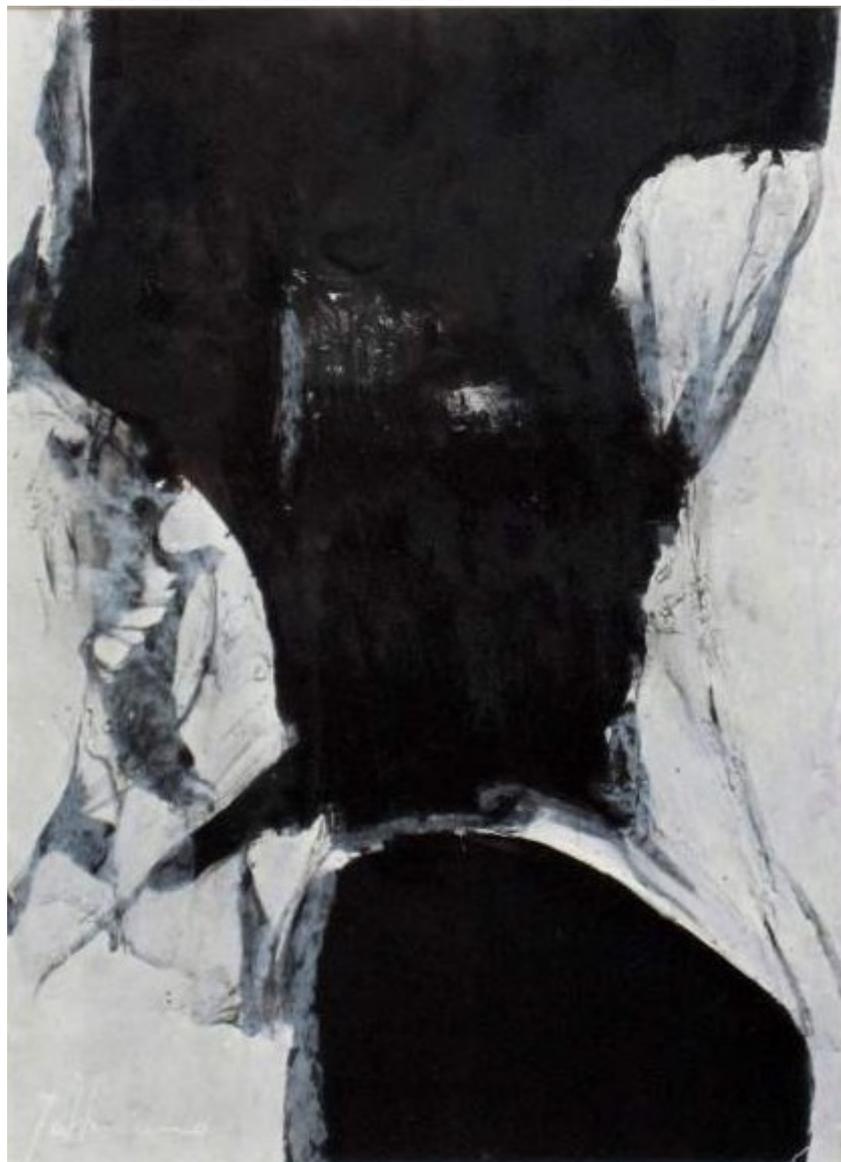


YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica



N° 7 - 8 – Luglio/Agosto 2013

La nostra redazione



Jolanda Pietrobelli

Giornalista pubblicista dal 1974, proviene dall' Scuola di Grnalismo 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 I 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>. 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 Conf-artigianato, 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

Laureata in Psicologia, è scrittrice. Master di Reiki, ha al suo attivo diversi maestri nel campo specifico.



Franca Ballotti e Roberto Aiello

Sono operatori delle Discipline 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.



David Berti

Dottore in Mediazione Linguistica Applicata; appassionato di meditazione e radiestesia.



Gianni Tucci

Dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, il M° Tucci 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' fautore 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: Fabbriano. Soggetto astratto che rimanda ai tipici profili di volti umani dipinti dall'artista ferrarese negli anni '70.

Comitato di Redazione:

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

Collaborazioni

Chiunque è libero di collaborare con testi (possibilmente contenuti!) foto e quanto altro, fornendo il materiale alla redazione, al seguente indirizzo di posta elettronica: 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. Secondo anno

N° 7- 8 - Luglio/Agosto 2013 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito www.librieriacristinapietrobelli.it

Sommario

Rubriche:

Conoscere il Reiki a cura di Jolanda Pietrobelli

Il 2° Livello Reiki e la segretezza dei simboli 11

Energie

Solstizio d'estate	G. Bufalo	7
Google ha dedicato il doodle al solstizio		9
I Guerrieri del silenzio		16
Fisica quantistica e spiritualità	G. Pelosini	18
Piena funzionalità del codice nel processo evolutivo	G. Anelli	22
Allan Kardec il più grande medium dell'800		29
I 10 nomi del corpo di spirito	J. Prieur	32
Sorridi per primo...		53
Il potere del pensiero	G. Bufalo	108
Camminare sulle acque		111

Attualità

L' Ordine dei Cavalieri Templari	D. Asar	39
Piccole perle per rallegrare il cuore	D. Asar	56
Cosa sono le scie chimiche	R. Marcianò	96
Il papà di Amnesty		100
Amnesty international		102
I tre consigli: storiella sufi		125

Arte

Una passeggiata nell'arte	Jopi	112
Animali straordinari compagni di viaggio		114
Fabbriano in mostra: da Vienna a Berlino	M. Zavagli	116
Il metamorfismo	G. Sillato	120
Milena Moriani a Pisa: Centro espositivo SMS	J. Pietrobelli	122

Libri

Jolanda Pietrobelli: l'ultimo E-Book

R. Orazzini 49

Il personaggio

Monti ammette: ho rovinato il Paese

Rosengarten 126

Benessere

L'ayurveda

S.P. Lopez 58

Gli agrumi salva-cuore una scoperta tutta pisana

72

Urinoterapia amaroli come medicina

73

La salute comincia dall'intestino

76

Intolleranze alimentari

E. Urbani 80

Il cibo dell'anima

A. Bianchi 82

Cibi stagionali

88

Il lime un piccolo agrume

91

Bicarbonato di sodio e cancro: nuovi studi

93

I benefici dei germogli di soia

E. Marinotti 95

Innocenza o tentazione

M. Bruschetti 106

Inno all'amore

P. Di Tarso 130

Il grande ciclo dell'anno, con la sua varietà di stagioni
i significati metafisici

SOLSTIZIO D'ESTATE E FESTA DELLA LUCE

I raggi del sole sono ortogonali rispetto al Tropico del Cancro



Giuseppe Bufalo

L'appuntamento ciclico con i solstizi, invernale ed estivo, costituisce un'importante armonizzazione al ritmo del gran rituale di Natura, dettato dal moto apparente del sole, che generosamente e senza distinzione irradia e vivifica ogni forma dei quattro regni.

Una coscienza fortemente individualizzata come quella dell'europeo moderno deve avvertire il bisogno di restaurare l'unione con i ritmi della natura.

Il grande ciclo dell'anno, con la sua varietà di stagioni e i significati metafisici che si legano ai solstizi e agli equinozi, offre all'uomo moderno la possibilità di rinsaldare il vincolo tra lo spirito individuale e l'anima del mondo, tra il "soggettivo" e l' "oggettivo", traendo da tale rinnovata unione energie e conoscenze sottili.

Il Solstizio d'estate (21 Giugno), coi raggi del sole che sono ortogonali rispetto al Tropico del Cancro, fa registrare la massima durata delle ore di luce rispetto a quelle di buio (nel nostro emisfero, il contrario avviene in quello australe, dove i raggi solari raggiungono lo zenit rispetto al Tropico del Capricorno).

Ed ora due righe per descrivere in minima parte il senso esoterico del Solstizio d'estate:

Il Solstizio d'Estate è una data attesa da tutti coloro che si occupano di esoterismo (tutto ciò che è nascosto)

E' in questo momento che si aprono le porte del Regno delle Acque Superiori, il regno della Luna e delle forze che la Grande Madre rappresenta: tesori sommersi ma anche insidie e trappole che si celano nel nostro inconscio.

Intorno a questa data sogno e realtà si confondono poiché il mondo conscio, rappresentato dal Sole, e quello inconscio, rappresentato dalla Luna, sono messi in comunicazione.

Il Fuoco e l'Acqua sono gli elementi purificatori che rappresentano il Solstizio d'estate: da sempre si usa bagnarsi nelle acque dei fiumi o dei laghi e accendere fuochi su cui saltare per purificarsi.

Nel calendario celtico i Solstizi coincidevano con la metà della stagione estiva ed invernale, in quello odierno con l'inizio di tali stagioni. Intorno a tali ricorrenze si celebrano rispettivamente, secondo la tradizione cristiana, la nascita di Cristo e quella di Giovanni Battista, che ricorre appunto il 24 giugno. Giovanni Battezzava con l'Acqua, ma dopo di lui qualcun altro avrebbe battezzato con il Fuoco.

Da sempre questi due elementi simbolo della Vita sono rappresentati nel Solstizio d'Estate: l'Acqua diventa Fuoco per donarci la Realizzazione suprema, la Pietra filosofale, il Loto dai Mille petali.

L'inizio del Solstizio coincide con il segno del Cancro, segno d'Acqua Cardinale in cui ha domicilio la Luna, e rappresenta la massima influenza delle forze Lunari dell'Invisibile: da questo momento il sole inizierà il suo declino fino al Solstizio d'Inverno, che coincide con il segno opposto della Capra-Pesce, il Capricorno.

Nella tradizione esoterica astrologica questi due segni sono in relazione al Passaggio e rispettivamente simboleggiano l'entrata e l'uscita dell'Anima dal mondo visibile. Questi due momenti sono parte di un processo annuale della Natura che ha sicuramente forti analogie con le pratiche alchimiste che avevano come scopo la ricerca di quella Sapienza, quell'Oro che avrebbe condotto alla Vita eterna coloro che sapevano distinguere il grosso dal sottile.

GOOGLE HA DEDICATO IL DOODLE AL SOLSTIZIO D'ESTATE



Cerca con Google

Mi sento fortunato

Il solstizio d'estate (21 giugno), segna l'inizio del periodo estivo nel nostro emisfero, quello settentrionale. Per ricordare e festeggiare il momento del passaggio alla nuova stagione, Google ha dedicato il proprio doodle al solstizio d'estate: al posto del suo classico logo, c'è una piccola animazione con cinque omini a mollo, che tra cuffie da bagno, palla e boccaglio ricordano la forma di alcune delle lettere della parola "Google".

Estate e inverno iniziano nel giorno del solstizio, nel quale le ore di luce sono al loro massimo o al loro minimo. L'equinozio, invece, determina l'inizio dell'autunno e della primavera, e in questo caso il giorno e la notte hanno la stessa durata (poi non è precisamente così per una serie di variabili). Equinozi e solstizi sono tra gli eventi astronomici più semplici da notare sulla Terra, e probabilmente anche per questo motivo sono entrati nella tradizione di moltissime culture, dove sono utilizzati per determinare, un poco a spanne, il cambiamento delle stagioni.

Per farsi un'idea di come funzionano il solstizio d'estate, quello invernale e i due equinozi, bisogna partire da qualche semplice concetto di astronomia. Il Sole sta fermo (a fare i precisini, alla lunga si muove anche lui), mentre la Terra gli gira intorno e intanto ruota anche su se stessa. Questa condizione fa sì che ognuno di noi, che sta sulla Terra, veda il Sole alzarsi all'orizzonte al mattino (alba), attraversare la porzione di cielo visibile sopra la propria testa fino a toccare nuovamente la linea dell'orizzonte verso sera (tramonto). Lo spostamento del Sole, che in realtà è determinato da come si muove la Terra, viene definito moto apparente.

Il solstizio d'estate, come quello invernale e gli equinozi, sono determinati dalla posizione della Terra nel suo moto di rivoluzione intorno al Sole. L'equinozio corrisponde al momento in cui il piano dell'equatore celeste (cioè la proiezione dell'equatore sulla sfera celeste) e quello dell'eclittica (il percorso apparente del sole nel cielo) si intersecano. Durante il solstizio, piano dell'equatore celeste ed eclittica sono al loro massimo della distanza, e il Sole a mezzogiorno è alla massima o minima altezza rispetto all'orizzonte.

Solstizi ed equinozi avvengono in un momento preciso, che è quello in cui inizia la stagione

successiva. Non è quindi propriamente un giorno, ma un istante di una determinata giornata. E questo momento varia di anno in anno, oscillando nell'arco di un paio di giorni a causa della diversa durata dell'anno solare rispetto a quello del calendario (per questo ogni quattro anni il nostro calendario aggiunge un anno bisestile: per recuperare la differenza).

	primavera	estate	autunno	inverno
2013	20 Mar 11:02	21 Giu 05:04	22 Set 20:44	21 Dic 17:11
2014	20 Mar 16:57	21 Giu 10:51	23 Set 02:29	21 Dic 23:03
2015	20 Mar 22:45	21 Giu 16:38	23 Set 08:20	22 Dic 04:48

(gli orari sono GMT)

In Italia il solstizio d'estate si verifica o il 20 o il 21 giugno. Quest'anno è successo venerdì 21 giugno alle 7:04 del mattino. Quindi buona estate astronomica. Per gli auguri di inizio estate meteorologica siamo invece in ritardo: è già iniziata da qualche settimana, nelle zone temperate, perché il suo inizio non è calcolato sulla base dei dati astronomici, ma sulle variazioni del clima e dell'ambiente in determinati luoghi.

Su indicazione di Takata è stata mantenuta la riservatezza...

IL SECONDO LIVELLO REIKI LA SEGRETEZZA DEI SIMBOLI (SHIRUSHI)

I simboli non sono da considerare segreti
ma semplicemente privati



di
Jolanda Pietrobelli

Continua il nostro viaggio attraverso il Reiki...

I simboli sono l'essenza e rappresentano la formula del Reiki. Rispondono alla volontà del canale ogni qual volta sono tracciati con la mano o visualizzati con la mente.

Li conosciamo come **ideogrammi giapponesi, kanji**.

Con il secondo livello si viene in diretto contatto con i simboli che determinano la forza del nostro pensiero e si connettono con il principio energetico. I mantra associati ad essi sono una forte vibrazione energetica legata ai simboli stessi.

Tre di essi si insegnano e si rivelano nel secondo livello e due si rivelano nel terzo livello, a discrezione dei maestri che spesso ne tralasciano uno. I simboli sono collocati nell'aura durante l'armonizzazione di primo livello e con essi si attiva un processo di evoluzione; l'energia che contengono è fonte di equilibrio, porta pace e amore. Durante il training di secondo livello, alcune scuole non permettono di tenere copie dei simboli insegnati e dopo che sono stati appresi per mezzo del disegno e memorizzati, sono bruciati in offerta all'Universo.

La ragione per cui in questa pubblicazione si trovano i simboli è semplice: si ritiene che gli

ideogrammi debbano essere analizzati da chi ne entra in possesso, debbono essere assorbiti, debbono diventare un tutt'uno con chi poi li custodirà. E questo non si può verificare nell'arco di un seminario.

Fino ad oggi molte scuole hanno ritenuto opportuno mantenere i simboli segreti, per una infinità di motivi, tra cui la paura che il poco rispetto che qualcuno potrebbe avere per i medesimi potrebbe togliere loro potenza ed energia.

Precisiamo: il Reiki non può essere usato a fin di male, l'intento dell'energia torna sempre verso chi l'ha inviata, ciò che ognuno di noi dà ritorna sempre sia nel bene che nel male!

Nota. Su indicazione di Takata, per tanto tempo i simboli sono stati mantenuti segreti dai maestri occidentali. È tutt'oggi in uso che i simboli appresi nei seminari, vengano poi distrutti i fogli che li riproducono.

Così non avendo avuto l'opportunità di una verifica dagli originali, essi si sono modificati nel tempo, subendo spesso variazioni sul tema. Con la scoperta del manuale di Usui, si è potuto constatare che in Giappone i simboli sono esposti nei luoghi pubblici accessibili a tutti.

I simboli vanno semplicemente rispettati, non banalizziamoli creando attorno a loro inutile devozione, non avrebbe senso! Chi li possiede li deve usare con consapevolezza. La carta su cui spesso si disegnano deve essere bruciata oppure conservata con ordine. Se un simbolo è stato disegnato con qualche errore, non va cancellato con fregghi, ma solo ripetuto graficamente.

I simboli non sono da considerare segreti ma semplicemente privati.

I simboli

Attraverso i simboli, contattiamo quella parte di noi che di solito e nell'apparenza non conosciamo. Nel Reiki si utilizzano i simboli per poterci collegare a vibrazioni energetiche, con essi ci è fornito lo strumento per aumentare l'energia a cui attingere. Attraverso loro ci è consentito di accedere a dimensioni e vibrazioni che hanno dello straordinario.

La visualizzazione dei medesimi favorisce le vibrazioni energetiche e l'utilizzo delle tecniche mentali consente di dirigere l'energia, le diverse qualità vibrazionali definiscono le caratteristiche dei simboli.

Attraverso il loro impiego, si oltrepassa l'illusione della materia, sollevando il velo di Maya, per agire nella dimensione del reale, dove tempo e spazio non esistono e l'eterno si fonde con l'infinito.

Con il secondo livello avviene il superamento del tempo e dello spazio.

1° simbolo CHO KU REI (energia vieni qui)



È noto come l'interruttore, accende l'energia, è usato in tutte le guarigioni. Può essere impiegato in senso orario e antiorario. Richiama l'energia e ci permette di concentrarla dove più riteniamo opportuno. L'energia si muove formando una spirale (la spirale si trova nel codice di Archimede riproposto da Leonardo da Vinci). Se utilizzato assieme alle posizioni base del primo livello ne raddoppia la potenza.

È conosciuto come simbolo del potere, del comando, della luce e indica forza, potere, azione. Tra i tanti significati: tutta l'energia dell'universo si concentra in questo punto.

È considerato il *fissatore* degli altri due simboli, aumentandone la loro forza. Avendo esso la capacità di potenziare e accelerare ogni percorso è possibile utilizzarlo per dare energia, forza a qualsiasi cosa su cui stiamo lavorando.

CHO - spada curva che traccia una linea arcuata
KU - penetrante crea uno spazio dove c'è solo niente
REI - spirito trascendente, forza spirituale, essenza

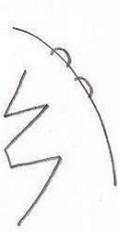
Questo simbolo è una invocazione all'amore, alla saggezza della sorgente divina, si utilizza in molti modi: inviando energie può essere lanciato col terzo occhio, con la mano, con il soffio. Inviato ai quattro angoli di una stanza, sarà purificata, ripulita dalle energie stagnanti e pesanti. Immaginando di indossarlo infilandoci mentalmente in esso, diventa una forte protezione. Lasciato cadere sulle bevande, sui medicinali, sui cibi, riduce ogni effetto nocivo di contaminazione. Tracciato su un regalo, una lettera, un biglietto di auguri, porterà energia positiva al destinatario. Tracciato su una ferita, arresta il sangue e ne facilita la guarigione. Se tracciato in senso antiorario si avvertirà una accentuazione degli effetti materiali, tracciato in senso orario risulterà più astratto, più adatto ad un impiego spirituale.

Nello Scintoismo Giapponese, questo simbolo aiuta a trasformare i desideri in realtà.

Per proteggere noi stessi o i nostri simili da energie negative, si impiega in questo modo:

lo tracciamo sei volte davanti, dietro, ai lati, sopra e sotto di noi, ripetendo ogni volta il mantra

2° simbolo SEI HE KI



È il simbolo tradizionale della guarigione emozionale, è talmente sottile che va dritto all'essenza. Integra la divinità nelle modalità energetiche dell'uomo e allinea i chakra superiori.

Simbolo dell'armonia è noto anche come *la testa del guerriero - testa di drago*. Il suo compito è l'ordine e l'armonia sul piano fisico, è forte per lo sviluppo emotivo. Muta i vecchi schemi che possono intralciare l'evoluzione e la guarigione spirituale. Permette la purificazione interiore.

- SEI**
- energie nascoste dentro
 - uno stato al suo inizio
 - stato simile a quello buddhico
- HEKI**
- origine della forma esteriore
 - indica il chakra della radice
 - disequilibrio
 - parzialità
 - equilibrare energie sbilanciate nascoste all'interno
 - stimolare vibrazioni che rendono possibile l'armonia

Il suo significato pratico *io ho la chiave*, si collega con il sub-conscio della persona che lo riceve. Questo simbolo rilassa la mente cosciente per consentire ai ricordi di affiorare e facilitare i processi di guarigione. È spesso impiegato nella meditazione. Unito al primo simbolo diventa un potente purificatore di ambienti. Protegge spiritualmente dalla perdita di consapevolezza per cause del mondo materiale. Con questo simbolo siamo in grado di sviluppare la vera qualità dell'amore

spirituale, sperimentando l'apertura del cuore. Attivatore della forza interiore è capace di risvegliare e purificare la kundalini e di curare la connessione mente/corpo. Questo simbolo è impiegato per riequilibrare i disequilibri, la sua azione, disintossica e sfiamma. Sei he ki , è pieno di amore, deriva da ki ri ku, simbolo di amore nella trinità di amore- luce- forza di Sonten, la sorgente divina venerata nel tempio del monte Kurama. Appartenendo alla sfera emozionale si impiega nelle guarigioni da traumi emozionali e di dipendenza psichica. È impiegato nella depressione, attacchi di panico, esaurimento nervoso, ansia e rabbia. È il simbolo della sfera emozionale, rappresenta il punto per la liberazione delle forze di guarigione. L'energia di guarigione, si focalizza sul corpo emozionale intensificandone l'effetto. È impiegato per rimuovere blocchi negativi, protegge da influenze, forze e entità nocive, libera entità intrappolate in abitazioni e luogo.

3° simbolo HON SHA ZE SHO NEN



Il suo significato è: *l'energia che è in me entra in contatto con l'energia che è in te e saluta l'energia che è in te.*

Oppure

Il Buddha che è in me entra in contatto con il Buddha che è in te

Oppure

Il Cristo che è in me entra in contatto con il Cristo che è in te

Conosciuto come simbolo di contatto, simbolo della distanza è noto anche come *la pagoda*. E' veloce nel condurre l'energia là dove necessita la quale trasferita dal livello cosmico al piano fisico, lavora immediatamente. Il suo utilizzo irradia luce, attraverso la quale, la trasformazione viene accelerata. Questo simbolo scioglie i blocchi trasformandoli in energia positiva. Il suo compito è di realizzare l'armonia universale sul piano fisico.

Nella sua forma ricorda da vicino lo Stupa Buddhista, rappresentazione tantrica dei chakra o dei cinque elementi sotto forma di statua o edificio.

