

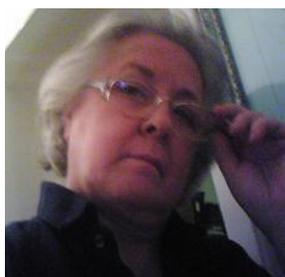
# YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica  
N° 5 – 6 – Maggio Giugno 2016



*Cristina Petrelli*

## La nostra redazione



**Jolanda Pietrobelli** iscrittasi all'Ordine Giornalisti Pubblicisti nel 1974, proviene dalla Scuola di Giornalismo di Urbino conclusa con una tesi su Picasso. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea. ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana il Prato dei Miracoli. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri. Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello <Teacher>. Ha ricevuto l'attivazione al livello master nel metodo <Tiger Reiki> l'attivazione al livello master nel metodo <chi-ball- orb of life>, l'attivazione a <Universal Reiki>. E' Deeksha Giver. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Ha fondato la Casa editrice CristinAPietrobelli.



**Claudio Bargellini** Scrittore, Biologo e Tecnico Erborista, naturopata, è presidente ANTEL (Associazione Nazionale Tecnici Erboristi Laureati) e ABEI (Associazione Bioenergetica Italiana). È direttore della Scuola Superiore di Naturopatia con sede a Cascina (Pisa) È ricercatore scientifico e membro del Tavolo di Naturopatia in Regione Toscana, ricercatore Centro Studi ABEI s.a.s, membro direttivo settore DBN Confartigianato, consulente scientifico S.I.S.T.E, consulente scientifico AGRI-SAN srl, Master di Reiki, tiene conferenze e scrive su riviste di settore. Parte della sua vita oscillante continuamente tra scienza e parascienza, l'ha trascorsa viaggiando per il mondo, tra Africa, India, America, Europa, sempre alla ricerca di tecniche terapeutiche varie e di tradizioni antiche, mettendo sempre avanti un sano scetticismo e una personale sperimentazione. L'incontro con un grande Maestro francese, protrattosi per oltre venti anni, ha segnato in modo sostanziale la sua vita. Alcune tappe indicative: Reiki Master, Teacher Reiki, Master Karuna, Master Radiestesia, Naturopata, Erborista, Master CFQ, Operatore Theta Healing, Utopista.



**Silvia Cozzolino** Vice Presidente ABEI, è naturopata, Reiki Master, svolge la sua attività di creativa, prevalentemente in Italia. Cura la Scuola Superiore di Naturopatia negli aspetti di immagine; esperta nel campo della fisiognomica, si occupa di grafica pubblicitaria, è ricercatrice olistica. Tiene corsi sulla cromoarmonia. È tra i massimi esperti di riflessologia, in Italia.



**Elisa Benvenuti** E' una psicologa libera professionista e psicoterapeuta in formazione presso la Scuola di specializzazione in Psicoterapia dell'Istituto Gestalt Firenze (IGF). Socia fondatrice e presidente dell'Associazione Aurora che promuove nella città di Pisa il benessere psicologico dell'individuo e della comunità attraverso attività gratuite come gruppi sul benessere, laboratori sul corpo e laboratori creativi. Da anni si interessa a diverse discipline olistiche, lavorando con il Reiki e interessandosi alle diverse scuole. È Deeksha Giver.



**Franca Ballotti e Roberto Aiello** Sono operatori delle Dicipline del Benessere Naturale, Cranio Sacral Balancing, e Naturopatia. Sono Maestri di Reiki. Sono specializzati in tecniche di meditazione, respirazione e rilassamento, Fiori di Bach, Channeling, Thanatologia e Theta Healing. Franca : La vita per me ha significato solo se vissuta con intensità e profondità. Già dall'infanzia trascorsa in uno dei più bei castelli della Montagnola Senese è stato tracciato il mio cammino all'insegna del mistero e della ricerca. Roberto : Viaggiando in diversi continenti, ho incontrato culture interessanti e delle bellissime persone, maestri che guidano il nostro cammino, e fra di loro Osho che mi ha invitato a seguire la strada del cuore e della meditazione, in modo da liberarmi delle abitudini e ritrovare la mia vera essenza nella forza del silenzio. Sia Franca che Roberto sono Deeksha Giver



**David Berti** Dottore in Mediazione Linguistica Applicata, scrittore, tiene conferenze e seminari su argomenti su comunicazione, percezione e spiritualità. Ricercatore nel campo del benessere, delle energie sottili, dell'alimentazione e della parascienza, è Reiki Master e radiestesista, specialista nel campo delle tecnologie e dell'informatica. Amante della musica, ingegnere del suono, compositore e arrangiatore, ha ideato e coordinato la produzione di vari album, curandone musica e immagine. In qualità di designer realizza opere che espone a mostre ed eventi.



**Gianni Tucci** Dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, ha iniziato lo studio del Karate Shotokan sotto la direzione del M° Naotoshi Goto, proseguendo successivamente sotto l'egida dei migliori Maestri in Italia e all'estero; fra di essi possiamo citare Hiroshi Shirai, Tetsuji Murakami, Plée, Masaru Miura e Roland Habersetzer. Oltre al Karate Shotokan, ha praticato altri stili di Karate a contatto pieno e non, oltre a stili meno noti come il Nanbudo Sankukai con il M° Yoshinao Nanbu e il M° Sergio Mor Stabilini; ha poi studiato alcune basi di Karate Shotokai, Ashiara, Shito Ryu e Koshiki Ryu, non disdegnando di interessarsi all'approccio al karate seguito da altre scuole, come lo Uechi Ryu e lo Shidokan, e riuscendo anche a studiare il lavoro di alcune scuole antiche di Okinawa. A parte il suo studio del Karate, ha praticato anche il Kung Fu Nan Quan con il M° Weng Jan, il Tai ji Quan e il Qi Gong (discipline nelle quali vanta un'esperienza di oltre vent'anni), e il Ju Jitsu, per il quale è Istruttore Tecnico W.J.J.F. - W.J.J.K.O.. È inoltre istruttore di Kali Arnis Escrima (I.S.A.M.), istruttore di Pesistica e Cultura fisica (F.I.P.C.F.), Warm-up Dance (U.I.S.P.) e ginnastica metodo Pilates. Dirige, oltre al Kosmos Club, anche l'attività dell'Associazione Reikija Toscani metodo Usui (A.R.T.U.), da lui fondata nel 2000, ed è stato dichiarato ufficialmente Maestro Emerito presso la F.I.J.L.K.A.M.; attualmente ha il grado di VI Dan presso la stessa F.I.J.L.K.A.M. e il C.S.E.N. (Comitato Sportivo Educativo Nazionale). Apprezzato scrittore, ha pubblicato per la Sperling & Kupfer e per le Edizioni Mediterranee i volumi: *Karate Katas Shotokan (1977)*, *Tambo Karate (1982)*, *Tai Chi Chuan (1986)*, *Ninja 1° e Ninja 2° (1990)*, *Shiwari-Tecniche di rottura (1996)*, *Combattimento col coltello (2005)*, *Key Stick Combat (2008)* e, assieme a Luciano Amedei, *Reiki-un percorso tra scienza, realtà e leggenda (2010)*. Ha ricevuto nel 1983, la nomina ad Accademico dello Sport. Lungo il corso della sua carriera marziale, ha avuto modo di tenere numerose conferenze sugli argomenti studiati, spaziando dalle arti marziali alle tecniche di longevità e riequilibrio energetico, dagli anni '70 ai tempi più recenti. Attualmente sta svolgendo ricerche teorico/pratiche sulle cosiddette "energie sottili" o "vibrazionali" e sul campo energetico umano, insieme ai suoi allievi dei corsi di Tai ji Quan e Qi gong.



**Daniel Asar** Da tempo si occupa di arte, le sue creazioni spaziano dalla pittura alla scultura, dalla fotografia, alla poesia e alla scrittura. E' autore del metamorfismo artistico e presidente dell'Associazione culturale "Lumina et Imagines" tiene contatti culturali ed artistici anche in ambito europeo. E' apprezzato autore di saggi, le sue ultime ultime pubblicazioni:< I pilastri del cielo- Il grande popolo dei piccoli esseri – Astrazioni, metamorfosi,immagini- La fossa dei serpenti>

***In copertina:*** balena

**Comitato di Redazione:**

Jolanda Pietrobelli  
Roberto Aiello  
Daniel Asar  
Franca Ballotti  
Claudio Bargellini  
Elisa Benvenuti  
David Berti  
Silvia Cozzolino  
Gianni Tucci

**Collaborazioni**

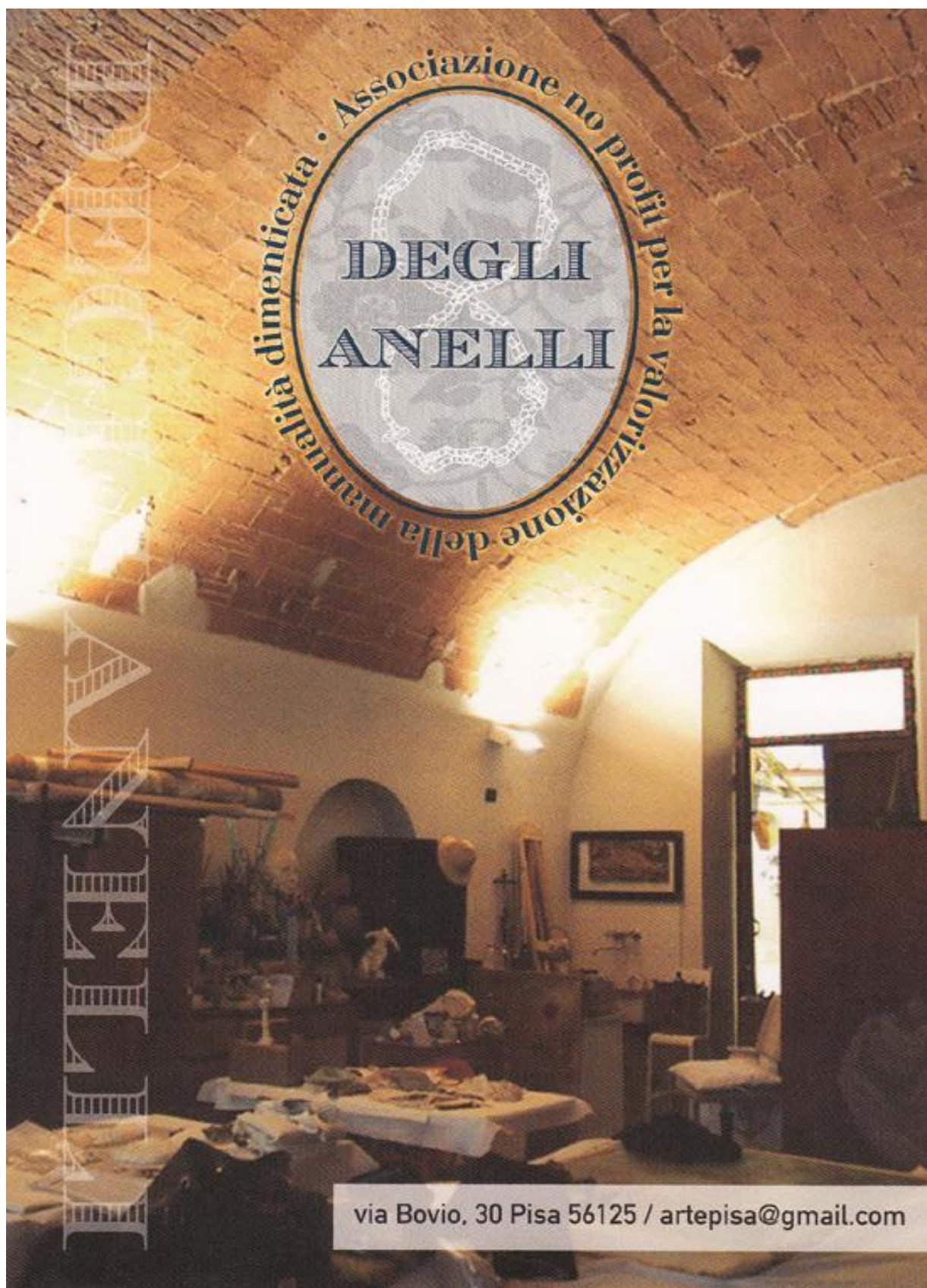
Chiunque è libero di collaborare con testi, foto e quanto altro, fornendo il materiale alla redazione, al seguente indirizzo di posta elettronica: [libreria.pietrobelli@libero.it](mailto:libreria.pietrobelli@libero.it) purché sia in sintonia con la linea del giornale. È chiaro che gli autori sono responsabili dei propri scritti

**YIN NEWS mensile** di informazione & cultura olistica. **Quinto anno**

**N°5 -6- Maggio/ Giugno 2016** è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito [www.librieriacristinapietrobelli.it](http://www.librieriacristinapietrobelli.it)

## Sommario

maggio nel mese del wesak	12
una risposta di osho sulle vite pasate	15
come praticare la meditazione?	19
i segreti della meditazione guidata	21
osho: le persone infelici sono pericolose	24
la sacra fiammaioletta	26
i cristalli quale sarà il loro ruolo nei prossimi anni?	31
un avvocato presenta il caso dell'aldilà	33
l'aureo riflesso	37
amigdala: notizie e precisazioni	40
il potere del femminile	55
in principio era il sesso	57
cuore di maiale: qual è la vittima? Qual è il carnefice?	59
un rifugio per animali salvati...è in pericolo	61
l'olocausto acustico delle balene	63
condividi il fiocco arancio contro la violenza sugli animali	67



via Bovio, 30 Pisa 56125 / [artepisa@gmail.com](mailto:artepisa@gmail.com)



## Scuola Superiore di Naturopatia

Centro Studi ABEI s.a.s. di Bargellini & C.

**Sede legale e operativa Sede aule e laboratori**

Via Pascoli, 67 – Cascina (PI)

**Recapiti**

**Tel. e FAX +39.050.702631**

**Cell. +39.346.3087741 – +39.393.4099841**

**E-mail: [info@a-bei.it](mailto:info@a-bei.it) – [segreteria@a-bei.it](mailto:segreteria@a-bei.it)**

**Sede Siena**

Direttore: Fabrizio Materozzi – +39.347.3324592

# Kosmos Club

Arti Marziali - Discipline olistiche - Danza - Body Building - Ginnastica -

**Gianni Tucci Maestro di Arti Marziali - Reiki Master**

Via Puccini 9/A Ghezzano (Pisa)

[www.kosmosclub.it](http://www.kosmosclub.it)

[www.letrefoglie.it](http://www.letrefoglie.it)

[www.reikiartu.it](http://www.reikiartu.it)

[gianni.tucci@kosmosclub.it](mailto:gianni.tucci@kosmosclub.it)

tel.050.877097 - mobile 347.1672829



**Marilena Gabriela Bailesteanu -Naturopata**  
**Studio: P.zza Toniolo N° 5/I - 56125 Pisa**  
**Contatti**  
**Tel. 338.9637601**  
**[info@empatiaconlanatura.it](mailto:info@empatiaconlanatura.it)**  
**[www.empatiaconlanatura.it/](http://www.empatiaconlanatura.it/)**

### **Servizi**

- MISURAZIONE CHAKRA (Strumento: BIOTENSOR);RIMEDI NATURALI I FIORI DI BACH; MISURAZIONE DELLA STRUTTURA CORPOREA (Bioimpedenziometro) “Body Analyzer”; INTOLLERANZE ALIMENTARI; GSR MEASURING INSTRUMENT

### **Informazioni Utili**

- GINNASTICA DEI MUSCOLI FACCIALI Insegnamenti mirati per chi e' interessato alla bellezza del proprio viso. Insegnamenti di esercizi quotidiani da fare, di massaggi e tecniche che tonificano il viso e il collo. Consigli e spiegazioni per la preparazione di maschere naturali che donano al viso il naturale splendore e la massima freschezza.
- PERCORSI ALIMENTARI PERSONALIZZATI - I cibi da prediligere quando si tratta di varie patologie: Colesterolo alto, valori alti dei Trigliceridi, Pressione arteriosa alta, Diabete tipo II, Obesità, Stitichezza, Diarrea, ecc. Quando si tratta di attività sportive dove e' necessaria un alimentazione che assicura il bisogno energetico e vitale aumentando di conseguenza le potenzialità. Percorsi sani da seguire quando le persone scelgono particolare tipi di alimentazione: vegetariana, vegana, crudista, ecc., per assicurare al organismo tutti i principi nutritivi, sali minerali e vitamine indispensabili per la salute.

# Erboristeria Profeti – Herbs & Old Remedies

La Nostra Missione è quella di Unire Tradizione ed Innovazione fornendo ai nostri clienti supporto per La Salute, il Benessere e l'Armonia



Serate del benessere

Serate a tema

Consulenze sui prodotti o su come creare i vostri prodotti naturali.

Giovedì sera abbiamo la serata di scambio Reiki (Energia e Armonia per il benessere Psicofisico).

Mercoledì, Venerdì e Sabato sera invece diventiamo “ErboPub”

Una perfetta armonia di “Yin e Yang” a base di Pozioni, Chiacchiere e Infusi “Rivisitati”.

Seguiteci anche su Facebook: <https://www.facebook.com/erboristeriaprofeti>

Erboristeria Profeti – Herbs & Old Remedies di Profeti R.

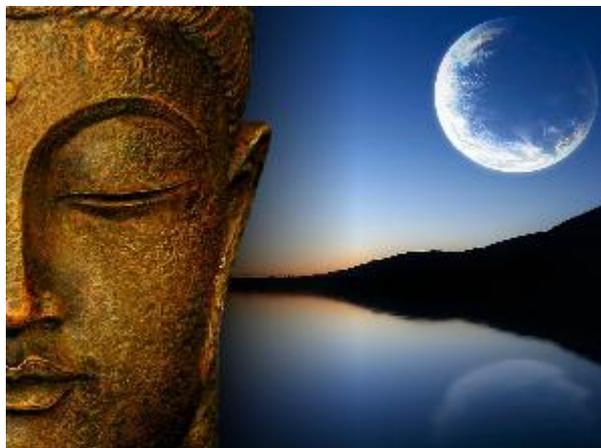
via Largo Mazzini n°20, Casciana Terme (PI), 56035,

Tel 3342330253; E-mail: [r.profeti@gmail.com](mailto:r.profeti@gmail.com)

Una nota di Giuditta Dembek

# MAGGIO NEL MESE DEL WESAK

È un momento fondamentale per il mondo buddista



Ci sono giorni particolari sulla Terra, giorni sacri. Quasi sempre si tratta di «feste mobili», collegare ai pleniluni e stranamente vicine fra loro.

Festa mobile è la Pasqua ebraica, il «Pesach», a ricordo della liberazione dalla schiavitù in Egitto.

Festa mobile è il «Ramadan» islamico che festeggia la notte sacra in cui il Corano fu fatto discendere sulla Terra.

Festa mobile è anche la Pasqua Cristiana di Resurrezione, collegata al plenilunio nella costellazione dell'Ariete.

Festa mobile è il Wesak scopo di queste pagine. È un momento fondamentale per il mondo buddista ma come vedremo, lo è per tutti i viventi.

A primavera inoltrata, nella notte del plenilunio nella costellazione del Toro, il pianeta vive un grande evento che si verifica sui piani spirituali.

In questa «festa mobile» l'umanità ha la possibilità di ricevere la benedizione del Buddha che ritorna, quella del Cristo e dei Maestri di Saggezza che vegliano per guidarne l'evoluzione spirituale.

### **La valle del Wesak**

Dobbiamo spostarci nell'Himalaya, in una zona impervia alle pendici del monte Kailash, uno dei luoghi più sacri del pianeta, si trova questa valle in cui si svolge il Wesak, un luogo sacro a cui non si giunge mai per caso, ma soltanto quando si è pronti interiormente. Una valle sacra in uno dei luoghi più magnetici del pianeta.

### **Il significato del Wesak e la sua importanza**

È una festività orientale molto antica; appartiene alla tradizione buddista, ma il suo significato è molto vasto, non limitato ad una sola religione, poiché la sua grande Benedizione è destinata a tutta l'umanità.

Il suo significato è in qualche modo simile a quello della Pasqua cristiana, del Pesach ebraico, del Ramadan, della festa della Luce Mazdea.

La Tradizione indiana narra che cinquecento anni prima di Cristo, il principe Gautama Siddharta raggiunse il massimo dell'illuminazione divenendo così un «Buddha», cioè un risvegliato. Durante la vita Aveva percorso uno ad uno tutti i gradini della Conoscenza, per Lui non c'è più un

traguardo da conquistare, tutte le mete sono state raggiunte, è divenuto la Perfezione incarnata, ora è un Maestro Perfetto, il suo compito sulla Terra è finito [...].

Muore nell'anno 483 avanti Cristo, nel mese di Wesak (maggio), nella notte del plenilunio. Raggiunta la soglia del Nirvana, il Luogo della grande Liberazione, sa che passata quella soglia, sarà libero dal doloroso ciclo della rinascita e della morte, si troverà immerso nella luce e nella beatitudine eterna.