- | | | |
|------------|---|---|
| HON | - | centro - origine inizio – essenza - intrinseco |
| SHA | - | brillio luccichio |
| | - | irradiare |
| ZE | - | avanzare procedere sulla strada giusta sul percorso corretto |
| SHO | - | obbiettivo bersaglio |
| | - | destinazione |
| | - | persona onesta integrità |
| | - | persona saggia saggezza |
| NEN | - | immobilità silenzio pace |
| | - | pensare mantenendo se stessi e l'oggetto del pensiero nel cuore |

E' il simbolo della guarigione a distanza, è il più complesso e potente dei simboli di secondo livello. Opera sulla mente conscia, sul corpo mentale piuttosto che sul sub-conscio che è invece dominio del Sei he ki.

Questo simbolo cura il passato (interviene sull'aspetto karmico) il presente ed il futuro. Trasmette la sua guarigione al di là del tempo e dello spazio. È collegato con il Sé Superiore e rappresenta simbolicamente la consapevolezza più alta, la capacità degli Illuminati di andare al di là del tempo e dello spazio. Favorisce il processo vitale nelle decisioni, blocca il passaggio di qualsiasi forza distruttiva la consapevolezza degli Illuminati non lascia spazio al male. Agisce sulla mente conscia, per suo mezzo possiamo incanalare energia a distanza, sia in senso spazio, sia in senso tempo (passato, presente, futuro). Significa : ingresso nel libro della vita, conduce a livello cosciente nel qui e ora, le nostre azioni e situazioni emozionali, mentali e spirituali, create nel passato, nel presente e nel futuro, per poterle riprogrammare, qualora fosse necessario, aprendo così nuove possibilità di riequilibrio.

Questo simbolo presenta più varianti nella sua rappresentazione grafica.

Distinzione dei tre simboli

Con il secondo livello si entra in contatto con i simboli che determinano la forza del nostro pensiero e ci connettono con il principio energetico.

Questi simboli richiedono particolare cura, amore e rispetto perché sono rappresentazioni *sensibili* di questa antichissima energia.

I mantra associati ad essi, che ogni volta vengono pensati o ripetuti tre volte per ogni simbolo, diventano attraverso il suono una forte vibrazione energetica legata ai simboli stessi.

- Il primo simbolo guarisce il corpo fisico
- Il secondo simbolo guarisce il corpo emozionale o sub-conscio
- Il terzo simbolo dirige l'energia al corpo mentale o mente conscia

Nota.

Impiegando il 1° e 2° simbolo possiamo purificare e difendere noi stessi. Inviandoli con sollecitudine proprio a noi, possiamo proteggerci da aggressioni psichiche; la nostra aura non ne risentirà e non avrà reazioni negative.

Usandoli assieme si può intervenire sulle ostilità, proiettando e irradiando attorno a noi sentimenti di armonia che partendo dal cuore si diffonderanno in ogni direzione. Nella realizzazione di un progetto si impiegano i simboli 1°+2°+3°. il 3° simbolo serve a programmare nell'immediato futuro l'evolversi del progetto fino alla sua realizzazione. Dobbiamo ricordare che ciò che si ferma nella mente è il progetto, ma è poi l'energia a realizzarlo.

I simboli hanno un potere che va al di là della comprensione razionale della mente, questo potere ha un forte impatto con l'energia cosmica e può raggiungere distanze, promuovere eventi, portare benessere. Ma ciò deve trovare sostegno del Bene Universale.

I GUERRIERI DEL SILENZIO



Esistono, ma non li vedi. Sono invisibili, e non parlo di guardare con gli occhi. Una coscienza ordinariamente sonnambolica non può vederli; vede solo apparente follia, incomprensibili azioni, inaspettate situazioni, inspiegabili comportamenti. Camminano per le strade, nel Silenzio. Ascoltano, nel Silenzio. Ogni più piccolo gesto che compiono è loro decisione deliberata, e loro responsabilità nell'azione. Se chiedi loro attenzione, e decidono di concederla, la concedono in maniera totale e senza riserve. Se chiedi loro un consiglio, e decidono che possono essere utili, ascoltano tutto ciò che hai da dire, senza fretta, e sono lenti, lenti, prima di parlare. Sono onorati della tua attenzione, e sono fieri di essere aiuto. Tu sei una parte di loro che gli parla. Come potrebbero non fare più del loro meglio per te?

Ma ricorda che se decidono di essere <Osservatore>, non useranno le parole per te in nessun modo. Non cercano la tua approvazione, e non gli interessa l'accettazione mascherata da buonismo. Nella folla sono Vento. Un attimo fa erano qui, ed ora dove sono? Chi dorme non li riconosce. Gli occhi sono i loro messaggeri. Possono fingersi sonnambuli, ma quando si incrociano, e si riconoscono, tra di loro è lampo negli occhi. E poi chissà se le loro strade si incroceranno ancora. Fluendo via nelle Strade del Mondo, nel loro Silenzio si augurano vicendevolmente ogni benedizione possibile.

Sono come l'Oceano. Sanno essere quieti, ed in verità lo sono nella maggior parte dell'Adesso, quieti come le onde sulla sabbia di un tramonto dorato. Ma potresti non riconoscerli, se il Vento comincia a soffiare. Se il Vento chiede loro di salire. Perché la loro pietà per le illusioni è pari a zero. Ti consiglio di stare loro lontano, se accade. La compassione e la comprensione per loro non è una vaga idea di moralità applicata. La Compassione, la Comprensione e la Gentilezza, nel loro Cuore, è un Comando di Dio. Ma fa attenzione, perché nessuno di loro è remissivo, né stupido.

Sono gentili, ma se decidono di serrarti la mano, non hanno alcun interesse al tuo lamento, e sono gentilmente implacabili. Sono abituati ai magli acuminati. Conoscono la debolezza che li attanaglia, che li vorrebbe servili grassocci davanti alla televisione, e quindi, se lo decidono, mai giustificheranno o incoraggeranno la tua remissione inerziale. Non lo fanno mai in loro stessi, né in niente che li riguardi.

Esistono, ma non li vedi. Sono impegnati, costantemente, ogni millisecondo della loro esistenza, senza desistere mai, senza recedere mai, verso l'epitome della Consapevolezza. Guariscono, con il loro Silenzio, con la loro gratitudine, con la loro approvazione, con il loro sostegno incondizionato. Nella folla mettono Pace in ogni Cuore che incontrano. Danno strada. Danno spazio. Perché l'Infinito li chiama, senza tregua, come brezza su campi di grano a primavera. Chiama il loro Nome. Chiama per Ricordare. Chiama per Guarire. Chiama per Purificare. Esistono, ma non li vedi. Sono profondi, insondabili. Sono gentili, implacabili. I paraocchi di 'Io' cadono dal loro Cuore, uno dopo l'altro. Vivono una vita forte, fiera, intensa, integra, felice. Ogni cosa che creano, ogni espressione dei doni di Dio in loro, è a beneficio, utilità e servizio della Vita. A beneficio, utilità e servizio della Vita.

Sono donne, uomini. Non hanno nome, non gli occorre. Sono Guerrieri del Silenzio.

www.marenectaris.net

Intervista a Vittorio Marchi
FISICA QUANTISTICA E SPIRITUALITA'
Dalla scienza alla coscienza



di
Giovanni Pelosini

Il prof. Vittorio Marchi è un insegnante e un ricercatore di fisica, ma da molti anni le sue indagini e i suoi studi sono stati indirizzati verso tematiche normalmente non esplorate dagli scienziati. Studiando le ancora sconosciute potenzialità dell'essere umano, l'energia che permea tutto l'Universo, i misteri della vita e del cosmo, gli archetipi eterni, ha sviluppato uno speciale ambito di ricerca della realtà tra scienza e spiritualità, tra razionalità e misticismo, che rendono la sua vasta conoscenza unica e degna della massima attenzione. L'ho invitato a incontrare il pubblico al prossimo Festival della Letteratura di Cecina (LI) il 30 luglio 2011 e a concedermi la seguente straordinaria intervista che non mancherà di farci riflettere sulla natura di noi stessi e del mondo.

Come e quando un grande studioso di fisica come lei è passato dalla "Scienza" alla "Coscienza"?

Come? Osservando che la materia, ovvero il fondamento della visione meccanicistica della realtà, che si credeva "solida", densa, compatta ed intangibile, perdendo la sua consistenza materiale, si trasformava sempre di più in un Pensiero. Quando? Considerando che noi fisici, ricercatori di un settore come quello del campo della fisica quantistica, confortati dagli studi delle neuroscienze, abbiamo scoperto al CERN di Ginevra che la "nuova sostanza primordiale", base della formazione dell'Universo, non è la "materia" (di cui si diceva sopra), bensì l'Informazione. Un campo di Coscienza universale, interamente intelligente. Un "Campo Energetico Unificato", come lo definisce oggi la fisica e che un tempo, circa 5000 anni fa, il mistico indicava con il nome di "Akasha".

Nel suo percorso quali sono stati i suoi Maestri ed i suoi principali punti di riferimento?

Il maestro è stato un libro, a lungo cercato, e poi il suo autore, grande amico di Enrico Fermi, che ha pensato bene di passarmi il "testimone". Il punto di riferimento è stata la "caduta del mito di Dio e della Creazione", determinata dal punto di incontro tra il misticismo orientale e la fisica quantistica. Finché la fisica non è scesa nei meandri del mondo subatomico, non è stato possibile comprendere

le Sacre Scritture, ed in particolare quelle dei testi himalayani. Quando invece è discesa nelle profondità dell'invisibile, ho scoperto che tempo e spazio perdevano di significato. La verifica mi è stata data dal fatto che il misticismo orientale ha percorso questa strada, partendo dall'invisibile, mentre la scienza occidentale è partita dal grossolano del mondo materiale o visibile per incontrarsi con essa sul piano del "sottile".

I pensieri meno ordinari che lei esprime nei suoi libri e nelle sue conferenze le hanno mai creato problemi in ambito accademico?

Inevitabile. La psicoscienza e in particolare la psicofisica hanno scoperto una novità piuttosto dura da digerire. La fisica quantistica sta dimostrando che quel mondo naturale che si credeva così materialmente reale sta svanendo nella "irrealtà" della sua consistenza fisica. E cosa fanno i nostri più illustri leader del conservatorismo scientifico per correre ai ripari? Dicono che la materia solida è qualcosa di stabile e che le regole che si applicano al mondo subatomico non si applicano al mondo macroscopico newtoniano. Che insomma tra il micro e il macro esistono due diverse serie di leggi e di regole. Il che è falso come dimostrano tutti gli esperimenti eseguiti da Anton Zeilinger, professore di fisica all'Università di Vienna. Il quale è un esempio che fa eccezione alla regola. Il fatto è che ciò che ancora le varie accademie del mondo non accettano è che il mondo "spirituale" sia un prolungamento della scienza e ne rappresenti il suo completamento. Di qui l'ostracismo.

In che modo le più recenti scoperte della fisica quantistica confermano le visioni mistiche dell'antichità presenti in modo simbolico negli archetipi delle mitologie, dell'alchimia, dell'astrologia, dei Tarocchi...?

Il misticismo orientale afferma che Dio non è una entità, ma uno stato di consapevolezza e che uno scienziato unidisciplinare non lo troverà mai, perché viaggia con il paraocchi. Per questo c'è stato un Gesù che con la sua missione storica si è speso molto per osservare che "tutto l'Universo è figlio di una donna sterile". Una metafora per indicare come tutta la Creazione sia... Increata. Ma come fare per spiegare alla mente umana un concetto così impossibile da assimilare? Come fare ad illustrare che l'Universo è "inessente", e che quindi non diviene, nel senso che non viene in essere, ma è? Per cercare una via di uscita al problema il misticismo ha dovuto affidarsi al simbolo e al mito per esprimere un concetto di Assoluto Eterno che eliminasse l'idea dell'origine e della fine, della nascita e della morte delle cose e degli esseri umani. Ma il misticismo, tra archetipi, alchimie, astrologie e altro, mancava di un linguaggio adatto, di una "neolingua", capace di trasferire quanto sperimentato interiormente (spiritualmente) all'esterno. Per questo la scienza (quantistica), pur arrivando in ritardo, ha avuto il grande merito di tradurre in un linguaggio elaborato, ideale e più adatto alla massa qualcosa che ha le dimensioni dell'"infinito", per trasmettere tale "Informazione" alle capacità dell'intelletto umano. E allora, coincidendo con quanto affermato dalla verità mistiche millenarie, anche la fisica quantistica ha finito per concordare con i testi dei Veda e dei Vedanta nel dire che non esiste un "altrove" (relatività), bensì un "ovunque" (assoluto), non un luogo (spazio), ma la non-località. Non un tempo, ma un "hic et nunc" (qui ed ora). Sempre. Ecco perché oggi l'oriente riconosce che: "Scienza e Spiritualità sono come due gambe che consentono all'uomo di avanzare verso la meta".

Quale futuro immagina che la scienza possa riservare all'umanità e alla sua evoluzione spirituale?

Grandi passi, se i ricercatori del futuro, uscendo dai loro schemi mentali meccanicistici, si orienteranno verso un tipo di ricerca che li vedrà occupati in veste di ricercatori "spirituali" nel campo del "sottile", della coscienza cosmica e del campo unificato. Se riusciranno a superare quel LIMEN, un punto liminale o limite di separazione, causato da una soglia sensoriale, psicofisiologica, che procura all'uomo la illusione ottica di essere Altro dall'essere un unico con il Tutto e di non vedere che Osservatore e Osservato (come asserisce la fisica quantistica) sono UNO. Non per niente il termine "Uomo" deriva dal sanscrito "Manava", a sua volta derivato da "Manas", il "Pensiero" o "Coscienza Empirica". Si tratta quindi di incominciare a riconoscere che esiste una

realtà fatta di una certa identità presente tra uomo e cosmo, relazione che si va facendo sempre più stretta, fino ad essere sostenuta oggi dalla stessa PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia). E non è un caso che la stessa Università di Southampton (Regno Unito, altra eccezione) nell'ambito del progetto "Coscienza Umana" abbia lanciato un invito alla collaborazione internazionale per lo studio di "Aware", connesso al processo conosciuto come "Awareness during Resuscitation".

Qual è il ruolo dell' essere umano nell' Universo?

Fondamentale. L' uomo è figlio di questo universo e questo universo è figlio dell'uomo. L'uno genera l' altro, come il seme l' albero e viceversa, in un apparente paradosso inesplicabile. Ognuna delle due "singolarità" non ha creato l' altra, altrimenti avrebbe duplicata se stessa, ma si è semplicemente riflessa (disuguaglianza simmetrica). "Tutto, assolutamente Tutto, è indissolubilmente e in continuità nucleo (uomo-particella) e Campo o Spazio Pensante" ("ondicella"- Coscienza/Vibrazione) (Schroedinger, 1958). La forma è solo un'area vibrazionale più densa del campo energetico unificato. Pertanto l'Osservato dipende dalla presenza dell'Osservatore. Lo scopo dell' universo del resto è quello di essere osservato. Senza l' osservatore non esiste l' Universo e/o osservato e viceversa. Sono Uno. Altrimenti se per assurdo così non fosse, la vita non sarebbe.

In molte occasioni lei ha parlato dell' Unità e dell' unione di ogni essere in un Tutto universale unico. Perché questo concetto è così difficile da accettare?

Semplice. Perché da millenni l' umanità è stata educata dalle varie Religioni del mondo, attraverso riti e cerimoniali vari, a credere all'esistenza di un Creatore e di un Creato. A parlare di un Dio Formale (in maniera antropomorfa) anziché di una Divinità Informale, come stato di Coscienza Cosmica. In questo modo la "Teologia morale" ha potuto tenere in scacco l' individuo, parlandogli di Giudizi universali, di condanne e di Peccato Originale, da cui poi egli si è sentito oppresso in maniera punitiva per le sue miserevoli "colpe". Riscattarsene oggi, con un DNA così preformato, è quasi un' impresa disperata. Da sempre il fatto che la materia sia intessuta in un modo così straordinariamente perfetto, fino a manifestare una intelligenza del più alto livello ed in modo così stupefacente, ha finito per implicare nella mente degli uomini la presenza nel mondo di un "Grande Progettista" geniale, di un "Grande Orologiaio" distaccato, di un "Grande Orchestratore" esterno, di un "Grande Architetto" costruttore, di un "Grande Regista", direttore dell'Universo. E ciò ha continuato ad avvenire, nonostante la ricerca abbia ormai dimostrato largamente che tutti i sistemi viventi (dato che neanche un atomo è materia inerte) abbiano mostrato un grado di assemblarsi da soli veramente strabiliante, a seguito di una trasformazione "auto-organizzata" o "auto-arrangiata" che lascia sbalorditi. Il concetto è difficile da accettare perché sfida il programma subdolo di una cultura millenaria che lo ha spacciato per la nozione più eretica e blasfema che si possa immaginare. E poi perché in quella dualità si annida il business dell' intermediazione, il più scandaloso affare di tutti i secoli. Un affare che è la madre di tutte le atrocità compiute dall' umanità, perché toglie dignità a qualsiasi cosa creduta altro da noi stessi e al nostro stesso simile. Quando invece siamo un "Singolo Organismo" o Campo di Coscienza Universale, Un Intatto interamente intelligente. Del resto, ci siamo mai chiesti: ma perché la verità si chiama verità? Non perché il suo contrario sia il falso, ma perché essa è Unica. Vedere ciò è diverso che dire che essa è non-falsa.

Ci sono stati o ci sono ancora individui o organizzazioni che in modo cosciente hanno operato affinché l' Uno apparisse come Due e tale apparente separazione fosse percepita come realtà?

Di queste ce n'è una miriade, laiche e religiose. Ma ce n'è una di vertice su tutte, cui tutte fanno capo: il "New Global Order". Tuttavia per l' approfondimento e l'analisi di questa enorme e micidiale struttura dominante, per la cui trattazione completa ci vorrebbe uno spazio a parte, è bene rimandare qui alla lettura dei libri La Scienza dell' Uno e Mirjel, il Meraviglioso Uno, entrambi testi del Gruppo Editoriale Macroedizioni, che ne fanno ampio riferimento.

(New Global Order

http://it.wikipedia.org/wiki/Teoria_del_complotto_del_Nuovo_Ordine_Mondiale#Idee_generali_sulla_finalizzazione_del_Nuovo_Ordine_Mondiale)

Che cosa è il tempo? Esiste veramente o è una illusione mentale?

Con l'osservazione l'onda diventa corpuscolo. L'energia del Campo Unificato (intelligente) diventa materia. La materia si trasforma e produce il tempo e lo spazio (il momento e la posizione). Dunque il tempo nasce dalla trasformazione dell'energia in materia. Ma in realtà il tempo e lo spazio non esistono. Ci sono intervalli rapidissimi che sembrano succedersi in continuità tra una scomparsa e una apparizione di una particella e l'altra. Questi intervalli che sembrano susseguirsi in rapida successione sembrano andare a costituire il tempo. Ma così non è. Se il nostro occhio potesse avere un potere percettivo più veloce (più risolutivo), ci accorgeremmo che nulla fluisce e nulla scorre. Tutto è, anche se ciò sembra un ossimoro (paradosso), movimento è quiete – come diceva lo stesso Gesù (primo fisico quantistico ante litteram).

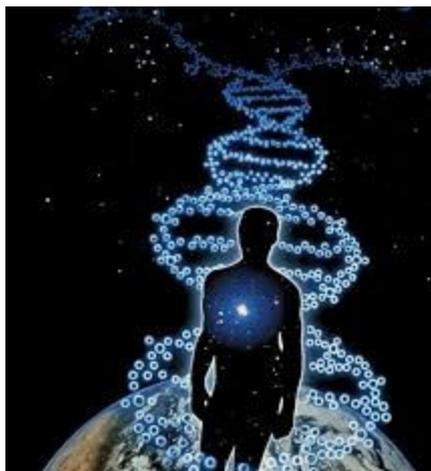
Solo ora forse si è incominciato ad intravedere che il "nulla" o il "vuoto" di cui parlavano il "realizzato" himalayano o il sufi islamico non stavano ad indicare il "niente", bensì il "pieno" di uno stato quantico vibrazionale, privo di spazio e di tempo e materia, dal quale, secondo il modello di Vilenkin del 1982 della Tufts University scaturisce il manifesto e ad esso ritorna eternamente in un ciclo senza fine e senza inizio. Il limite del nostro ragionare è che esso è lineare e si snoda in un'unica direzione, secondo un orientamento unidirezionale come il presunto sviluppo del tempo, mentre nella realtà noi non vediamo che esso è "ossidato" dalla nostra incapacità di renderlo circolare. E ciò dipende dal fatto che noi crediamo che il nostro tempo di vita sia inferiore a quello dell'universo, dalla concezione che ci siamo fatti di essere una parte, e "da parte", quindi marginali al Tutto, da cui ci sentiamo strappati, isolati e chiusi.

Il giorno però che ci renderemo conto che stiamo ritornando al Tutto (Uno), da cui pensiamo illusoriamente di essere stati tolti (col Due, espresso dal mito della caduta), allora capiremo il perché abbiamo l'impressione che il tempo scorra sempre in avanti, verso il futuro (che non c'è). E allora il tempo cesserà di esistere, perché Tutto ciò che è nell'Universo è già dentro di noi.

Gli esseri umani stanno passando da un DNA a 2 eliche
a un DNA completo a 12 eliche

LA PIENA FUNZIONALITA' DEL CODICE NEL PROCESSO EVOLUTIVO

In filamenti di luce la nostra essenza



di
Giancarlo Anelli

Gli esseri umani stanno passando da un DNA a 2 spirali o eliche ad un DNA completo a 12 eliche. Anche se non sono uno scienziato o un esperto nel campo specifico, identifico il DNA come un codice fatto di "filamenti di luce" che racchiude la nostra vera essenza, collegato al nostro corpo di luce, e con la funzione di trasmettere specifiche informazioni al corpo fisico e ai corpi sottili che ci compongono.

Le 12 eliche del DNA e cioè la piena funzionalità del codice si attiva con il processo evolutivo, nel quale l'innalzamento del livello di energia è una condizione basilare.

Le 12 eliche attivate dovrebbero renderci pienamente coscienti, sempre più vicini alla nostra vera identità, sempre più noi stessi e con la possibilità di attivare le funzionalità superiori quali telepatia, connessione con il Divino, creatività, comprensione delle leggi universali ecc. ecc.

Prima di tracciare un percorso della corrispondenza tra le 12 eliche e i dodici segni zodiacali, come anticipato nel precedente articolo, torniamo ad un argomento di sicuro interesse per le sue applicazioni pratiche: la piramide.

Da qualche tempo a questa parte sono diventato un abile costruttore di piccoli modelli di piramide che utilizzo in vari modi:

- per purificare l'acqua
- per affilare la lametta da barba
- come copricapo quando scrivo, canto, suono, mi rilasso ecc.
- da far provare agli amici quando hanno mal di testa, raffreddore ecc.

Vorrete sapere quant'è l'energia della piramide.

Tenevi forte: 680.000 vibrazioni.

La piramide, si dice, ha un effetto "ringiovanente" e dovrebbe funzionare sia sugli oggetti che sulle persone.

L'azione della piramide, in grado probabilmente di incanalare attraverso la sua forma potenti raggi cosmici, fa sì che tutto ritorni allo stato originale di perfetto equilibrio, funzionamento, efficienza.

Se utilizzate le piramidi dunque, la vostra età biologica dovrebbe drasticamente scendere ...

Vi racconto brevemente la mia esperienza con le piramidi.

Per quanto riguarda l'acqua devo dire che funziona; prendo l'acqua del rubinetto e riempio alcune bottiglie di vetro, dopodiché le lascio almeno 3 giorni sotto la piramide: effettivamente il sapore, dopo alcuni giorni è estremamente gradevole.

Per quanto riguarda la lametta da barba posso dire di essere oltre la ventesima rasatura con la medesima lametta, che metto a "ricaricare" sotto la piramide ogni due o tre rasature .

Tenere un modello di piramide come copricapo aiuta veramente a schiarirsi le idee, l'ho riscontrato più volte.

Per il mal di testa o il raffreddore effettivamente funziona; così almeno mi hanno detto alcuni amici a cui l'avevo prestata.

Se mettete una piramide sotto il letto aiuta effettivamente a dormire meglio e a ricaricarsi.

Insomma l'esperienza con le piramidi è risultata molto positiva anche se ho potuto osservare che dopo un po' di tempo perdevi interesse per gli esperimenti e non ero così assiduo nell'indossarla come copricapo.

Capite bene che il livello energetico 680.000 su un essere umano (che mediamente vibra dalle 18.000 alle 100.000 vibrazioni) può avere un effetto molto benefico ma ad un certo punto, e questa è stata la mia esperienza, avviene una sorta di saturazione e non conviene insistere oltre.

L'energia della piramide è "purificatrice" ma una volta purificati bisogna riprendere in mano la propria evoluzione senza affidarsi a strumenti "esterni", perché lo scopo principale del processo evolutivo, è produrre dall'interno l'energia necessaria, attraverso gli sforzi quotidiani.

Il mio consiglio quindi è di utilizzare sì la piramide ma con moderazione e senza dipendere da essa.

Torniamo ora al discorso sul DNA perché è molto interessante.

Quando il livello di energia non supera le 26.000 vibrazioni è molto difficile che una persona abbia più di 2 eliche funzionanti; il processo della terza elica infatti si attiva, presumo, all'avvicinarsi delle 33.000 vibrazioni.

Quando si hanno solo 2 eliche funzionanti, così come avviene per l'energia, si vive nella consapevolezza di massa e si tende a prendere per buoni i modelli della società, proprio perché non si è ancora innescato un meccanismo di pensiero cosciente che porta a farsi delle domande su se stessi, sul significato della vita, sul modello di funzionamento della società ecc.

Quando una persona dunque vive all'interno del suo basso livello di energia e delle sue 2 eliche, l'apporto, il contributo che può dare in termini evolutivi agli altri esseri umani è molto scarso.

Man mano invece che l'energia e lo sviluppo del DNA avanzano, si può notare quanto l'individuo possa influenzare sempre di più le persone che vivono nell'ambiente circostante.

Cio' che accade con l'energia, il livello di consapevolezza, il livello di armonia, il quoziente di luce e tutti gli altri parametri che avete conosciuto nella scheda di misurazione dell'energia, accade anche per il DNA, anche se con una sottile ma fondamentale differenza.

In pratica, lo sappiamo, se un individuo possiede 100.000 vibrazioni e trascorre del tempo con un altro individuo che si trova a 30.000 vibrazioni, quest'ultimo, anche se inconsapevolmente, ne beneficerà e per un po' vibrerà più veloce.

Terminato l'effetto però, se nel frattempo non è intervenuta nessuna comprensione o modificazione delle proprie convinzioni o abitudini, l'individuo a 30.000 vibrazioni ritornerà all'energia che gli è

propria.

Lo stesso accadrà per tutti gli altri parametri citati sopra quali il livello di consapevolezza, di armonia ecc.

Per il DNA invece la cosa è leggermente diversa.

Quando ad esempio un individuo raggiunge lo sviluppo delle 12 eliche e' in grado, almeno secondo la mia esperienza, di trasmettere con il contatto fisico (ad esempio attraverso l'imposizione delle mani), un cambiamento strutturale all'interno del DNA del ricevente, che attiverà il numero di eliche adeguato al proprio livello di evoluzione massimo raggiungibile in quel momento.

Nel caso del DNA dunque, colui che raggiunge l'attivazione di un certo numero di eliche, dovrebbe mantenere a livello strutturale tale modificazione che diventerebbe quindi "permanente" e non transitoria come avveniva invece per la trasmissione dell'energia.

Capite la portata del fenomeno ?

Quante più persone avranno raggiunto l'attivazione completa del DNA (che forse potremmo definire una sorta di "illuminazione") quanto maggiore sarà l'effetto che produrranno sul risveglio di massa.

Ogni individuo quindi, agendo in armonia con il proprio codice genetico, potrà riscoprire la propria unicità, manifesterà i propri talenti, agirà nel mondo senza seguire modelli di riferimento altrui o ideologie.

Vediamo di tracciare dunque un ritratto delle corrispondenze tra le 12 eliche e i dodici segni, visti appunto in chiave evolutiva.

Tale descrizione non vuol essere un dato di riferimento certo quanto uno stimolo per comprendere meglio il processo.

Iniziamo.

Le prime 2 eliche corrispondono ai primi 2 segni dello zodiaco e cioè Ariete e Toro.

Nell'Ariete troviamo l'istinto sessuale, l'istinto di sopravvivenza, l'istinto della lotta.

Nel Toro troviamo il soddisfacimento dei bisogni primari quali il mangiare, il piacere e l'appagamento dei sensi, il senso del possesso.

In tutti noi esistono tali caratteristiche di base.

Con il terzo segno entriamo in un segno mentale e cioè quello dei Gemelli.

Nei Gemelli vi è la curiosità che attira l'informazione e il principio di comunicazione; questi fattori portano ad acquisire elementi nuovi nel proprio modo di vedere le cose; l'utilizzo consapevole della mente e del pensiero attivano la terza elica.

I pensieri da soli non bastano a creare una forma; il segno del Cancro è quello della forma, del sentimento, del sogno.

La quarta elica si attiva quando, attraverso il proprio "sentire", i propri sogni e sentimenti, si riesce a tradurre in pratica ciò che è stato elaborato nello stadio precedente.

Il quinto segno è il Leone, il maestro, colui che ha autorità e dominio di sé; la quinta elica si attiva quando si inizia a diventare maestri della propria vita.

Il sesto segno è la Vergine e cioè la salute, l'ordine, le buone abitudini; la sesta elica si attiva quando, dopo aver completato gli stadi precedenti, si riesce a acquisire maestria nella cura del proprio corpo e si dispone di una salute perfetta.

Con il settimo segno, la Bilancia, entriamo nel campo dell'armonia, del senso estetico, della musica, dell'attenzione per gli altri; la settima elica si attiva quando viene completato tale processo.

L'ottavo segno, lo Scorpione, è il completamento del settimo, poiché entriamo nel campo delle sfide, del potere, della scienza superiore; l'ottava elica si attiva quando, dopo il processo di armonizzazione, sfidiamo il mondo esercitando il nostro potere di individui sempre più consapevoli.

Con il nono segno, il Sagittario, abbiamo raggiunto un grado di conoscenza e di esperienza notevoli; siamo pronti per organizzare il nostro sapere e la nostra filosofia esistenziale in un

progetto a lungo termine; in tal modo si attiva la nona elica.

Nel decimo segno, il Capricorno, dobbiamo realizzare concretamente il progetto e nel farlo realizzare noi stessi; a questo stadio attiviamo la decima elica.

Nell'undicesimo segno, l'acquario, dobbiamo sviluppare il senso di amicizia e di cooperazione poiché il nostro progetto è già realizzato; in tal modo si attiva l'undicesima elica.

Nel dodicesimo segno, i Pesci, siamo consapevoli di aver terminato il nostro percorso e siamo pronti a sacrificarci per gli altri; attiviamo così la 12° elica e siamo completi.

Mi auguro che questo breve viaggio vi sia piaciuto.

A questo proposito vi voglio illustrare un'altra analogia zodiacale per comprendere meglio le dimensioni, che potrebbero naturalmente avere una medesima struttura a 12 ...

Abbiamo citato più volte su queste pagine la possibilità che il pianeta Terra faccia un salto dalla terza alla quinta dimensione allo scoccare del 21 Dicembre 2012, almeno secondo il calendario Maya (le informazioni su questo processo si trovano in numerosissime pubblicazioni).

In questo momento, attraverso la nostra fisicità e i nostri pensieri, noi viviamo prevalentemente nella terza dimensione ma manteniamo il contatto, seppur a volte inconsapevolmente, con la quarta, la quinta e forse anche le dimensioni superiori.

Per capire la terza, la quarta e la quinta dimensione, facciamo l'analogia con il terzo, il quarto e il quinto segno zodiacale e cioè nell'ordine i Gemelli, il Cancro, il Leone.

Il nostro punto di partenza sono i Gemelli e cioè il regno del "mentale" (terza dimensione).

Attraverso la porta dei sogni (il Cancro) entriamo nel regno "astrale" e cioè la quarta dimensione.

La quinta dimensione corrisponde al regno della "luce", dell'essere, del momento presente, della creazione, per analogia al segno del Leone.

Non possiamo negare che il nostro mondo sia imperniato su strutture e archetipi di terza dimensione: commercio, ideologie, comunicazione superficiale, con tutto quello che comporta.

La quarta dimensione, il mondo astrale, è saturo di sentimenti ed emozioni negative prodotte dall'umanità.

La quinta dimensione è la nostra speranza: un mondo di luce, di verità, di vita, di amore, di consapevolezza.

La nostra missione è permettere, attraverso il nostro impegno per l'evoluzione, che tale speranza diventi finalmente realtà anche sul nostro pianeta, la Terra.

CHI È L'AUTORE DI QUESTO TESTO ?

Cari amici, mi chiamo Giancarlo Anelli e mi occupo di astrologia, energia e leggi universali. Ho trovato e sperimentato un sistema per misurare l'energia di ogni cosa. Tale sistema fornisce una spiegazione "energetica" a tutto ciò che accade sulla Terra e nell'Universo. Mi accingo dunque a rivelare una parte delle informazioni inedite riguardanti la natura dell'energia che ritengo preziosissime e che voglio condividere con tutti voi. Ognuno di voi potrà trovare delle applicazioni pratiche alle informazioni che seguiranno. Iniziamo...

In natura tutto è energia e tutto possiede una "vibrazione": dal sasso al vegetale, dall'animale all'essere umano, da un quadro ad un libro, da un'automobile a una trasmissione televisiva. Tutto è energia (vita) e tale energia può essere misurata e messa in relazione. Proviamo a dare una definizione dell'energia e a capire come essa si esprime ad esempio in un essere umano. L'Energia è: vita, forza, coraggio, consapevolezza, temperamento, armonia, amore, creatività, gioia (potremmo indicare qui tutti gli attributi "Divini"). Ognuno di noi, in base al proprio grado di coscienza, esprime un certo "valore" di energia. L'unità di misura è "il numero di vibrazioni al secondo". Ad esempio il valore minimo "base" di una persona è 18000-19000 vibrazioni al secondo. Se una persona scende a 17000 (valore critico) significa che la persona è molto stressata o debilitata e da lì a poco si ammalerà (ho verificato che è così). Bisogna tener conto inoltre che un alto valore di energia esprime un maggior benessere, una maggiore consapevolezza, mentre un

basso valore di energia esprime una minore coscienza o padronanza di se' o forza (anche fisica). Quando una persona vive all'interno delle 18000-19000 vibrazioni al secondo nutre perlopiu' sentimenti di paura e di insicurezza, subisce gli eventi come inevitabile destino e si affida quasi totalmente agli altri per la cura della propria salute; e' una persona che non ha ancora iniziato a sviluppare un concetto di se' come artefice della propria vita e vive infatti nella "consapevolezza di massa". Quando una persona riesce a raggiungere le 24000-26000 vibrazioni al secondo si stacca dal pensiero comune e comincia a pensare con la propria testa, a conoscere meglio se stesso e le leggi della natura. A 30000 vibrazioni al secondo si ha gia' una buona conoscenza di se stessi e delle leggi naturali e si incomincia ad intraprendere la propria strada nella vita, manifestando in parte i propri talenti e le proprie qualita'; con questo livello di energia si possiede gia' un'ottima salute e un buon livello di benessere. E' importante considerare il fatto che l'energia si muove secondo il principio dell'attrazione: in base a cio' che siamo o meglio all'energia che possediamo, attiriamo determinate persone, cose, esperienze nella nostra vita. Tale principio e' noto come la "legge di risonanza". Gli eventi negativi, quali malattie, incidenti, paure e preoccupazioni costanti, senso di impotenza e basso concetto di vita, hanno un loro livello di energia che non supera solitamente le 24000-26000 vibrazioni al secondo. Se vibriamo in quella fascia attiriamo dunque situazioni analoghe a tale livello di energia. Quando, attraverso un processo consapevole, si riesce ad elevare il livello di energia oltre le 30000 vibrazioni, le situazioni negative si manifesteranno sempre meno nella nostra vita e si accrescera' invece il nostro livello di benessere e di soddisfazione. Esiste un modo concreto per aumentare, anche in breve tempo, il proprio livello energetico (vedi sotto). Come si fa innanzitutto a misurare l'energia, o meglio qual'e' il mio sistema?

Semplice, tramite una catenina d'oro (pendolino) e delle tabelle di riferimento. E' possibile misurare l'energia a distanza? Si', e' possibile farlo. Come ho fatto a stabilire i livelli di energia sopraccitati? Ho fatto tantissime prove e misurazioni sulle persone di mia conoscenza, parenti, amici, oppure su persone del mondo dello spettacolo, scrittori, personaggi storici ecc. ed ho stabilito le dovute correlazioni tra il "valore" di energia rilevato e il grado di "espressione", di "luce", di forza di ogni singolo soggetto. In pratica man mano che l'energia sale si esprime sempre una maggiore creativita' o forza e cio' crea "attrazione" (e' l'esempio di molte "star" dello spettacolo che "vibrano" dai 33000 ai 40000 di energia); chi possiede un'energia molto alta tende a diventare inevitabilmente un punto di riferimento nel proprio campo (anche se non raggiunge la massima popolarita'). Come vi dicevo sopra, oltre al singolo individuo, si possono misurare praticamente tutte le cose che ruotano attorno all'individuo e cioe' i pensieri, le emozioni, la casa in cui si abita, gli oggetti con cui si viene a contatto, i cibi, i vestiti e quant'altro. Tutto concorre ad alzare o ad abbassare l'energia media di ognuno. Vi do adesso alcuni dati per farvi capire l'importanza della scoperta. Ho misurato ad esempio l'energia di alcuni cibi:

- lo zucchero (raffinato, di canna, a velo ecc.) e' l'alimento in assoluto che ha l'energia piu' bassa e cioe' dai 13000 ai 15000 di energia (molto bassa)
- la carne "vibra" a 17000 (livello pericolosissimo)
- gli insaccati vanno dai 15000 ai 21000.
- i formaggi, il latte e derivati "vibrano" dai 23000 ai 26000.
- il cioccolato (consumato a "chili" specialmente dalle donne) ha circa 23000 di energia

Adesso prestate molta attenzione.

- Le carote misurano 42000-43000 di energia
- il miele 40000-41000
- l'insalata 37000-38000
- l'arancia 38000-39000

Sapete cosa significa questo ?

Significa che in base a come ci si alimenta l'energia sale o scende in modo "matematico" in riferimento all'energia che si possiede. Ad esempio se la vostra energia di base e' 30000 e mangiate del cioccolato che misura 23000, l'energia scende perche' 23000 e' inferiore a 30000 (e' il principio dei vasi comunicanti). Se invece vi nutrite di carote l'energia gradatamente sale. Ho fatto diverse prove e vi posso dire che e' veramente cosi': cio' che non vi da' energia ve la toglie (un cibo, una persona, un libro, una musica).

Ho provato a nutrirmi per un certo periodo di tempo solo con alimenti superiori al mio livello di energia e ho notato un incremento costante in pochissimo tempo. Tornando all'esempio precedente, se la vostra energia e' 30000 e bevete una spremuta di arancia, di colpo l'energia sale a 30500; se bevete dell'acqua bollita con limone e miele (il limone misura sbalorditivamente 51000 di energia !!!) la vostra energia sale anche di piu'. Naturalmente piu' il valore dell'alimento e' alto e meno se ne dovrebbe consumare.

Capite perche' la gente mangia tanto? Perche' quello che mangia (i cibi confezionati o zuccherati o raffinati) non hanno sufficiente energia; la bassa qualita' viene percio' compensata con la quantita' (a danno di tutte le funzioni digestive del corpo). Voi potreste dirmi: ma non sara' solo il cibo che alza o abbassa l'energia di una persona? E' vero.

Infatti ogni cosa ha una vibrazione. Se guardate un telegiornale (che misura dai 16000 ai 18000) vi abbassate. Se leggete un libro elevato (che misura oltre i 40000) vi alzate. Se esprimete amore, tenerezza, serenita', vi alzate. Se avete un pensiero negativo (o ansia o preoccupazione) l'energia scende (ho misurato anche gli stati d'animo). Conta molto anche il luogo in cui si vive, la casa in cui si abita e gli ambienti in cui ci si viene a trovare. Nel luogo in cui vivo io (in Lombardia) ad esempio l'energia di base e' 12000 (l'energia del luogo). Una abitazione mediamente misura dai 6000 (casa malsana) ai 10000 (casa salubre) influenzando naturalmente sul livello di energia di chi la abita. L'energia delle abitazioni e' in funzione dei materiali che vengono impiegati (questo e' un argomento importantissimo che sviluppero' in futuro). Voi direte: ma 12000 (l'energia che misura la citta' dove vivo) e' bassa rispetto alla nostra (18000-30000: l'energia dell'essere umano). La spiegazione sta nel fatto che l'essere umano e' sia materia che energia: la nostra energia dipende dal fatto che abbiamo un corpo fisico e che respiriamo ARIA (percio' siamo vivi). Ho misurato l'energia dell'aria: l'aria misura circa 46000 vibrazioni al chiuso e 49000-51000 vibrazioni in piena campagna (ecco perche' incrementando la respirazione aumentiamo l'energia). Noi siamo dunque una combinazione quasi aritmetica di corpo fisico e aria (che contiene ossigeno, prana ecc). Se sommiamo infatti 12000 (vibrazione di base della Terra) a 48000 dell'aria (60000) diviso 2 si ottiene 30000 e cioe' il livello medio che dovremmo avere in quanto esseri fisici e spirituali. Il livello di energia misura anche le nostre sensazioni. Sempre in riferimento al luogo, se passiamo dai 12000 di energia media di base ai 14000 di Piazza Duomo a Milano la nostra sensazione di benessere cambia di molto. Ho misurato dunque alcuni luoghi nei quali ero stato per verificare se l'energia del luogo corrispondeva alla mia sensazione (e corrisponde). Ecco un breve elenco:

Stintino in Sardegna 10500 (basso)
Siacca (sicilia) 14000 vibrazioni (alto)
Vaticano 15000 (piu' alto)
Minorca 15000 (sempre alto)
Ischia 14000 (alto)
Finale Ligure 13500 ecc.

L'elenco potrebbe continuare; a proposito, il posto piu' energetico che ho trovato e' Rio de Janeiro in Brasile, a 16000 di energia, anche se non ci sono stato (come ho detto si puo' misurare l'energia

anche a distanza). E' chiaro che la differenza di energia che esiste da un luogo all'altro innalza o abbassa anche il nostro livello di energia. Se io andassi a vivere in Sicilia ad esempio dove l'energia media del luogo e' attorno ai 13000-14000 salirei, rispetto al luogo in cui abito, di almeno 3000/4000 vibrazioni, cosa che mi farebbe dire che "mi sento molto meglio". Altra analogia da considerare attentamente. Gli abitanti del Nord Italia misurano mediamente 21500 vibrazioni. In Sicilia la media sale a 23000/23500 di energia (cio' significa che il livello di benessere interiore e' piu' alto). In Kenya (dove sono stato questa estate) il livello medio degli abitanti e' di 25000. La cosa importante da capire e' che il livello di energia che una persona riesce a raggiungere (mettiamo 30000-35000) influisce su tutti gli altri. Ecco un esempio: ho misurato l'energia che aveva il calciatore Maradona ai tempi in cui giocava nel Napoli. Maradona misurava circa 37000 di energia (molto alta). La media degli altri giocatori poteva essere 23000-24000 vibrazioni (non l'ho misurata con precisione). Quando giocava lui pero' il livello medio saliva magari a 26000-27000 e cio' aumentava il livello dello spettacolo e creava "attrazione". Un esempio dell'altro giorno riguardo ai fenomeni atmosferici: al Nord e' nevicato ed ho misurato l'energia della neve (51000). Contemporaneamente ho misurato anche il valore dell'aria dopo la nevicata e mi ha dato 52500 (valore altissimo). Mentre misuravo il livello della mia abitazione, sempre quel giorno, ho notato che l'energia era salita tantissimo: la spiegazione stava nel fatto che la neve si era depositata sul tetto e "irradiava energia" (io abito all'ultimo piano). Vi interessera' sapere il livello di vibrazione dell'acqua. L'acqua misura circa 34000-36000 nella bottiglia di vetro oppure dal rubinetto. Nella bottiglia di plastica il suo valore scende a 18000 (e diventa quindi molto negativa per l'organismo). Vi voglio far partecipi di una scoperta sconvolgente: prendendo dell'acqua normale dal rubinetto (34000-36000) e mettendola in un bicchiere di cristallo anche solo per 2 minuti (il cristallo misura 55000 di vibrazione) il valore energetico dell'acqua si incrementa a 47000 vibrazioni (e' come bere acqua pura di sorgente). Tenete conto che l'acqua e' il principale elemento del corpo umano. Il pensiero "di massa" (quello che vibra attorno ai 18000-19000) e che tiene incatenata l'umanita', viene alimentato dai telegiornali (16000-18000), dal consumo di carne (17000), di zucchero (13000) e soprattutto dal consumo generalizzato dell'acqua nelle bottiglie di plastica (18000). La plastica, misurando 4000 di energia (bassissima) fa crollare il valore energetico dell'acqua a 18000, abbassando drammaticamente l'energia e le difese dell'individuo "medio" che rimane intrappolato in quella frequenza vibratoria. Vi invito a procurarvi un bicchiere di cristallo; se bevete solo nel cristallo la vostra energia salira' in modo impressionante in brevissimo tempo. L'acqua nel cristallo, diventando purissima, va a ristrutturare e a purificare tutte le molecole d'acqua che compongono il vostro corpo, guarendolo ed energizzandolo. Ci sarebbe tantissime altre considerazioni da fare riguardo all'energia ma come vi ripeto la cosa piu' importante e' sapere che in funzione dell'orientamento della nostra coscienza (cio' che pensiamo, vediamo, facciamo, mangiamo, il luogo in cui viviamo, le persone che frequentiamo ecc.) l'energia sale o scende. L'energia media della Terra si aggira attualmente attorno alle 12500 vibrazioni e l'energia media delle persone sulla Terra e' di circa 21000. Tutti gli eventi che accadono hanno una loro vibrazione corrispondente al livello raggiunto dalla terra e dagli esseri umani. Quando l'energia media delle persone sulla Terra avra' superato i 24000-26000 di energia cambiera' veramente tutto e lasceremo alle spalle tutta la negativita' per entrare in un mondo nuovo, con un altro livello di coscienza e un alto livello di benessere. Il futuro pero', dipende da ognuno di noi. La conoscenza dell'energia e' una chiave per evolverci consapevolmente.

www.astrologico.net

ganelli@astrologico.net

Fondò la Società Parigina degli Studi Spiritisti
ALLAN KARDEC IL PIU' GRANDE
MEDIUM DELL"800
Riscoperto in epoca moderna



Allan Kardec

Un giorno del 1855, un giovane medium, Victorien Sardou, futuro autore dell'impertinente *Madame Sans-Gêne*, porta ad un oscuro professore di Lione, Léon Rivail, cinquanta quaderni di messaggi che ha ricevuto dall'Al-di-là e gli chiede di farne un libro. Il professore, da buon cartesiano, comincia col rifiutare quello che considera un guazzabuglio. Ma ecco che l'Al-di-là interviene e gli ordina di intraprendere quest'opera, rivelandogli nello stesso tempo che l'autore fu in un'altra epoca un druido di nome Allan Kardec.