Ma esita guarda il genere umano sul pianeta che ha appena abbandonato [...].

Vede tutti gli esseri schiacciati dalla sofferenza, dalla fatica, dalle malattie, esposti alla violenza della natura e dei loro stessi simili, e il suo cuore compassionevole prova pietà : Su quella soglia di beatitudine il Buddha si ferma, non ha il coraggio di proseguire e così, dinanzi a tutti i grandi Esseri della Gerarchia pronti ad accoglierlo, formula il solenne giuramento: non entrerà nel Nirvana fino a quando non vi sarà entrato prima di lui l'ultimo degli esseri umani.

Ogni anno, nel momento esatto in cui si forma il plenilunio nella Costellazione del Toro, tornerà sulla Terra a portare la Sua benedizione, la sua mano tesa per aiutare ed incoraggiare l'evoluzione spirituale dell'umanità.

Questo è il senso della festa del Wesak, un rituale che da duemilacinquecento anni viene celebrata nel mondo buddista.

### **I Pellegrini dell'Himalaya**

All'approssimarsi della data prevista, migliaia di pellegrini s'incamminano verso questa valle.

Sono guide spirituali, sono discepoli e Maestri di ogni ordine e grado appartenentariete correnti religiose, filosofiche o esoteriche. Sono Lama, guru, sadhu, uomini santi che, con la loro parola contribuiscono alla crescita spirituale di milioni di uomini.

Raggiunto il luogo, si collocano nella posizione che è consona al loro grado; ciascuno conosce esattamente qual è il suo posto. Qui tutti lavorano dedicando la vita ad un obiettivo comune: l'evoluzione spirituale del Genere Umano. Quando il momento del Plenilunio si avvicina, sull'altare di pietra viene posta una grande coppa di cristallo piena d'acqua. I pellegrini cantano e pregano nell'attesa del grande Evento che sta per verificarsi.

### **L'arrivo dei Maestri**

Quando tutto è pronto, arrivano i Grandi Iniziati della Gerarchia. Presenziano alla cerimonia nel loro Corpo di Luce, sono anche Loro Maestri Perfetti come il Buddha, Prendono posto attorno all'altare di pietra, nello spazio che è stato loro riservato e intonano canti rituali, accompagnati dalla moltitudine dei presenti. Mentre il momento si avvicina, la moltitudine intona il canto della «OM», Accanto all'altare, al centro del gruppo dei Maestri, si materializza nel suo Corpo di Luce il Cristo, è venuto ad accogliere il Suo Fratello. Riceverà la benedizione del Buddha e, potenziandola, la riverserà sulla Terra.

### **L'apparizione del Buddha**

Al momento convenuto, sui presenti scende una grande quiete, tutti guardano verso il nord-est.

Nel cielo si manifesta un punto luminoso che lentamente si avvicina acquistando nitidezza di contorni. Gradualmente, al suo interno si rende visibile il Buddha, I Maestri intonano un potente mantra, usato per quest'occasione una sola volta all'anno.

Dalla moltitudine si levano potenti preghiere che culminano con la Grande Invocazione.

Il Buddha sorridente ascolta; la sua presenza benedicente è portatrice di una grande energia

Durante la sua apparizione, lungo le valle corre come un fremito che fa sbocciare gli iris viola, fiori di pace e di guarigione, simboli del Wesak.

Il Buddha, rimane manifesto nel suo corpo di luce per otto minuti, poi lentamente com'è venuto, scompare. I partecipanti rimangono ancora in profondo raccoglimento e meditazione, poi lentamente si avvicinano alla roccia altare.

Qui riceveranno dalle mani dei Maestri un sorso d'acqua attinto dalla coppa di cristallo.

L'acqua, Fortemente magnetizzata dall'avvenimento, infonderà nuova energia e determinazione a ciascuno.

### **I pellegrini astrali**

Una massa ancora più grande di individui giunge per altre vie a questa valle. Non vi arriveranno per i sentieri pietrosi battuti dal vento, non cammineranno faticosamente in salita, perché viaggeranno privi del corpo fisico.

Si tratta di Iniziati a vari livelli che stanno portando avanti compiti speciali nel mondo degli uomini.

### **I pellegrini del Sogno**

A questi «pellegrini di luce» vanno aggiunti altri milioni di esseri, sparsi su tutto il pianeta che parteciperanno INCONSAPEVOLMENTE al Wesak; Verranno dolcemente prelevati durante il sonno o la meditazione e portati qui nei loro corpi sottili. Mentre il loro corpo fisico è addormentato, la loro parte spirituale vive una bellissima esperienza.

Il Wesak è il momento supremo in cui si realizza il più intenso sforzo spirituale di tutto l'anno da parte della Gerarchia per accostarsi all'umanità, e contemporaneamente, è il momento in cui l'umanità raggiunge la sua massima possibilità di innalzarsi verso la Gerarchia dei Maestri.

### **Un momento di crescita**

Il Wesak è un grande momento di crescita. È il momento in cui tutta la Grande Gerarchia, quella che il cristianesimo definisce la «comunione dei Santi» si rende disponibile, porta la sua benedizione, la sua spinta, il suo incoraggiamento ai fragili fratelli incarnati in corpi umani.

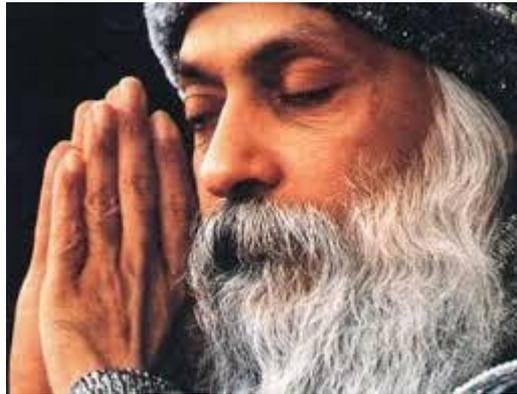
Fino a pochi anni fa veniva celebrato in occidente all'interno di piccoli gruppi di ricerca spirituale oggi molte cose sono cambiate, L'Età dell'Acquario iniziata nel 1975 ha portato una ventata nuova nel mondo della divulgazione

La nota dominante del Wesak è cambiata, anche se la valle dell'Himalaya continuerà a rimanere segreta, è giunto il momento che la cerimonia diventi di pubblico dominio, che masse sempre più grandi ne comprendano l'importanza e vi partecipino attivamente, nell'interesse stesso del Pianeta.

L'idea della reincarnazione fiorita in tutte le religioni orientali  
dice che il sé continua a spostarsi da un corpo all'altro  
da una vita all'altra

## UNA RISPOSTA DI OSHO SULLE VITE PASSATE

Quando muori lasci dei ricordi nell'aria intorno a te



*<Puoi spiegare per favore il processo della vita e della morte? Ti ho sentito dire che a volte portiamo in noi ferite altrui. Che cosa significa? La ferita di un'altra persona è forse un suo modello di pensiero che noi adottiamo? Se riusciamo ad accettare così facilmente le ferite altrui perché è così difficile accettare la nostra qualità di Buddha?>*

È una domanda molto complicata, ma se sei pronto a capire, io sono pronto a rispondere. Tutti si portano dentro le ferite altrui. Per prima cosa, vivi in una società malata dove la gente è piena di rabbia, piena di odio, si diverte a fare del male, a ferire, e questo è lo strato superficiale che può essere capito facilmente. Ma ci sono strati più sottili, esistono i cosiddetti santi che creano in te sensi di colpa, che ti condannano perché sei un peccatore. Ti riempiono di idee che creano in te solo sofferenza. E più queste idee sono vecchie, più la gente le accetta facilmente. Tutti nel mondo dicono: "Viviamo nel peccato... tutti questi santi non possono avere torto!" Io sono il solo a dichiarare che sei tu che hai scelto di vivere nella sofferenza, è una scelta tua. Puoi lasciarla cadere in un solo momento e ballare di gioia, in beatitudine. Ma la ferita è profonda. E tutti acquisiscono familiarità con la propria infelicità: ti ci attacchi, credendo di ricavarne un certo conforto, mentre ti crea solo una vita d'inferno. Ma tutti sostengono il tuo inferno. Se ti senti infelice tutti ti mostrano simpatia. Ci hai mai pensato? Quando sei infelice, coloro che ti mostrano simpatia sostengono semplicemente la tua miseria. Hai mai visto qualcuno mostrarti simpatia quando danzi pieno di gioia? Quando sei felice la gente ti invidia, è gelosa, non ti mostra affatto simpatia. Secondo me, la base della vita va cambiata totalmente. La gente dovrebbe mostrare simpatia solo quando c'è gioia, piacere, quando ci si rallegra, perché con la simpatia tu dai nutrimento all'altro: nutri la gioia della gente, non nutrire la loro tristezza, la loro infelicità.

Sii compassionevole quando qualcuno è infelice, ma metti bene in chiaro che quell'infelicità è una scelta. A un livello più profondo... forse colui che ha posto la domanda non voleva che andassi così

a fondo, ma la risposta rimarrebbe incompleta se non andassi in profondità. L'idea della reincarnazione, fiorita in tutte le religioni orientali, dice che il sé continua a spostarsi da un corpo all'altro, da una vita all'altra. Questa idea non esiste nelle religioni che sono nate dal giudaismo, il cristianesimo e l'islamismo. Ma oggi, perfino gli psichiatri hanno scoperto che sembra essere vero: ci si può ricordare delle proprie vite passate; l'idea della reincarnazione sta diventando popolare.

Voglio però dirvi una cosa: l'idea della reincarnazione è un concetto totalmente sbagliato. È vero che quando una persona muore il suo essere diventa parte del Tutto. Non ha importanza se è stato un peccatore oppure un santo, in ogni caso egli si porta dietro ancora qualcosa chiamata 'mente', 'memoria'. In passato non esistevano conoscenze sufficienti a spiegare che la memoria non è altro che un groviglio di pensieri e onde di pensieri, ma ora è risaputo. Ed è qui che, in diversi punti, trovo Gautama il Buddha davvero all'avanguardia rispetto ai suoi tempi. È l'unico che è d'accordo con la mia spiegazione. Ha dato dei suggerimenti, ma non ha potuto portare delle prove; a quel tempo non c'erano molti mezzi a disposizione. Egli ha detto che quando una persona muore, la sua memoria si sposta in un altro grembo - non il sé. Oggi noi possiamo comprendere che, quando muori, lasci dei ricordi nell'aria, intorno a te. Se sei stato infelice, tutte le tue miserie trovano posto un po' qui e un po' là, entrano in qualche altro sistema di ricordi. Oppure entrano tutte in una volta in un altro grembo - ed è per questo che qualcuno può ricordarsi del proprio passato. Non è il tuo passato. È la mente di qualcun altro che tu hai ereditato. La maggior parte della gente non ricorda niente perché non ha ereditato, in un unico blocco, il patrimonio di ricordi di un unico individuo.

Queste persone portano in sé dei piccoli frammenti di questo e di quell'altro, e sono questi frammenti che creano la tua infelicità. Tutti coloro che sono morti su questa terra sono morti infelici. Pochissimi sono morti con gioia. Pochi sono morti realizzando la non-mente. Questi individui non hanno lasciato alcuna traccia dietro di sé, e non appesantiscono nessuno con la propria memoria; semplicemente si sono dissolti nell'universo. Non hanno più una mente o un sistema di memoria. Lo hanno già dissolto nella loro meditazione. Ed è per questo che un illuminato non nasce mai. Viceversa, la persona non illuminata, ogni volta che muore, continua a espellere ogni tipo di miseria. E così come la ricchezza attira una ricchezza maggiore, la sofferenza attira più sofferenza. Se sei infelice, perfino se è lontana chilometri, la sofferenza correrà verso di te: sei il veicolo giusto. Questo è un fenomeno assolutamente invisibile, simile alle onde radio: viaggiano intorno a te, ma non le vedi; se però hai lo strumento adatto per riceverle, immediatamente le puoi percepire. Anche prima che la radio fosse inventata, ti viaggiavano intorno. Non esiste la reincarnazione, bensì l'infelicità che si reincarna. Le ferite di milioni di persone si muovono intorno a te, in cerca di qualcuno che voglia essere infelice. Naturalmente, la felicità non lascia tracce. L'uomo di consapevolezza muore come un uccello il cui volo nel cielo non lascia tracce: né una pista, né un sentiero, il cielo rimane vuoto. La beatitudine si muove senza lasciare traccia alcuna. È per questo che non erediti nulla dai Buddha, essi semplicemente scompaiono. Viceversa gli idioti e i ritardati continuano a reincarnarsi nelle proprie memorie che ogni volta diventano ancora più spesse.

Oggi, forse, tutto questo può essere capito e dissolto. Altrimenti l'aria diventerà così spessa di ricordi che a voi sarà impossibile vivere con gioia, ridendo. La vostra consapevolezza non ha ferite. La consapevolezza non ha traumi. La consapevolezza non conosce tristezza alcuna. La tua consapevolezza, la consapevolezza di ognuno di voi, è innocente, totalmente beata. Per riportarti in contatto con la tua consapevolezza, viene fatto ogni sforzo per distrarti dalla mente. La mente è sovraccarica delle tue miserie, delle tue ferite. E continua a creare ferite per cui, a meno che tu non sia consapevole, non riuscirai nemmeno a scoprire come fa a crearle. Proprio oggi, Anando mi parlava di Zareen, e mi diceva quanto era felice un tempo, quando da casa sua veniva in visita alla comune. Vedendo la bellezza e la libertà e la gioia in cui la comune era immersa, alla fine ha fatto

un passo rivoluzionario nella sua vita, decidendo di lasciare la sua casa e di diventare parte della comune, ma da allora non è più stata altrettanto felice. Ho detto: “Anando, spiega a Zareen con parole chiare quello che è successo: se è consapevole, lo capirà senza ombra di dubbio”. Un tempo veniva qui da una casa che era buia e tetra e infelice. Era una gioia ritrovarsi in un cielo aperto. Ma da quando si è trasferita nella comune... dentro di lei, in profondità, la mente ha fatto della comune la sua casa. E tutta la sofferenza che provava nella sua casa di un tempo ha cominciato ad affiorare e ora, non avendo più nessun altro posto in cui riversarsi... una volta compreso questo fenomeno, e cioè che l'infelicità di Zareen è frutto di un concetto che lei si è sempre portata dietro e, sebbene l'ambiente sia cambiato, quel concetto non è affatto mutato... ogni tanto di certo pensa: “È meglio che ritorni a casa”. Ma non cambierà nulla. Innanzitutto la casa di un tempo sarà ancora più buia, più misera, e il marito le sembrerà più che mai un estraneo. Ma le farebbe bene per una cosa: a quel punto ritornerà nella comune e sarà felice. Perché, invece, non cercare di capire la situazione, ed essere felice ovunque tu sia? Anche perché ritornare a quella casa non dipende solo da te. Per quanto ne so, tuo marito non ti riprenderà. Lo ha detto a un sannyasin. Non lasciare che il passato ti tormenti. Sei arrivata qui, in uno spazio aperto, ora impara la strada della libertà, dell'amore e dell'amicizia. E voi tutti avete la capacità di farlo. Non c'è ragione di essere infelici. Non esistono ragioni valide che giustifichino la vostra infelicità. In effetti dobbiamo sempre cercarci un motivo valido per essere infelici, altrimenti la gente chiederebbe: “Sei matto? Ti senti infelice senza motivo?” Per cui, in qualche modo, si continuano a inventare delle buone ragioni. Ma ricorda, quelli sono solo motivi inventati. Nessuno quando sei felice ti chiede: “Perché sei felice?” Non c'è motivo per essere felice. La felicità è la nostra natura. La felicità non ha bisogno di ragioni né di cause per esistere. Questa comune deve essere una comune di comprensione, di consapevolezza, di gente che guarda i propri modelli mentali ricordandosi che non sono suoi. Tu sei un semplice testimone e il testimone è al di fuori della mente. Io ti insegno l'essere testimone. L'unico modo per uscire dai tuoi modelli di infelicità, vecchi o nuovi, è essere testimone. Dico che è l'unico modo, perché nessuno è scappato dalla mente senza diventare prima un testimone. Sii un semplice testimone, e improvvisamente ti metterai a ridere delle tue sofferenze.

Tutte le nostre sofferenze sono così superficiali...

e soprattutto sono tutte prese in prestito. Tutti si trasmettono a vicenda la propria infelicità. La gente parla in continuazione delle proprie sofferenze, dei propri guai, dei propri conflitti. Hai mai sentito qualcuno parlare dei suoi momenti di gioia? Delle sue canzoni e delle sue danze? Dei suoi momenti di silenzio e di beatitudine? No, nessuno parla di queste cose. La gente continua a condividere ferite, e ogni volta che parli della tua infelicità con qualcuno, senza saperlo stai trasmettendo un modello di miseria. L'altra persona forse pensa che ti stia solo ascoltando, ma di fatto sta anche prendendo delle vibrazioni di infelicità, delle ferite. Quando ho detto che portate dentro di voi ferite altrui, volevo dire che la vostra consapevolezza non ha ferite. Se tutti diventassero meditativi, svegli, al mondo non ci sarebbero ferite. Scomparebbero semplicemente. Non troverebbero una casa, un rifugio. È una cosa possibile. Se è possibile per me, è possibile per chiunque. Nella tua domanda chiedi anche perché possiamo “accettare così facilmente le ferite altrui,” e perché è “così difficile accettare la propria buddhità”. Puoi accettare le ferite altrui perché anche tu hai delle ferite. Tu capisci il linguaggio dell'infelicità, delle ferite, della sofferenza. E chiedi perché non riusciamo ad accettare l'idea di essere un Buddha. Per prima cosa, raramente incontri un Buddha. Molto raramente un Buddha esiste sulla terra, per cui anche se lo incontrassi non capiresti il suo linguaggio. Molto probabilmente lo fraintenderesti. Tu conosci la sofferenza, e lui parla di beatitudine. Tu conosci le ferite, e lui parla della salute eterna. Tu conosci solo la morte e lui parla di eternità. In primo luogo, è difficile trovare un Buddha. In secondo luogo, è difficile capire il suo linguaggio perché non è il tuo stesso linguaggio. Altrimenti questa sarebbe la cosa più semplice al mondo: capire la propria buddhità. È così ovvia. Il tuo vero essere è già un Buddha, sei

tu che hai dimenticato la strada verso il tuo essere interiore. Hai viaggiato a lungo per tante strade, ma tutte conducono verso l'esterno. E, pian piano, hai dimenticato che esiste un piccolo posto dentro di te che non hai esplorato. La meditazione non è altro che esplorazione dello spazio interiore che hai sempre ignorato. Quel piccolo spazio ti farà improvvisamente ricordare che tu sei un Buddha. Ma se per te non diventerà una verità cosciente il fatto che sei un Buddha... Non si tratta di un concetto, nessuno ti può convincere che sei un Buddha... non puoi essere altro! Se vai semplicemente dentro di te, l'esperienza dello spazio interiore esploderà come un riconoscimento e come un ricordo della tua buddhità. Non è una filosofia, è un'esperienza esistenziale.

Tempo, spazio, disposizione sono importanti  
**COME PRATICARE LA MEDITAZIONE?**  
Ce lo dice Marco De Biagi



Come praticare la Meditazione...sicuramente uno dei primi ingredienti per capire come praticare la Meditazione propriamente ed iniziare ad avere successo in questa disciplina è quello di avere tempo e spazio a disposizione per potercisi cimentare.

Sembra strano ma quando parliamo di meditare, è come se parlassimo di una qualsiasi altra arte o abilità che, per poter essere padroneggiata, o quanto meno praticata correttamente, ha bisogno di tempo ed impegno.

Se andassi a scuola di pianoforte ad esempio, l'insegnante mi darebbe i compiti per casa, solfeggio, scale da eseguire alla tastiera se sono agli inizi... e se il mio desiderio è quello di imparare a suonare il piano, allora farò ciò che il mio insegnante mi dice.

Con la meditazione è sicuramente un po' diverso perché non ho lo strumento fisico, tangibile sotto le mie mani, che posso toccare concretamente ed usare con maggiore o minore facilità. Uno dei primi 'scogli' da superare, infatti, è proprio quello dell'intangibilità di questa disciplina... è sottile, non è qualcosa di materiale che posso vedere,

anche se, va detto, basta effettivamente un minimo di impegno affinché i risultati possano iniziare a sentirsi ed anche con una certa concretezza, la mia vita può assumere risvolti che difficilmente immaginavo grazie alla pratica di tale arte, e facendo ciò diventa più chiaro, e "di facile utilizzo", lo strumento sottile chiamato: meditazione.

Ma come si diceva all'inizio, se occorre tempo occorre necessariamente anche uno spazio in cui praticare. Per questo è bene iniziarsi a ritagliare dei momenti, nell'arco della giornata, in cui la mia attenzione è completamente volta verso la pratica. Se ho una stanzetta che posso adibire a sala di meditazione allora è tutto di guadagnato, se non sono così fortunato allora, come spieghiamo nel

Corso Base, anche una sedia andrà bene! O dei separè che possono comunque sia creare privacy. Lo spazio primario comunque, e fondamentale, resta sempre il mio desiderio di essere in solitudine, di tanto in tanto, per poter praticare,

allora anche se sarò in una situazione che non permette troppo questo genere di cose (ufficio, lavoro...), avrò poche difficoltà ad introiettarmi o ad allontanarmi per pochi minuti (con una scusa fra le più banali magari!).

Un altro passo fondamentale per sapere come praticare la meditazione è quello di non voler fare tutto da soli, perché potrei veramente sprecare anni ad inseguire un modello che non fa per me o che stavo praticando nella maniera sbagliata, è molto meglio conservare un briciolo d'umiltà in questo e scegliere una guida competente, esperta,

che possa guidarmi attraverso la foresta della pratica meditativa. Non devo aver paura che facendo così vanifico i miei sforzi nella riuscita, anzi mi do la possibilità di apprendere qualcosa in più e se poi, in corso d'opera, sento che quella determinata scuola o persona di riferimento non fa per me, ho SEMPRE la libertà di sospendere le lezioni e trovare un nuovo insegnante.

La chiave comunque sia è: cercare di non reinventare la ruota, soprattutto se siamo all'inizio, quando ci sono intorno a noi centinaia di scuole di meditazione pronte ad offrirmi la loro esperienza, quello che devo fare è conservare un occhio di riguardo e se l'ambiente "mi puzza" (se sento che c'è poca onestà) posso andarmene e trovarne un altro, semplice.

L'ultimo ingrediente è avere pazienza ^\_^ ... tempo-al-tempo, come si dice. Se pianto un seme non germoglia domani anzi, a volte più la pianta formata è forte e grande, più occorrerà tempo prima che il seme di questa germogli solamente. La Meditazione è una delle più grandi piante nel giardino del mio animo.

La pazienza è anche connessa con l'attitudine di non cercare di capire tutto e subito, la comprensione è come un frutto che matura col tempo, con la pratica; se devo salire al terzo piano di un palazzo spingo semplicemente il numero 3 nell'ascensore, non ho bisogno di studiare i moduli d'ingegneria idraulico-meccanica e poi salire!

Quindi puoi rilassarti... e godere dei frutti che verranno se ci si applica onestamente, perché non dovrebbero?

Tutto il Meglio per la Tua Realizzazione  
Università Spirituale Brahma Kumaris

Il processo avviene con la mente che collabora

# I SEGRETEI DELLA MEDITAZIONE GUIDATA

La meditazione col terzo occhio è una pratica potente



Parlare della Meditazione Guidata nasce dal desiderio di dissolvere le perplessità che spesso insorgono nel percorso meditativo, dubbi più che altro legati a:

“Ok, ma quando mi metto seduto, cosa faccio poi?!”, questo perché meditare non è tanto una disciplina legata al mondo fisico, non è come pattinare ad esempio o fare qualsiasi altra cosa per cui ci sia un riconosciuto e tangibile supporto materiale.

Specialmente nel raja yoga, l'intero processo avviene grazie alla collaborazione con la nostra mente, mente non intesa come cervello, perché quello è un organo fisico che si coordina a principi e leggi fisico-anatomiche.

Quando parliamo di spiritualità, parliamo di una dimensione legata al mondo dell'immateriale (non-fisico), qualcosa che soggiace al mondo del relativo ed è come se, con la sua luce e potere, lo sostenesse nella vita. La mente rientra in questo universo immateriale, intangibile sensorialmente, ed inafferrabile.

Le grandi difficoltà nella meditazione le provo proprio perché sono molto legato-a al concetto di prendere, afferrare qualcosa e farla mia. Ma in questo contesto non è possibile, devo comportarmi più o meno come un surfista, ossia cavalcare l'onda del silenzio e della mente, ma mai tentare di bloccarla e sedermi sopra perché ne verrei travolto!

Detto questo, se anche tu stai sperimentando la difficoltà del non sapere bene cosa fare una volta seduto/a, il consiglio migliore è quello di avvalersi di strumenti creati proprio per aggirare questo problema (almeno in prima battuta); e soprattutto armarsi di pazienza ed umiltà iniziali, che saranno molto utili per sperimentare i frutti futuri.

Non devo pensare che sto perdendo tempo ad esercitarmi e che invece voglio subito piombare nel silenzio profondo ed avere bellissime esperienze; sarebbe come chi immagina di poter suonare il pianoforte benissimo alla prima lezione.

Invece, per favorire dall'inizio il tuo progresso e sostenerlo nel tempo, è molto utile dedicarsi a sistemi guidati, e qui ne andiamo ad esplorare alcuni.

## Meditazione Guidata con Audio e Voce

Per audio s'intende una base musicale strumentale, dolce e costante, poco variegata, altrimenti il rischio è quello di mettersi ad ascoltarla, perdendo attenzione.

La voce invece appartiene all'insegnante che mi guida attraverso un percorso. La comodità quindi è che non devo scervellarmi per capire come fare, basta "semplicemente" che mi lascio andare un po' come quando mi metto in uno scivolo (meglio un acqua-scivolo se ci sei mai stato/a) e mi lascio trasportare, il percorso è tutto già fatto.

Quando ascolto le parole devo abbandonarmi il più possibile all'atmosfera che esse creano piuttosto che tentare di analizzare il loro significato, perchè fondamentalmente non è un concetto quello che stiamo esplorando, è invece una dimensione della coscienza, consapevolezza.

Occorre quindi più il cuore che il cervello. Poi con il tempo, acquisendo dimestichezza con l'ascolto delle tracce guidate, posso piano piano iniziare a fare da solo (ma un'articolo più approfondito verrà pubblicato su questo punto).

Adesso, se vuoi e se puoi già iniziare, il consiglio è quello di rilassarti prima di tutto per qualche attimo.

Inizia con lo staccare momentaneamente cellulare e telefono, prenditi 5 minuti per te e rilassati... respira, il respiro ha la capacità di influenzare la mente, quindi se esso è lento, costante e profondo, anche i miei pensieri rallenteranno e sarà più facile accedere alla quiete interiore.

Accendi le casse del pc se sono spente oppure metti le cuffie, ed apri poi questa traccia:

Ascoltarsi – brano meditativo, guidato.

### *Visualizzazione Guidata*

Questo tipo di pratica costituisce un buonissimo ponte per le esperienze meditative vere e proprie. Difatti non è proprio meditare, bensì aiutarsi con delle immagini mentali per raggiungere determinate esperienze.

Il trucco sta nel lasciare andare l'immagine una volta acquisita la sensazione e percezione che essa mi fornisce, e restare semplicemente in quella esperienza.

Poniamo ad esempio che voglia sperimentare la forza interiore aiutandomi con una visualizzazione creativa e guidata: comincerò ad immaginarmi il mare con le sue onde, e che queste si abbattono in un blu bellissimo su di una scogliera (ad esempio, l'immaginazione è talmente vasta!...).

Quando sento che l'immagine mi sta fornendo effettivamente ciò che volevo, e quindi forza, impavidità, coraggio... la lascio semplicemente, e lentamente andare... restando unicamente con il sentimento, la percezione della forza e, da lì, è come se stessi iniziando la pratica meditativa vera e propria.

### *Meditazione col Terzo Occhio*

Questa modalità particolare può essere molto potente ed affascinante. Ma non puoi farla a distanza, a meno che non si tratti di un video seminario in cui ci sia già una certa conoscenza e fiducia dell'insegnante, il quale, seduto in yoga, lascia fuoriuscire l'energia che questa connessione genera, principalmente attraverso gli occhi e la fronte. Questo tipo di meditazione guidata è molto usata nel Raja Yoga, e viene eseguita ad occhi aperti.

Da parte dell'insegnante occorre concentrazione ed abbandono del proprio pensiero, nel senso che non è lui/lei che sta guidando l'esperienza ma è proprio questa Fonte di energia che scorre attraverso di lui, come se si facesse canale.

Viene condotta, come dicevamo, attraverso gli occhi e la fronte; coloro che vengono guidati devono concentrarsi preferibilmente sul centro della fronte dell'insegnante, non ponendo troppa attenzione ai connotati fisici ma all'energia sottile che proviene dal terzo occhio (zona al centro delle sopracciglia).

Questa pratica è di norma molto potente ma richiede una certa pulizia interiore da parte dei soggetti in gioco, colui che conduce non deve in realtà guardare chi ha davanti ma semplicemente essere strumento affinché l'energia passi,

coloro che ricevono la guida, soprattutto le prime volte possono sperimentare un senso di disagio, ma questo è quasi sempre dovuto alla "ruggine" interiore. Una volta rimossa, sarà il momento di esperienze intense e prolungate di yoga.

Tutto il Meglio per la tua Realizzazione,  
Università Spirituale Brahma Kumaris

La gente che si è riunita intorno a me sta imparando  
come essere più felice

## OSHO: LE PERSONE INFELICI SONO PERICOLOSE

Persone felici, appagate, non possono essere costrette a uccidere  
altre persone che non hanno fatto loro nulla di male



Le persone infelici sono pericolose semplicemente perché non si curano della possibile sopravvivenza del pianeta. Sono così infelici che nell'intimo pensano che sarebbe meglio se tutto finisse una volta per tutte. Che importanza ha, quando si vive nell'infelicità? Solo le persone felici, che vivono in estasi, danzando, vorrebbero che questo pianeta sopravvivesse per sempre.

La serietà non è altro che una malattia dell'anima, mentre la sincerità è un fenomeno completamente diverso. Un uomo serio non può ridere, non può danzare, non può giocare; si controlla in continuazione, diventa il carceriere di se stesso. L'uomo schietto può gioire con sincerità, può danzare, ridere con franchezza. E nella risata ritrovate l'unità con il vostro corpo, la vostra mente, il vostro essere; le divisioni scompaiono, scompare la personalità schizofrenica. La risata riporta a te la tua energia; sottrarti la risata è una castrazione spirituale.

La gente che si è riunita intorno a me sta imparando come essere più felice, come essere più meditativa, come ridere di più, vivere di più, amare di più e diffondere l'amore e la risata nel mondo intero: questa è la sola protezione possibile contro le armi nucleari. Se il mondo intero riesce a imparare ad amare e a ridere e a divertirsi e a danzare, Ronald Reagan e Michail Gorbaciov si stupiranno: cos'è successo? Sembra che il mondo intero sia impazzito.

Persone felici, appagate, non possono essere costrette a uccidere altre persone che non hanno fatto loro nulla di male. Non è affatto strano che nel corso dei secoli tutti gli eserciti siano stati repressi sessualmente: è inevitabile che la gente così inibita sessualmente è così repressa sia distruttiva. La stessa repressione li obbliga a sopprimere qualcosa.

Non lo avete mai osservato in voi stessi, nel vostro comportamento? Quando siete felici, allegri, volete creare qualcosa; quando invece siete infelici, tristi, volete distruggere qualcosa. E una vendetta. Tutti gli eserciti sono tenuti a un livello di repressione sessuale tale da rendere una gioia l'istante in cui possono andare a uccidere qualcuno. Perlomeno così riescono a liberare le loro energie soffocate: in maniera disgustosa, inumana, ovviamente; tuttavia le esprimono.

Non avete fatto caso? I pittori, i poeti, gli scultori, i ballerini non sono mai persone represses sessualmente. Al contrario, spesso amano troppo! Amano tantissime persone; forse una sola non è sufficiente per esaurire il loro amore. E nel corso dei secoli sono sempre stati criticati dai preti: "Questi poeti, questi pittori, scultori, musicisti, non sono brave persone." Invece sono gli unici ad aver dato a questa umanità qualcosa di bello, ad aver donato al mondo qualche fiore di gioia, di musica, qualche splendida danza.

Questo è uno dei fondamenti della vita: se non create, non raggiungete la pienezza della vostra dignità. La vostra creatività porta con sé la libertà, l'intelligenza, la consapevolezza e vi rafforza. Cos'hanno fatto i preti in questo mondo? Hanno bruciato donne chiamandole streghe, hanno ucciso persone che appartenevano ad altre fedi; non sono mai stati creativi in nessun senso. Non hanno portato a fioritura la terra, né hanno alimentato la vita.

Dobbiamo rispettare profondamente le persone creative, in qualsiasi dimensione si esprimano.

Inoltre dovremmo imparare a trasformare le nostre energie in modo tale che non siano represses, ma si esprimano nel nostro amore, nella nostra risata, nella nostra felicità.

Questa terra è molto di più che un paradiso: non dovete andare altrove. Il paradiso non è qualcosa da conseguire, è qualcosa che si deve creare. Dipende da noi.

Questa crisi offre l'opportunità alle persone coraggiose di slegarsi dal passato e di iniziare a vivere in modo nuovo, non apportando solo qualche modifica, non agendo in continuità rispetto al passato, ma in maniera migliore e assolutamente originale.

E lo si deve fare adesso, perché abbiamo pochissimo tempo. Con la fine del ventesimo secolo, o comincerà una nuova storia dell'umanità, oppure non sopravvivrà nessuno, neppure un solo fiore di campo rimarrà in vita. Tutto morirà.

Oltre alle bombe al neutrone, che già esistono, in Russia e forse anche in America si stanno sperimentando raggi della morte. Invece che lanciare bombe, è molto più facile usare raggi mortali che uccidono impunemente esseri viventi, animali, uccelli, alberi. Resteranno solo le cose prive di vita: le case, i templi, le chiese. Sarà un vero incubo. E quei raggi mortali non sono visibili. Sappiamo che esistono, ora stanno solo studiando il modo di diffonderli, come farli arrivare su un obiettivo per distruggere tutti gli esseri viventi in cui si imbattono.

Abbiamo bisogno di popolare il mondo con persone più felici, se vogliamo impedire la terza guerra mondiale. Queste armi nucleari e queste macchine da guerra non possono operare da sole. Sono messe in funzione da esseri umani, dietro di loro ci sono mani umane: ma una mano che conosce la bellezza di una rosa non può lanciare una bomba su Hiroshima; una mano che conosce la bellezza dell'amore non può imbracciare un fucile carico di morte. Meditate un attimo su tutto questo e capirete ciò che intendo.

Sto dicendo questo: diffondete la risata, diffondete l'amore, una vita ricca di valori positivi, fate crescere più fiori in tutto il pianeta. Appreziate tutto ciò che è bello e condannate tutto ciò che è inumano. Se volete cambiare il mondo per renderlo totalmente nuovo, ricco di una nuova consapevolezza umana, dovrete togliere l'intero pianeta dalle mani dei politici e dei preti: l'uomo deve essere liberato da questi mostri.

Il nostro lavoro è insegnare alla gente una consapevolezza maggiore, ad amare di più, a essere più comprensivi, più felici, e a diffondere la danza e la celebrazione su tutta la terra.

Riducendo tutto questo a una sola frase, posso dire: se possiamo rendere felice l'umanità, non scoppierà mai nessuna terza guerra mondiale. (Osho da "La grande sfida")

E' il sacro strumento del maestro asceto Saint Germain

# LA SACRA FIAMMA VIOLETTA: MEDITAZIONE DI TRASMUTAZIONE

Lo sviluppo di quattro qualità



La Fiamma violetta è il sacro strumento che il maestro asceto Saint Germain mette a disposizione di tutte le persone di buona volontà, invocandola è possibile ottenere lo sviluppo delle seguenti qualità:

- misericordia,
- compassione,
- trasmutazione,
- liberazione.

### *Efficacia della Fiamma violetta*

Quando la Fiamma violetta è invocata da una persona, essa avvolge individualmente ciascun atomo del suo essere e costringe le particelle di energia squalificata a causa degli errori commessi, a ruotare più rapidamente. La forza centrifuga così prodotta, fa' in modo che tali particelle vengano proiettate nella Fiamma violetta. Quando queste particelle entrano nella forza della Fiamma violetta ottengono una liberazione, vengono trasmutate e ritornano nella loro originale purezza.

Così si espresse il maestro Kuthumi, nei riguardi dell'azione benefica della Fiamma violetta. Se ognuno sapesse utilizzare il tubo di Luce e la Fiamma violetta, ed avesse fiducia in questo metodo di autotrasformazione, sono certo che il mondo sarebbe un luogo diverso.

### Meditazioni con la Sacra Fiamma violetta

#### Schema della costituzione dell'Uomo

In questo schema, vi sono rappresentate tre figure che chiameremo figura superiore, figura media e figura inferiore.

-La figura superiore rappresenta la Divina Presenza di Dio in te, che viene chiamata "Io Sono Presenza" ed anche "Magna Presenza". In questa parte del tuo essere è raccolta tutta l'energia che hai accumulato con la preghiera, le buone azioni ed i buoni pensieri.

-La figura intermedia rappresenta il Cristo in te, la parte da cui ti arrivano i suggerimenti per fare le cose più sante e più belle; viene anche chiamata "Cristo Interiore" o "Coscienza Cristica".

-La figura in basso rappresenta la tua Personalità, ovvero il corpo, la mente e le emozioni che usi in questa vita. Come puoi vedere il cuore della tua Personalità è collegato a quello del tuo Cristo Interiore che, a sua volta è collegato con quello della Divina Presenza in te. Pertanto il cuore risulta collegato con un canale di luce ed energia al Cuore di Dio.

### Preparazione prima di fare una meditazione

-Visualizzati in piedi e chiedi alla Divina Presenza in te di far scendere dal Suo Cuore un tubo di luce giallo dorata che ti circonda completamente. Immagina questo tubo di luce che ti circonda, ti illumina e ti protegge.

-Chiedi al conte di Saint Germain di avvolgerti con la sua Fiamma violetta. Immagina la Fiamma violetta che avvolge la tua Personalità e purifica il tuo corpo, ridonandogli la salute, purifica la tue emozioni, portando pace nel tuo cuore ed illumina la tua mente, rimuovendo i tutti i pensieri negativi che vi si dovessero trovare.

-Visualizza nel tuo cuore una Triplice Fiamma, essa rappresenta la Vita stessa di Dio che è scesa nel tuo cuore passando per quello del tuo Cristo Interiore. Ogni fiammella della Triplice Fiamma ha un suo colore e rappresenta un aspetto della Divina Trinità: la Saggezza dello Spirito Santo (rosa alla tua destra), l'Amore del Figlio (gialla al centro), e la Volontà del Padre (blu alla tua sinistra).

-Visualizza questa Triplice Fiamma che pulsa e si espande dal tuo cuore portando la benedizione del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo al mondo intero.

### Meditazione del mattino

Amatissima presenza di Dio, Io Sono in me. Anche oggi sono nato nuovamente! E questo grazie al grande dono della vita che ci viene dal Padre. Se ieri ho commesso qualche errore, invoco la legge del perdono e accetto in me la poderosa Attività della Fiamma violetta trasmutatrice. Anche oggi, infatti, ritrovo nel mio magico Manto di Luce, nel mio impenetrabile cerchio Infuocato, i doni di vita Divina; doni purissimi, limpidi e senza macchia. Oggi posso convertirmi e diventare ciò che Dio ha disposto per me.

Amato Saint Germain, nel nome della Divina Presenza in me, avvolgimi con la tua possente Fiamma violetta che trasforma ogni umana debolezza. Benedici con me anche il mondo che mi circonda. Mantienimi nella tua Fiamma violetta fintanto che anch'io sarò completamente liberato e farò parte degli Esseri asceti.

Amato Saint Germain e cari Maestri, vi amo, vi benedico e vi ringrazio per il vostro grande servizio a me ed a tutta l'umanità!

### Meditazione per la purificazione

Avvertenza: Quando, dopo una frase, trovi scritto (3x) significa che dovete ripetere quella frase tre volte.

Nel nome dell'Io Sono, amatissima Presenza di Dio in me, e per il potere della Fiamma violetta, io pronuncio la seguente invocazione.

Venite, Angeli della Fiamma violetta (3x), a mantenere accesa la Fiamma della liberazione attraverso l'amore (3x), nella mia aura, nei miei sentimenti, nella mia mente, in ogni cellula del mio corpo, nella mia casa, nei miei affari, nelle mie finanze e nei miei doveri quotidiani.

Vi chiedo di farlo per me e per tutti coloro che vivono su questo pianeta. Fatelo fintanto che tutta la razza umana avrà raggiunto la Luce, la Purezza e la Perfezione. Fatelo fintanto che la nostra Terra sarà diventata un pianeta di fratellanza, amore e libertà.

Io affermo che la Fiamma violetta dell'amore non fallisce mai nel produrre purezza e perfezione (3x). Vi ringrazio, Angeli della Fiamma violetta, e vi sono grato per aver risposto a questa chiamata del mio cuore.

### Invocazione per la luce e il perdono

Questa invocazione è stata scritta dal maestro Saint Germain, per i Custodi della Fiamma violetta. Tutti, però, la possono usare per invocare "la protezione delle nuvole durante il giorno e del fuoco durante la notte; il fuoco che accompagnò il popolo di Israele mentre attraversavano il deserto" (Es 13:21-22).

Recita questa preghiera stando in piedi, tenendo presente lo schema della costituzione dell'uomo. Mentre sei "sotto l'ombra dell'Onnipotente" (Sa 91:1), preparati ad accettare la benedizione di Luce che stai invocando dalla Divina Presenza di Dio che sta dentro di te.

### L'invocazione

Avvertenza: Quando, dopo una frase, trovi scritto (3x) significa che dovete ripetere quella frase tre volte.