Una volta terminata l'opera, si pose il problema della pubblicazione. Tutti gli editori parigini la rifiutarono, convinti che non avesse nessun avvenire. Incoraggiato dagli spiriti, Léon Rivail, si rassegnò a pubblicarla a sue spese.

Il successo de "*Il Libro degli Spiriti*" fu immediato e strepitoso. Sarà anche durevole e totale : cinquanta riedizioni in cinquanta anni. E continua ai nostri giorni.

In Francia tutti gli ambienti sono interessati da questi testi , dagli operai di Lione e di Bordeaux fino a medici, avvocati, artisti, alti funzionari come Dufaux la cui figlia è medium, fino a scienziati come Camille Flammarion e fino a Napoleone III che invia una carrozza a Kardec per riceverlo in privato alle Tuileries.

Nel momento della improvvisa scomparsa di Allan Kardec nel 1869, il numero dei suoi seguaci era valutato a un milione. La sua opera è stata continuata da due discepoli degni di lui : Léon Denis e Gabriel Delanne.

I suoi libri, ignorati dall'Università e dalle Chiese (alle quali ha tuttavia ricondotto molti credenti) sono costantemente ristampati. Le riviste e i gruppi nati dal suo pensiero sono numerosi, vivi e in continuo aumento.

Intorno ad Allan Kardec, è giusto evocare alcuni suoi illustri contemporanei interessati, come

Michelet, Lamartine, Renan, Zola, Théophile Gautier, George Sand e Victor Hugo, al progresso politico, spirituale e sociale. Illusioni generose che il XX secolo si è incaricato di smentire e che il XXI dovrà trasformare in realtà.

Allan Kardec, pseudonimo di Hippolyte Léon Denizard Rivail (Lione, 3 ottobre 1804 – Parigi, 31 marzo 1869), fu un pedagogista e filosofo francese conosciuto per essere stato il fondatore e codificatore dello spiritismo, una dottrina filosofica di cui fu il principale divulgatore a livello mondiale. Come pedagogista, fu uno dei maggiori divulgatori della proposta pestalozziana di educazione nel XIX secolo. Pubblicò libri di grammatica, aritmetica e suggerimenti per il miglioramento della pubblica istruzione in Francia. Fu professore di fisiologia, astronomia, fisica e chimica al Liceo Polimatico, a Parigi.

Dal 1854, si dedicò allo studio dello spiritismo, che allora era molto in voga e interessava diversi scienziati e filosofi. All'epoca la spiegazione più diffusa era quella del magnetismo animale, ma Kardec, rifiutò questa ipotesi, ritenendola insufficiente, e cercò di elaborare un sistema di pensiero in cui le manifestazioni spirituali aiutassero la trasformazione sociale e morale dell'umanità.

Con questa motivazione, dedicò gli ultimi anni della sua vita alla sistematizzazione dello spiritismo. Studiò a Yverdon (Svizzera) con il celebre Johann Heinrich Pestalozzi del quale diventò un eminente discepolo e collaboratore. Si dedicò alla divulgazione del sistema di educazione che influenzò la riforma degli studi in Francia e Germania. Parlava tedesco, inglese, italiano, spagnolo e olandese. Tradusse in tedesco frammenti di autori classici francesi, specialmente i testi di Fénelon (François de Salignac de la Mothe). Aprì a Parigi – con sua moglie Amélie Gabrielle Boudet – un negozio simile a quello di Yverdon. Scrisse grammatiche, libri di aritmetica, studi pedagogici superiori; tradusse opere inglesi e tedesche. Organizzò, a casa sua, corsi gratuiti di chimica, fisica, astronomia e anatomia.

Membro di molte società, tra le quali l'Académie Real de Arras, fu premiato, nel 1831, per la monografia Qual è il sistema di studio più in armonia con le necessità di quest'epoca?

Fra le sue opere citiamo: "Piano presentato per il miglioramento dell'istruzione pubblica" (1828); "Corso pratico e teorico di aritmetica" (1829, secondo il metodo di Pestalozzi); e "Grammatica francese classica" (1831).

Kardec, il codificatore

Nel 1854, il professor Rivail sentì parlare delle tavole giranti, fenomeno medianico che agitava l'Europa. A Parigi, fece i suoi primi studi scientifici sullo spiritismo. Applicò alla nuova scienza il metodo di sperimentazione senza mai formulare teorie preconcepite, osservava attentamente, comparava, deduceva le conseguenze; cercava sempre la ragione e la logica dei fatti.

Interrogò gli spiriti, annotò e ordinò con scrupoloso rigore scientifico i dati che ottenne.

Per questo motivo è chiamato codificatore dello spiritismo. All'inizio, Rivail aveva come obiettivo solo la propria istruzione. Dopo, quando vide che il suo lavoro aveva assunto le proporzioni di una dottrina scientifica e filosofica, decise di pubblicare un libro, per l'istruzione di tutti. Pubblicò quindi Il libro degli spiriti il 18 aprile 1857, a Parigi.

Adottò lo pseudonimo di Allan Kardec affinché fosse possibile differenziare la sua opera spiritista dalla produzione pedagogica pubblicata in precedenza. Nel gennaio gli Studi Spiritisti". In seguito, pubblicò Cos'è lo spiritismo (1859), Il libro dei medium (1861), Il v del 1858, Kardec lanciò la Revue Spirite (Rivista Spiritista) e fondò la "Società Parigina de'angeli secondo lo spiritismo" (1864), Il cielo e l'inferno" (1865) e La Genesi (1868).

Morte

Kardec scomparve a Parigi, il 31 marzo 1869, all'età di 64 anni, a causa di un aneurisma, riposa nel cimitero Père Lachaise, nella capitale francese. I suoi amici raccolsero testi inediti e annotazioni di Kardec e li pubblicarono con il titolo Opere postume, libro edito nel 1890.

Sulla lapide è scritto: «Nascere, morire, rinascere per progredire sempre: tale è la legge» ((FR) «Naître, mourir, renaître encore et progresser sans cesse, telle est la Loi»).

Opere

Il Libro degli Spiriti (Le Livre des Esprits (Philosophie spiritualiste)), Casa del Nazareno Edizioni, 2005 (versione digitale)

Il Libro dei Medium (Le Livre des Médium (Spiritisme expérimental)), Brancato, 1990 (versione digitale).

Il Vangelo secondo gli spiriti (L'Évangile selon le Spiritisme), ed. Mediterranee, 2004, (versione digitale)

Le Rivelazioni degli spiriti (La Genèse, les Miracles et les Prédications selon le Spiritisme), (versione digitale)

Che cos'è lo Spiritismo (Que'est-ce que le Spiritisme?)

Le Ciel et l'Enfer ou la Justice Divine selon le Spiritisme

Instruction pratique sur les Manifestations Spirituelles

Le Spiritisme à sa plus simple expression.

Nel momento della morte la vita continua su altri piani
I DIECI NOMI DEL CORPO DI SPIRITO
Il momento del grande passaggio



di
Jean Prieur

Che cosa succede nel momento della morte, questa morte che sarebbe meglio chiamare “transizione”, metamorfosi, o grande passaggio poiché l’essenziale non è distrutto.

La vita continua su un altro piano, in un altro modo, su un’altra frequenza.

Che cosa succede nel momento del grande passaggio?

Quali fenomeni entrano in gioco nel corso di questo processo universale e naturale indipendente dalle religioni e dalle credenze?

Quali fatti si susseguono in un ordine rigoroso quanto la nascita dell’uomo o la nascita del giorno?

I messaggi provenienti dalle zone pure dell’Al di là, le visioni dei mistici, e anche le recenti scoperte della microfisica, ci permettono di rispondere.

1. Corpo sottile

Tutte queste domande hanno alla base il corpo sottile. La nozione di corpo è molto importante. Un corpo è indispensabile per esistere e sussistere in un certo ambiente. Il corpo, fisico o metafisico, è una necessità assoluta. Lo spirito è energia, ora, non c’è energia senza un substrato, in un certo senso, i materialisti hanno ragione: “non si è mai visto uno spirito senza corpo. Invece la materia non ha bisogno dello spirito per esistere.”

Quaggiù il corpo sottile realizza la coesione dei miliardi di cellule che compongono il corpo umano o animale, o anche vegetale. Mantiene la stabilità della forma vivente con il flusso sempre rinnovato degli atomi.

E’ lui lo schema direttivo; questo è proprio il momento di parlare di struttura e di programma.

Struttura e programma sui quali si organizzano le particelle. Il corpo sottile è stato chiamato in molti altri modi, ognuno dei quali mette l’accento su uno dei suoi aspetti che devono essere esaminati tutti.

2 Corpo magnetico

Se si butta della limatura di ferro su un pezzo di cartone abbiamo il disordine.

Ma dal momento in cui si mette una calamita sotto il cartone, tutto si organizza, le linee di forza si definiscono, appaiono delle forme simmetriche, compare lo spettro magnetico.

Il corpo sottile è la calamita, il magnete come si dice in tedesco e in inglese.
Il corpo fisico è la limatura di ferro. Se si toglie la calamita, o meglio, se, nell'istante supremo la calamita si ritira, tutto si disorganizza, non resta più che polvere di metallo...o polvere organica.
E' in un messaggio di Roland de Jouvenel che si incontra questo termine di corpo magnetico ben presto affiancato da quello di campo magnetico: "La più piccola particella di molecola o di polvere d'atomo è in affinità e sotto la dipendenza dell'attrazione psichica contenuta nell'Al di là.
Ogni oggetto può essere deviato dalla sua corsa dal campo magnetico del piano superiore."

3 Corpo bioplasmico, corpo energetico

Il concetto di "campo" è inseparabile dal concetto di simmetria, e questo è a sua volta inseparabile dal concetto di unità. Ne sono un esempio le conclusioni formulate dagli scienziati sovietici alla fine degli anni sessanta.

Dopo avere esaminato le fotografie di corpi sottili, vegetali, animali ed umani, fatte dai coniugi Kirlian sotto l'influsso di correnti elettriche ad alta frequenza, dichiararono nel loro rapporto:

"Il corpo bioplasmico, questo corpo di energia, non è solo composto di particelle, non è un sistema caotico.

E' un organismo unificato in se stesso. Agisce come unità; e come unità, il corpo energetico produce il suo campo elettromagnetico e costituisce la base dei campi biologici."

Questa è la migliore spiegazione che non sia mai stata data del corpo sottile; è curioso che venga dall'est.

Verso la stessa epoca, un americano, il Dr. Alexander Lowen, spiegava che il campo energetico avvolge un corpo umano in un raggio compreso tra 60 e 90 cm.; alludeva all'aura e aggiungeva che ogni essere vivente sprigiona questa irradiazione:

"Il campo energetico di un albero è ben visibile; secondo me, la credenza animista che attribuisce all'albero un'anima o uno spirito viene da qui." Questo è vero, ma non vuol dire che quest'anima vegetale sia immortale: la sopravvivenza, anche prolungata, non è la vita eterna!

4 Corpo intermedio

Quaggiù, il corpo sottile assicura nel tempo e nello spazio, la stabilità di ogni organismo biologico. Nel mondo parallelo, dove penetra subito dopo la morte, assicura la perennità della nostra persona. Questo nuovo spazio-tempo è chiamato mondo degli spiriti o mondo intermedio e non bisogna confonderlo con il cielo dei beati dove si realizza la vita eterna. Il corpo intermedio è necessario per esistere nel mondo intermedio.

5 Corpo sostanziale.

La stabilità nel tempo si chiama memoria, la stabilità nello spazio si chiama "materia" nel nostro mondo e "sostanza" nell'altro.

Memoria e sostanza persistono e sussistono nella vita futura.

Chiariamo il nostro vocabolario: chiameremo sostanza ciò che è fine, leggero, rarefatto, invisibile, imponderabile, non tangibile e vibrante ad altissima frequenza.

Riserviamo invece il termine di materia a ciò che è pesante, compatto e lento.

Ma la sostanza è onnipresente nella nostra vita quanto la materia: l'essenziale è sempre invisibile; ad esempio il nostro pensiero.

Sostanza e sottile hanno molta analogia con la realtà fine di cui parlano gli uomini di scienza di oggi.

Sottile fa riferimento ai "subtilia primordia" termine col quale il poeta Lucrezio designava gli atomi; quegli atomi che il suo compatriota Cicerone chiamava gli "individua corpora", i corpi indivisibili. In conclusione, materia e sostanza sono parimenti di struttura atomica.

Torneremo su questo argomento.

6 Corpo di psiche o anima corporale

Il corpo sottile penetra il corpo fisico come l'acqua impregna la spugna.

Un fervente lettore degli atomisti presocratici Anassagora e Democrito, aveva intuito questo concetto. Si chiamava Epicuro.

Inoltre, era stato colpito da questo aforisma di Aristotile: l'anima è la forma del corpo.

Non bisogna intendere "forma" nel senso di rivestimento esterno ma in quello di archetipo formatore.

Fu Teofrasto, contemporaneo e discepolo di Aristotele, che riprese e chiarì la sua concezione dell'anima corporale.

L'uomo è una terna composta di

- lo spirito-pneuma, principio di vita, sostanza immateriale, non-divisibile e di conseguenza immortale (Né Aristotele né Epicuro affermano questo).
- L'anima-psyché, principio di vita e corpo intermedio; visibile nel corso di apparizioni o visioni.
- Il corpo-sòma, formato di parti (Epicuro precisava "formato di particelle") quindi facilmente scomponibile e caduco.

Ritroveremo questo schema in Lucrezio (animus-anima-corpus); in S.Paolo e nei Padri latini e greci. Sarà Cartesio che introdurrà per lungo tempo il binario spirito-corpo, e la confusione tra anima e spirito, che sussistono fino ai nostri giorni.

Dell'opera di Epicuro ci restano solo tre lettere che riassumono la sua dottrina. In una di esse, insegna l'equivalenza anima-corpo metafisico: ma secondo lui questa psyché composta di atomi è materiale e muore col corpo; cosa che esclude qualunque Aldilà:

“Comprendiamo dunque questo: l'anima è un corpo sottile diffuso in tutto l'organismo; somiglia ad un soffio mescolato ad una certa quantità di calore: le sue parti sono molto più sottili dello stesso soffio e del calore; infine, grazie a questo, è più intimamente unita a tutto il resto dell'aggregato.”

Epicuro contestava l'incorporeità che altri filosofi attribuivano all'anima: “Non si può concepire di propriamente incorporale altro che il vuoto. Ma il vuoto non può né agire né sentire, può solo permettere ai corpi di muoversi attraverso di lui.”

Allora si adirava contro i suoi contraddittori:

“Di conseguenza quelli che sostengono che l'anima è, in senso proprio, un essere incorporeo pronunciano parole prive di significato. Se fosse incorporea, infatti, non potrebbe né agire né sentire ma noi vediamo con evidenza che questi due fenomeni sono realmente provati dall'anima.

7 Corpo di resurrezione e di ascensione.

Nel corso della transizione, il corpo sottile passa più o meno rapidamente attraverso il corpo fisico, si solleva come ci si solleva dopo il sonno; a poco a poco comincia a salire nello spazio, diventa autonomo.

E' il momento impressionante dell'ascensione.

I cristiani credono che l'ascensione sia stata riservata a Gesù Cristo e non capiscono che la sua fu eccezionale, in altre parole a dire gloriosa e differita di 40 giorni.

Credono anche che riceveranno il corpo spirituale come una ricompensa nel giorno della risurrezione generale e finale, mentre la risurrezione è individuale e immediata, poiché questo corpo sostanziale ha già fatto in loro la sua dimora.

Si è formato, infatti, insieme all'embrione.

Nella sua famosa 1a lettera ai Corinzi, XV, 42-44, S.Paolo prende in considerazione solo la risurrezione gloriosa:

“il corpo è seminato corruttibile, risorge incorruttibile. E' seminato ignobile e risorge glorioso. E' seminato debole e risorge pieno di forza. E' seminato corpo naturale, risorge corpo spirituale.”

E' interessante osservare che i verbi sono tutti al presente per significare la risurrezione immediata.

8 Corpo metafisico.

Dopo Epicuro tutta l'Antichità, sia fosse pagana o cristiana, sia che si rifacesse all'Egitto, a Platone o a S.Paolo, insegnò la costituzione tripartita dell'essere umano: spirito-anima-corpo; pneuma-

psyché-soma; animus-anima-corpus.

La psyché-anima che aveva ricevuto i nomi precedenti fu talvolta designata con l'eccellente termine di corpo metafisico.

Mèta significa insieme con e aldilà.

Infatti, la psyché nasce con il corpo fisico e sussiste al di là del mondo fisico, in un mondo sostanziale e reale, contiguo al nostro. A questo proposito, si è molto giustamente parlato di universo parallelo.

Nel corso del Medioevo, questa nozione fondamentale di corpo metafisico si andò perdendo sempre di più e sopravvisse solo fra gli alchimisti e i filosofi esoterici.

Ancora una volta fu Cartesio che le dette il colpo di grazia con il suo dualismo, anima e corpo, al quale si unì la Chiesa cattolica.

Il Secolo dei lumi e il XIX secolo continuarono in questo slancio e si arrivò al materialismo che trionfò fino al XX °.

Ancora oggi, non appena la parola spirito è pronunciata, si produce una distinzione tra naturale e soprannaturale, fisico e metafisico, oggettivo e soggettivo.

Il primo termine di ogni coppia è classificato, secondo gli epigoni di Jacques Monod, nella categoria degli universi reali, il secondo nella categoria degli universi immaginari.

Ora la fisica diventa di giorno in giorno e sempre di più metafisica; avendo stabilito che l'invisibile è reale quanto il visibile, ammette senza difficoltà che il soggettivo sia reale quanto l'oggettivo.

A questo punto lo spirituale cessa di essere ciò che è incomprendibile, ciò che è fuori della natura, ciò che è contrario alla natura. Il sopra-naturale è ciò che si trova giusto al di sopra del naturale.

9 Corpi di vibrazioni.

Non c'è che un solo mondo: l'infinitamente piccolo è come l'infinitamente grande, quello che è in basso come quello che è in alto, ciò che è visibile come ciò che è invisibile.

C'è un solo mondo ma esiste un'ampia gamma di vibrazioni. Il cosmo è una gamma infinita di cui noi percepiamo soltanto poche ottave.

James Arthur Findlay non esita a scrivere nel suo libro "Sulla Soglia del Mondo eterico": "Lo spirito è il più alto stato di vibrazione che noi conosciamo..... Lo spirito fa parte dell'universo allo stesso titolo della materia fisica..... Lo spirito, questa cosa che misura la materia e può influenzarla, è la forza o il movimento che domina l'universo..... Lo spirito è una sostanza che vibra al di là dell'ultravioletto".

Sarebbe opportuno completare così la dichiarazione di Findlay: esiste uno stato di vibrazioni ancora più elevato dello spirituale, è il divino.

Il divino è in relazione contigua con lo spirituale.

Lo spirituale è in relazione contigua con il naturale. Il visibile è il risultato e la proiezione di cause invisibili.

Il visibile è temporale e temporaneo, l'invisibile è eterno.

Nell'universo tutto è vibrazione, quindi tutto è numero e tutto è collegato.

Tutto è vibrazione (o meglio ondulazione): i colori, i suoni, il pensiero, e anche, come insegna la Fisica recente, la materia. [E' sorprendente osservare come un cristallo appaia nei suoi moti vibrazionali collettivi come un'orchestra che suoni all'unisono]

Tutto è vibrazione nei tre stadi del mondo conosciuto: elettroni, atomi, molecole.

In principio era la luce, corpuscoli e vibrazioni insieme.

In principio era il Verbo: vibrazione pura. Il verbo è ciò che vibra alla più alta frequenza.

Le vibrazioni più lente caratterizzano i corpi inorganici.

La materia non è niente senza idea: forza di coesione che può agglomerare le molecole. L'eidos, l'idea, non è un'astrazione della nostra mente, è un essere, l'essere per eccellenza, ciò che è in sé, l'essenza delle realtà individuali.

Nel mondo visibile come nel mondo invisibile ogni materia è creazione dello spirito. Nel mondo

visibile si parla di oggetti. Nel mondo invisibile si parla di proiezioni, di realtà irreali. In generale gli uomini chiamano realtà la ristretta gamma delle vibrazioni che i loro sensi possono percepire.

Il mondo astrale, caratterizzato da vibrazioni estremamente rapide, è per loro invisibile ed essi ne deducono che non esiste.

Lo spirituale, come il Verbo, è ciò che vibra alle più alte frequenze.