O, mia amorevole e costante Divina Presenza in Me, la Tua Luce Divina splende sopra di me, e la sua radianza mi circonda con un cerchio di fuoco, per illuminare il mio cammino.

Con molta fiducia Ti chiedo di far scendere, dalla tua possente Presenza, un tubo di Luce dorata, che mi avvolga completamente, mi illumini e mi protegga.

In questo bel tubo di luce divina, fai scaturire la Fiamma violetta, capace di perdonare, liberare e trasmutare nella luce le tenebre che ho accumulato dentro di me.

Fa' in modo che la potente energia di questa Fiamma, avvolga il mio corpo, la mia mente ed i miei sentimenti, e illumini ogni particella negativa riportandola al suo originale splendore.

Lascia che la magia misericordiosa di questa Fiamma, purifichi il mio essere, affinché tutti coloro che contatterò possano ricevere la benedizione che proviene dal Cuore di Dio.

Lascia che ciò tutto accada nell'attesa del giorno, albeggiante e benedetto, in cui egoismo lotte e discorde, saranno per sempre cancellati mediante la vittoria dell'Amore offerto dall'Asceso Maestro Gesù Cristo.

Io affermo che in questo momento la Fiamma violetta è al lavoro dentro di me per cambiare, illuminare e trasmutare.(3x)

Io accetto la sua azione purificatrice e ringrazio Saint Germain e la Divina presenza in me per tutto quello che mi hanno donato.

Io li ringrazio e gli sono grato. Amen.(3x)

Note.

Quando la Fiamma violetta è invocata da una persona non ancora ascesa (ovvero, che non è ancora arrivato al punto di non dover rinascere più sulla terra), essa avvolge individualmente ciascun atomo del suo essere e crea istantaneamente una polarità tra il centro dei suoi atomi di materia, che diventano negativi, ed il centro degli atomi della Fiamma violetta che, essendo Spirito, diventano positivo). L'azione duplice del Fuoco Sacro nel centro di ogni atomo e nella Fiamma violetta stabiliscono un campo di energia che costringe le particelle dense di energia ad allentare la loro posizione cristallizzata tra gli elettroni.

Nello stesso momento che queste particelle dense si allentano, gli elettroni cominciano a ruotare più rapidamente nelle loro orbite, e la forza centrifuga da essi prodotta, fa' in modo le particelle vengano proiettate nella Fiamma violetta.

Quando questa energia squalificata entra in contatto con l'essenza ardente della Fiamma della Liberazione, viene trasmutata e ritorna nella sua originale purezza. Liberata dalle imperfezioni che l'avevano squalificata, questa energia dello Spirito Santo viene ritornata al Sé Superiore (Corpo Causale) dell'individuo, dove viene immagazzinata per poter in seguito essere utilizzata per fare qualche nobile lavoro seguendo gli insegnamenti di nostro signore Gesù Cristo.

La Fiamma violetta ed il Tubo di Luce possono essere chiamati, nel nome del Cristo, facendoli uscire dal Cuore della Divina Presenza e dal Corpo Causale individuale. Chiunque può chiederlo per mezzo della Triplice Fiamma che risiede nel suo cuore. Il Maestro Kuthumi, disse in riguardo ai benefici dell'azione benefica della Fiamma: "Se ognuno sapesse utilizzare il tubo di Luce e la Fiamma violetta, ed avesse fiducia in questo metodo di autotrasformazione, sono certo che il mondo sarebbe un luogo diverso". (139)

#### Decreto per Testa, Mani e Cuore

Ogni volta che si invoca la Fiamma violetta, e si usano i seguenti decreti per Cuore, Testa, Mani, Tubo di Luce e Perdono, si trasforma un poco della sostanza densa accumulata nei millenni, che viene spostata dalla nostra area nel Mondo celeste. Qualora si desiderasse superare tutte le avversità quotidiane, ed arrivare alla realizzazione in Dio, si dovrebbe ripetere questo rituale come pratica quotidiana.

Recita questi decreti stando in piedi, immaginandoti come descritto nel capitoletto Preparazione prima di fare una meditazione.

#### CUORE

Fuoco Violetto, Tu Amore Divino,  
ardi in questo mio cuore.

Tu, la cui misericordia è sempre vera,  
tienimi sempre in accordo con Te!

#### TESTA

Io Sono luce, e Tu Cristo in me,  
libera la mia mente con la tua Luce!  
Fiamma violetta, splendi per me  
purifica la mia mente, ora e per sempre!  
O, Dio, che mi dai il pane ogni giorno,  
riempi il mio capo con la Fiamma violetta  
finché la Tua radianza simile al cielo  
farà della mia mente una Mente di Luce!

#### MANO

Io Sono la mano di Dio in azione,  
ed ottengo vittorie, giorno dopo giorno.  
La più grande gioia dell'anima mia  
è camminare nella Giusta Via!

#### TUBO DI LUCE

Adorata e brillante Io Sono Presenza in me,  
sigillami all'interno del tuo Tubo di Luce  
che ora chiamo in azione nel nome di Dio,  
dalla Fiamma del Maestro Asceto Saint Germain.  
Mantieni libero il mio Tempio  
da tutta la discordia accumulata nei secoli.  
Io ora chiamo la Fiamma violetta,  
per bruciare e trasmutare tutti i desideri,  
e lavorare nel nome della Libertà,  
finché mi unirò con la Sacra Fiamma!

#### PERDONO

Io Sono il perdono in azione, qui ed ora,  
che scaccia dubbi e paure,  
e dona all'uomo eterna libertà.  
Con le ali di una cosmica vittoria  
io sto chiamando, in pieno potere,  
Il perdono, qui ed ora,  
per tutti gli esseri viventi, in ogni luogo essi si trovino.  
Io sto diffondendo la Grazia del Perdono!

Le loro vibrazioni e le dimensioni  
**I CRISTALLI QUALE SARÀ IL LORO  
RUOLO NEI PROSSIMI ANNI?**

Sono intelligenti e consapevoli



I cristalli hanno molti aspetti, vibrazioni e dimensioni. Possiedono anche una loro forma di intelligenza e di consapevolezza. Evolvono e crescono per essere al vostro servizio, specialmente quando avrete raggiunto la coscienza del divino. Ciò che sapete ed avete visto a questo proposito nella terza dimensione, è veramente molto limitato.

Nella quarta e quinta dimensione, i cristalli sono più leggeri, più chiari e molto più luminosi, perché in grado di assorbire e di contenere molta più luce di quelli che attualmente conoscete. Prenderanno qualsiasi forma, dimensione, vibrazione e colore di cui avrete bisogno. Li potrete creare a vostro piacimento. Non dovrete più sborsare esorbitanti somme di denaro per acquistarli. Si manifesteranno a voi in accordo con il vostro livello di amore e di luce, e con il giusto uso delle risorse di Dio.

Costituiranno la principale fonte energetica utilizzata per il funzionamento delle avanzate tecnologie che vi saranno donate quando usciremo fuori dalle nostre città all'interno della Terra. Li userete per viaggiare ovunque nell'universo, e li utilizzerete anche per recuperare informazioni dalla "Mente Universale". Troverete che tutta la "Libreria Vivente della Terra" (nella quale si trova la vostra intera storia) è archiviata in larghi supporti di cristallo, piuttosto che in libri, ed avrete la tecnologia necessaria per accedere ad ogni informazione in modo molto rapido da ogni posto. La Griglia Cristallina della Terra ha già essa stessa ricevuto l'attivazione per l'Ascensione, ed adesso è disponibile affinché molti, attraverso essa, possano approvvigionarsi di energie di guarigione e

raccogliere informazioni.

I cosiddetti “Bambini Cristallo”, incarnati nel vostro mondo, posseggono una connessione diretta, all’interno del proprio DNA, che serve loro per comunicare attraverso questa griglia. Anche voi avete la possibilità di accedere a questa forma di coscienza, così come possono farlo tutti coloro che vivono sulla superficie durante questo periodo di grande risveglio e di trasformazione. Le modificazioni della Griglia Elettromagnetica e della Griglia Cristallina della Terra si sono avute proprio per rendere possibile il più grande dei cambiamenti: quello della coscienza umana.

Invece di utilizzare legno, mattoni, cemento o altri materiali sintetici, utilizzerete vari tipi di strutture cristalline per costruire le vostre abitazioni private ed i palazzi pubblici. Vivrete in case che vi daranno l’impressione di vivere in palazzi di cristallo trasparente e, tuttavia, continuerete a godere della vostra privacy. Queste strutture cristalline, a loro volta, rinforzeranno la vostra stessa struttura cristallina personale e agevoleranno molti cambiamenti del vostro DNA multidimensionale, che rappresentano il segno della vostra ascensione alla vibrazione della quinta dimensione o a dimensioni superiori.

Appena le capacità telepatiche si intensificheranno, grazie all’attivazione della struttura cristallina di ciascuno, non avrete più bisogno della presenza fisica di cristalli per comunicare tra voi da una parte all’altra del pianeta. Basterà semplicemente collegarsi alla Griglia Cristallina che attraversa la Terra, così come alla Griglia Magnetica che, invece, circonda l’intero pianeta. Quando viaggerete nello spazio, quelli che non avranno ancora raggiunto il necessario livello di capacità telepatica universale, sfrutteranno i cristalli per le comunicazioni inter-planterarie e inter-galattiche. Nelle vostre navicelle spaziali, tutti i sistemi di comunicazione si baseranno sull’uso dei cristalli. Tale uso dei cristalli e della energia cristallina diventerà illimitato.

Un libro di Victor Zammit  
**UN AVVOCATO PRESENTA IL CASO  
DELL'ALDILÀ**  
Prove oggettive inconfutabili



Ci sono oggi innegabili prove scientifiche che supportano l'esistenza dell'Aldilà. Sono un uomo di legge scettico ma dalla mentalità aperta, un ex procuratore formalmente qualificato in tutta una serie di discipline universitarie.

Le argomentazioni che seguono non sono soltanto argomentazioni legali astratte, teoriche e accademiche.

Da investigatore dalla mentalità aperta, mi sono deciso a indagare sulle prove esistenti riguardo alla sopravvivenza dopo la morte e, insieme ad altri, ho ricreato le condizioni per verificare di persona le affermazioni in base alle quali è possibile una comunicazione con le intelligenze dall'Aldilà.

Dopo diversi anni di indagini serie, sono giunto alla conclusione irrefutabile che esiste una massa di prove talmente corposa che, considerata nel suo complesso, attesta assolutamente e incontestabilmente l'esistenza dell'Aldilà. Non sostengo che le sole prove oggettive hanno un alto valore. Né suggerisco che queste prove debbano essere accettate al di là di ogni ragionevole dubbio. Affermo che le prove, considerate nel loro complesso, rappresentano la dimostrazione schiacciante e irrefutabile dell'esistenza della vita dopo la morte.

Che cosa succede quando si muore?

Sono state scritte milioni di pagine sui fenomeni paranormali e sulla ricerca scientifica riguardo all'Aldilà. Servendomi della mia esperienza professionale come procuratore e della mia pratica universitaria in psicologia, storia e metodo scientifico, ho selezionato con grande cura aspetti della ricerca sul paranormale e della conoscenza sull'Aldilà e sono giunto a delle conclusioni che tecnicamente costituirebbero prova oggettiva davanti alla Corte Suprema degli Stati Uniti, alla Camera dei Lord in Inghilterra, all'Alta Corte d'Australia e in ogni altra giurisdizione legale del mondo civile.

Se gli elementi oggettivi la metafora, la transcomunicazione strumentale, gli esperimenti di laboratorio sui sensitivi, le esperienze extracorporee, le esperienze di premorte, la xenoglossia, i migliori medium, i medium a voce diretta, le corrispondenze incrociate, gli esperimenti di Scole, le sedute spiritiche, i poltergeist, le apparizioni e tutte le altre prove contenute in questo lavoro vengono considerati nel loro complesso, la prova della sopravvivenza alla morte è assolutamente sbalorditiva e inconfutabile.

Le prove presentate in questo lavoro attestano anche l'esistenza dei cosiddetti "fenomeni psichici", che sono legati all'Aldilà e possono essere spiegati in maniera soddisfacente solo con la sopravvivenza alla morte. In termini assoluti, le prove presentate in questo lavoro non mancheranno di convincere gli scettici razionali, intelligenti e dalla mentalità aperta e i ricercatori autentici, riguardo all'esistenza della vita dopo la morte.

Il possesso di queste informazioni ci rende dei privilegiati. Quel che è assolutamente sbalorditivo è l'uniformità che caratterizza le informazioni riguardanti ciò che accade quando si muore, nonostante esse provengano da luoghi, popoli ed epoche differenti. Il grande scienziato Dott. Robert Crookall, D.Sc. Ph.D., ha intrapreso uno studio sistematico di molte delle fonti succitate e di centinaia di altre comunicazioni provenienti dall'Aldilà, e ha pubblicato i risultati nel libro *The Supreme Adventure* (L'avventura suprema) del 1961.

La sua opera è considerata "scientifica" nel senso che essa esamina le prove con scrupolo e obiettività, è intrinsecamente coerente e fornisce delle ipotesi conformi alla gran massa delle prove fattuali disponibili. Crookall si sorprese della concordanza fra le prove giunte dalle diverse parti del mondo. Le comunicazioni provenienti dai vari Paesi dal Brasile all'Inghilterra, dal Sudafrica al Tibet, dall'Europa all'India e all'Australia erano tutte concordanti fra loro. Si stupì anche del fatto che esse fossero identiche alle credenze dei nativi delle Isole Hawaii, isolate da tutte le altre civiltà della Terra fino alla loro "scoperta" avvenuta nel 1788 ad opera del Capitano Cook. Crookall si sorprese anche della loro concordanza con le testimonianze rese da coloro che avevano avuto un'esperienza extracorporea o un'esperienza di premorte e con le comunicazioni trasmesse dai medium di alto livello.

Crookall era un membro della Churches' Fellowship for Psychical Study (Confraternita delle Chiese per gli Studi sul Paranormale), una confraternita fondata in Inghilterra allo scopo di consentire a coloro che avevano avuto delle esperienze personali di natura metafisica o spirituale di condividerle ed esaminarle alla luce degli insegnamenti tradizionali della Chiesa in merito all'Aldilà. La prefazione del suo libro fu scritta da un ex Presidente della Corte Suprema di Giustizia della Gran Bretagna, il quale concluse che:

Il suo utilizzo si addice a chiunque, su questa Terra, sia stato ordinato Ministro di culto. Testimonianze oculari di eccezionale importanza trasmesse dall'Aldilà Messaggi di eccezionale importanza trasmessi nel corso degli ultimi decenni dalle Intelligenze Superiori agli esseri umani dei diversi Paesi della Terra ci informano RIPETUTAMENTE del fatto che (in parole povere):

Tutti gli esseri umani sopravvivono alla morte fisica, a prescindere dalle loro convinzioni.

Al momento della morte portiamo con noi la nostra mente insieme a tutte le esperienze che abbiamo vissuto, il nostro carattere e il nostro corpo eterico (lo spirito) che è un duplicato del corpo terreno. Esso fuoriesce dal corpo fisico al momento della morte ed è collegato ad esso per mezzo di un filo argentato. Quando questo filo argentato viene reciso dal corpo fisico allora si verifica la morte. Silver Birch, un'Intelligenza molto evoluta dell'Aldilà che ha trasmesso più di nove libri, ci mette al corrente del fatto che nell'Aldilà il corpo eterico e ciò che ci circonda saranno solidi proprio come ci sembra il mondo adesso.

Lo stato mentale che si ha al momento della morte è di importanza cruciale. Alcuni muoiono coscientemente e hanno piena consapevolezza delle persone amate che li accolgono all'arrivo; altri si trovano in stato di incoscienza e vengono portati in un posto speciale dell'aspetto di un ospedale o di una casa di cura. Chi è morto a seguito di una lunga malattia avrà bisogno di tempo per ricostruire la propria immagine mentale.

**ATTENZIONE:** Alcune droghe allucinogene hanno il potere di far fuoriuscire il corpo eterico da quello fisico. Visti dalle entità dell'Aldilà, i tossicodipendenti "... hanno un aspetto patetico, quasi come se non avessero un'anima ... il loro sguardo è perso nel vuoto. Quando i tossicodipendenti escono dal corpo, altre entità inferiori provano ad entrarvi in quel caso si verifica la possessione."

Non esiste un paradiso che si trova "nel cielo" o un inferno che si trova "sottoterra": l'Aldilà è collocato nel piano terrestre è costituito da diverse sfere sovrapposte l'una all'altra dalle vibrazioni più elevate a quelle più basse.

È altamente probabile che coloro che hanno una concezione immutabile e dogmatica di ciò che ci si deve attendere immediatamente dopo la morte incontreranno seri problemi.

Gli atei e gli agnostici potrebbero non avere alcuna difficoltà nel passare alle sfere superiori quello che conta è ciò che si è fatto nel corso della propria vita e il motivo per cui lo si è fatto, non quello in cui si è creduto.

L'amore, quello incondizionato, è la forza più potente che esista nell'universo.

L'amore incondizionato è il legame inscindibile con i nostri cari che si trovano nell'Aldilà.

La gente corretta viene accolta dai propri cari le anime gemelle si ricongiungono. Le Intelligenze Superiori ci informano del fatto che nell'Aldilà il nostro aspetto fisico può ritornare quello dell'età migliore per la maggior parte delle persone quello che si ha tra i 20 e i 25 anni.

Le persone amate che si trovano nell'Aldilà, sia quelle arrivate di recente sia le altre, hanno la facoltà di visitare coloro che vivono sulla terra.

Alle persone amate arrivate di recente, normalmente entro i tre mesi dal trapasso viene data la possibilità di trasmettere messaggi visivi per mezzo di sogni, apparizioni o in altro modo per attestare che sono ancora vivi.

Il genere di vita che ci attende nell'Aldilà bellezza, pace, luce e amore è inimmaginabile.

Nell'Aldilà si possono sempre apprendere lezioni di carattere spirituale per progredire verso sfere superiori e perfino più belle.

Una volta entrati nell'Aldilà, si prova una sensazione di enorme luminosità.

Qualunque inabilità fisica si sia avuta sulla Terra sparirà non ci saranno più malformazioni, malattie, cecità e ogni altra avversità che abbia caratterizzato la vita terrena.

Nell'Aldilà la mente ha un potere enorme. Può creare la materia e può far viaggiare il corpo alla velocità del pensiero. È sufficiente immaginare un qualunque luogo del mondo e ci si trova là istantaneamente.

Chi è considerevolmente incline al male viene attratto nelle sfere inferiori più oscure, ritrovandosi da solo o in compagnia di coloro che possiedono le sue stesse bassissime frequenze vibratorie e il suo stesso bassissimo livello di spiritualità.

Per alcuni la transizione dalla Terra all'Aldilà è migliore che per altri maggiore è la conoscenza che si possiede dell'Aldilà e più agevole è la transizione.

Alcuni rimangono bloccati "fra i due mondi". Si tratta di coloro che, sentendosi ancora solidi, non riescono ad accettare l'idea di essere morti. Molti provano uno stato di confusione mentale e possono perdersi per decenni o anche più.

Chi sulla Terra era profondamente incline a vizi e forme di dipendenza fumo, alcol, gioco d'azzardo, stupefacenti, un eccessivo attaccamento al sesso può rimanere bloccato sul piano astrale e ritrovarsi nell'impossibilità di progredire finché non riesca a rinunciare a tali forme di dipendenza.

L'energia positiva o negativa che sia è come un "boomerang". Se si trasmette a qualcuno dell'energia positiva, prima o poi questa tornerà indietro. Allo stesso modo, se con la disonestà, l'imbroglio, la menzogna, la molestia, la calunnia o l'offesa si trasmette dell'energia negativa, anche questa, inevitabilmente tornerà al mittente.

"Si raccoglie ciò che si semina" è la ben nota legge spirituale universale. Il termine karma significa non potrai farla franca. Tutti gli atti negativi commessi nei confronti del prossimo devono essere sperimentati in prima persona per favorire una "continua evoluzione spirituale".

Ogni pensiero, ogni parola e ogni azione vengono registrati ... e se ne dovrà rispondere ...

Nelle sfere superiori si ha la possibilità di ricordare e rivedere in modo tridimensionale ogni evento e ogni periodo della propria esistenza.