E Paqui ha dettato dal mondo nascosto: “Noi siamo solo vibrazioni”.

Se si sviluppa il pensiero di questa giovane messaggera, si può arrivare a dire “è proprio perché siamo vibrazioni ultra-rapide che siamo incorruttibili e immortali.

E’ proprio perché siamo vibrazioni che possiamo recarci istantaneamente in qualunque luogo del vostro mondo o del nostro.

E’ l’alta frequenza delle nostre vibrazioni che ci rende invisibili.

Quest’alta frequenza che supera quella delle sostanze più attive, ci permette di attraversare i corpi opachi e gli ostacoli della materia.

Noi possiamo attraversare un muro come un raggio di luce attraversa un vetro e, come il Cristo risorto, penetrare in una stanza con tutte le porte chiuse. Noi possiamo, in via eccezionale, renderci visibili e tangibili.

Vibrazione e sostanza sono collegate perché bisogna pure che qualche cosa vibri. La stessa cosa succede per la luce che è nello stesso tempo uno stato corpuscolare e vibratorio.

Salita irresistibile, salita universale dal pesante al leggero, dal compatto al rarefatto, dal tangibile all’intangibile, dal visibile all’invisibile, dall’opaco al trasparente.

Più si sale verso lo spirito più rapide sono le vibrazioni: lo spirito è accelerazione.

Più si sale verso lo spirito più ci si libera dalle catene: lo spirito è libertà; più si sfugge all’entropia: lo spirito è incorruzione.

Più si sale verso lo spirito, più la sostanza è quintessenziata, più la sua natura si avvicina a quella della luce: lo spirito è radianza (radiansità).

10 Corpo di luce.

Se il corpo metafisico è di natura vibratoria (ondulatoria), è anche corpuscolare come la luce. “Corpo di luce” è certamente il nome più adatto, quello che riassume tutto.

Simona, un’altra giovane messaggera, ha detto: “Voi ci chiamate le ombre, ma noi siamo luce”.

Nel caso dell’uomo, è il ricettacolo dello spirito.

Presente di Dio e Dio presente.

Tuttavia, non è lo spirito, lo spirito è ancora al di là.

Il corpo sottile è all’origine della persona.

E’ giustamente ciò che dà fondamento alla libertà-responsabilità personale, alla sopravvivenza personale, alla credenza di un Dio personale.

E’ chiaro che personale non significa egoista o egocentrico o limitato. Esistono persone infinite.

In certe circostanze, questo corpo di spirito può staccarsi dal corpo fisico.

Se la separazione è temporanea, si ha lo sdoppiamento; e, nella sua forma superiore, l’estasi.

Se la separazione è definitiva, si ha la morte.

In entrambi i casi, la sua costituzione atomica gli permette di attraversare la materia: i muri di una casa o quelli di un sepolcro non potrebbero trattenerlo.

Sia che la separazione sia temporanea o definitiva, la percezione, la memoria, la coscienza, il pensiero, in breve, tutto ciò che struttura la persona rimane nell’essere metafisico che è destinato a durare.

Nel momento della morte il corpo sottile si alza dal corpo fisico, come, al mattino, l’uomo si alza dal suo giaciglio.

Si libera definitivamente.

Le sue vibrazioni, che si erano rallentate nell’incarnazione, ritrovano tutta la loro ampiezza.

A tutto quello che abbiamo detto si potrebbe obiettare: come possono due corpi passare l'uno attraverso l'altro?

Come possono trovarsi strettamente incastrati in un unico luogo?

Il dizionario Larousse, specchio della saggezza popolare e del buon senso che crede solo a ciò che vede e che tocca, non dice forse che due corpi non possono occupare nello stesso tempo lo stesso luogo?

E invece, sì!

E' davvero possibile!

Risponde la microfisica, la scienza che tratta della materia a livello degli atomi, dei nuclei e delle particelle elementari.

“Alcune delle nostre illusioni mentali, spiega Lecomte du Nouy nel suo libro “L'Uomo e il suo destino”, sono dovute al fatto che noi prendiamo in considerazione un fenomeno, quale noi lo osserviamo, nel quadro della nostra vita quotidiana.

Ad esempio, il movimento in linea retta è reale rispetto alla Terra, ma falso rispetto all'universo.

E questo non si applica solo alle illusioni sensoriali, ma a tutte le nostre osservazioni umane che sono relative al sistema di riferimento scelto.

Per sistema di riferimento, intendiamo semplicemente la scala di osservazione”.

La scienza classica ci aveva abituati a considerare la materia solo nella sua forma densa, compatta e tangibile.

Sono state le scoperte rivoluzionarie della fisica contemporanea che hanno lasciato intravedere delle strutture infinitamente più complesse di quanto avevamo immaginato.

Si era creduto che l'esplorazione dell'infinitamente piccolo ci portasse dal complesso al semplice.

Invece è successo esattamente il contrario con la moltiplicazione assurda delle particelle subatomiche.

Si cominciò a scoprire che l'atomo, che si credeva fosse il termine ultimo e primo della materia era invece formato da un nucleo centrale, portatore di elettricità positiva, circondato da una nube di particelle ancora più fini, di carica negativa, che furono chiamate elettroni.

Poi, all'interno del nucleo, Rutherford nel 1919 mette in evidenza il protone.

Poi nel 1932 Chadwick, il neutrone che aveva press'a poco la stessa massa del protone, ma senza carica elettrica.

Tra il 1930 e il 1950, grazie a degli strumenti per dividere l'atomo sempre più potenti, si arrivò a scoprire più di 200 particelle all'interno del nucleo.

Si pensava che i protoni e i neutroni fossero le particelle elementari definitive, quando degli esperimenti nel corso dei quali i protoni entravano in collisione con altri protoni o altri elettroni a grande velocità, rivelarono che essi stessi erano composti di particelle ancora più piccole, i quarks.

Esiste una vita dopo la vita?

Di anno in anno i mass-media ci pongono questa domanda che alza gli indici di ascolto dei programmi televisivi e la tiratura dei giornali.

Su questo argomento si possono avere tre specie di risposte, tre correnti filosofiche che sono le stesse da che mondo è mondo: il materialismo unitario e ateo, lo spiritualismo dualista, lo spiritualismo sostanziale, dottrina meno conosciuta delle altre due.

Secondo il materialismo, l'uomo è un essere ad una sola dimensione.

E' un corpo fisico e soltanto questo. Gli atomi che lo compongono si disperdono nella natura perché non c'è uno schema per trattenerli.

Tutto è finito, non resta di lui altro che il ricordo. Quando moriranno quelli che l'hanno conosciuto e amato, morirà per sempre.

La Genesi e l'ateismo si trovano d'accordo nel dire: "Tu sei polvere e in polvere ritornerai."

Secondo lo spiritualismo dualista, l'uomo è un essere a due dimensioni.

Da un lato il corpo, miserabile involucro al quale non bisogna attaccarsi; dall'altra un vago principio chiamato ora "anima" e ora "spirito"; tra questi due termini la confusione è completa; queste due parole vengono impiegate l'una per l'altra.

Quando il corpo si decompone, non rimane più, in un vago Aldilà, che l'anima-spirito senza né supporto né consistenza.

Nell'altra vita, il dualismo non è più altro che un monismo spiritualista, appena più soddisfacente del monismo materialista: il binomio corpo-spirito rappresenta la concezione della teologia e della filosofia classiche le quali ignorano il corpo sottile e la sua costituzione atomica.

Esse definiscono bene o male le due sostanze eterogenee: materia e spirito, corpo e anima, la maggior parte del tempo in conflitto.

Quello che è grave è che esse non arrivano a riunirle.

Non concepiscono per il nostro mondo un corpo senza anima, né, tanto meno, per l'altro mondo, un'anima senza corpo, che si può definire un'anima separata.

Il dualismo classico ha fatto dello spirituale qualcosa di vaporoso, d'inconsistente, di contraddittorio, d'irrazionale, di difficile a credere perfino per i credenti.

Secondo lo spiritualismo sostanziale, l'uomo è un essere a tre dimensioni.

E' una terna e questo lo sappiamo fin dai greci: pneuma-psychè-soma, ripresa dai Latini: animus-anima-corpus.

Il primo principio, il Pneuma è immortale, indistruttibile e di natura divina. Dio è Spirito (con la maiuscola) e l'uomo fatto a sua immagine è parallelamente spirito. Nella vita presente, quest'ultimo governa simultaneamente il corpo fisico e il corpo sottile; l'uno e l'altro di struttura atomica.

Nella vita futura, governerà solo il corpo metafisico.

Il secondo principio è il corpo, prodigio di tecnica e di bellezza, tempio dello Spirito, e la più immediata delle meraviglie sia che sia umano o animale, o anche vegetale.

Il terzo principio che unisce gli altri due è la psychè-anima, sostanziale e spirituale ad un tempo che abbiamo studiato all'inizio e con la quale terminiamo. La psychè è veramente il corpo di fotoni, il corpo di vibrazioni e di onde, il corpo di luce al quale si può dire: "Tu sei luce e ritornerai nella luce".

Nascita e fine di un grande Ordine Cavalleresco

L'ORDINE DEI CAVALIERI TEMPLARI

Santi....o guerrieri?



di
Danierl Asar

Quello dei "Pauperes commilitones Christi templique Salomonis" (Poveri Compagni d'armi di Cristo e del Tempio di Salomone), meglio noti come Cavalieri Templari o Templari, fu uno dei primi e più noti ordini religiosi cavallereschi cristiani medioevali.

La nascita dell'Ordine si colloca nella Terrasanta al centro delle guerre tra forze cristiane e islamiche scoppiate dopo la prima crociata indetta nel 1096. In quell'epoca le strade della Terrasanta erano percorse da pellegrini provenienti da tutta Europa, che venivano spesso assaliti e depredati. Per difendere i luoghi santi e i pellegrini, nacquero diversi Ordini religiosi. Intorno al 1118-1119 un pugno di cavalieri decise di fondare il nucleo originario dell'Ordine Templare, dandosi il compito di assicurare l'incolumità dei numerosi pellegrini europei che continuavano a visitare Gerusalemme. L'Ordine venne ufficializzato nel 1129, assumendo una regola monastica, con l'appoggio di Bernardo di Chiaravalle. Il doppio ruolo di monaci e combattenti, che contraddistinse l'Ordine Templare negli anni della sua maturità, fu sempre fonte di perplessità in ambito cristiano.

L'ordine Templare si dedicò nel corso del tempo anche alle attività agricole, creando un grande sistema produttivo, e a quelle finanziarie, gestendo i beni dei pellegrini e arrivando a costituire il più avanzato e capillare sistema bancario dell'epoca. Cresciuto nei secoli in potere e ricchezza, l'ordine si inimicò il re di Francia Filippo il Bello e andò incontro, attraverso un drammatico processo, alla dissoluzione definitiva tra il 1312 e il 1314.

I templari erano identificabili per la loro sopravveste bianca, nera, o bigia (con mantello bianco solo per i fratelli cavalieri) a cui in seguito si aggiunse una distinta croce patente rossa ricamata sul lato sinistro, tale croce era di piccole dimensioni (come ben si evince dalle rappresentazioni dell'epoca) e non di grandi dimensioni sul torace o sulla schiena, come si vede invece in varie rappresentazioni ottocentesche o nella filmografia moderna. Fra i simboli dei templari c'era il beuceant caratterizzato appunto dalla croce patente rossa in campo bianco e nero.

Nell'immaginario popolare la figura dei Templari rimane controversa, sia per il valore etico dell'ordine stesso, sia per le leggende moderne riguardo una presunta prosecuzione dell'ordine, non

comprovata da fonti storiche.

Storia

La nascita dell'Ordine è da collocarsi territorialmente e storicamente nella Terrasanta al centro delle guerre tra forze cristiane e islamiche scoppiate dopo la prima crociata, indetta da papa Urbano II al concilio di Clermont nel 1096. In quell'epoca le strade della Terrasanta erano infestate da predoni e fanatici musulmani, che assalivano e depredavano i pellegrini. Nel 1099 i cristiani riconquistarono la Terra Santa in mano ai musulmani. L'opinione generale, però, era che la situazione, col tempo, sarebbe peggiorata: la maggior parte dei cavalieri di ritorno in Europa sarebbe stata attaccata; le esigue milizie cristiane rimaste nei territori conquistati si sarebbero dovute arroccare nei pochi centri abitati.

Alla fine dello stesso 1099 si presentò il problema di come difendere i luoghi santi e di come dare un passaggio sicuro alle migliaia di pellegrini che giungevano da tutta Europa. Nacquero così diversi ordini religiosi che si prefissero l'obiettivo di garantire l'incolumità dei devoti. Il primo fu l'Ordine dei Canonici del Santo Sepolcro, fondato nel 1099 da Goffredo di Buglione. Subito dopo vennero a costituirsi quello di San Giovanni dell'Ospedale, di Santa Maria di Gerusalemme o dei Teutonici e quello del Tempio, che, secondo teorie non da tutti accettate, risalirebbe agli anni 1118-1120.

Secondo la storiografia di fonte francese, Ugo di Payns, originario dell'omonima cittadina francese della Champagne, insieme al suo compagno d'armi Goffredo di Saint-Omer e ad alcuni altri cavalieri, decise di fondare il nucleo originario dell'Ordine Templare, dandosi il compito di assicurare l'incolumità dei numerosi pellegrini europei che continuavano a visitare Gerusalemme.

Secondo altre versioni, il fondatore fu Hugo de Paganis (nome che compare nel testo originale latino di Guglielmo di Tiro, che però pare non essere altro che la latinizzazione di Hugo de Payns) originario di Nocera, nell'odierna Campania.

La mancanza di documenti dell'epoca rende impossibile l'esatta ricostruzione dei primi anni dell'Ordine del Tempio. Dunque è solo possibile impostare la ricerca attraverso ipotesi e supposizioni, basate sui diversi documenti successivi.

« Durante il suo splendido regno [l'Autore sta parlando di Goffredo di Buglione] alcuni [cavalieri o crociati] decisero di non tornare fra le ombre del mondo, dopo aver così intensamente sofferto per la gloria di Dio. Di fronte ai principi dell'armata di Dio essi si votarono al Tempio del Signore, con questa regola: avrebbero rinunciato al mondo, donato i beni personali, rendendosi liberi di perseguire la purità e conducendo una vita comunitaria, con abiti dimessi, usando le armi solo per difendere le terre dagli attacchi incalzanti dei pagani, quando la necessità lo richiedeva. »

(Simone di St. Bertin, *Gesta degli Abati di San Bertino*, annali, c. 1140).

Con queste parole il cronista Simone di Saint Bertin, in data anteriore alla sua morte, 1140, documenta la nascita del gruppo di cavalieri che si votarono al Tempio del Signore. Simone è contemporaneo agli eventi di cui tratta e, sulla base delle sue parole, pone la data di nascita dell'Ordine nel 1099, prima della morte di Goffredo di Buglione, che aveva rifiutato di essere re della città santa, per assumere il titolo di Avvocato di Gerusalemme. Simone associa questa nuova milizia al Tempio avvalorando così la qualifica di templari, rivelando anche una forma comunitaria di convivenza assai prossima al monachesimo.

Baldovino II cede la sede del Tempio di Salomone a Hugues de Payns e Godefroy de Saint-Homer.

« Nello stesso anno (1118), alcuni nobili cavalieri, pieni di devozione per Dio, religiosi e timorati di Dio, rimettendosi nelle mani del signore patriarca per servire Cristo, professarono di voler vivere perpetuamente secondo le consuetudini delle regole dei canonici, osservando la castità e l'obbedienza e rifiutando ogni proprietà. Tra loro i primi e i principali furono questi due uomini venerabili, Ugo de Paganis e Goffredo di Santo Aldemaro... »

Regola dei Templari

La Regola Primitiva è stata tramandata in latino, come proposto nel Concilio di Troyes, nel 1129, e

in antico francese, datato fra il 1139 e il 1148. Il testo, seppur diffuso dagli stessi Templari, poco aiuta ad identificare con esattezza i momenti della fondazione. Il terzo capoverso del prologo di questa regola si riferisce al 1119 come anno di nascita dell'Ordine, ma lascia aperta la possibilità che l'inizio delle attività di protezione dei pellegrini possa essere avvenuta anche in tempi precedenti.

Un testo del 1468, Libro nel quale si dimostra la nobiltà dell'antica famiglia Amarelli Della Nobilissima Città di Rossano, custodito nella Biblioteca privata della Famiglia Amarelli, a Rossano, riporta la versione italiana di una lettera, firmata da Ugo de Paganis e datata 1103, nella quale si asserisce che la prima intenzione di costituire la milizia sia stata formulata a Goffredo di Buglione, nel 1099. Benché certificata da un sigillo notarile, e nota agli studiosi già nei secoli passati, la Lettera Amarelli è stata contestata e sottoposta ad un vaglio critico tuttora controverso.

Gli elementi di incertezza sono molteplici e gli studiosi non sono concordi sull'interpretazione di questi documenti. Anche il numero esatto dei cavalieri che vi aderirono è oggetto congetture non sempre concordi. Mentre il testo della Regola parla di sei cavalieri, la tradizione parla di nove cavalieri ("Nove uomini aderirono a questo patto santo e servirono per nove anni in abiti laici che i credenti avevano dato loro in elemosina."), ma tale numero avrebbe un significato soprattutto allegorico. La scarsa disponibilità di documenti non esime gli studiosi dal tracciare, comunque, una storia della sua fondazione, stando a testimonianze e scritti successivi, e alle motivazioni che spinsero alcuni cavalieri ad abbandonare gli agi di corte e ad abbracciare la povertà. Alcuni studiosi, comunque, collocano ufficialmente la fondazione nel 1118/1119. Sarebbe stato in quell'anno che il re Baldovino II di Gerusalemme avrebbe dato, secondo Giacomo di Vitry nel suo *istoria orientalis seu Hierosolymitana*, ai "poveri cavalieri di Cristo" alcuni locali del palazzo reale, presso la moschea di al-Aqsā, situata in prossimità del Tempio di Salomone, dal quale l'ordine prese il nome. Resta comunque possibile che, pur senza una fondazione formale, i cavalieri possano aver iniziato ad operare fin dal 1099.

L'Ordine, in ogni caso, assunse reale importanza solo a partire dal 1126, in seguito al viaggio compiuto in Europa dal Maestro Ugo e con l'ingresso del conte Ugo di Champagne, quando iniziarono a pervenire donazioni e lasciti. Attività militare in Terrasanta

La parabola storica dei Cavalieri Templari è strettamente connessa con lo svolgimento delle Crociate. Se la fondazione dell'Ordine trova le sue ragioni nelle vicende legate alla conquista di Gerusalemme, lo svolgersi delle Crociate determina il suo sviluppo e vede i Cavalieri sempre più coinvolti negli eventi bellici. La fine dei Templari, al di là degli episodi sconcertanti che la caratterizzano, è la naturale conseguenza del termine dell'avventura in Terrasanta. Seppure con qualche approssimazione, è pertanto possibile tracciare una sequenza della loro storia militare sulla base dello svolgersi delle varie Crociate.

Prima crociata

La Prima Crociata, la cui fase bellica durò dal 1096 al 1099, non vide i Templari in veste di corpo combattente, non essendo ancora stato creato formalmente il loro Ordine. Fu solo negli anni seguenti che essi organizzarono il loro contingente e si impegnarono prevalentemente nella protezione armata dei pellegrini. In tale veste i Cavalieri ricevettero i riconoscimenti e i favori dei primi re di Gerusalemme, fra i quali l'assegnazione dei locali presso la Moschea al-Aqsa, da parte di Baldovino I, re di Gerusalemme, e le prime donazioni in terre e di denaro. Solo verso il 1125 l'ambiente religioso europeo e i governanti di Gerusalemme si resero conto della loro potenzialità bellica. Il Maestro Ugo de Paganis fu inviato sul continente europeo, dal 1125 al 1129, per raccogliere adesioni, donazioni e denaro. Guido di Lusignano rende le armi a Saladino dopo la disastrosa battaglia di Hattin.

Il primo scontro militare a cui partecipano dei Templari è riportato dal cronista inglese Matteo Paris, si verifica nel 1133 e si risolve in una sconfitta. Un secondo scontro coinvolge la guarnigione di Gerusalemme chiamata a respingere un attacco di predatori beduini e turcomanni provenienti

da Tekoa, a 7 km a sud da Betlemme; anche questa volta l'esito è nefasto.

Seconda crociata

La Seconda Crociata (1147) fu predicata da Bernardo di Chiaravalle che, dopo le esitazioni dei primi tempi, sembrava aver sposato la causa dei Crociati. Fu condotta da Luigi VII di Francia e dall'imperatore Corrado III. Nell'estate del 1147 i Templari guidati da Everard des Barres, loro precettore in Francia, si dimostrano decisivi nel riportare all'ordine l'esercito di Luigi VII che, in seguito a numerose imboscate turche nei pressi del monte Honaz, era finito allo sbaraglio e rischiava di essere massacrato dalle frecce turche. Dopo aver riportato la disciplina nei ranghi dell'esercito francese, alcuni gruppi di soldati guidati ciascuno da un Templare riescono prima a proteggersi dalle frecce creando colonne protette da scudi triangolari ai fianchi, poi ad infliggere pesanti perdite ai Turchi nel corso di diverse sortite, fino a raggiungere la salvezza nel porto di Antalya da cui poi l'esercito si imbarcherà per Antiochia.

Un attacco a Damasco (1148) in cui partecipò anche un gruppo di Templari guidati dal maestro Robert de Craon ebbe un secondo insuccesso e pose praticamente fine all'avventura di Luigi VII e Corrado III. Negli anni seguenti i Templari evolsero in un corpo combattente a tutti gli effetti. Protessero le forze crociate in rotta dopo la sconfitta di Cadmos (1148) e di Inab (1149).

Entrarono in possesso di Gaza (1149) e parteciparono alla conquista di Ascalona (1153). Nel frattempo andava consolidandosi una fitta rete di castelli e di guarnigioni affidata ai Cavalieri templari. Fu il periodo della loro affermazione, attraverso vicende complesse e conflittuali. La bolla *Omne Datum Optimum*, del 1139, e le successive *Milites Templi* (1144) e *Militia Dei* (1145) avevano già da tempo dato all'Ordine un'autonomia e un'indipendenza che risultò sgradita a molti. Si creò una forte ostilità nei loro confronti che esplose in questo periodo. La battaglia di Damasco, nel 1149, finì in un bagno di sangue, nel quale, secondo alcuni cronisti, venne trucidato l'intero corpo dei monaci combattenti. Fra il 1162 e il 1174 ebbe luogo un lungo contrasto con Amalrico I, re di Gerusalemme, che giunse ad impiccare dodici cavalieri colpevoli di aver ceduto una postazione militare in seguito ad un attacco nemico. La comparsa di Salah ad Din, il Saladino, capace di dare maggiore coordinamento alle forze musulmane locali, cambiò lo scenario della regione, portando alla disfatta nella battaglia di Hattin (1187, dopo la quale i Templari prigionieri furono ferocemente massacrati e alla caduta di Gerusalemme. In precedenza gli Ordini cavallereschi avevano già subito una terribile sconfitta alle sorgenti di Cresson.