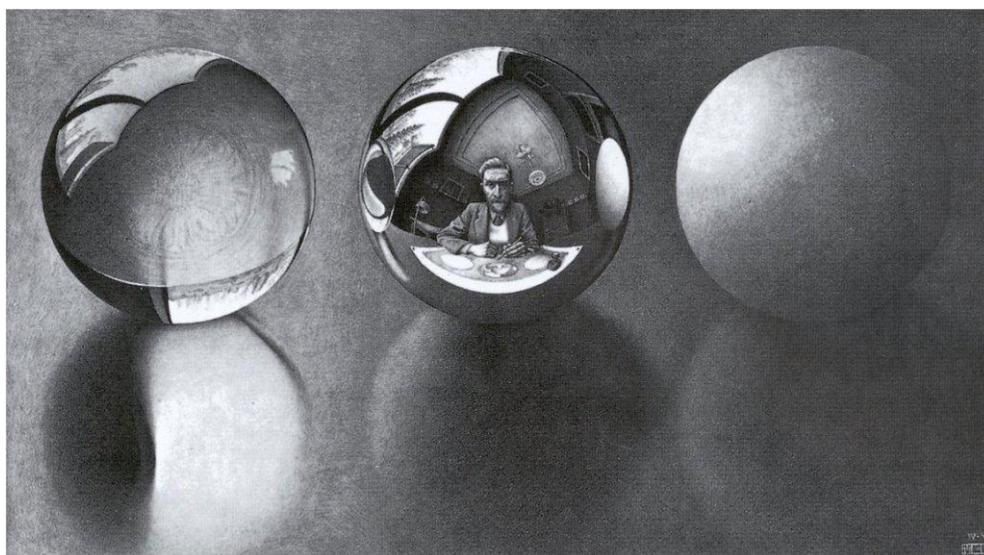
L'abuso di potere e l'offesa arrecata sistematicamente al prossimo sono due delle azioni più karmiche. Un karma terribile attende chi, pur avendo il compito di proteggere la società, abusa volontariamente del proprio potere, trasgredisce deliberatamente e arreca danno e pregiudizio al prossimo.

*Nota. Quanto hai appena letto fa parte di un libro di 117 pagine (probabilmente una parte del suo libro – 304 pagine) che l'autore condivide gratuitamente in versione PDF, per cui potrai leggerlo online o scaricarlo. Questo è il link -> Victor Zammit.*

Vi sono in cielo e in Terra assai più cose, Orazio, di quante ne  
sogni la tua filosofia

## L'AUREO RIFLESSO

Specchio incantato della Divina Imago



di  
Stefano Mayorca

Nella notte più lunga dello spirito che anela alla luce è riposto il divino incanto dell'anima sublimata nell'Invisibile. Le orde di tenebra che tentano di ghermire la luce sono in agguato nell'ombra, tra l'Alto e il Basso, tra l'umbratile limo e la terra radiosa. "Vi sono in cielo e in Terra assai più cose, Orazio, di quante ne sogni la tua filosofia". Con queste parole, pronunciate dal principe Amleto nell'opera omonima, scaturita dall'impareggiabile genio di William Shakespeare, l'autore conferisce al suo personaggio corpo, materia e spirito. Una sorta di alchimia vivificante volta a rendere manifesta la figura del protagonista. Parole profonde, espressione intima di un sapere che allude, in maniera incontrovertibile, a una dimensione parallela simile alla superficie riflettente di uno specchio, in cui tutti i raggi convergono insieme, allo scopo di concretare l'immagine speculare: l'imgo, il doppio. Un accesso segreto che conduce in una dimensione sconosciuta e impalpabile, ma non per questo meno reale e tangibile della nostra quotidianità: essa è la Realtà. Il ruolo dello specchio, all'interno del pensiero esoterico, mistico e religioso, ha origini lontanissime, nebulose e non facilmente esplicabili. Nel suo arcano fascino è celato il potere di pervenire alla visione di ciò che normalmente non è possibile scorgere, ma solo immaginare. In tal senso, lo specchio diviene il simbolo della conoscenza e della verità. Ci offre un'ineffabile testimonianza dell'invisibile, dandoci la possibilità di verificare quanto è negato ai naturali e limitati sensi umani. Nella sua luce irradiante ed arcana, si rincorre con fulgida luccicanza il segno dell'ineffabile mistero che circonda l'essere nascosto, l'essenza stessa del bagliore aureo che intesse l'esistenza velata, il senso del profondo, profondo Tutto. Il tema dello specchio, quale strumento sapienziale, è presente anche nell'ambito della tradizione cristiana e nelle parole di San Paolo che così scriveva: "Noi tutti, che a viso scoperto riflettiamo come uno specchio la gloria del Signore, siamo trasformati nella stessa immagine" (II cor 3.18).

## Il Portale dimensionale

Nel contesto ermetico, lo specchio assume valenze e connotazioni più vaste, come testimonia l'opera "Ars Magna. Lucis et Umbrae, scritta nel 1646 dall'alchimista Padre Athanasius Kircher il quale ci informa che: "Tutte le cose create, altro non sono che specchio in cui si riflettono, per noi, i raggi della sapienza divina...". Nella sua specularità, possiamo ritrovare l'autentica essenza-influenza del soprannaturale che interviene nella composizione dell'immagine, alla stregua di una concezione virtuale che sfrutta il fertile terreno del riflesso, quale spazio atto a comunicare con i comuni mortali. Nell'esegesi simbolica proposta da Kircher, inoltre, l'osservazione della luce divina mediante la rifrazione speculare è utilizzata quale mezzo volto ad attenuarne la potenza allo scopo di penetrarne e conoscerne l'essenza, il contenuto: "Dio è la fonte della luce, l'Angelo, lo specchio della prima luce, l'uomo il secondo specchio". Lo specchio, pertanto, è paragonabile a una soglia – come il portale delle grandi cattedrali – che permette di interagire e comunicare con altri spazi, con l'universo, necessariamente negato al profano. Questo varco simbolico introduce l'iniziato nel regno silente delle cause, nel tempio dei misteri. Tale concetto è ben espresso nell'opera Lo specchio Maggiore del domenicano francese Vincent de Beauvais (XIII secolo) "La natura nel suo complesso esprime la ricchezza della creazione esplicitasi a partire dall'immaterialità degli Angeli della luce, per definirsi nel mondo sensibile, negli elementi e nei corpi della terra, tra cui i metalli e le pietre, in ogni genere di piante e di animali. E, infine, nell'uomo dotato di anima, che Dio ha voluto fosse il signore della natura". Il riferimento all'immanente, sotto forma di sostanza unica che permea ogni cosa è palese. Essa confluisce nell'uomo, il vero tempio nel quale avvengono le trasmutazioni interiori. Ma l'allegoria dello specchio contiene al suo interno anche delle connotazioni negative, in base all'assunto che in natura ciascuna cosa possiede un suo contrario, Per esempio, se esaminiamo alcune raffigurazioni del Dottor Faust, colto nell'atto di stipulare il patto con il diavolo, l'ermetista si serve dello specchio quale strumento volto a metterlo in comunicazione con le forze oscure. Non a caso, nell'emblematica acquaforte di Rembrandt – autore della famigerata e misteriosa Ronda di notte – il Faust è raffigurato mentre osserva il testo del contratto attraverso uno specchio sorretto dal demonio, sul quale si riverbera una luce accecante, insostenibile dall'occhio umano. Faust, inoltre, è rappresentato proprio nel momento in cui sta compiendo una sorta di rituale magico, nel quale il famoso circolo evocativo non si trova a terra, bensì fiammeggiante tra le vetrate dell'occultum. All'interno del cerchio, nella parte centrale, sono iscritte parole imperscrutabili: "Adam, Tet, Dageram" e sulla parte esterna: "Amrtet, Algar, Algastna", mentre a fianco dello stesso, riflessa in un secondo specchio, si muove una mano il cui indice mostra una parziale interpretazione di quei caratteri arcani che esulano da qualunque spiegazione ragionevole. Hieronymus Bosch, il pittore fiammingo – con ogni probabilità iniziato all'arte dei misteri – nel celeberrimo dipinto I sette vizi capitali ripropone il tema dello specchio quale strumento di forze ottenebranti. In un particolare dell'opera, infatti, appare una donna di spalle che si specchia in una superficie riflettente sostenuta dal demonio.

### L'ombra e lo spettro: visioni nello specchio

Il noto psichiatra Pietre Janet, uno dei maestri della scuola della Salpêtrière, nelle sue indagini orientate tra psicopatologia e modelli magici e religiosi, fa riferimento ad alcuni frammenti memoriali, accompagnati da immagini indotte mediante l'autoipnosi eseguita attraverso lo specchio. Una conferma di cui il mondo riflesso sia parte integrante delle origini umane e dei suoi modelli archetipi. La teoria dell'autoipnosi e dell'autosuggestione è presente anche nelle pratiche degli sciamani Tungusi, all'interno delle quali lo specchio assume valenze incognite e diviene lo

strumento primario dei loro rituali. Nell'ambito del Giudaismo medievale e dell'Islam, invece, lo specchio era considerato alla stregua di un elemento catalizzante, capace di trattenere lo spirito del defunto intrappolandolo in una realtà parallela. In qualche modo, la lastra riflettente captava, cristallizzandolo, lo spirito che era in procinto di partire. Per questo motivo, e allo scopo di facilitare il transito dell'anima nell'oltretomba, secondo la tradizione era necessario capovolgere lo specchio nell'abitazione dove era avvenuto il lutto. In questo modo, lo spettro non era più incatenato alla dimensione riflessa. È interessante notare, in tal senso, che la parola spectrum (spettro) e speculum (specchio), hanno una radice in comune. Anche nel caso del Giudaismo e dell'Islamismo si fa riferimento a un passaggio, un trasferimento. Questo ci porta alla mente luoghi arcani, che racchiudono una complessa matrice simbolica e che rappresentano un ponte fra la nostra realtà e la controparte dimensionale. La Porta Ermetica di piazza Vittorio, a Roma, è uno di questi. Essa riesce ad esprimere in modo sorprendente il concetto di specularità e allude, in parte, alle metamorfosi o al superamento della soglia, mediante la quale l'iniziato può accedere al corpus sapienziale, onde pervenire alla conoscenza della sua identità più recondita, celata. Tra le iscrizioni che sono incise sulla porta dei cieli, una è particolarmente allusiva: "Il Tau, i circoli, la croce, i mondi, non soltanto il mondo presiedono". G. Gichtel a proposito dell'imgo riflessa così scriveva: "Al sopraggiungere dell'aurora, il giorno si separa dalla notte, e di ciascuno è visibile la natura e la forza; perché senza opposizione, nulla si può distinguere. E non v'è immagine nel chiaro specchio, se un lato non è oscurato". E ancora, Jacob Bohme, nel suo *Theosophische Wercke* (Amsterdam, 1862), si esprimeva "L'anima è un occhio di fuoco, o uno specchio di fuoco, in cui la divinità si è manifestata". In un altro scritto lo stesso autore dice "Nello specchio Verginale della sapienza, la volontà di Dio si riconosce...". Il vero Dio non è lo spauracchio che giudica e punisce, e nemmeno colui che dispensa le gioie fittizie di ordine materiale, secondo presunti meriti personali. Dio è numero, è Legge, è Luce. Non misticismo privo di sostanza ed effimero, esaltazione dell'ego, concezione stagnante di dogmi obsoleti, ma Vita. Sì, vita che oltre lo specchio riflette l'immanente che è Causa ed eterno ritorno.

Stefano Mayorca  
Accademia Kremmerziana Romana "La Porta Ermetica"

È ritenuta il centro di integrazione di processi neurologici superiori come le emozioni

## AMIGDALA :NOTIZIE E PRECISAZIONI

Centro neurale della paura e dell'ansia



L'amigdala, o corpo amigdaloidale, è una parte del cervello che gestisce le emozioni e in particolar modo la paura. A livello anatomico scientifico viene definita anche come un gruppo di strutture interconnesse, di sostanza grigia facente parte del sistema limbico, posto sopra il tronco cerebrale, nella regione rostromediale del lobo temporale, al di sotto del giro uncinato (uncus) e anteriormente alla formazione dell'ippocampo. Ha una struttura ovoidale (in greco antico amygdala significa mandorla) situata nel punto più basso della parete superiore del corno inferiore di ogni ventricolo laterale. È in continuità con il putamen, dietro alla coda del nucleo caudato. L'Amigdala invia impulsi all'ipotalamo per l'attivazione del sistema nervoso simpatico, al nucleo reticolare talamico per aumentare i riflessi, ai nuclei del nervo trigemino, del nervo facciale, alla zona ventrale tegmentale, al Locus ceruleus, ed ai nuclei laterodorsali tegmentali.

### **Funzioni**

È ritenuta il centro di integrazione di processi neurologici superiori come le emozioni, coinvolta anche nei sistemi della memoria emozionale. È attiva nel sistema di comparazione degli stimoli ricevuti con le esperienze passate e nell'elaborazione degli stimoli olfattivi. I segnali provenienti dagli organi di senso raggiungono dapprima il talamo, poi servendosi di un circuito monosinaptico, arrivano all'amigdala (vi è un fascio molto sottile di fibre nervose che vanno dal talamo all'amigdala); un secondo segnale viene inviato dal talamo alla neocorteccia. Questa ramificazione permette all'amigdala di cominciare a rispondere agli stimoli prima della neocorteccia. In questo modo l'amigdala è capace di analizzare ogni esperienza, scandagliando le situazioni ed ogni percezione. Quando valuta uno stimolo come pericoloso, per esempio, l'amigdala scatta come un sorta di grilletto neurale e reagisce inviando segnali di emergenza a tutte le parti principali del cervello; stimola il rilascio degli ormoni che innescano la reazione di combattimento o fuga, (Adrenalina, Dopamina, Noradrenalina), mobilita i centri del movimento, attiva il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino. Contemporaneamente, i sistemi mnemonici vengono "sfogliati" con precedenza assoluta per richiamare ogni informazione utile nella situazione di paura. Mentre l'ippocampo "rimembra" i fatti, l'amigdala ne giudica la valenza emozionale. L'amigdala quindi fornisce a ogni stimolo il livello giusto di attenzione, lo arricchisce di emozioni e, infine, ne avvia l'immagazzinamento sotto forma di ricordo. L'amigdala è dunque l'archivio della nostra memoria emozionale, per ciò analizza l'esperienza corrente, con quanto già accaduto nel passato: quando la situazione presente e quella passata hanno un elemento chiave simile, l'amigdala lo identifica come una associazione ed agisce, talvolta, prima di avere una piena conferma. Ci comanda precipitosamente di reagire ad una situazione presente secondo paragoni di episodi simili, anche di molto tempo fa, con pensieri, emozioni e reazioni apprese fissate in risposta ad eventi analoghi. L'amigdala può reagire prima che la corteccia sappia che cosa sta accadendo, e questo perché l'emozione grezza viene scatenata in modo indipendente dal pensiero cosciente, e generalmente prima di esso.

**Anatomia.** Al suo interno, si distinguono almeno dieci o dodici aree, con proprie suddivisioni interne e con diverse funzioni. I singoli nuclei facenti parte del complesso dell'amigdala non hanno un nome specifico, pertanto ci si riferisce complessivamente ad essi come nuclei basolaterali e nuclei corticomediale: I nuclei basolaterali hanno connessioni (in alcuni casi reciproche) con la corteccia prefrontale, il giro del cingolo, l'insula, il giro paraippocampale, il subicolo e i giri del lobo temporale vicini, il nucleo dorsomediale del talamo, le aree motorie, il nucleo accumbens e il neostriato ventrale. Le principali afferenze provengono dal lobo temporale, dal giro del cingolo, dall'insula, dalla regione dorsomediale del talamo e da altri nuclei talamici specifici, come il corpo genicolato mediale. I nuclei corticomediale ricevono afferenze da quelle regioni encefaliche

implicate nella risposta autonoma e in funzioni viscerosensoriali, come il bulbo olfattivo, il nucleo parabrachiale del ponte, i nuclei ipotalamici ventromediali e laterali.

***Ipersensibilità.*** L'ipersensibilità dell'amigdala è una condizione nella quale l'amigdala è iperattiva, provocando un senso costante di paura nel soggetto, caratterizzata conseguentemente dal rilascio costante di adrenalina nel circolo e relativi danni psichici e psicosomatici che si riflettono nel comportamento, comunemente definito come "timidezza". Essa è poco conosciuta dagli psichiatri, che la generalizzano come depressione ed ansia, e la curano di conseguenza; gravi crisi acute possono manifestarsi allorché un soggetto scambiato per depresso venga curato con antidepressivi inibitori della ricaptazione delle monoamine (tali pazienti vengono ritenuti a torto "resistenti agli antidepressivi" cioè ad un farmaco che gli sarebbe in ogni caso inutile non essendo depressi) ovvero che impediscono l'eliminazione dell'adrenalina (IMAO ed SNRI). La vita sociale è compromessa e quella lavorativa è preclusa a causa dell'ottundimento della lucidità proprio degli effetti dell'adrenalina sul sistema nervoso. I danni somatici evidenti sono quelli tipici dell'ipersurrenalismo, concernenti l'effetto vasocostrittore periferico e catabolizzante dell'adrenalina e del cortisolo (cachessia, ectomorfismo, ipertensione arteriosa, sofferenza cutanea e delle mucose, alito cattivo, carie dentaria, impotenza sessuale, calvizie). Il ritmo circadiano è solitamente alterato a causa degli effetti a cascata che lo squilibrio ormonale ha sull'intero sistema endocrino. L'effetto a cascata può portare ad altri disturbi endocrini ed alimentari, ad esempio diabete. L'equilibrio minerale è alterato (forte deplezione di potassio e magnesio causata dal cortisolo). Gli stimoli ambientali sono ottusi dal sentimento preponderante cioè la paura; tipica è l'anoressia nel bambino, e la bulimia di risposta nell'adulto. Il soggetto comportamentalmente è accondiscendente, non accetta la competizione, non è in grado di difendersi e di compiere atti ostili al prossimo. Il trattamento prevederebbe principalmente di ristabilire l'equilibrio minerale (integrazione di potassio e magnesio); quello ambientale di evitare gli shock morali intensi (come ad esempio potrebbe essere l'interazione forzata, soprattutto con forme di autorità; il giudizio, la coercizione, le punizioni, la cattività). La legislazione italiana non prevede emolumenti pensionistici nonostante l'inabilità al lavoro (a meno che non venga fatta passare come depressione grave il che dà diritto ad una pensione di 280 euro mensili)

## **L'amigdala è la centralina del cervello che anticipa dolore**

Centro neurale della paura e dell'ansia

I ricercatori dell'Università Vita-Salute San Raffaele, in uno studio pubblicato sulla rivista *The Journal of Neuroscience*, hanno mostrato che è l'amigdala, il centro neurale della paura e dell'ansia, a fare da "centralina" per l'esagerata anticipazione del dolore conseguente alle possibili perdite derivanti da una scelta.

Gli studiosi si sono concentrati sull'origine delle differenze individuali nell'avversione alle perdite, e, utilizzando la risonanza magnetica funzionale, le hanno individuate in un complesso insieme di risposte cerebrali. E' addirittura il volume dell'amigdala a spiegare le differenze tra i singoli individui nella propensione a cadere vittime di questa insidiosa trappola decisionale.

L'amigdala è una struttura cerebrale posta nella profondità di ciascuno dei due emisferi cerebrali, essenziale per le capacità di apprendere i pericoli intorno a noi, di riconoscerli e preparare l'organismo ad una risposta adeguata, ad esempio "combatti o scappa". Prendere decisioni implica la capacità di prevedere le conseguenze positive e negative di ogni possibile scelta. Questo consente di soppesarle attentamente, per arrivare a selezionare quella che riteniamo più vantaggiosa.

La variabilità dei possibili risultati ha consentito di identificare le regioni cerebrali che, rispetto allo stato di riposo, aumentano o riducono la loro attività in maniera proporzionale ai possibili guadagni

e perdite. Il sistema dopaminergico, un insieme di strutture del cervello che si parlano tra loro utilizzando come mediatore la dopamina, si attiva quando anticipiamo i guadagni e si disattiva quando anticipiamo le perdite. Un altro sistema emotivo, centrato sull'amigdala, si attiva per le perdite e si disattiva per i guadagni. Ma, a parità di somma in gioco, le risposte associate alle perdite sono generalmente più intense di quelle associate alle vincite, e l'entità di questa asimmetria, che varia da persona a persona, riflette la tendenza di ciascun individuo ad essere avverso alle perdite. Non solo: questa tendenza è anche fortemente collegata alle dimensioni dell'amigdala, ovvero è maggiore in chi ha un'amigdala più grande. Queste differenze, ovviamente, non sono visibili ad occhio nudo, ma emergono chiaramente con le sofisticate analisi condotte.

Oggi sappiamo che l'amigdala riconosce anche i possibili pericoli insiti nelle nostre stesse azioni e che la sua attivazione ci spinge più spesso di quanto sarebbe razionale, ad evitare di agire. Questo "freno" al comportamento ci può salvare la vita ma, se non è a sua volta tenuto sotto controllo dal cervello razionale, ci può impedire di cogliere le opportunità offerte dall'ambiente.

L'esperienza ci insegna che le persone sono tra loro molto diverse da questo punto di vista: i risultati di questo studio costituiscono quindi un punto di partenza per studiare il ruolo dei fattori genetici e delle esperienze di vita nell'influenzare, tra l'altro, la nostra propensione a correre rischi o, piuttosto, a stare sul sicuro.