Terza crociata

Una Terza Crociata fu indetta da papa Gregorio VIII nel 1187 e vide la partecipazione di Federico I Barbarossa, Filippo II Augusto, re di Francia e Riccardo Cuor di Leone, re d'Inghilterra, nel tentativo di riconquistare Gerusalemme e di contrastare i successi del Saladino. Nel 1191 i Templari si stabilirono ad Acri, riconquistata da re Riccardo, e nel settembre dello stesso anno, insieme agli Ospitalieri contribuirono in modo decisivo alla battaglia di Arsuf, dove il Saladino fu sconfitto e con lui il mito della sua invincibilità. Nel 1192 i Templari occuparono Cipro.

Nel 1199 ebbe inizio una serie di operazioni, intensamente volute da papa Innocenzo III e variamente attuate dalle signorie e dai regni europei, volte all'invio di armati verso il Vicino Oriente. La spedizione che ne conseguì, da molti considerata come Quarta Crociata, non raggiunse mai la Terrasanta.

Struttura territoriale

Nel corso della sua esistenza l'Ordine Templare svolse sostanzialmente tre azioni, oltre a quella religiosa: l'attività militare, la coltivazione delle terre, la gestione di sistemi economici e finanziari. Queste azioni furono consentite dalla formazione di un'imponente struttura territoriale, organizzativa ed economica, che interessò non solo il Vicino Oriente, ma anche una grande parte delle regioni europee. Il mantenimento di un ingente gruppo di armati in Terrasanta richiedeva infatti un adeguato sforzo produttivo anche sul continente europeo, non solo per rifornire di vettovagliamenti le milizie, ma soprattutto per sostenere i costi legati alle armi, ai cavalli, alla flotta

navale, alle attrezzature di servizio e alla costruzione di edifici e fortificazioni. I Templari usarono in realtà una cospicua parte delle loro ricchezze per costruire numerose fortificazioni in tutta la Terrasanta. In questa prospettiva la crescita dell'Ordine, che inizialmente si era retto sulle donazioni dei primi cavalieri, fu ben presto accentuata dal favore del papa Innocenzo II, che aveva concesso all'Ordine la totale indipendenza dal potere temporale, compreso l'esonero dal pagamento di tasse e gabelle, oltre al privilegio di rendere conto solo al pontefice in persona e alla possibilità di esigere le decime.

La presenza dei Templari sul territorio di entrambi i continenti, asiatico ed europeo, era assicurata dalle diverse sedi templari: le Precettorie, le Mansionie le Case fortezza o "Capitanerie" (queste ultime due meno importanti delle Precettorie), largamente autonome dal punto di vista gestionale Precettorie e Mansioni distribuite in Oriente e in Occidente, Capitanerie soprattutto in Terrasanta. Nelle grandi capitali (Parigi, Londra, Roma e altre) vi erano le Case, ognuna delle quali aveva il controllo di una delle sette grandi province dall'Inghilterra alle coste dalmate in cui i templari avevano diviso la loro organizzazione monastica. Al massimo del loro fulgore arrivarono presumibilmente ad avere migliaia di sedi, distribuite capillarmente in tutta Europa e Medio Oriente, il che indica la loro notevole influenza economica e politica nel periodo delle Crociate.

Dal punto di vista organizzativo, si potevano distinguere sommariamente quattro tipologie di confratelli:

- i cavalieri, equipaggiati come cavalleria pesante;
- i sergenti, equipaggiati come cavalleria leggera, provenienti da classi sociali più umili dei cavalieri;
- i fratelli di mestiere e i fattori, che amministravano e operavano nelle proprietà dell'Ordine;
- i cappellani, che erano ordinati sacerdoti e curavano le esigenze spirituali dell'Ordine.

Vari gradi di responsabilità di comando e amministrazione erano attribuiti al Maestro (Gran Maestro secondo una dizione diffusa ma inesatta), ai Commendatari, ai Siniscalchi, ai Marescialli, ai Gonfalonieri e ad altri ruoli. Alcuni confratelli si occupavano esclusivamente di attività bancarie, in quanto l'Ordine trattava frequentemente il denaro e le merci preziose connessi con lo svolgimento delle Crociate. La parte più significativa dei Cavalieri templari si dedicava tuttavia alle azioni militari ed erano probabilmente le unità da combattimento meglio addestrate e disciplinate del proprio tempo, precursori dei moderni corpi speciali o unità d'élite, identificabili, almeno per quanto riguarda i Templari delle origini, in una forma embrionale dei corpi di protezione civile e di difesa civile. A sostegno del corpo militare dell'Ordine venivano aggregate truppe ausiliarie, anche mercenarie, come i Turcopoli. Ciascun cavaliere disponeva sempre di due o tre sergenti che lo accompagnavano in battaglia e un gruppo di sei o sette scudieri per assisterlo sia in tempo di pace che di guerra, nonché di più cavalli.

A differenza della totalità degli altri ordini monacali, non sembra che i Templari abbiano dedicato una parte significativa del loro tempo all'elaborazione di testi o documenti, religiosi o d'altro genere: a parte le copie della Regola che ci sono pervenute, non lasciarono tracce consistenti del loro pensiero; in ogni caso, la *damnatio memoriae* a cui furono soggetti avrebbe nel tempo cancellato le loro produzioni. Il maggiore afflusso dei Templari non fu comunque di tipo militare, quanto piuttosto di tipo culturale ed economico sotto il profilo della diffusione di strumenti economico-finanziari, con la distribuzione del reddito attraverso la creazione di posti di lavoro: con le abbazie ed i loro terreni agricoli, con la costruzione delle cattedrali, l'ordine portò sviluppo e lavoro in molte parti dell'Europa medioevale, attraverso un'estesa rete di succursali. Molti governi europei (ed italiani in particolare) ricorsero ai loro servizi per ottenere finanziamenti, per gestire le contabilità e le finanze pubbliche.

La Regola

Le prime testimonianze sulla nascita dei Templari non consentono di definire con certezza se essi si fossero aggregati sulla base di una regola precisa. Solo durante il Concilio di Troyes del 1129 essi

assunsero una regola di forma monastica, avallata anche dall'appoggio di Bernardo di Chiaravalle, sostanzialmente basata su alcuni elementi della Regola di San Benedetto.

Della Regola Templare originale possediamo alcuni esemplari, redatti in latino, in quel periodo storico lingua ufficiale usata nei testi formali, religiosi e laici. Versioni successive privilegiano invece la lingua francese. I testi che ci sono pervenuti conservano le tracce di un rimaneggiamento: agli originali cinquanta capitoli, formalmente conclusi dall'esortazione di osservanza rivolta ai destinatari, risultano aggiunti altri ventidue capitoli, una sorta di appendice, dotata di un secondo prologo.

I tre classici voti degli ordini monastici - povertà, obbedienza e castità – non risultano esplicitamente espressi. La formulazione della castità appare solo nei capitoli dell'appendice e sembra soprattutto volta a scoraggiare la convivenza fra fratres e sorores (cap. 56), implicitamente ammessa però come usanza pregressa, da evitare per il futuro.

Risulta esplicito il consenso all'ingresso degli uomini sposati (cap. 55) e alla possibilità di un'adesione temporanea all'Ordine, sostanzialmente inconciliabile con una castità permanente. Si scoraggia poi, sempre in appendice, la frequentazione e l'intimità con donne, madri comprese (cap. 72). In merito alla povertà, si esortano i cavalieri a donare tutti i loro beni (solo metà se sposati) a sostegno dell'Ordine, consentendo però il possesso di terre e l'asservimento di uomini e agricoltori (cap. 51).

In altri testi posteriori si ammette anzi che sia giustificata la pratica del bottino di guerra. In relazione all'obbedienza, appare chiaro l'intento di conservare una disciplina collettiva, con limiti soprattutto indirizzati all'ostentazione degli abiti e degli accessori, al decoro personale, alle regole quotidiane, alla preghiera, all'alimentazione e alla solidarietà collettiva.

Preciso è il divieto alla pratica di atti di violenza superflua (caccia e uso di archi e balestre - cap. 46 e 47). Le successive versioni della regola pervenute, redatte in francese, risultano molto più dettagliate e ricche di prescrizioni inerenti soprattutto la vita militare, risultando più adatte ad un Ordine ormai altamente strutturato.

Crescita dell'Ordine e ramificazione in Europa

Per oltre due secoli, i Cavalieri templari, grazie anche ai concili loro favorevoli (Concilio Pisano, 1135 e Lateranense II, 1139), acquisirono - attraverso lasciti, donazioni e altre forme di liberalità laiche ed ecclesiastiche - terre, castelli, casali in quantità tali da farli diventare l'Ordine più potente, dunque invidiato e temuto, dell'epoca. La bolla *Omne Datum Optimum* di Innocenzo II del 29 marzo 1139 fu di vitale importanza per l'Ordine dei cavalieri templari perché sancì la totale indipendenza del suo operato e l'essere esente dal pagare tasse e gabelle. Essi avviarono con meticolosità e professionalità la loro organizzazione nell'intero Occidente, trasformandolo in un gran magazzino per l'approvvigionamento dell'Oltremare, costituendo in tutti gli Stati d'Europa propri insediamenti agricoli, economici e politici.

Attività bancarie

I templari entrarono nelle attività bancarie quasi per caso. Quando dei nuovi membri si univano all'ordine, generalmente donavano ad esso ingenti somme di denaro o proprietà, poiché tutti dovevano prendere il voto di povertà. Grazie anche ai vari privilegi papali, la potenza finanziaria dei Cavalieri fu assicurata dall'inizio. Poiché i templari mantenevano denaro contante in tutte le loro case e templi, fu nel 1135 che l'ordine cominciò a prestare soldi ai pellegrini spagnoli che desideravano viaggiare fino alla Terra Santa.

Il coinvolgimento dei Cavalieri nelle attività bancarie crebbe nel tempo verso una nuova base per il finanziamento, dato che fornivano anche servizi di intermediazione bancaria.

Sotto l'aspetto economico-finanziario, i templari rivestirono un ruolo così importante da arrivare a "prestare" agli stati occidentali ingenti somme di denaro e gestire perfino "le casse" di stati come la Francia.

Un'indicazione dei loro potenti legami politici è che il coinvolgimento dei templari nell'usura non

portò a particolari controversie all'interno dell'ordine e nella Chiesa in generale. Il problema dell'interesse fu generalmente eluso grazie ai complicati tassi di cambio delle valute e grazie ad un accordo con cui i templari detenevano i diritti della produzione sulle proprietà ipotecate.

Le connessioni politiche dei templari e la consapevolezza della natura eminentemente cittadina e commerciale delle comunità d'oltremare portarono l'Ordine a raggiungere una posizione significativa di potenza, sia in Europa che in Terrasanta. Il loro successo attrasse la preoccupazione di molti altri Ordini, come pure della nobiltà e delle nascenti grandi monarchie europee, le quali a quel tempo cercavano di monopolizzare il controllo del denaro e delle banche, dopo un lungo periodo nel quale la società civile, non escludendo la Chiesa ed i suoi ordini, aveva dominato le attività finanziarie. Le tenute dei templari erano estese sia in Europa che nel Medio Oriente e tra queste vi fu, per un certo periodo, l'intera isola di Cipro.

La Croce templare, simbolo per eccellenza dell'ordine

Alla tradizione dei cavalieri templari si rifanno numerosi e variegati gruppi e associazioni, talora rivendicando una qualche forma di derivazione diretta dall'ordine. Si tratta di un fenomeno moderno che va sotto il nome di templarismo o neotemplarismo, sorto a partire dal XVIII secolo in Francia, in coincidenza con la diffusione dell'Illuminismo.

Le moderne associazioni neotemplari sono laiche, e pur richiamandosi spesso ai valori religiosi cristiani e caritativi, non hanno alcun tipo di riconoscimento ufficiale da parte della Chiesa cattolica. Altri gruppi neotemplari sono invece caratterizzati da uno stampo massonico e, specie nel mondo anglosassone, da un'aperta ostilità nei confronti della Chiesa cattolica. Occorre anche tenere presente che papa Clemente V con la bolla *Vox in excelso*, emessa durante il Concilio di Vienna del 1312, con la quale sopprimeva l'Ordine del Tempio, ha espressamente proibito qualsiasi forma di ricostituzione dello stesso, sotto pena di automatica scomunica, in modo perenne e irrevocabile.

Altra caratteristica che accomuna molti dei gruppi neotemplari è poi un'alta conflittualità l'uno rispetto all'altro, dato che molti di essi rivendicano di essere gli unici "autentici" eredi degli antichi templari, a scapito degli altri. Non esiste tuttavia alcuna prova storicamente accertata della sopravvivenza dell'Ordine Templare dopo il 1314, né del resto appare possibile tracciare, dopo quasi sette secoli dall'abolizione di tale ordine religioso da parte del papa, una qualche forma di discendenza storicamente valida.

Molti gruppi neotemplari sostengono la tradizione che l'ordine sarebbe sopravvissuto nascostamente anche dopo la morte dell'ultimo Maestro, Jacques de Molay, il quale prima di affrontare il rogo avrebbe affidato la propria carica al cavaliere Jean-Marc Larménius (o de l'Armenie). Quest'ultimo avrebbe redatto un documento, la cosiddetta Charta di Larménius, che successivamente sarebbe stata via via firmata dai Maestri segreti succeduti nel tempo. La maggioranza degli storici tuttavia non riconosce l'autenticità del documento.

L'idea di una nascosta continuazione dell'ordine dei templari si è diffusa anche nella massoneria, in particolare in Francia e in Germania, e in alcuni casi riti massonici (come il Rito scozzese antico ed accettato e il Rito Scozzese Rettificato) adottano riferimenti templari. Alcuni ritengono che i templari siano all'origine sia dei riti che di vari rami cavallereschi della massoneria ma, malgrado alcuni storici abbiano tentato di disegnare una successione tra i due fenomeni storici, un collegamento di questo tipo non è mai stato provato; taluni studiosi che si sono occupati del problema, come Michele Moramarco, sono tassativi nel rigettare la "leggenda templare". La tesi di una prosecuzione segreta dell'ordine è stata definita da specialisti di storia medievale quali Régine Pernoud come «completamente demenziale» e legata a pretese e leggende «uniformemente sciocche».

In realtà i Cavalieri templari in seguito alla loro scomparsa cessarono ben presto di fare notizia: già alla fine del XIV secolo ci si era dimenticati di loro e della loro triste fine. Solo molti secoli dopo, durante l'Illuminismo, il tema dei templari tornò in auge e la fama degli antichi cavalieri fu

sommersa da leggende riguardanti segreti e misteri che si vogliono tramandati da prescelti fin dai tempi antichi. Forse i più noti sono quelli riguardanti il Santo Graal, l'Arca dell'Alleanza e i segreti delle costruzioni. Alcune fonti dicono che il Santo Graal sarebbe stato ritrovato dall'ordine e portato in Scozia nel corso della caduta dell'ordine nel 1307, e che ciò che ne rimane sarebbe sepolto sotto la Cappella di Rosslyn. Altre voci sostengono che l'ordine avrebbe ritrovato anche l'Arca dell'Alleanza, lo scrigno che conteneva gli oggetti sacri dell'antico Israele, compresa l'"asta di Aronne" e le tavole di pietra scolpite da Dio con i Dieci comandamenti.

Ultimamente i stanno sviluppando speculazioni sulla possibilità che i Cavalieri templari avessero intrapreso viaggi in America prima di Colombo.

Alcuni ricercatori e appassionati di esoterismo ed ermetismo hanno sostenuto che l'ordine sarebbe stato depositario di "conoscenze segrete". Secondo costoro, nei 200 anni della loro storia i monaci-militari si sarebbero rivelati anche un'organizzazione sapienziale esoterica e occultistica, custode di conoscenze iniziatiche. Inoltre, in quest'ottica, i templari sono stati collegati ad altri argomenti leggendari o fortemente controversi come Rosacroce, Priorato di Sion, Rex Deus, Catari, Ermetismo, Gnosi, Esseni e, infine, a reliquie o supposti insegnamenti perduti di Gesù tra cui la Sacra Sindone o il "testamento di Giuda". Alcuni ipotizzano che i Cavalieri del Tempio avrebbero avuto legami, oltre che con la tradizione esoterica di ispirazione cristiana ed ebraica, anche con organizzazioni mistico-esoteriche ispirate all'Islamismo.

Processo e abolizione

Pochi anni dopo, nel 1307, con l'arresto dei Templari in Francia, sarebbe iniziato il processo di dissoluzione dell'Ordine, concluso nel 1314 con l'esecuzione di Jacques de Molay e di Geoffrey de Charnay. L'archivio templare di Cipro sarebbe stato distrutto nel 1571, dagli Ottomani, cancellando la memoria diretta dei molti eventi che avevano coinvolto i Cavalieri.

Dopo la caduta di San Giovanni d'Acri nel 1291, trecento baroni crociati, francesi e germanici, alla guida di Giovanni di Montfort (Maestro dei Templari) sbarcarono a Cipro e qui vissero come monaci eremiti (distribuiti in vari eremi), onorati e tenuti per santi dalla popolazione locale. L'Ordine, comunque, dopo la definitiva perdita degli Stati Latini in Terra Santa, si avviò al tramonto: la ragione fondamentale per la quale era nato, due secoli prima, era ormai venuta meno. Il suo scioglimento, tuttavia, non fu mosso per via ordinaria dalla Santa Chiesa, ma attraverso una serie di accuse infamanti esposte dal re di Francia Filippo IV il Bello, desideroso di azzerare i propri debiti e impossessarsi del patrimonio templare, riducendo nel contempo il potere della Chiesa.

Il rogo sul quale arsero vivi l'ultimo Maestro Jacques de Molay e Geoffrey de Charnay, acceso su di un'isoletta sulla Senna a Parigi, davanti alla Cattedrale di Notre Dame, il 18 marzo 1314 (manoscritto della fine del XIV secolo).

Il 14 settembre 1307 il re inviò messaggi sigillati a tutti i balivi, siniscalchi e soldati del Regno ordinando l'arresto dei templari e la confisca dei loro beni, che vennero eseguite il venerdì 13 ottobre 1307. La mossa riuscì in quanto fu astutamente avviata in contemporanea contro tutte le sedi templari di Francia; i cavalieri, convocati con la scusa di accertamenti fiscali, vennero tutti arrestati. Le accuse che investirono il Tempio erano infamanti: sodomia, eresia, idolatria. Vennero in particolare accusati di adorare una misteriosa divinità pagana, il Bafometto (o Banfometto, forse la storpiatura in lingua occitana di Maometto). Nelle carceri del re gli arrestati furono torturati finché non iniziarono ad ammettere l'eresia. Il 22 novembre 1307 il papa Clemente V, di fronte alle confessioni, con la bolla *Pastoralis praeinentiae* ordinò a sua volta l'arresto dei templari in tutta la cristianità.

Il 12 agosto 1308 con la bolla *Faciens misericordam* furono definite le accuse portate contro il Tempio. Il re fece avviare dal 1308 sino al 1312, grazie anche alla debolezza di papa Clemente V, diversi processi tesi a dimostrare le colpe dei cavalieri rosso-crociati di Parigi, Brindisi, Penne, Chieti e Cipro. Nel generale clima di condanna ci fu l'eccezione rappresentata da Rinaldo da Concorezzo, arcivescovo di Ravenna e responsabile del processo per l'Italia

settentrionale: egli assolse i cavalieri e condannò l'uso della tortura per estorcere confessioni (concilio provinciale di Ravenna, 1311).

L'Ordine fu ufficialmente soppresso con la bolla *Vox in excelso* del 3 aprile 1312 ed i suoi beni trasferiti ai Cavalieri Ospitalieri il 2 maggio seguente (bolla *Ad providam*). Jacques de Molay, l'ultimo gran maestro dell'Ordine, il quale in un primo momento aveva confermato le accuse, le ritrattò spinto da un'ultima fiammata di orgoglio e dignità, venendo arso sul rogo assieme a Geoffrey de Charnay il 18 marzo 1314 davanti alla cattedrale di Parigi, sull'isola della Senna detta dei giudei.

Filippo il Bello distrusse il sistema bancario dei templari, e, benché una bolla papale avesse trasferito tutti gli averi dei Templari agli Ospitalieri, riuscì ad addurre a sé parte del tesoro. Questi eventi e le originali operazioni bancarie dei templari sui beni depositati, che furono improvvisamente mobilitati, costituirono due dei molti passaggi verso un sistema di stampo militare per riprendere il controllo delle finanze europee, rimuovendo questo potere dalle mani della Chiesa. Visto il destino dei templari, gli Ospitalieri di San Giovanni furono ugualmente convinti a cessare le proprie operazioni bancarie.

Molti sovrani e nobili inizialmente sostennero i cavalieri e dissolsero l'Ordine nei loro reami solo quando fu loro comandato da papa Clemente V. Roberto I, re degli Scoti, era già stato scomunicato per altri motivi e quindi non era disposto a prestare attenzione ai comandi papali; di conseguenza, molti membri dell'Ordine fuggirono in Scozia; in Portogallo i Cavalieri e il patrimonio del loro ordine confluirono in un nuovo ordine, fondato col permesso del Papa per combattere contro i mori nell'Algarve, l'"Ordine del Cristo". Il principe Enrico il Navigatore (1394 - 1460) guidò per vent'anni, fino alla propria morte, tale ordine, utilizzandone il denaro per organizzare la prima scuola per navigatori, preparando la via alla supremazia marittima portoghese che porterà alle grandi esplorazioni cinquecentesche. In Spagna, dove il re a sua volta si opponeva all'incorporazione del patrimonio templare da parte dell'Ordine degli Ospitalieri, l'Ordine di Montesa subentrò a quello dei templari.

Condanna e perdono

I templari furono accusati di "connivenza col nemico", in quanto spesso strinsero rapporti di buon vicinato, se non di amicizia, con signori musulmani. Con alcuni di loro, come Usama ibn Munqidh, arrivarono a veri e propri favori, come quello di concedergli di pregare nella Cupola della Roccia, benché già trasformata in chiesa cristiana.

È tuttora aperto il dibattito sulla fondatezza delle accuse di eresia formulate agli appartenenti dell'Ordine. I templari furono accusati di rinnegare Cristo, di sputare sulla Croce, di praticare la sodomia e di adorare un idolo barbuto, il Baphomet o Bafometto. Il maestro Jacques de Molay, che aveva ceduto inizialmente di fronte alla marea di accuse, si riebbe e rigettò le sue parziali ammissioni. Ma era tardi, il rogo accolse il maestro e i suoi dignitari e l'Ordine fu sciolto.

Studi recenti accreditano sempre più la teoria secondo la quale la vera causa della fine dei templari fu dettata dalla volontà di impossessarsi del loro patrimonio, tesi peraltro già sostenuta da Dante Alighieri nel canto XX del Purgatorio, le si concretizzò attraverso una cospirazione indotta dal re di Francia Filippo IV il Bello. Infatti, mentre il re si trovava quasi in bancarotta e il popolo francese era esasperato per la grave crisi economica, accentuata dalla svalutazione della moneta ad opera del re medesimo, l'Ordine risultava proprietario di terre, castelli, fortezze ed abbazie: un tesoro immenso. Fu probabilmente il sovrano che, dopo aver tentato inutilmente di entrare a farne parte, incaricò i propri consiglieri (capeggiati dall'astuto Guglielmo di Nogaret) di formulare delle precise accuse contro l'Ordine e di richiedere l'intervento del papato, da poco trasferitosi in Francia. Quando la Chiesa si rese conto dell'errore nella condanna e di essere stata manipolata, fu troppo tardi.

La studiosa italiana Barbara Frale ha rinvenuto agli inizi degli anni duemila negli Archivi vaticani un documento, noto come pergamena di Chinon, che dimostra come papa Clemente

V intendesse perdonare i templari nel 1314 assolvendo il loro maestro e gli altri capi dell'ordine dall'accusa di eresia, e limitarsi a sospendere l'ordine piuttosto che sopprimerlo. Il documento appartiene alla prima fase del processo, nella quale il pontefice ancora sperava di poter salvare l'ordine, seppure a costo di assoggettarlo ad una profonda riforma. L'inchiesta di Chinon, in ogni caso, ribadisce le pratiche indecenti e gli sputi sulla croce effettuate come rito d'iniziazione all'ingresso di un novizio nell'Ordine, pratiche di ancora dubbia origine e motivazione. La storiografia da decenni ha assolto i templari ma la Chiesa non ha ancora abrogato la sentenza erronea di Clemente V.

Forse l'unico mistero di cui si debba fare approfondimento è come un ordine di guerrieri esperti con un esercito senza precedenti si sia lasciato distruggere senza abbozzare la più timida reazione, benché le avvisaglie di cospirazioni nei loro confronti da parte di Filippo il Bello ci fossero e fossero note. Con ogni probabilità, non si ribellarono perché il papa aveva tolto loro il suo appoggio ed essi, essendo un ordine cristiano e il simbolo della lotta per la fede, non vollero opporsi alla decisione di Clemente V, di cui rispettavano e riconoscevano l'autorità papale.

Successivamente allo scioglimento dei Templari nacquero altri ordini, specialmente nella penisola iberica i cui regnanti erano fortemente legati ai templari per il loro importante contributo alla Riconquista, o furono utilizzati ordini preesistenti in cui far confluire i Templari dopo lo scioglimento dell'ordine.

Motto latino dei cavalieri templari:

"Non a noi, non a noi Signore dà gloria, ma al nome tuo"

(salmo 114,1 della Bibbia CEI; salmo 115,1 della Bibbia Diodati)

<Appunti di viaggio nel mondo della magia> un lavoro che
considera l'argomento in tutti i suoi aspetti

JOLANDA PIETROBELLI:

L'ULTIMO E-BOOK

Uscito in rete nel solstizio d'estate <la notte delle streghe>

Una lunga e accurata ricerca nelle credenze e rituali di vari popoli



di
Roberta Orazzini

Il presente lavoro non è e non vuole essere un trattato di magia, anche se ampiamente parla di questo argomento, sviscerandolo in tutti i suoi aspetti, in un alternarsi di:

- studi
- ideologie
- tradizioni
- convinzioni
- fatti
- verità
- e menzogne

Vi sono fedelmente riportati riti legati ad antiche conoscenze e semplici e talvolta ingenue tradizioni popolari, ricette e credenze, preghiere ed invocazioni, regole e regolamenti che hanno attraversato le nebbie dei secoli giungendo fino a noi e con alcune varianti ed adeguamenti ancora seguiti (pensiamo ad esempio alla moderna Wicca).

E' un viaggio attraverso la storia dell'umanità in quanto, fin dal lontano paleolitico l'essere umano

ha cercato di permeare i segreti della vita e della morte, dei ritmi della natura, del moto degli astri e di tutto ciò che i sensi non riuscivano a catturare e comprendere.

La magia si pone di fronte al mistero del Divino e della creazione, anche se questo suo aspetto è spesso negato e viene asserito che sia legata esclusivamente alla ricerca del benessere fisico ed alla risoluzione dei problemi materiali.

In realtà è il bisogno di varcare i confini del mistero che spinge i ricercatori verso di essa.

L'autrice ha effettuato una lunga ed accurata ricerca d'un aspetto della cultura umana spesso trascurato e traviato, poiché ritenuto insolito e lontano dalla mentalità scientifica, considerato frutto d'ignoranza e superstizione, visto perciò troppo spesso nella sua accezione negativa.

Lei analizza il fenomeno sotto ogni punto di vista:

- filosofico
- religioso
- culturale
- sociale

osservandolo in ogni sua componente, spaziando tra astrologia, geomanzia, cartomanzia ecc...

S'immerge nelle credenze e rituali dei vari popoli, riportando accuratamente documenti antichi e moderni tratti da testi puntigliosamente selezionati, provenienti sia da fonti favorevoli che avverse.

Un ampio spazio è stato dedicato al vergognoso e buio periodo della caccia alle streghe, doverosamente si parla della <Santa Inquisizione>, dei processi, le torture e le orrende esecuzioni, non trascurando nemmeno i nomi di molte delle vittime della grande infamia, figlia dell'ignoranza e del potere.

Vi sono trascritte le bolle papali e parte dei libri che stabilivano le regole per le persecuzioni. Non mancano nemmeno illustrazioni dei vari strumenti di pena.

Pagine che fanno rabbrivire, ma che non possono essere dimenticate poiché la memoria è insegnamento ed obliare a secoli d'ignominia sarebbe una viltà.

Lasciando l'orrore dell'inquisizione, seguendo l'appassionata ricerca dell'autrice nel mondo dell'occulto ed attraversando la storia, giungiamo al ritrovamento dell'antica arte magica, fino a scoprire poi l'oscurità del Satanismo, delle varie sette che lo distinguono e dei loro interessi, allontanando infine quest'ultimo dalla purezza dell'intento delle antiche <maghe> incontriamo le sacerdotesse pagane, adoratrici della natura, donne di medicina iniziate <al sapere>, operatrici per la salute ed il benessere del prossimo.

Simboli del potere femminile, vestali del matriarcato e del culto della Dea Madre e per questo, con l'avvento del patriarcato e del dominio maschile perseguitate e denigrate, ma che sono riuscite attraverso la spirale del tempo, se pure all'ombra del mistero e della clandestinità a sopravvivere ed a conservare (almeno in parte) le ataviche conoscenze.

Dunque stregoneria non è satanismo, ma naturale conseguenza delle antiche religioni sciamanico-pagane di origine europea interessate alla trascendenza.

Per amore della cultura non sono trascurati in questo lavoro, nemmeno l'immagine moderna della magia, lo sciamanesimo ed il woodoo, in un resoconto corretto ed esaustivo.

Concludo confermando, come afferma l'autrice stessa nel suo antefatto, che quello che vi apprestate a leggere non è un testo di stregoneria, esoterismo, alchimia od altro, ma un'indagine molto accurata alla scoperta di una componente importante della cultura e della storia dell'umanità, che l'ha accompagnata durante la sua evoluzione attraverso l'avvicinarsi d' epoche talvolta luminose, incerte o tenebrose in modo occulto od ufficialmente riconosciuto, ma sempre presente come compagna di viaggio.

La Magia di Jolanda -Laura Ferrini

Non so quanti di noi sono consapevoli di aver fatto almeno una volta un incantesimo nella loro vita: al compleanno, quando spegniamo le candeline, facciamo una magia < esprimiamo un desiderio>, attraverso la concentrazione e la visualizzazione della nostra volontà.

Quando ero piccola passavo quasi tutta l'estate da mia nonna nella campagna intorno a Cascina, nella provincia di Pisa, in varie occasioni e festività venivano accesi grandi falò che i giovani saltavano, facendo a gara a chi saltava più in alto, mentre le donne raccoglievano i fiori nei campi per metterli tutta la notte nell'acqua; questa sarebbe stata usata al mattino dopo come elisir per la bellezza. Forse molti ricorderanno questi gesti e fino a qualche anno fa i rituali magici, magari alla presenza del parroco e davanti alla statua della Vergine, venivano eseguiti per la fertilità e la prosperità dei raccolti e degli animali.



La vita di ogni giorno è permeata di magia e da sempre l'uomo ha cercato di cambiare la sorte e gli eventi attraverso rituali e formule magiche, e anche se oggi siamo sempre di corsa e di fretta e non sentiamo più la natura intorno a noi, ancora oggi facciamo dei gesti che affondano le radici nella notte dei tempi.

Ci sono stati anche coloro che hanno cercato il profitto, il comando, il potere, ma come tutte le cose dell'uomo, la magia altro non è che uno strumento e come ogni strumento, dipende da chi lo usa.

Questo viaggio dell'A. nel mondo della magia non è solo una mera ripetizione e descrizione di eventi e di personaggi, ma c'è lei, che con la sua sensibilità e conoscenza ha saputo rendere questo viaggio interessante e leggero, per permettere a tutti di conoscere quanto in realtà la nostra vita sia ancora oggi piena di magia. Non la magia nera (esiterà poi davvero? Lo vedremo...), ma quella della candela del compleanno, dell'aglio in cucina, del ferro di cavallo alla porta di casa, gesti semplici che ci ricordano magari i nostri nonni, ma che sanno trasportarci in altri tempi, quando ancora credevano a certe energie e cercavano di usarle per avere un raccolto abbondante per superare l'inverno.

Ci siamo, stiamo per incominciare, benvenuti in questo <viaggio nel mondo della magia>, accompagnati da una guida eccezionale, mettetevi comodi, rilassatevi... e forse ritroverete quel legame che dentro di voi è sempre stato presente, perché la magia è dentro di noi.

Amica e <sorella di karma> -Claudio Bargellini

<E' vero, è vero senza errore, e certo è verissimo:

Ciò che è in alto è come ciò che è in basso, e ciò che è in basso è come ciò che è in alto, per fare il miracolo della Cosa Unica>.

L'amica e <sorella di karma> Jolanda come sempre riesce a colpirmi, questo suo<lavoro> mi ha riportato indietro nei tempi, io e lei *intellettuali desiderosi di apprendere* abbiamo affrontato questo percorso in tempi diversi. Io per seguire il mio Maestro Lei per capire, d'altro canto l'obbiettivo per entrambi era ed è LA CONOSCENZA dell'antica <arte del sapere>.

Un excursus storico veramente degno di nota, mi piace quando per parole di Osho mi riporta al rapporto di causa ed effetto, tanto caro ai miei studi antichi e recenti sulla fisica quantistica, dice l'autrice per bocca di Osho: *“La legge della magia”. La prima e la legge della scienza (causa) e la seconda(effetto) è la legge della magia. La religione è magia, e tu puoi essere il mago. Ecco cosa t'insegno io: a essere un mago, a conoscere i segreti della magia.*



Nel libro non manca nulla di quella che è la base per un corretto comprendere l'antica arte, Jolanda procede con metodo toccando i punti più disparati e non tralasciando niente che possa ampliare la mente allo studioso.

La magia è il tentativo umano di far rientrare il soprannaturale nel naturale, una scienza proiettata nel futuro, anticipatrice, libera da pregiudizi, sottratta alla schiavitù delle regole, sono parole come queste che mi hanno fatto amare da subito il libro, quando mi rendo conto che oggi molta magia è scienza.

Sono pienamente convinto che questo libro sia di grande utilità e interesse per chi vuol sapere e comprendere questo strano e complesso mondo dell'arte magica, leggendolo non si diventa maghi, ma si diventa più consapevoli della nostra profonda ignoranza.

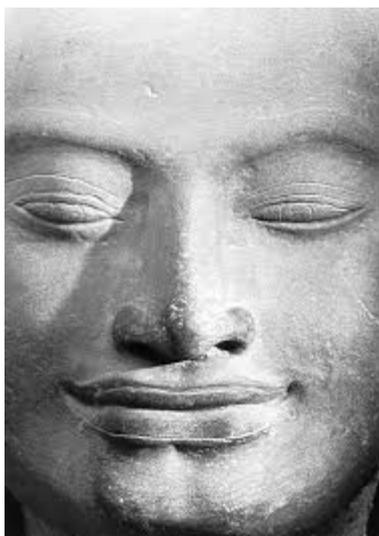
Grazie *Sorellina*, grazie per questa nuova impresa che ci hai donato.

Tuo

Claudio Bargellini

SORRIDI PER PRIMO QUANDO INCONTRI UNA PERSONA

Non aspettare che siano gli altri a sorridere.
Fai vedere loro come si fa. Sorridi per primo



Sorridi per primo quando incontri una persona.

Non aspettare che siano gli altri a sorridere. Fai vedere loro come si fa. Sorridi per primo.

Abbassa la guardia, mostrati per quello che sei, agisci con il cuore quando interagisci con il prossimo.

Ricorda, anche il tuo migliore amico un tempo era un estraneo.

<Ama chiunque sia così vicino da poter essere amato>.(Kurt Vonnegut)

- 1 - Sorridi per primo.
- 2- Tieni la porta aperta a chi viene dopo di te.
- 3 -Invia un biglietto di ringraziamento a chi ti ha aiutato.
- 4 - Dona a chi ne ha bisogno i vestiti che non utilizzi più.
- 5 - Tratta gli altri con rispetto.
- 6 - Apprezza le persone per quello che sono.
- 7 - Dividi il tuo pranzo con chi non lo ha.
- 8 - Stai vicino a chi è solo.
- 9 - Chiedi al prossimo la sua opinione.
- 10 - Porta dolci e biscotti per tutti al lavoro.
- 11 - Dai una buona mancia al cameriere quando lo merita.
- 12 - Sii parte di qualcosa in cui credi.
- 13 - Offri il posto a sedere a chi ne ha più bisogno di te.
- 14 - Saluta il bimbo nell'auto di fianco alla tua.
- 15 - Diffondi le buone notizie.
- 16 - Non perdere occasione per parlare bene degli altri.

- 17 - Quando incroci lo sguardo di qualcuno, sorridi.
- 18 - Ascolta ciò che gli altri hanno da dirti.
- 19 - Incoraggia il prossimo a raggiungere i propri sogni.
- 20 - Sforzati di rendere più agevole la vita altrui.
- 21 - Ascolta il dolore altrui.
- 22 - Dona senza attenderti nulla in cambio.
- 23 - Osserva gli altri senza giudicare.
- 24 - Ringrazia.
- 25 - Perdona e lascia andare la rabbia.
- 26 - Credi in te stesso.
- 27 - Non essere sempre così serio.
- 28 - Considera ogni minima interazione con il prossimo come una straordinaria opportunità per incidere positivamente sull'esistenza altrui.
- 29 - Evita l'avidità, la rabbia e l'arroganza.
- 30 - Non nascondere la verità.
- 31 - Sii di esempio su come fare la differenza.
- 32 - Dai agli altri lo spazio di cui hanno bisogno.
- 33 - Offri la tua spalla a chi ha bisogno di piangere.
- 34 - Incoraggia chi ha sbagliato.
- 35 - Riconosci e premia chi ha fatto un buon lavoro.
- 36 - Racconta storie divertenti.
- 37 - Eccelli in ogni cosa a cui ti dedichi. Le persone apprezzano la professionalità.
- 38 - Fai buon uso dei regali. Invece di ricevere dei doni in occasione del tuo compleanno e delle feste, chiedi a chi ti vuole bene di donare dei soldi per una buona causa.
- 39 - Fermati ad aiutare chi è in difficoltà.
- 40 - Metti il tuo tocco personale in ogni cosa che fai. La personalità è riconosciuta e apprezzata.
- 41 - Dedica del tempo per insegnare ad altri qualcosa che conosci.
- 42 - Difendi chi non è in grado di farlo da solo.
- 43 - Stai vicino a chi ne ha bisogno.
- 44 - Difendi i tuoi convincimenti senza arroganza.
- 45 - Renditi disponibile al prossimo.
- 46 - Fai di più di quanto promesso.
- 47 - Sii positivo e focalizzati su ciò che ritieni giusto.
- 48 - Sii fonte di ispirazione per le persone intorno a te.



Donare un sorriso
 Rende felice il cuore.
 Arricchisce chi lo riceve
 Senza impoverire chi lo dona.
 Non dura che un istante,
 Ma il suo ricordo rimane a lungo.
 Nessuno è così ricco

Da poterne fare a meno
Né così povero da non poterlo donare.
Il sorriso crea gioia in famiglia,
Da sostegno nel lavoro
Ed è segno tangibile di amicizia.
Un sorriso dona sollievo a chi è stanco,
Rinnova il coraggio nelle prove,
E nella tristezza è medicina.
E poi se incontri chi non te lo offre,
Sii generoso e porgigli il tuo:
Nessuno ha tanto bisogno di un sorriso
Come colui che non sa darlo.

<http://www.vivizen.com>

Tra Cielo e Terra

PICCOLE PERLE PER RALLEGRARE

< IL CUORE >



Daniel Asar

Restare giovani

... Resterete giovani finché il vostro cuore saprà ricevere i messaggi di bellezza, di audacia, di coraggio, di grandezza, di forza che vi giungono dalla terra da un uomo o dall'infinito. Quando tutte le fibre del vostro cuore saranno spezzate e su di esso si saranno accumulate le nevi del pessimismo e il ghiaccio del cinismo è solo allora che diverrete vecchi e possa Iddio aver pietà della vostra anima. **Albert Sabin**

Albert Sabin ha vinto la poliometite. Ha lavorato tanto, è arrivato alla meta ed ha rifiutato di brevettare il vaccino, non ha voluto guadagnare sulle vendite; ha regalato la sua grande scoperta ai bambini del mondo.

Amore e Perdono

Se vogliamo amare veramente, dobbiamo imparare a perdonare. Perdonate e chiedete di essere perdonati; scusate invece di accusare. La riconciliazione avviene per prima cosa in noi stessi, non con gli altri. Inizia da un cuore puro. **Madre Teresa di Calcutta**

Dio

Se vuoi conoscere Dio, non essere un solutore di enigmi. Piuttosto guardati intorno, e lo vedrai giocare con i tuoi bambini. Massime Spirituali **Gibran**

Mala tempora currunt

Riflessione:

~~“ I segni che qualcosa non va bene su questa terra li vediamo ogni giorno: cattiverie, odio, rivoluzioni, cataclismi, stragi, ecc.i... Tutto questo non basta a farci capire che.” Mentre il Titanic affondava e molta gente moriva inghiottita dal mare... l'orchestra continuava a suonare e molti come se nulla fosse ballavano...”~~

Un giorno l'amore disse all'amicizia: “Perché esisti tu se ci sono già io?” L'amicizia rispose: “Per portare un sorriso dove tu hai lasciato una lacrima”.

Spiritualmente morti

Chi è morto spiritualmente ha l'occhio atrofizzato e non vede più intorno gli Angeli. E tuttavia gli Angeli non ci abbandonano, nemmeno quando sono da noi abbandonati. **Don Giuseppe De Luca**

La vita

“Un ragazzino e suo padre passeggiavano tra le montagne...”

All'improvviso il ragazzino inciampò, cadde e, facendosi male, urlò: ”AAAhhhh!!!”

Con suo gran stupore il bimbo sentì una voce venire dalle montagne che ripeteva:
“AAAhhh!!!”
Con curiosità, egli chiese: “Chi sei tu?”
E ricevette la risposta: “Chi sei tu?”
Dopo il ragazzino urlò: “Io ti sento! Chi sei?”
E la voce rispose: “Io ti sento! Chi sei?”
Infuriato da quella risposta egli urlò: “Codardo”
E ricevette la risposta: “Codardo!”
Allora il bimbo guardò suo padre e gli chiese: “Papà, che succede?”
Il padre gli sorrise e rispose: ”Figlio mio, ora stai attento.”
E dopo l’uomo gridò: “Tu sei un campione!”
La voce rispose: “Tu sei un campione!”
Il figlio era sorpreso ma non capiva.

*Allora il padre gli spiegò: “La gente chiama questo fenomeno ECO ma in realtà è VITA.
La Vita, come un’eco, ti restituisce quello che tu dici o fai.
La vita non è altro che il riflesso delle nostre azioni.
Se tu desideri più amore nel mondo, devi creare più amore nel tuo cuore;
Se vuoi che la gente ti rispetti, devi tu rispettare gli altri per primo.
Questo principio va applicato in ogni cosa, in ogni aspetto della vita; la Vita ti restituisce
ciò che tu hai dato ad essa.*

La nostra Vita non è un insieme di coincidenze, è lo specchio di noi stessi.
Non cercare di cambiare la tua vita, cambia il tuo atteggiamento verso la vita.
Lama Gangchen

La Scienza della vita L'AYURVEDA

Antico metodo curativo nato circa 5000 anni fa



di Sarah Pena López

L'Ayurveda è la Scienza della vita...

L'ayurveda è uno dei più antichi, oserei dire il più antico, metodo curativo presente sulla terra, nacque certamente più di 5000 anni fa alle pendici dell'Himalaya, da documenti scritti, ma è certo che prima del Kali yuga era già da molto tempo presente ed utilizzato comunemente dalla popolazione indiana. L'Ayurveda non è semplicemente la scienza medica indiana bensì un sistema filosofico molto più ampio ed articolato, non si può parlare di religione, poiché non lo è veramente, anche se per certi versi intraprendere un percorso ayurvedico significa andare a lavorare nella parte più intima di sé. La guarigione non può essere solo fisica poiché la malattia nasce da radici ben più profonde e guarire significa attuare un processo di trasformazione che parte proprio dal proprio sistema di credenze. Il viaggio della vita è una cosa sacra, non vi è un percorso più sacro della vita stessa, fonte di esperienze ed evoluzioni incessante, che passa da vita a vita, da coscienza a coscienza. La pratica di persone illuminate ha fatto sì che il cosmo fornisse all'uomo mezzi e conoscenza per andare nel profondo, per comprendere che non si è soli ma che si è parte di una collettività nata da un disegno divino molto più ampio e consapevole di quanto ognuno di noi possa minimamente pensare con i sistemi logico-razionali in voga in occidente. Ci vuole una mente aperta e uno sguardo un po' lungimirante per poter comprendere il significato ultimo di vita e viaggio, di malattia e di guarigione. Il sistema Ayurvedico è praticato largamente in India da più di 5000 anni. L'Ayurveda considera sempre il rapporto tra micro e macro cosmo, non si possono sottovalutare i fattori esterni, il dharma, il karma e tutte le componenti per poter scegliere una terapia ad hoc che permette la guarigione attraverso la sistemazione dei rapporti che intercorrono tra l'uomo e tutte le altre forme di natura, compreso il Creatore stesso. E' molto importante non tralasciare nulla della vita di una persona se si vuole che stia bene, con se stesso e con il cosmo. Il rapporto con la religione è fondamentale poiché è il sistema di credenze che più di ogni altra cosa influisce sui comportamenti umani e quindi sulla sintomatologia che una persona presenta.