### **L'amigdala: la sentinella delle nostre emozioni**

L'amigdala fa parte del cosiddetto encefalo umano, la parte profonda in cui prevalgono le emozioni basiche, come la rabbia, la paura e l'istinto di sopravvivenza, essenziale senza dubbio per la sopravvivenza di tutte le specie. L'amigdala, quella struttura a forma di mandorla, è propria di tutti i vertebrati e si trova nella regione rostromediale del lobo temporale, fa parte del sistema limbico e processa tutto ciò che ha a che vedere con le nostre reazioni emotive. In neurobiologia è quasi impossibile associare un'emozione o una funzione a un'unica struttura, ma quando parliamo dell'amigdala, possiamo dire senza sbagliarci che è una delle parti più importanti per il mondo delle emozioni. È colei che fa sì che fra tutte le specie più prossime a noi nell'evoluzione siamo i più mutevoli; essa è responsabile del fatto che possiamo scappare da una situazione rischiosa o pericolosa, ma ci obbliga anche a ricordare i nostri traumi infantili e tutti momenti di sofferenza che abbiamo vissuto.

***L'amigdala e l'apprendimento emotivo.*** Facciamo un semplice esempio. Abbiamo appena finito di lavorare, andiamo verso la nostra macchina parcheggiata in una strada nei pressi, è notte e c'è appena un po' di illuminazione artificiale. Questa penombra ci dà un avviso: l'oscurità è uno scenario che con l'evoluzione abbiamo associato al rischio e al pericolo; per questo cominciamo ad accelerare l'andatura per raggiungere la macchina. Ma accade qualcosa: un individuo ci si avvicina e la nostra logica reazione è iniziare a correre per fuggire. Attraverso questa semplice scenetta possiamo dedurre molte funzioni contenute nell'amigdala: essa è quella che ci mette in stato di allerta dicendoci che tanto il buio come l'individuo che si sta avvicinando rappresentano un pericolo. Inoltre, dopo questa situazione avremo imparato qualcosa di nuovo perché concluderemo, grazie alla paura sofferta, che il giorno dopo non parcheggeremo più in quella zona. I ricordi e le esperienze molto carichi di energia emotiva fanno sì che le nostre connessioni sinaptiche siano associate a una struttura, provocando in noi degli effetti come la tachicardia, l'aumento del ritmo respiratorio, la liberazione degli ormoni dello stress, ... Le persone che hanno l'amigdala danneggiata non sono in grado di individuare le situazioni rischiose o pericolose. L'amigdala ci aiuta a trovare una strategia adeguata dopo aver individuato uno stimolo negativo. Ma come capiamo che questo stimolo può farci del male? Grazie all'apprendimento, al condizionamento e a

quei concetti basilari che riconosciamo come dannosi per la nostra specie. Daniel Coleman, per esempio, ha introdotto il concetto di “sequestro dell'amigdala” o “sequestro emotivo”, riferendosi a quelle situazioni in cui ci facciamo trasportare dalla paura o dall'angoscia in maniera non adattativa, ovvero non logica ed in cui la disperazione ci impedisce di trovare la risposta adeguata.

**L'amigdala e la memoria.** L'amigdala mantiene i nostri ricordi e la nostra memoria. In molte occasioni i fatti sono collegati ad un'emozione intensa: una scena dell'infanzia, la perdita di una persona, un momento in cui siamo stati inquieti o impauriti, ... Quanto più pungenti sono i nostri sentimenti, più connessioni neuronali si succedono attorno al sistema limbico e all'amigdala. Molti studiosi, inoltre, stanno cercando di determinare quale tipo di dettagli biochimici colpiscono questa nostra struttura; è uno studio utile per poterlo applicare a dei possibili trattamenti terapeutici e farmacologici con i quali minimizzare i traumi infantili. Ma non dobbiamo limitarci ad associare la paura ad una pulsione negativa che ci può causare traumi e problemi psicologici, al contrario, è un interruttore che ci avvisa e ci protegge, è una sentinella che ci ha permesso di evolverci, generazione dopo generazione, avendo sempre come base la nostra difesa e quella dei nostri cari. L'amigdala è un'affascinante struttura primitiva del nostro cervello che si prende cura di noi e che ci dà una visione equilibrata dei rischi; la paura, proprio come il piacere, è un essenziale patrimonio emozionale.

### **Amigdala e Ippocampo**

Amigdala: nucleo di sostanza grigia alla base del cervello, appartenente al sistema limbico: sono due, uno per emisfero. È una struttura ovoidale situata del lobo temporale in continuità con il putamen, dietro alla coda del nucleo caudato. Si ritiene che l'amigdala sia coinvolta nei sistemi di comparazione degli stimoli ricevuti con le esperienze passate, nell'elaborazione delle esperienze olfattive e nel comportamento sessuale. Oltretutto rappresenta un centro di integrazione di processi neurologici superiori come le emozioni, ed è coinvolta anche nei sistemi della memoria emozionale. Tratto da: Sanihelp.it

vedi: PINEALE la ghiandola SACRA + Cervello, Campo ElettroMagnetico (CEM) del CUORE + I batteri controllano la nostra mente + Engram-Memi + Spirito

L'Ippocampo è una zona del cervello associato alla motivazione, al controllo delle emozioni, alla memoria e gioca un importante ruolo nel controllo delle risposte dell'organismo allo stress. Nella ricerca MacMaster ha misurato le dimensioni dell'ippocampo con la Risonanza Magnetica in un gruppo di adolescenti depressi e in un gruppo di sani trovando significative differenze. I primi mostravano un ippocampo più piccolo di circa il 17% e la differenza di dimensione era più evidente nella parte sinistra. (NdR: Sono giovani super vaccinati e quindi soggetti a malnutrizione... e figli a loro volta di vaccinati) Bisogna dire però che analoghi studi in soggetti depressi adulti non avevano mostrato differenze degne di nota. Il dottor Joseph L. Price, docente di anatomia e neurobiologia alla Washington University di St. Louis afferma che altri studi hanno invece trovato differenze marcate nelle dimensioni dell'ippocampo di pazienti depressi anziani.

(NdR: sono soggetti molto meno vaccinati dei giovani che sono a loro volta, figli di vaccinati)

Un recentissimo articolo pubblicato sugli Archives of General Psychiatry ha sottolineato sostanziali evidenze che la disfunzione dei trasportatori della serotonina abbia un ruolo chiave nella insorgenza del disturbo e si è visto che il sistema serotoninergico è in grado di modulare o modificare le caratteristiche morfologiche dell'ippocampo. Tratto da ecplanet.com

## **Erogena amigdala – Neuroscienze**

La vecchia idea secondo cui la gran parte del sesso è nella mente sembrerebbe vera. A confermarla è arrivata, infatti, una ricerca dell'Università di Melbourne (Australia), pubblicata sugli *Annals of Neurology*, secondo la quale quanto più sono grandi le dimensioni dell'amigdala, il centro cerebrale delle emozioni, tanto maggiore sarà la spinta sessuale di una persona. Del resto non si tratta di una novità assoluta visto che già in passato l'amigdala era stata associata all'impulso sessuale, risultando stimolata in occasione di film erotici, mentre in molti animali era stata identificata come area deputata a controllare i comportamenti nel periodo dell'accoppiamento. Ma l'entità di questo ruolo non era mai stata definita.

**La mandorla delle emozioni** . L'amigdala è un'area del cervello, grande in media come una mandorla, da tempo ritenuta importante nei processi emotivi e coinvolta anche in una forma particolare di memoria che è quella emozionale. Uno studio recente ha, per esempio, identificato in quest'area profonda del cervello i meccanismi chimici che scatenano il sentimento della paura. Non solo. La ricerca ha anche dimostrato che le connessioni fra le cellule nervose che compongono l'amigdala si consolidano solo di fronte a una situazione di pericolo. Ancora un altro studio dell'Università della California aveva rivelato che i due sessi utilizzano diversi lati dell'amigdala per immagazzinare ricordi di esperienze ad alto tasso di emotività. L'amigdala in pratica fornisce a ogni stimolo il livello ottimale di attenzione, lo arricchisce di emozioni e, infine, lo immagazzina sotto forma di ricordo. Al suo interno, poi, si distinguono più aree. Non due come si è lungamente creduto ma almeno dieci o dodici, con proprie suddivisioni interne e con diverse funzioni. La ricerca australiana, però, è la prima a legare le dimensioni dell'amigdala all'impulso sessuale.

### ***La ricerca australiana***

I ricercatori hanno monitorato il cervello di 45 pazienti affetti da epilessia cronica, malattia che generalmente abbassa la libido, e poi li hanno sottoposti a un intervento chirurgico (l'emisferectomia) che ha lo scopo di ridurre le convulsioni nei pazienti in cui i farmaci non riescono a ottenere questo effetto. In pratica, rimuovendo la parte del cervello in cui ha origine l'anomalia elettrica alla base dell'epilessia, si permette alle restanti aree di funzionare in modo normale. Dopo l'intervento ai pazienti è stato chiesto, attraverso interviste e questionari, di raccontare la propria vita sessuale, scoprendo che i pazienti ai quali era stata lasciata una maggiore quantità di amigdala avvertivano, dopo l'intervento, una spinta sessuale più forte. Ora – concludono i ricercatori – si tratta di verificare se questa conclusione sia rintracciabile anche nella popolazione generale. Se venisse confermata l'ipotesi, senza dimenticare la correlazione di questa parte del cervello con altre importanti aree come l'ipotalamo, che governa l'erezione, diventerebbe possibile risvegliare non solo l'erezione ma il desiderio stesso attraverso farmaci mirati. Le industrie farmaceutiche già si fregano le mani...

Marco Malagutti

Fonti: Reutens DC et al. The amygdala and sexual drive: Insights from temporal lobe epilepsy surgery. *Ann Neurol*. 2004 Jan;55(1):87-96

Shinnick-Gallagher P et al. NMDA currents and receptor protein are downregulated in the amygdala during maintenance of fear memory. *J Neurosci*. 2003 Nov 12;23(32):10283-91.

Cahill L. Sex- and hemisphere-related influences on the neurobiology of emotionally influenced memory. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2003 Dec;27(8):1235-41.

## **Misurare l'attività psicologica fotografando l'amigdala**

Fotografare l'attività del cervello per diagnosticare la fobia sociale e non solo. Monitorare l'attività cerebrale, infatti, potrebbe anche aiutare a misurare l'efficacia di trattamenti farmacologici e psicologici per questa patologia, la più diffusa tra i disturbi d'ansia e la terza, dopo depressione e dipendenza da alcol, nella sfera dei problemi psichiatrici. A rivelarlo è uno studio pubblicato su *Biological Psychiatry* e condotto da un team internazionale di ricercatori. Gli studiosi, sottoponendo i pazienti a risonanza magnetica, hanno potuto osservare che un'area del cervello denominata Amigdala, una sorta di centro cerebrale delle emozioni, diventava iperattiva quando i pazienti guardavano facce minacciose, corruciate, arrabbiate, disgustate o spaventate. E l'aumento dell'attività si accompagnava a un incremento dei sintomi di fobia sociale. I nostri risultati - sottolinea Pradeep Nathan della Monash University, tra gli studiosi a capo della ricerca - suggeriscono che monitorare l'attività di quest'area cerebrale può non solo fungere da indicatore del livello di severità di questa patologia, ma anche essere utilizzato come vero e proprio misuratore dell'efficacia dei trattamenti cui sottoponiamo i pazienti.

Fonte: AdnKronos (29/11/2005)

## **L'intelligenza emotiva: l'amigdala**

«Ma ciò che esce dalla bocca viene dal cuore, ed è quello che contamina l'uomo. Poiché dal cuore vengono pensieri malvagi, omicidi, adulteri, fornicazioni, furti, false testimonianze, diffamazioni. Queste sono le cose che contaminano l'uomo; ma il mangiare con le mani non lavate non contamina l'uomo». Matteo 15: 18-20

Noi tutti abbiamo avuto a che fare con l'amara esperienza della perdita del controllo emozionale... Cercate di ricordarvene qualcuna e in modo particolare soffermatevi a quello che maggiormente è rimasta impressa nella vostra mente per la sua carica emotiva. Nei nostri cuori soggiacciono ferite emozionali attive, che al minimo sussulto sismico (esperienze che la vita comporta) emergono con una forte carica emotiva paragonabile alla potenza di un vulcano in eruzione, provocando, il più delle volte, danni irreparabili a noi stessi e alle persone che più amiamo. Gli aspetti di un io bisbetico, irrequieto, insaziabile, volubile, capriccioso, offeso, timido, pauroso, frustrato, ribelle, testardo, sottomesso, aggressivo egocentrico, passionale, paragonabili al magma, al gas, ai vapori, allo zolfo e ai prodotti piroclastici di un vulcano, costituiscono uno stato latente o palese di situazioni molto pericolose endogene ed esogene della persona. Perché ? Come mai ? Che cosa succede nella nostra mente ? Dove avviene questo processo di reazione emozionale fuori dalla norma e che erroneamente cerchiamo di giustificare con accuse ? L'amigdala è un centro del sistema limbico del cervello. Il termine deriva dalla parola greca che significa mandorla. È un gruppo di strutture interconnesse, a forma appunto di mandorla, posto sopra il tronco cerebrale, vicino alla parte inferiore del sistema limbico. Il sistema limbico è il punto centrale del sistema regolare endocrino, vegetativo e psichico; elabora stimoli provenienti dall'interno del corpo e dall'esterno. Descrive le strutture cerebrali che si trovano al confine tra l'ipotalamo e le strutture connesse, da un lato, la corteccia cerebrale dall'altro. L'amigdala, ne abbiamo due, è specializzata nelle questioni emozionali. Se viene resecata dal resto del cervello, il risultato è una evidentissima incapacità di valutare il significato emozionale degli eventi, conseguentemente si diventa cechi affettivamente (cecità affettiva). L'amigdala funziona come un archivio della memoria emozionale

ed è quindi depositaria del significato stesso degli eventi; la vita senza l'amigdala è un'esistenza spogliata di significato personale. All'amigdala è legato qualcosa di più dell'affetto: tutte le passioni dipendono da essa. Le lacrime, un segnale emozionale esclusivo degli esseri umani, sono stimulate da essa. Asportando o resecandola negli animali, questi perdono ogni impulso a cooperare o a competere e non provano più rabbia o paura.

### ***1. L'amigdala è un grilletto molto sensibile.***

I segnali di entrata provenienti dagli organi di senso consentono all'amigdala di analizzare ogni esperienza andando, per così dire, a 'caccia di guai'. È una sentinella psicologica che scandaglia ogni situazione e ogni percezione, sempre guidata da un unico interrogativo, il più primitivo: E' qualcosa che odio? Qualcosa che mi ferisce? Qualcosa che temo? Se la risposta è affermativa - se in qualche modo la situazione profila un «Si» - l'amigdala scatta immediatamente, come un sorta di grilletto neurale e reagisce telegrafando un messaggio di crisi a tutte le parti del cervello. Nell'architettura cerebrale, l'amigdala è come una di quelle centraline programmate per inviare chiamate di emergenze ai vigili del fuoco, alla polizia... ogni qualvolta il sistema di allarme installato all'interno di un'abitazione o di una banca segnali un problema. Quando scatta l'allarme della paura, ad esempio, l'amigdala invia messaggi di emergenza e tutte le parti principali del cervello; stimola la secrezione degli ormoni che innescano la reazione di combattimento o fuga, mobilita i centri del movimento e attiva il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino. Altri segnali vengono dati per secernere piccole quantità di adrenalina, oppure al tronco cerebrale, facendo assumere al volto un'espressione spaventata, ecc. Simultaneamente, i sistemi mnemonici corticali vengono riorganizzati con precedenza assoluta per richiamare ogni informazione utile nella situazione di emergenza contingente. Nell'architettura del cervello l'amigdala ha una posizione privilegiata in qualità di sentinella delle emozioni capace all'occorrenza di sequestrare il cervello. Gli input sensoriali provenienti dall'occhio o dall'orecchio viaggiano dapprima diretti al talamo e poi servendosi di un circuito monosinaptico all'amigdala (esiste un fascio molto sottile di fibre nervose che vanno direttamente all'amigdala); un secondo segnale viene poi inviato dal talamo alla neocorteccia - il cervello pesante o pensante. Questa ramificazione permette all'amigdala di cominciare a rispondere prima della neocorteccia. Quest'ultima, infatti, elabora le informazioni attraverso vari livelli di circuiti cerebrali prima di poterle percepire in modo davvero completo e di formulare infine una risposta, che risulta quindi molto più raffinata rispetto a quella dell'amigdala.

### ***2. L'amigdala è specialista della memoria emozionale.***

Le nostre emozioni hanno una mente che si occupa di loro e che può avere opinioni del tutto indipendenti da quelle della mente razionale.

L'ippocampo (parte del lobo temporale) - per lungo tempo considerato la struttura chiave del sistema limbico - è coinvolto nella registrazione e nella comprensione degli schemi percettivi più che non nelle reazioni emotive - come in un computer. La principale funzione dell'ippocampo sta nel fornire un ricordo particolareggiato del contesto, vitale per il significato emozionale; è l'ippocampo che riconosce il diverso significato, tanto per fare un esempio, di un orso visto allo zoo o nel cortile di casa. Mentre l'ippocampo ricorda i fatti nudi e crudi, l'amigdala ne trattiene, per così dire, il sapore emozionale. Ad esempio: nel caso in cui avessimo fatto un sorpasso rischioso tale da creare una certa paura, l'amigdala, da quel momento in poi, ogni qualvolta che, in qualche modo, ci si ritrova in circostanze simili, ci fa sentire ansiosi. L'ippocampo è fondamentale per riconoscere in un volto quello di tua cugina. Ma è l'amigdala ad aggiungere che ti è proprio

antipatica.

**3. Meccanismi di allarme neurale e associazioni.** In quanto archivio della memoria emozionale, l'amigdala analizza l'esperienza corrente, confrontando ciò che sta accadendo nel presente con quanto già accaduto nel passato. Il suo metodo di confronto è associativo: quando la situazione presente e quella passata hanno un elemento chiave simile, l'amigdala lo identifica come una associazione. Ecco perché questo circuito è, per così dire, sciatto: agisce prima di avere una piena conferma. Ci comanda precipitosamente di reagire ad una situazione presente secondo modalità fissate molto tempo fa, con pensieri, emozioni e reazioni apprese fissate in risposta ad eventi forse solo vagamente analoghi - e tuttavia abbastanza simili da metterla in allarme. Perché essa dichiari lo stato di emergenza basta solo che pochissimi elementi della situazione presente ricordino quelli di una passata circostanza pericolosa. Il guaio che oltre ai ricordi, carichi di valenze emozionali, che hanno il potere di scatenare questa risposta di crisi, possono anche essere superate le modalità di reazione. In tali momenti, l'imprecisione del cervello è aumentata anche dal fatto che molti vividi ricordi emozionali risalgono ai primi anni di vita e riguardano il rapporto fra il bambino e chi si prendeva cura di lui. Questo è vero soprattutto per gli eventi traumatici, ad esempio se un piccolo veniva percosso o apertamente trascurato. L'amigdala può reagire con delirio di collera o di paura prima che la corteccia sappia che cosa sta accadendo, e questo perché l'emozione grezza viene scatenata in modo indipendente dal pensiero razionale, e prima di esso.

**4. Il centro che controlla le nostre emozioni.** Mentre l'amigdala lavora per scatenare una reazione ansiosa e impulsiva, altre aree del cervello emozionale si adoperano per produrre una risposta correttiva, più consona alla situazione. L'interruttore cerebrale che smorza gli impulsi sembra trovarsi all'estremo di un importante circuito diretto alla neocorteccia - precisamente ai lobi prefrontali o frontali. Quest'area cerebrale neocorticale consente di dare ai nostri impulsi emotivi una risposta più analitica o appropriata, modulando l'amigdala e le altre aree limbiche. Quando si scatena un'emozione, nel giro di qualche istante i lobi prefrontali eseguono la reazione che ritengono migliore fra una miriade di possibilità, in base al criterio del rapporto rischio/beneficio... ad esempio: quando attaccare, quando darsi alla fuga e anche quando calmarsi, persuadere, cercare comprensione, tergiversare, provocare sensi di colpa, piagnucolare, indossare una maschera di spavalderia, essere sprezzanti, ecc. La neocorteccia è al lavoro tutte le volte che registriamo una perdita e ci rattristiamo, o ci sentiamo felici dopo un trionfo, o ci maceriamo rimuginando su qualcosa che qualcuno ha detto o ha fatto facendoci sentire feriti o in collera.

### ***Conclusione***

In un certo senso, abbiamo due cervelli, due menti - e due diversi tipi di intelligenza: quella razionale e quella emotiva: Il nostro modo di comportarci nella vita è determinato da entrambe: non dipende solo dal Qi (quoziente dell'intelligenza), ma anche dall'intelligenza emotiva. La complementarità del sistema limbico e della neocorteccia, dell'amigdala e dei lobi prefrontali (destro e sinistro), significa che ciascuno di essi è solitamente una componente essenziale a pieno diritto della vita mentale. Quando questi partner interagiscono bene, l'intelligenza emotiva si sviluppa, e altrettanto fanno le capacità intellettuali.

***Come indurre i due partner, l'intelligenza razionale e quella emotiva, ad interagire bene ?***

Secondo il pensiero di E. G. White:

1. “Ciò di cui abbiamo bisogno è di una conoscenza che rinvigorisca mente e anima (l’intelligenza razionale ed emotiva – ndr.), e che faccia uomini e donne migliori. L’educazione del cuore è molto più importante di ogni nozione letteraria”. (Sulle Orme del Gran Medico, pag. 192)

2. “Dobbiamo disciplinare, educare e addestrare la mente in modo tale da poter compiere il servizio di Dio anche se esso non è in armonia con le inclinazioni naturali. Bisogna sopraffare le tendenze al male, ereditate e acquisite” (Idem, pag. 194).

3. “Coltivate ciò che vi è più nobile in voi, siate pronti a riconoscere le buone qualità l’uno dell’altra: il sapersi apprezzati è uno stimolo meraviglioso e una grande soddisfazione. La simpatia e il rispetto incoraggiano nella lotta per perfezionarsi, e la l’amore stesso cresce mentre sprona al raggiungimento di fini più nobili” (Idem, pag. 152).

4. “Dio ci ha dato la facoltà di scegliere, ma sta a noi fare la scelta. Non possiamo cambiare i nostri cuori, non possiamo dominare i nostri pensieri, i nostri impulsi, i nostri affetti, non possiamo renderci puri e adatti al servizio di Dio, ma possiamo scegliere di servire Dio e offrirgli la nostra volontà. Allora Egli opererà in noi «il volere e l’operare secondo il suo beneplacito»” (Filippesi

5. Le cose migliori della vita - la semplicità, l’onestà, la veracità, la purezza e l’integrità - non si possono né comprare né vendere. esse sono a disposizione degli ignoranti e degli istruiti, dell’umile lavoratore e dell’illustre uomo di stato” (Idem. pag. 80).

Francesco Zenzale

Questo studio, tranne le citazioni di E. G. White, è stato tratto dal libro del Dr. D. Goleman, Intelligenza Emotiva, ed. CDE, Milano.

Lectture consigliate:

1. Intelligenza Emotiva, D. Goleman, ed. CDE, Milano
2. Psicologia - Fisiologia, Francis Leukel, ed. Zanichelli, Bologna
3. Neorofisiologia Umana, Arthur C. Guyton, ed. Il Pensiero scientifico, Roma

Glossario: Sistema Libico: l’anello che collega varie vie e centri, tra cui il setto, il giro cingolato, l’ippocampo, l’area entorinale, l’amigdala e il talamo anteriore.

Tratto da: [maran-ata.it](http://maran-ata.it)

## **Amigdala orecchio del vituperio - NEUROSCIENZE**

Se ci si arrabbia quando si è insultati la colpa è tutta di una regione specifica del cervello: l'amigdala, senza la quale si può tollerare senza fare una piega di fronte a una sequela di insulti pesanti nei confronti delle proprie mamme e sorelle. La scoperta è frutto del lavoro di due psicologi delle Università di Yale e di quella di New York (USA). L'amigdala è una struttura del sistema limbico altamente differenziata, che si trova nella profondità del lobo temporale e ha la funzione di adattare il comportamento emotivo alle più disparate e mutevoli situazioni. "Ha un ruolo cruciale nella percezione degli impulsi e nella loro integrazione sotto forma di stati d'animo, perché fornisce a ogni stimolo il livello ottimale di attenzione, lo arricchisce di emozioni e infine lo immagazzina sotto forma di ricordo", spiega su Nature Adam Anderson da Yale. "Non è ancora chiaro, però, se l'amigdala regola la percezione degli stimoli, decidendo la soglia di attenzione e di consapevolezza specifiche per ogni impulso". Per dirimere il dubbio è stato allestito uno studio: vi hanno partecipato una donna a cui era stata asportata chirurgicamente tutta l'amigdala e dieci soggetti, la metà privi della parte destra e gli altri privi della porzione sinistra di questa struttura, in seguito a interventi chirurgici. Il gruppo di controllo era formato da venti persone con l'amigdala integra. "I soggetti normali, dopo avere identificato una parola o un'immagine, hanno una caduta momentanea della consapevolezza per qualsiasi stimolo che segue a breve distanza" precisa Elizabeth Phelps da New York. "Questo, però, non accade quando il nuovo stimolo ha un contenuto contrario o negativo rispetto al precedente. In questo caso l'attenzione e la consapevolezza dell'impulso non subiscono alcuna attenuazione". Ma che cosa succede se manca l'amigdala o una sua parte? I ricercatori hanno eseguito un test, mostrando a ciascun soggetto due serie di parole in rapida successione. La prima sequenza conteneva solo termini di significato neutro, come fazzoletto, sinusoide o caleidoscopio, mentre la seconda conteneva per metà vocaboli di significato neutro e per l'altra termini di significato negativo, come stupro e allucinazione. Non contenti del turbamento che potevano provocare, gli psicologi hanno inserito nella seconda serie anche una lista di insulti. Al termine della visualizzazione, ognuno doveva attribuire a ciascuna parola un punteggio che esprimeva il disagio o la neutralità della percezione. "I controlli hanno risposto come ci aspettavamo, identificando le parole di significato negativo con più accuratezza rispetto ai termini neutri. In nessuno di loro si è attenuata la percezione dei significati avversi e tutti hanno dimostrato un buon livello di memorizzazione dei contenuti negativi. La donna priva di amigdala, invece, non ha dimostrato consapevolezza delle parole di significato sgradevole o avverso, né ha avuto un aumento della percezione emotiva per i termini con una valenza negativa, pur comprendendo il significato di ogni parola" puntualizza Anderson. Nei soggetti privi di metà dell'amigdala, invece, solo quelli senza la parte sinistra avevano una risposta sovrapponibile a quella del soggetto con ablazione totale. "Questi risultati suggeriscono che l'amigdala sinistra ha un ruolo importante nel codificare e integrare le afferenze sensoriali. E' probabile che la lesione di questa area cerebrale riduca le capacità di analisi e modulazione degli stimoli emozionali con una valenza negativa" concludono gli statunitensi.

Roberto Manfrini - Tratto da: Tempo Medico

### **L'amigdala, almeno in parte, sembra essere coinvolta nella paura soggettiva nei pazienti con disturbi d'ansia.**

Secondo i Ricercatori del Dipartimento di Psicologia della Uppsala University in Svezia, il senso soggettivo di paura e di stress sarebbe correlato al flusso ematico cerebrale regionale nell'amigdala destra, ma non nell'amigdala sinistra, durante induzione dell'ansia nei soggetti con disturbo d'ansia sociale, fobie e disturbo da stress post traumatico. Il coinvolgimento dell'amigdala nella genesi dell'esperienza soggettiva di paura è dimostrato dai dati di alcuni studi clinici. Il

trattamento del disturbo d'ansia sociale con terapia comportamentale cognitiva ed inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRI) comporta una riduzione del flusso ematico cerebrale regionale a livello dell'amigdala. Le alterazioni, indotte dal trattamento, a livello del flusso ematico cerebrale regionale dell'amigdala possono predire lo status nel disturbo d'ansia sociale ad 1 anno. ( Xagena\_2003 )

Fredrikson M , Furmark T , Ann NY Acad Sci 2003; 985:341-347

## **Emozioni e motivazioni**

Le emozioni possono essere considerate delle transazioni con l'ambiente a cui sono associate delle modificazioni fisiologiche, esperienziali (sensazione esperita) e comportamentali. Cerchiamo di capire meglio. Per transazioni con l'ambiente intendiamo uno stimolo che può essere esterno (la vista di un cane) o anche interno (una fitta allo stomaco o il pensiero di un'interrogazione). Ognuno di questi stimoli non ha un valore assoluto, ma soggettivo. Un cane per alcune persone può essere terrificante, per altre può rappresentare un amico, per altre ancora un simpatico animaletto. Lo stesso si può dire per gli stimoli interni. La fitta allo stomaco potrà essere antecedente ad un appuntamento atteso, o successiva ad una cena abbondante. Il pensiero di un'interrogazione sarà uno stimolo vissuto diversamente da uno studente preparato e da uno che non ha aperto libro. Per quanto riguarda le modificazioni fisiologiche il dibattito è ancora aperto sulla possibilità che esse siano precedenti o antecedenti ad un "etichettamento" dell'emozione. Alcuni autori sostengono, infatti, che in seguito alla percezione di uno stimolo avvenga una modificazione dell'espressione facciale che abbia la funzione di informare sul tipo di sensazione. Per cui, in modo inconsapevole, una persona si sentirebbe arrabbiata o impaurita dopo aver elaborato le informazioni provenienti dallo stimolo e quelle relative alla propria espressione facciale. Secondo altri autori, invece, uno stimolo è sempre seguito da una valutazione cognitiva che permette di interpretarlo e dare un'etichetta all'emozione. Il problema risulterà di più facile comprensione andando ad indagare le basi neurofisiologiche delle emozioni.

### ***Basi neurofisiologiche .***

Nel sistema nervoso l'amigdala riveste il ruolo di mediatore centrale delle emozioni. L'informazione emotiva può percorrere 2 vie principali:

- il circuito talamo-corteccia-amigdala (T-C-A)
- il circuito talamo -amigdala (T-A).

Nel primo l'informazione sensoriale raggiunge il talamo sensoriale e da qui l'informazione passa alla corteccia sensoriale per arrivare alle aree associative dell'ippocampo e a porzioni del cervello anteriore, tra cui l'amigdala. Dal cervello anteriore le vie efferenti (quelle che inviano le informazioni dal SNC al resto del corpo) attivano la risposta endocrina, motoria, autonoma che si può manifestare sotto forma di espressioni facciali ed effetti somatici. L'amigdala attribuisce significato emotivo a informazioni di stimoli provenienti dal mondo esterno, dall'interno del corpo e dal cervello, come pensieri e ricordi. Come abbiamo già osservato, non c'è alcuna distinzione tra stimolazione "reale" esterna e "immaginata" interna, nell'evocare emozioni e segnali efferenti. Le proiezioni dell'ippocampo sull'amigdala consentono una modulazione della sua azione. È un

circuito bidirezionale, l'amigdala può inviare proiezioni all'ippocampo e da qui raggiungere le aree corticali che l'hanno precedentemente attivata, influenzando così pensiero, percezione e memoria. Il complesso ippocampo-amigdala rende conto dell'influenza reciproca tra valutazione emotiva ed elaborazione cognitiva.

L'altro circuito è più diretto e riguarda connessioni monosinaptiche tra talamo e amigdala, che consentono una risposta immediata a stimoli, però, poco complessi. È un sistema che gli esseri umani hanno in comune con gli animali che non hanno sviluppato la neocorteccia, e che viene utilizzato dai bambini piccoli i quali non presentano ancora una maturazione completa. Questo circuito opera anche negli adulti prima del riconoscimento di aspetti percettivi o oggetti. Potrebbe assolvere anche ad una funzione preparatoria per l'amigdala, rendendola pronta a ricevere informazioni più complesse ed elaborate dal circuito T-C-A. Questo circuito, dunque, è responsabile dell'elaborazione di stimoli grezzi e delle risposte immediate. Il diverso ruolo dell'amigdala e dell'ippocampo nell'elaborazione dell'informazione emotiva e cognitiva è stato studiato attraverso degli esperimenti compiuti sulle scimmie. Il comportamento di queste scimmie fu studiato suddividendole in quattro gruppi diversi:

- gruppo 1: intatto
- gruppo 2: con rimozione dell'amigdala
- gruppo 3: con rimozione dell'ippocampo
- gruppo 4: con rimozione di amigdala e ippocampo.

Il primo gruppo mostrava un comportamento normale rispetto agli stimoli emotivi (come ad esempio fuga alla vista di un pericolo) e memoria intatta. Il secondo gruppo aveva perso la capacità di presentare reazioni emotive, ma manteneva intatta la memoria. Il terzo gruppo aveva caratteristiche opposte al secondo. Il quarto gruppo presentava danni in entrambe le funzioni.

**Tipi di emozione.** Come già osservato alcuni studiosi si sono focalizzati sull'importanza delle espressioni facciali come indicatrici dell'emozione. Un aspetto interessante e curioso di questi studi è quello che ha preso in considerazione l'"universalità" delle espressioni emotive. Darwin sosteneva che le emozioni erano innate e che le differenze culturali influenzassero solo la loro modulazione. In questo modo, in alcune culture, le emozioni possono essere "miniaturizzate" o "teatralizzate", ma la struttura rimarrebbe identica. Per testare questa sua ipotesi Darwin mise a confronto le mimiche di soggetti appartenenti a gruppi etnici diversi. I risultati furono sorprendenti: tutti i soggetti presentavano le stesse mimiche per esprimere le stesse emozioni. Un africano poteva essere così in grado di cogliere dall'espressione l'emozione di un europeo, così come un indiano l'espressione di un australiano. Ekman, un ricercatore americano, ha voluto testare questa ipotesi andando a chiedere a soggetti provenienti da popolazioni diverse quale emozione esprimesse un individuo in una foto. Anche in questo caso venne dimostrata l'universalità delle emozioni. Le emozioni maggiormente descritte per le loro mimiche facciali sono 7: rabbia, paura, tristezza, gioia, sorpresa, disgusto/disprezzo, interesse.

**Motivazioni.** Le motivazioni sono dei fattori dinamici che spiegano il perché del comportamento di

un individuo. Gli individui intraprendono delle azioni, ma per quali fini, per quali ragioni? Il concetto di motivazione cerca di spiegare tre aspetti del comportamento. Innanzi tutto descrive che cosa ha fatto sì che un certo comportamento abbia avuto luogo, descrive la relazione tra l'origine dello stimolo che ha portato al comportamento e la meta del comportamento stesso, permette di descrivere e interpretare le differenze di reattività tra gli individui.

**Tipi di Motivazione.** Le motivazioni possono, innanzi tutto, essere distinte per il loro livello di complessità in:

fisiologiche/primarie: spiegano un comportamento in relazione a spinte di base come la sopravvivenza (la fame, la sete, il proteggersi dal caldo o dal freddo)

psicologiche-cognitive/secondarie: spiegano un comportamento in relazione a idee, concetti (un ideale politico, religioso, modelli culturali e sociali).

Alcuni autori ritengono che le motivazioni seguano un modello di crescita che si articola per fasi successive, dove ogni fase precedente deve essere soddisfatta per passare alle motivazioni di ordine superiore. Si ipotizza l'esistenza di 5 classi di bisogni:

- bisogni fisiologici: sono i primi bisogni che si manifestano alla nascita e in ogni giorno della vita dell'individuo (per esempio il bisogno di cibo, di acqua, di dormire)
- bisogni di sicurezza: sono i bisogni legati alla ricerca di protezione, sicurezza e vicinanza rispetto alle figure che accudiscono il bambino; si possono manifestare solo dopo che i primi siano stati appagati
- bisogni di amore e di appartenenza: sono i bisogni che rappresentano il desiderio di dare e ricevere amore, di sentirsi parte di un gruppo e cooperare con i suoi membri
- bisogni di rendimento e riconoscimento: corrispondono all'esigenza di sentirsi competenti e produttivi e di veder riconosciuti i propri meriti e le proprie capacità
- bisogno di realizzazione del sé: è la fase più elevata dello sviluppo nella quale gli individui possono vedere il più alto punto di crescita e la miglior applicazione delle loro capacità potenziali.

È possibile inoltre aggiungere un sesto livello, il bisogno di trascendenza, che consiste nel cercare di superare i propri limiti, andando oltre se stessi per sentirsi parte di un ordine più vasto divino. I bisogni di ordine superiore hanno sempre alla base la soddisfazione di quelli inferiori. Una persona affamata non penserà ad altro che a procurarsi cibo rischiando anche di procurarsi del cibo dannoso o inquinato. In casi come questo le funzioni superiori vengono meno finché non si sia ristabilito un soddisfacimento delle necessità fisiologiche. La nevrosi può essere vista come frustrazione dei bisogni e della mancanza di autorealizzazione.

## **Amigdala**

Formazione di tessuto nervoso facente parte del sistema limbico, localizzata nella parte anteriore del lobo temporale mediale dei due emisferi cerebrali. L'amigdala è composta da vari aggregati di cellule nervose, specializzati in base sia alla funzione neuropsicologica sia alle connessioni anatomiche. Il nucleo mediale riceve afferenze sensoriali (incluse informazioni olfattive e sui feromoni) e trasmette queste informazioni al proencefalo basale e all'ipotalamo. I nuclei laterali o basolaterali ricevono informazioni sensoriali dalla corteccia cerebrale, dal talamo e dall'ippocampo, per poi ritrasmetterle al nucleo striato dei gangli della base e al talamo. Il nucleo centrale è connesso strettamente ai nuclei basolaterali ed è direttamente implicato nella elaborazione delle emozioni e dei sentimenti. Esso, infatti, proietta diffusamente fibre a moltissime aree sottocorticali del cervello, necessarie per la produzione di risposte comportamentali agli stimoli emotigeni, come per es., l'ipotalamo laterale (per l'attivazione simpatica con aumento della frequenza cardiaca e della pressione) e il locus coeruleus (per l'aumento della vigilanza). Il nucleo basale riceve infine fibre dai nuclei laterali e basolaterali e smista le informazioni agli altri nuclei dell'amigdala, oltre che alla sostanza grigia periacqueduttale. Il ruolo funzionale principale dell'amigdala sembra essere quello di integrare le componenti comportamentali, vegetative e ormonali delle risposte emozionali.

*Cervello, cos'è l'amigdala e a cosa serve* Di Patrizia Chimera giovedì 16 gennaio 2014

Lo sapete che cos'è l'amigdala? Si tratta di una importante parte del nostro cervello in grado di regolare le emozioni, intervenendo in particolare nella gestione della paura. Ecco a cosa serve e come funziona. Cos'è l'amigdala? Il corpo amigdaloido, come viene anche chiamato, è una parte del cervello che gestisce le emozioni umane, in particolare un'emozione forte e intensa come la paura. Altro non è che una serie di strutture interconnesse tra di loro di sostanza grigia che fanno parte del sistema limbico, che si trova sopra il tronco cerebrale, sotto il giro ucinato. Ha una struttura ovoidale. La funzione dell'amigdala è quella di inviare impulsi all'ipotalamo, per attivare il sistema nervoso simpatico, ma anche al nucleo reticolare talamico, per poter aumentare i riflessi, ai nuclei di diversi nervo, come il nervo trigemino e del nervo facciale, oltre che alla zona ventrale tegmentale, al Locus Ceruleus, ai nuclei laterodorsali tegmentali. L'amigdala svolge funzioni importanti per poter gestire le emozioni ed è una parte che viene coinvolta anche nei sistemi della memoria emozionale. E' in grado di comparare gli stimoli ricevuti dall'esterno con le esperienze passate, per poter elaborare le reazioni. E' attiva anche nell'elaborazione degli stimoli olfattivi: i segnali arrivano dagli organi di senso al talamo e poi all'amigdala, mentre un altro segnale viene inviato alla neocorteccia. L'amigdala risponde prima della neocorteccia, analizzando le esperienze, le situazioni e ogni tipo di percezione. Quando da fuori arriva uno stimolo considerato pericoloso l'amigdala invia segnali di emergenza, rilasciando gli ormoni indispensabili per la difesa o per la fuga, attivando moltissimi sistemi come quello cardiovascolare, ma anche muscoli e intestino. L'amigdala è in grado di dare una risposta ad ogni stimolo, dando all'organismo la possibilità di dare il livello giusto di attenzione per la risposta corretta, associando gli stimoli ad emozioni e immagazzinando poi tutto come un ricordo.

L'anima non ha sesso

## IL POTERE DEL FEMMINILE

considerazioni di Marco De Biagi



Riflettendo sul potere del femminile è assai bene equipaggiarsi! Il territorio che si sta esplorando è talmente vasto che qualsiasi volontà di controllarlo o dominarlo appare sciocca

La femminilità è qualcosa che appartiene all'animo. Nel senso che ci sono tante donne in giro che sono maschi a tutti gli effetti, nei modi e nella mentalità. E ci sono uomini che hanno sviluppato una femminilità molto profonda, e a tratti eccessiva

L'anima non ha sesso, ha entrambe le qualità in sé, maschile e femminile. Così non vuol dire che se sono nata donna avrò il mio abbonamento alla femminilità. E' una caratteristica su cui, soprattutto oggi, sono chiamato a lavorarci su.

Il primo varco del femminile

Secondo alcune correnti viene espresso senza peli sulla lingua che la creazione è femminile. La bellezza di tale reame sta nella sua disponibilità a lasciarsi esplorare, nella sua tranquillità a concedere il permesso della conoscenza.

Ma il patto di fuoco che occorre rispettare fa parte di uno degli equipaggiamenti di cui prima si parlava. L'esplorazione femminile concede una profonda intimità e apertura che va di pari passo a

un profondo rispetto. Devo conservare il desiderio genuino di amplificare il beneficio della relazione attraverso uno scambio armonico e nobile.

Qui sta il primo varco, per il quale molti restano fuori. Con cosa devo generare armonia?

L'armonia, può sembrare strano, non va generata tanto con la controparte femminile (sia essa una donna, la natura, ecc...) va generata, dapprima, con una concreta volontà di accrescere certi poteri e virtù che porto dentro di me. Se non inizio a soddisfare quei bisogni in autonomia, presto o tardi la mia ricerca del femminile si tramuterà in una tortura o in un fallimento. Peggio ancora si tramuterà in una mania dipendente e violenta.

Ora, di cosa ho bisogno realmente? Posso chiedermelo un attimo, con sincerità?

Ho bisogno di soldi? Di una donna, di un uomo? Voglio un figlio? Ho bisogno di una posizione sociale?

Questi sono tutti attributi secondari perché chi vorrebbe mettere al mondo un bambino e poi trattarlo male, o peggio divenirne stressato e maledirlo, nell'intimo? Chi vorrebbe un'ottima posizione sociale ma poi non saperla gestire ed esserne risucchiato (schiavizzato)? Chi vorrebbe mai iniziare la relazione della propria vita e poi soffocare nell'attaccamento e nelle aspettative?

Prima di tutte queste sfere materiali ho bisogno del coraggio e dell'amore per poterle vivere bene. Ho bisogno della contentezza e del rispetto per apprezzarle e accrescerle. Ho bisogno di tutta una serie di virtù immateriali che vanno a dare forza alla mia dimensione quotidiana.

Alla fine dei conti, lo scambio più fortunato e più duraturo è quello per cui molta maturità passa. La bellezza può essere condivisa fintanto che determinati sguardi di rispetto si posano gli uni sugli altri. Questo perché abbiamo tanto da condividere e una condivisione fatta in questo modo diventa reciprocità e complemento. Solo nella complementarità c'è reale nutrimento.

Uno scambio simile è molto nobile, allo stesso tempo supporta quando ce n'è bisogno e comprende molto, molto profondamente.

Il secondo varco del Femminile

L'abilità di fidarsi, di aprire il cuore. La capacità di fidarsi e lasciarsi andare in uno scambio che elevi e rafforzi. Avvalersi dell'altro, o dell'altra per raggiungere determinate altezze sembra un'arte quasi del tutto scomparsa, ma è vitale.

Solo il femminile riesce a incoraggiare, a rincuorare e a rendere forti. Mi apro a questo? Che io sia un uomo o una donna ha poca importanza. Quello che veramente importa è avere fiducia nella vita e negli altri. Sono sospettoso e temo che la fregatura sia costantemente dietro l'angolo? Sono disposto a donare quello che ho, anche in situazioni difficili, o divento avaro?

La vera femminilità si trova nel profondo dell'animo, ed è una caratteristica essenziale da sviluppare per una sana e reale crescita personale, nonché spirituale. Se non faccio questo, difficilmente i blocchi che ho si scioglieranno facendo fluire le cose.

Tutto il meglio per la tua realizzazione

Università Spirituale Brahma Kumaris

Il mercato della pornografia rastrella intorno ai 100 miliardi di dollari l'anno

## IN PRINCIPIO ERA IL SESSO

Il Viagra batte ogni anno nuovi record di vendita.



La American Medical Association riporta che più della metà delle donne americane soffre di disfunzioni sessuali, e per gli uomini le cose non vanno meglio, visto che il Viagra batte ogni anno nuovi record di vendita.

Il mercato della pornografia rastrella intorno ai 100 miliardi di dollari l'anno generando solo negli Stati Uniti più entrate di CNS, NBC e ABC (i tre principali network televisivi americani) messe insieme e più del totale delle concessioni per il calcio, il baseball e il basket professionali.

Secondo l'U.S News and World Report gli americani spendono più soldi negli strip club che nei teatri di Broadway, opera, balletto, concerti di musica classica e jazz messi insieme: non si può negare che siamo una specie golosa di sesso!

Negare, ignorare, penalizzare, condannare, demonizzare la sessualità non serve: sono passati ben 17 secoli da quando ai preti cattolici fu perversamente imposto di rinunciare ad una vita sessuale! Risultato? Migliaia di preti cattolici hanno confessato innumerevoli crimini sessuali a danno di bambini solo negli ultimi dieci anni!

Nel solo 2008 la Chiesa Cattolica ha pagato più di 436 milioni di dollari a titolo di risarcimento per abusi sessuali!

A quanto ammonta il debito morale accumulato nei confronti delle vittime dimenticate di questo incauto ripudio degli aspetti più elementari della sessualità umana?

Nel 2010 si sono contati in Italia oltre 105.000 reati di genere, pari ad oltre 290 al giorno.

Ogni 12 secondi una donna viene colpita da atti di violenza di genere (fisica, verbale e psicologica).

Ogni due giorni in Italia una donna viene uccisa dal compagno o marito.

Ogni giorno 95 donne denunciano di aver subito minacce e 87 di aver subito ingiurie.

64 donne al giorno sono vittime di lesioni dolose, 19 di percosse, 14 di stalking, 10 di violenze sessuali.

Perchè tutta questa violenza sulle donne?

La gelosia è un elemento inevitabile e incontrollabile? Da cosa dipende?

La frustrazione sessuale può farci ammalare?

La mancanza di libertà sessuale, di desiderio liberamente autorizzato ed espresso, di piacere fisico e di orgasmi può causare problemi al cuore, al cervello, all'utero, alla prostata?

Può portare alla depressione, al cancro e al desiderio di togliersi la vita? O al contrario, al desiderio di uccidere?

A queste e a molte altre domande possono essere trovate risposte e soluzioni adeguate affrontando con amore e consapevolezza un percorso di crescita sull'amore, sulla sessualità e sulla relazione di coppia.

L'Articolo è tratto dal libro In Principio era il Sesso Ed.Odoya 2015 ed è a cura di Umberto Carmignani

# CUORE DI MAIALE: QUAL È LA VITTIMA? QUAL È IL CARNEFICE?



C.O. ha poco più di vent'anni, e spende i suoi giorni dietro le sbarre; come un Animale giovane le cui energie vengono oppresse, non può fare una corsa sull'erba, non può sentirsi addosso il vento d'aprile, non può stendersi alla luce d'un plenilunio. C.O. ha gli occhi infossati, la pelle pallida e le labbra che non sorridono più. C.O. è malato. Un problema cardiaco. "Devono sostituire una valvola – mi dice – ma prima mi toglieranno tutti i denti, sono infetti e possono dare problemi dopo l'operazione a cuore aperto". Il ragazzo detenuto non ha scelta, non può sentire altri pareri.

Gli hanno detto che se non si cambia quel pezzo morirà, senza ombra di dubbio, senza possibilità d'appello. Possono usare la valvola presa dal cuore di un Maiale o di un vitello. "Che dice – mi chiede – è meglio di Maiale o di vitello?". Il suo sguardo è spento, gli occhi sono vuoti, il tono della voce è rassegnato. Non posso rispondere alla sua domanda. E non capisco perché me l'abbia fatta. Sembrava mi chiedesse se è migliore il vino bianco o quello rosso. Ma perché stupirsi. In un mondo specista gli animali forniscono pezzi di ricambio, come la Fiat e la BMW. E' meglio Opel o Renault? Perché chiedi proprio a me? Perché anche per me dovrebbe essere normale. Quattro chiacchiere con gli amici al bar e anch'io avrò sentito pur dire se è meglio la valvola di un Maiale o quella di un vitello.

C.O. entra nell'ospedale dietro le sbarre. Dopo qualche giorno C.O. si taglia le vene. Non muore. Viene salvato, nonostante le valvole del suo cuore siano ancora tutte sue. Pare che abbia subito pesanti soprusi. "Mi trattavano malissimo – mi dice – Mi hanno tolto due denti ed ero in attesa dell'operazione e intanto ogni occasione era buona per dimostrarmi disprezzo e crudeltà". Senza rispetto, senza pietà, senza senso.

Questa è la storia di C.O. Ed è la storia di un Maiale e di un vitello che sono lì in attesa che si apra loro il cuore e si estragga ciò che serve. Non sappiamo se quel Maiale e quel vitello vengono trattati male, però sappiamo che sono stati fatti nascere per essere uccisi. Sappiamo che a differenza di C.O. non potrebbero tagliarsi le vene se volessero. Sappiamo che quegli stessi Umani che si aggrappano a un meschino privilegio di specie, dalla loro stessa specie vengono vessati, stritolati come sono dalla logica del dominio. Non so se in caso di pericolo di vita sceglierei di salvarmi a discapito di un Maiale o di un vitello, non so se un Cane è più importante di mio nonno, non so se un Topo vale meno di un bambino. So che questo mondo così com'è non è giusto, e credo che quando non si strapperà più il cuore dal petto di un Maiale anche l'ultimo degli Umani riceverà rispetto e considerazione.

Lettera firmata

Si trova in provincia di Alessandria  
**UN RIFUGIO PER ANIMALI SALVATI...  
È IN PERICOLO**

Salvati dal macello tutti accuditi amorevolmente e  
con competenza.



L'Oasi della Pace La Belle Verte è un rifugio per Animali “da reddito” scampati alla morte aderente alla Rete dei Santuari di Animali Liberi in Italia. Sita in una zona di campagna del Comune di Carpeneto (Alessandria), l'oasi è gestita da una coppia di attivisti che con il loro bimbo vivono a stretto contatto con circa una quarantina di Animali salvati dal macello: Mucche, Asini, Pecore, Capre, Maiali, Conigli, Galline... Tutti accuditi amorevolmente e con competenza.

Questa piccola oasi di giustizia interspecifica è da tempo alle prese con cavilli, pastoie burocratiche, interessi personali economici e politici, che si sono tramutati in una vera e propria guerra che rischia di mettere a repentaglio la sua stessa esistenza.

Mario Lunghi dell'Oasi della Pace La Belle Verte già nel dicembre del 2015 aveva lanciato l'allarme chiedendo il sostegno del mondo dell'attivismo animalista, la situazione da allora non

solo non è migliorata, ma pare volga al peggio.

In un Paese dove si elargiscono finanziamenti a pioggia (con denaro pubblico proveniente anche dalle tasche di persone umane vegane, antispeciste e animaliste) per sostenere lager per Animali “da reddito” e per risollevarne le sorti di campi di sterminio di Animali (come il macello di Roma che ha ripreso appieno le sue attività, grazie a un finanziamento di ben un milione e mezzo di euro da Roma Capitale), una piccola realtà compassionevole, antispecista e pacifica viene ostacolata dall’amministrazione comunale in ogni modo, ciò perché la sua presenza evidentemente infastidisce qualcuno.

La triste storia dell’oasi – che speriamo di cuore si risolva presto e nel migliore dei modi – che rischia la chiusura con grande pericolo soprattutto per gli Animali ospitati, è la prova provata che ogni attività volta alla liberazione animale è vista come una spina nel fianco dal sistema specista in cui viviamo.

Chi desiderasse avere maggiori informazioni sulla vicenda o dare una mano all’Oasi della Pace La Belle Verte, può visitare i link proposti di seguito. La solidarietà è fondamentale, non lasciamo solo questo rifugio.

[www.facebook.com/retesantuari/](http://www.facebook.com/retesantuari/) (ultimi aggiornamenti)

[/www.animaliliberi.org/site/la-belle-verte/](http://www.animaliliberi.org/site/la-belle-verte/)

[www.lanonfattoria.org/](http://www.lanonfattoria.org/)

I Sonar provocano la morte di balene e delfini e lo spiaggiamento  
di massa nelle aree dove vengono utilizzati

# L'OLOCAUSTO ACUSTICO DELLE BALENE

I danni collaterali dei sonar militari ad alta intensità è devastante



di  
Ada Carcione

Alla fine dello scorso anno, 337 Balene sono state ritrovate spiaggiate a largo delle coste del Cile meridionale, per la precisione nelle acque della Patagonia cilena; in un intricato sistema di fiordi lambiti da un mare molto turbolento.

Il fenomeno di cui parliamo è, a detta dei ricercatori, uno dei maggiori spiaggiamenti di Balene mai registrati fino ad oggi.<sup>1</sup> Sono stati contati, infatti, con l'utilizzo di rilevamenti aerei e satellitari, 305 carcasse e 32 scheletri di Balene, presumibilmente, Balenottere boreali.<sup>2</sup>

Anche in questo caso, come per molti altri simili, le cause restano ad oggi misteriose e il fatto che questo avvenimento abbia interessato contemporaneamente così tanti esemplari è senza dubbio molto preoccupante per svariati motivi.

Secondo Carolina Simon Gutstein, paleontologo presso l'Università del Cile, le Balene sono "Probabilmente morte in mare, non sappiamo esattamente dove, e non a seguito dello spiaggiamento".

Le ultime notizie relative ad uno spiaggiamento di massa come questo risalgono al periodo compreso fra il 1999 e il 2001, quando circa 600 Balene grigie sono state ritrovate tra il Nord America e la Costa del Pacifico e dall'Alaska al Messico e, anche in questo caso come in molti altri, le cause non sono state mai chiarite con certezza e sono rimaste nell'ambito delle ipotesi.

Il fenomeno è senza dubbio sorprendente ma, soprattutto, ci permette di approfondire alcune questioni non largamente note e ad esso probabilmente correlate.

Sebbene le "fonti ufficiali" si orientino spesso in casi come questo verso cause naturali connesse ad anomale fioriture di alghe tossiche o fenomeni simili, in questo caso il governo cileno ha aperto un'inchiesta sui cui esiti non è semplice trovare notizie approfondite.

Non allontanandosi troppo da fonti ufficiali, è invece abbastanza facile imbattersi in due delle ipotesi più accreditate – alghe tossiche escluse – ovvero la correlazione fra la morte di questi esemplari di Balena e i test dei sonar militari condotti dagli Stati Uniti e l'inquinamento delle acque, in particolar modo in relazione alla presenza di materiali plastici nei mari e negli oceani.

#### Test militari

«I sonar a bassa frequenza utilizzati per individuare i sottomarini emettono i suoni più forti mai sentiti dentro il mare. Con una intensità di 240 dB, essi provocano la morte di balene e delfini e lo spiaggiamento di massa nelle aree dove vengono utilizzati.»

L'esercito degli Stati Uniti ha condotto test sottomarini di armi esplosive e dispositivi sonar per diverso tempo sia nell'Oceano Atlantico che nel Pacifico, compresa la zona del Golfo del Messico e alcuni di questi, iniziati nel 2014, sono ancora in corso e dovrebbero terminare, salvo rinnovi, solo nel 2019.

Non ci sono dati ufficiali circa un legame fra queste attività e fenomeni come questo, ma ciò non significa che lo si possa escludere a priori considerando che, in effetti, molte sono le fonti attendibili che li mettono in relazione.

Nel 2009 Scientific American ha pubblicato un dossier che esamina in dettaglio questo fenomeno, confermando che esso può essere effettivamente connesso alla morte degli Animali marini.<sup>6</sup>

Lo studio, rivela come gli Animali facciano di tutto per sfuggire al rumore prodotto dai test:

«Purtroppo per molte balene, delfini e altre forme di vita marine, l'uso dei sonar subacquei può causare gravi lesioni e persino la morte. I sistemi sonar sviluppati dalla Marina degli Stati Uniti per rilevare i nemici sottomarini, generano onde sonore a circa 235 decibel. I gruppi rock più rumorosi al mondo arrivano appena ai 130. Queste onde sonore possono viaggiare sott'acqua per centinaia di miglia mantenendo un'intensità costante di circa 140 decibel fino a 300 miglia dalla loro fonte originaria. Queste pareti di suono sono senza dubbio troppo per la fauna marina. Anche se sappiamo ben poco sui loro effetti diretti, prove dimostrano che le balene nuotano per centinaia di miglia per cambiare rapidamente la loro profondità e a volte sono stati rilevati fenomeni di sanguinamento di occhi e orecchie.»

Stando a uno studio pubblicato negli Atti della Royal Society dall'analista Michael Jasny, anche i rumori di media frequenza possono influire negativamente su intere popolazioni di Cetacei e il Consiglio Nazionale di Difesa delle Risorse (NRDC), cita più spiaggiamenti di massa avvenuti

dopo l'utilizzo di sonar tra cui quello del 2004 avvenuto al largo delle coste delle Hawaii.<sup>7</sup>

I diretti interessati non negano questi fatti. Marina Militare Americana e Nato ammettono che la maggior parte delle morti sarebbe avvenuta in seguito a detonazione di esplosivi, test sonar o urti con imbarcazioni militari. Stando ai modelli computerizzati della Marina, queste attività potrebbero uccidere direttamente centinaia di Balene. Queste stime sono state stilate su un periodo di soli 5 anni, secondo quanto affermato da Greenpeace in un dossier sul tema.

E' chiaro come anche in questo caso ci siano in gioco alti interessi aziendali, sicuramente quelli delle società autorizzate a utilizzare esplosivi per la ricerca di petrolio e gas offshore. Il Dipartimento degli Interni sta prendendo in considerazione la possibilità di consentire alle società geofisiche e petrolifere di utilizzare queste tecniche nell'Oceano Atlantico, dal Delaware alla Florida:

«Non ci sono cuffie che possano cancellare 235 decibel di onde della Marina Militare Americana. A 200 decibel le vibrazioni possono causare la rottura dei polmoni, a 210 il rumore attraversa il cervello fino a causare emorragie del tessuto. Dopo aver udito un suono del genere, sarete sicuramente sordi, in qualche caso invece, sarete morti.»

Questa è la vera vita dei mammiferi marini che vivono negli oceani del mondo. I danni collaterali dei sonar militari ad alta intensità è devastante. Questi milioni di balene e delfini sono troppo spesso non solo fuori dalla portata della vista umana, ma anche lontano dai loro cuori.»<sup>8</sup>

Lo studioso di Orche Ken Balcomb ha descritto questo fenomeno al meglio definendolo "olocausto acustico" e Scientific American utilizza toni non meno catastrofici definendo il sonar militare "condanna a morte brutale e disumana".

## Inquinamento

I sonar militari non sono l'unica causa dello spiaggiamento e della morte di migliaia di Cetacei: l'inquinamento dei mari non è sicuramente da meno.

Uno studio pubblicato negli Atti della National Academy of Sciences (PNAS) afferma che almeno l'88% della superficie degli oceani sarebbe inquinata da detriti di plastica. Lo studio è stato condotto da ricercatori dell'Università di Cadice, in Spagna e dalla University of Western Australia. Questi risultati sollevano ovviamente preoccupazioni significative oltre che per il benessere della vita marina, anche per quanto riguarda il clima e la vita sulla terra in genere. Le materie plastiche sono state introdotte nel 1950, e da allora, la produzione totale mondiale di plastica è aumentata in modo esponenziale e continuerà a farlo nei prossimi decenni se non cambiamo le nostre abitudini di vita e consumo.

Pur potendo scegliere di assumere comportamenti che abbiano conseguenze meno nefaste sull'ambiente che ci circonda, continuiamo a scegliere di distruggere il nostro Pianeta e andiamo sempre più spesso incontro a conseguenze estreme.

Gli esempi possono essere vari, e in molti casi le Balene ritrovate spiaggiate portano nei loro stomaci un chiaro messaggio che dovrebbe farci riflettere sulle conseguenze del nostro comportamento. E' il caso del Capodoglio incagliato a Tershelling, un'isola del Nord nei Paesi Bassi. La Balena aveva inghiottito 56 diversi oggetti in plastica, per un peso complessivo di più di 37 chili<sup>10</sup>; o della Balena grigia che nell'aprile del 2010 è morta dopo essersi spiaggata nei pressi di West Seattle e nel cui stomaco sono stati ritrovati circa 20 sacchetti di plastica, piccoli asciugamani, guanti chirurgici, pezzi di plastica, nastro adesivo e altri rifiuti di ogni genere.

L'elenco potrebbe continuare all'infinito, ed è ovvio che quelli che possiamo nominare sono solo i casi di Balene che sono state ritrovate morte sulle spiagge; della sofferenza e della morte di tante altre non sapremo mai nulla.

Gli effetti del nostro massivo consumo di plastica stanno diventando ogni giorno più visibili e a questo proposito può essere utile per dare una dimensione al problema citare “The Great Garbage Patch“, un’area grande come il Queensland, in Australia, formata interamente da circa un milione di tonnellate di plastica galleggianti nell’oceano.<sup>11</sup>

Possibili soluzioni?

Solo la consapevolezza collettiva può effettivamente cambiare le cose, solo una corretta informazione può renderci coscienti delle conseguenze del nostro agire sulla vita degli Animali non umani e sull’ambiente e può metterci nelle condizioni di modificare il nostro agire quotidiano. Gli interessi industriali e di potere sono ovviamente orientati a un mantenimento dello status quo e senza dubbio le grandi industrie potrebbero, se solo volessero, agire in modo da contenere i danni; se questo non avviene è solo perché, in effetti, la cosa non conviene a nessuno di loro e non possiamo dunque aspettarci che siano loro a provvedere per riparare ai danni da loro stessi provocati. Il nostro Pianeta ci suggerisce sempre più di frequente quale sia la strada giusta per correre ai ripari e senza dubbio sono molti gli esempi da seguire in cui l’azione collettiva e diretta ha dimostrato che è possibile apportare cambiamenti significativi.

<http://www.veganzetta.org>

CONDIVIDI IL  
FIOCCO ARANCIO  
CONTRO LA  
VIOLENZA SUGLI  
ANIMALI



IL SILENZIO UCCIDE  
LA DIGNITA'

IL MONDO DI GIO