Ayurveda, Yoga e Tantra sono discipline fondamentali per recuperare e conservare la salute, quella vera. Non è semplicemente un tipo di medicina naturale dalle vaste potenzialità, bensì un metodo

per curare e soprattutto per prevenire il formarsi della malattia. Secondo l'ayurveda una buona parte degli squilibri a livello energetico, causa poi di malattia, deriva da problematiche psicologiche ed energetiche molto prima che fisiche. L'ayurveda cura il benessere della persona a 360 gradi, non si limita all'aspetto corporeo della persona ma va a fondo e cerca di sondare la radice psicologica della problematica. Quando un terapeuta indiano si prende cura della persona lo fa attraverso metodi che vanno dalla recitazione di mantra alle asana dello yoga, dalle terapie farmacologiche ai rimedi del panca karma, dalla pulizia interiore ai massaggi e così discorrendo.

La persona viene vista come un insieme complesso di elementi per cui non si può curare una persona perdendo di vista la sua professione, il suo credo, la sua composizione familiare, lo stato a cui appartiene ecc. E' l'unica scienza che riconosce almeno dieci tipi diversi metabolici, non ci sono globalizzazioni né uniformazione nella ricerca della cura.

Dato il basso contenuto tecnologico e l'adattabilità a qualsiasi tipologia di persona, credo, costituzione, clima (...) l'OMS l'aveva riconosciuta negli anni 70 come una delle migliori metodologie applicabili soprattutto nei paesi del terzo mondo.

Usando forze naturali come calore, freddo, luce, erbe, cibi, minerali, esercizio fisico e lavoro con la mente e le emozioni per mezzo della meditazione, l'ayurveda può essere la base di una medicina globale accessibile e alla portata di tutti. La teoria ayurvedica sostiene che la salute è il risultato di uno stato di armonia con il proprio sé. Per essere in buona salute deve esistere armonia tra lo scopo e l'esistenza, i pensieri, i sentimenti e le azioni fisiche. Se si ha uno scopo pacifico ma i propri pensieri sono pieni di paura e le emozioni sono negative, nel corpo fisico si manifestano delle malattie con la funzione di "campanello di allarme" per stimolare un cambiamento. In ayurveda la manifestazione di una malattia è considerata un buon segno perché porta alla luce un aspetto della persona che prima era nascosto ... un aspetto che va curato. La salute è caratterizzata dall'armonia con tutti gli aspetti del sé. Questa armonia interiore si manifesta anche come armonia con la famiglia, gli amici, i colleghi di lavoro, la società e la natura. La saggezza Ayurvedica non è legata a un'epoca o a un luogo particolari, e chiunque può trarne vantaggio, ovunque si trovi. Secondo l'ayurveda ogni cosa può essere una medicina o un veleno, a seconda dell'uso che se ne fa. L'ayurveda ammette inoltre che non esistono una cura o un rimedio adatti a tutte le persone, in tutte le circostanze. L'arte della buona medicina è duplice: capire il paziente e la sua situazione, sapere come e quando agire per aiutare la natura a prestargli le cure più adeguate. Proprio a causa della differenza tra gli esseri umani l'Ayurveda fu sviluppato come un sistema medico adattabile con precisione alle esigenze individuali. L'Ayurveda insegna a conoscere e a scoprire noi stessi, incoraggia le persone ad apprendere chi sono, perché sono sane, perché si ammalano, oltre che a cambiare la propria vita in modo da apprezzarne con la massima intensità i piaceri. La medicina Ayurvedica ha come principio quello di non apportare alcun danno, valutando in modo molto approfondito l'eventualità di effetti collaterali, che generalmente non si presentano.

La malattia, secondo questa filosofia, non è una catastrofe capitata per volere di chissà chi, ma è un campanello di allarme che sta avvisando la persona di modificare qualcosa nella sua vita poiché in questo momento vi è disequilibrio, disarmonia. ovvio che se il campanello di allarme viene ascoltato al primo bruciore di stomaco forse si può evitare l'ulcerazione delle pareti gastriche, se al contrario si aspetta di giungere all'ultimo stadio è molto più complesso cambiare lo stato delle cose, soprattutto perché è l'atteggiamento stesso della persona che si è ulcerato più che lo stomaco.

Secondo l'Ayurveda gli scopi della vita sono:

- il compimento dei propri doveri nei confronti della società
- l'accumulo di ricchezze conseguente al compimento dei propri doveri
- soddisfare i propri desideri legittimi con le proprie ricchezze
- comprendere che nella vita non esistono solamente i doveri, le ricchezze e i desideri

La malattia è quindi un messaggio che suggerisce la necessità di un cambiamento la forza quindi viene dal trasformare il proprio atteggiamento nei confronti della malattia, la guarigione viene dal

fatto di vedere le avversità come una sfida e dal fatto di rivedere i propri pensieri negativi riguardo le persone e gli eventi, la malattia di può trasformare in una perfetta opportunità. La salute spirituale è quindi un equilibrio dinamico fra una personalità fortemente integrata e la natura. Questo è possibile solo quando le persone si ricordano del debito contratto nei confronti della natura.

Spesso volendo analizzare la persona 'a pezzi' come fa la medicina a cui siamo usi in occidente si fa come quei ciechi chiamati a descrivere un elefante: il primo tocca le gambe 'un elefante è come un tempio e queste sono le sue colonne'; il secondo tocca le la proboscide 'è come un serpente'; il terzo la pancia e dice 'è come una montagna'; il quarto un orecchio 'è come un ventaglio' e il quinto la coda 'l'elefante è come una frusta'. Ogni definizione è giusta, ma l'elefante non viene mai fuori per quello che è. Gli scienziati si comportano in questo modo, il mondo che vedono attraverso la loro lente è solo una piccolissima rappresentazione dello stesso.

Il processo della malattia

La salute è ordine, la malattia è disordine. La salute è equilibrio, la malattia è disequilibrio. All'interno di ogni essere vivente ed in particolare all'interno del corpo umano vi è una continua interazione tra ordine e disordine. Se si è consapevoli si possono valutare i momenti di disordine e cercare di metterli in breve tempo in ordine. L'ambiente interno del corpo è in costante relazione con quello esterno, quando i due mondi sono in disequilibrio si crea disordine.

Lo stato di salute dipende molto da AGNI, il fuoco gastrico, dagli umori corporei, i DOSHA, dai tre prodotti di rifiuto, URINA, FECI e SUDORE, dai SENSI, dalla relazione tra CORPO, MENTE e COSCIENZA. L'equilibrio degli elementi menzionati è fondamentale per il mantenimento costante del benessere psicofisico. La malattia può essere FISICA, PSICHICA e SPIRITUALE. La malattia può nascere in un organo ma poi manifestarsi in un altro, uno squilibrio della flora batterica può causare problemi a livello digestivo, rendendo tutto l'apparato debole. La costituzione fisica può determinare il tipo di disequilibrio e quindi di patologia, anche se data una costituzione gli squilibri possono competere altri tipi di umori. Lo squilibrio può originarsi nella coscienza sotto forma di qualche consapevolezza negativa, facendo sorgere nella mente il seme della futura patologia.

La causa primaria della malattia è dovuta all'indebolimento di agni, il fuoco della digestione. Le malattie cominciano a causa del ristagno dei dosha nel corpo. Quando uno o più dosha sono fuori equilibrio cominciano ad accumularsi sotto forma di forza negativa. Questo porta inizialmente ad una difettosa circolazione dei dosha nel corpo. I primi sintomi possono essere avversioni ai cibi che contengono le qualità dei dosha in disordine, mancanza di brillantezza, chiarezza e senso di stanchezza. Il secondo stadio vede il diffondersi dei dosha al di là della normale sfera di accumulo, che viaggiano attraverso la motilità di vata in tutto il corpo. Può apparire mal di testa, nausea, costipazione, indigestione, diarrea. Nel terzo stadio i dosha si diffondono ancora di più nel corpo, dove non dovrebbero, e possono rimanere inattivi per un po' fino a che poi la malattia si presenta, a questo punto piccoli rimedi non bastano più e servono quelli più completi del panca karma; nel quarto e quinto stadio i dosha ammalati cambiano completamente la loro posizione, si concentrano in tessuti e strutture creando condizioni di malattia ben precisi... diabete, malattie cardiache, artrite, cancro... Nello stadio finale la malattia è molto avanzata e diventa cronica.

Squilibri e motivi

Come abbiamo visto ogni emotività genera uno stato di disequilibrio nel tridosha, la paura repressa crea danni a vata, la rabbia a pitta e l'avidità o attaccamento a Kapha. Gli squilibri nel tridosha portano allo stato di malattia. È possibile che squilibri del corpo si riversino su mente e coscienza, ad esempio la continua ingestione di cibi nocivi, conservati, animali..., gli abitudini di vita scorretti, la poca pulizia ecc. sono tutti fattori che precludono il benessere di corpo mente e coscienza. Il danneggiamento dell'equilibrio crea tossine — AMA — che vengono poi messe in circolazione in tutto il corpo, andando soprattutto a minacciare nelle zone in cui la debolezza costituzionale è già presente.

Agni Agni è il fuoco biologico che governa il metabolismo. E' simile a pitta nella sua funzione e

può essere considerato parte integrante del sistema pitta nel corpo. Pitta contiene energia che permette la digestione, questa energia è Agni. Pitta è il contenitore mentre Agni è il contenuto. È presente e necessario nei tessuti cellulari per la loro nutrizione e per il mantenimento del meccanismo autoimmunitario. Distrugge i batteri e le tossine estranee nello stomaco e nell'intestino. Protegge dunque la flora batterica dell'intestino. Agni è responsabile della longevità, dell'intelligenza e la comprensione, la percezione, i sistemi enzimatici e metabolici. Se agni è indebolito il metabolismo non funziona come dovrebbe, questo porta ad un indebolimento fisico, i cibi vengono assorbiti in modo parziale lasciando tossine nel corpo — AMA — che ostruisce gli intestini ma anche i capillari sanguigni. Le tossine vengono poi assorbite nella circolazione sanguigna, accumulandosi poi negli organi più deboli accumulandosi e impedendo il corretto funzionamento degli stessi. Gli organi influenzati da questi ristagni di ama mostrano dunque segni di malattia. La radice di ogni malattia è AMA. Le cause dello sviluppo di ama sono diverse: accostamento di cibi sbagliati, da un ritardo della funzione di Agni, da un'iperattività di agni, nel primo caso per la scarsa capacità di digestione nel secondo per la distruzione delle sostanze nutritive presenti nei cibi.

Diagnosi

Prima di descrivere le metodiche utilizzate dai medici Ayurvedico per formulare una diagnosi è opportuno chiarire la tematica: DIAGNOSI così come la si considera in occidente è il rilevare il difetto” corporeo che genera il problema, per esempio si presenta un dolore allo stomaco può essere analizzato attraverso l'introduzione di un sondino per escludere un certo tipo di patologia ed evidenziarne altre; oppure se ci si fa male al Pronto Soccorso la prima cosa che fanno è una bella radiografia. Nella diagnosi siffatta l'occidente non ha nulla da invidiare, ma come vorrei sottolineare resta uno studio parziale e sistematico della patologia, ma soprattutto non va a vedere la persona come essere pensante ma come macchina da aggiustare. I nostri medici sono assolutamente dei professionisti di indiscusso valore se trattiamo il corpo come una macchina da tagliandare periodicamente. La diagnosi ayurvedica è molto differente dal metodo utilizzato in occidente, è un costante controllo dell'equilibrio fra gli elementi. In genere il medico Ayurvedico è un esperto anche nelle Scienze Psicologiche poiché è consapevole del fatto che per prima cosa si deve comprendere la causa psicologica che ha portato l'eventuale squilibrio. Le prime domande che si dovrebbero girare ad un paziente sono in merito alla famiglia, all'attività professionale, al senso che danno alla loro esistenza, se hanno una visione spirituale della vita., poi si dovrebbe chiedere una sorta di elencazione dell'agenda quotidiana, è importante capire a che ora si alza, che tipo di pulizie esegue, che cosa mangia, quante ore spende al lavoro ecc. Dopo aver fatto un quadro generale della situazione è utile valutare a livello fisico/energetico dove sono gli eventuali disequilibri, per fare ciò il medico utilizza la lettura del polso, della lingua, degli occhi, valuta il colore della pelle, guarda il colore e la forma delle unghie, la consistenza dei capelli, la presenza di rughe di espressione...

L'osservazione può essere fatta quotidianamente, attraverso lo studio di queste aree si possono identificare gli organi che stanno subendo un maggior accumulo di AMA, così è possibile agire preventivamente e fare in modo che la situazione divenga risolvibile prima che possa insorgere la malattia vera e propria.

Importante: Prima di addentrarsi nei metodi di diagnostica è bene precisare che si deve essere molto esperti per poter valutare lo stato di salute di una persona, a volte un giudizio sbagliato, una diagnosi errata possono causare turbamenti in una persona e questo potrebbe favorire grandemente l'insorgere di malattie anche più gravi. Il medico che da alla persona una stima di quanto gli resta da vivere potrebbe causare dei danni allucinanti. È corretto sapere di che cosa si soffre per prendersi cura di sé, da qui a fare i pronostici su quanta vita mi rimane sembra esserci molto su cui fantasticare. Nessuno di noi sa esattamente chi è l'altro e quanto vivrà ancora, nessuno si dovrebbe mai permettere di chiudere il suo prossimo in una casella, perderebbe tutto il resto della persona!

Detto questo la diagnosi permette di comprendere quale sia l'area di possibile intervento cercando

di spingersi sempre più verso la radice del problema. Volutamente In questo testo non esistono test, non si deve mai cadere nell'errore di fare un'autovalutazione se non supportati da persone esperte in grado di prendersi veramente cura del problema. Non dimenticate siamo scintille divine e non corpi da aggiustare!

Il polso e gli organi. Il polso è un ottimo indicatore dello stato di salute degli organi, differisce l'auscultazione dalla parte sinistra a quella destra, per questo è importante fare una corretta lettura di entrambi. I polsi non si possono leggere dopo una corsa, un massaggio, aver mangiato, fatto il bagno o aver avuto rapporti sessuali. Anche la vicinanza di una fonte di calore può alterare la lettura. Per leggere il polso bisogna tenere il braccio leggermente flesso e porre le tre dita in ordine, indice, medio, anulare appena sotto l'osso radiale.

Il dito indice sente il battito relativo al Dosha Vata, se la persona è maggiormente Vata sarà più marcato e sembrerà veloce strisciante ed irregolare, è il polso del SERPENTE.

Il dito medio sente il battito relativo al Dosha Pitta, se la persona è maggiormente Pitta sarà più marcato e sembrerà attivo ed eccitato, è il polso della RANA.

Il dito anulare sente il battito relativo al Dosha Kapha, se la persona è kapha, sarà predominante, sarà come il fluttuare sull'acqua, è il polso del CIGNO.

Il polso può anche rilevare il benessere dei vari organi attraverso i meridiani, auscultando le pressioni leggere e quelle più profonde.

Il polso può essere sentito in più zone: TEMPORALE, CAROTIDEA, BRACHIALE, RADIALE, FEMORALE, TIBIALE POSTERIORE, DORSALE DEL PIEDE.

POLSO DESTRO

Pressione leggera

1. intestino crasso
2. cistifellea
3. pericardio

Pressione profonda

1. polmoni
2. fegato
3. tridosha

POLSO SINISTRO

Pressione leggera

1. intestino tenue
2. stomaco
3. vescica

Pressione profonda

1. cuore
2. milza
3. reni

Nella mano ogni dito è legato ad un elemento e ad un organo vitale: il pollice è legato all'elemento Etere ed al Cervello; l'indice è legato all'elemento Aria ed ai Polmoni; il medio è legato all'elemento Fuoco e agli Intestini; l'Anulare è legato all'elemento Acqua ed ai Reni; il mignolo è legato all'elemento Terra ed al Cuore.

Diagnosi della lingua.

La lingua è l'organo del gusto e della parola. Il gusto viene percepito dalla lingua quando è bagnata, è l'organo che traduce i pensieri in parole. L'esame di questo organo rivela ciò che accade nell'organismo.

Se il colore è pallido segnala presenza di anemia, se è gialla indica eccesso di bile o fegato in disordine, se è bluastro indica una problematica a livello cardiaco.

Ogni punto corrisponde ad un organo, varie patine, depressioni, rigonfiamenti sulla parte relativa

all'organo ne rivela un malfunzionamento. La parte centrale è la colonna vertebrale, se è troppo marcata sono le zone in cui vengono trattenute le emozioni. Una patina presenta una quantità di ama nello stomaco e nell'intestino.

Pulizia: fondamentale prima di iniziare dei trattamenti effettuare una pulizia, le tossine infatti possono essere buttate in circolo e causare problematiche. Con i trattamenti è possibile attenuare il sintomo, ma se la causa della malattia permane si ripresenterà. La cura e l'eliminazione delle tossine può essere svolta sia a livello fisico sia mentale.

La liberazione emotiva è fondamentale per raggiungere e mantenere una salute fisica. Siamo abituati a trattenere le emozioni che sono assolutamente normali, ma l'accumulo di queste tossine mentali, aggravata dagli stimoli sociali possono e causare disturbi anche letali.

Non ci si può liberare subito delle emozioni, ma si possono guardare e con le varie tecniche trascendere sino a liberarsene. Principale tra tutte le Sadhana, la meditazione è il più efficace mezzo di pulizia a livello mentale, attraverso la recitazione di mantra si può giungere direttamente alla coscienza senza passare attraverso il filtro di Ahamkara e quindi giungere alla purificazione, volta per volta dei contenuti psichici che ci portano sofferenza ed attaccamento, per sviluppare sentimenti di amore universale e pienezza interiore.

Equilibrio psicofisico

La mente o meglio Ahamkara ha un ruolo fondamentale nell'equilibrio psicofisico, parlo di Ahamkara poiché è questa la parte di noi, l'io storico, che possiede il bagaglio cognitivo delle vite precedenti e gli schemi mentali, samskara e vasana. Ogni cosa che noi filtriamo delle esperienze finisce nel nostro inconscio, ma la modalità di percezione è distorta da Ahamkara. Il contenuto emotivo di ciò che assorbiamo può modificare il presunto equilibrio delle energie biologiche che governano il nostro organismo, ad esempio l'ira destabilizza il fuoco di pitta rendendolo molto più ardente del dovuto, bruciando così tanto agni consuma ojas che è la nostra forza biologica rendendoci deboli ed ipersensibili, e facilmente esposti ad infiammazioni. Il benessere psicologico è fondamentale per quello fisico, l'uno non sussiste senza l'altro. I latini dicevano Mens sana in corpore sano, ma è altrettanto vero il contrario corpo sano se la mente è sana.

Mente e stile di vita

A seconda dell'equilibrio nel tridosha lo stile di vita cambia in modo molto vistoso, la persona tamasica tende a procrastinare, a delegare a domani e ad essere sedentario, non ama le sfide ed è tendenzialmente portato all'invidia ed all'attaccamento alle cose materiali che costituiscono un'ancora alla crescita spirituale. La persona sattvica invece continua a porsi obiettivi sempre più alti, a mire di costruzione di un ego potente e pieno di qualità organizzative e manageriali, quindi avremo a che fare con persone devote al lavoro ed alla potenza personale come obiettivo della loro esistenza, se portato all'eccesso potrebbe dare ira come sentimento predominante. La persona sattvica è molto riflessiva e meditativa, le mire sono in genere di amore universale e di benessere dell'umanità, questo può portare ad una persona che si occupa di volontariato e che si fa in 4 per il benessere altrui, cosa meravigliosa se si è in perfetto equilibrio, negativo diventa se poi queste attività servono in realtà a mascherare una paura latente di essere soli ed abbandonati.

L'attività di volontariato è benefica e terapeutica di per sé se fatta con animo puro e non per soddisfare dei bisogni di affermazione, altrimenti diventa un baratto. Questo modo di essere cambia notevolmente il tipo di disturbo che si può generare ed ovviamente il tipo di risposta che la persona è in grado di dare. Far reagire una persona rajasica nello stato di patologia potrebbe essere molto più semplice rispetto ad una persona tamasica che in generale non bada al corpo ed abusa delle sue possibilità, mentre una persona sattvica potrebbe essere molto più concentrata sulla mente e sull'anima e quindi non occuparsi del corpo a sufficienza, in questo caso serve riprendere coscienza dello stesso e superare l'inerzia nella cura.

2. Il Pancakarma

Il panchakarma è la basilare tecnica terapeutica ayurvedica e consiste nel liberarsi delle tossine

accumulate a livello corpore. Panca significa 5 mentre karma azione, sono le 5 azioni terapeutiche atte a liberare il corpo dai rifiuti che accumulati producono ostruzioni come sopra citato.

Il pancakarma è un percorso formato dalle terapie primarie, da fare sempre sotto controllo medico e in luoghi ad esso adibiti, oltre ad una serie di terapie corollarie che preparano e aiutano il corpo a superare la terapia stessa. Le terapie corollarie, che sono quelle di cui maggiormente si occupa questo testo, si possono fare a prescindere dal pancakarma come il massaggio, come lo shirodhara, la meditazione, lo yoga ecc. tutte queste terapie vengono fatte in un momento di assoluta calma, di dieta curata e di rilassamento, in genere ci si dedica un periodo di almeno 15 giorni per portare a compimento una pulizia efficace. Le terapie indicate devono essere prescritte da persone competenti, in genere non si applicano a donne incinta, uomini anziani, bambini, di caso in caso comunque vengono valutati i percorsi da effettuare, le tempistiche e le terapie corollarie più adatte.

Vaman : Vomito terapeutico — serve per liberare la congestione polmonare. Vengono somministrati 3/4 bicchieri di radice di calamo o liquirizia, e poi viene provocato il vomito con lo strofinamento della lingua. Si possono anche bere a stomaco vuoto dei bicchieri di acqua salata, che aiutano il riassorbimento del muco e poi provocato il vomito.

Questa terapia è consigliata per gli eccessi di Kapha, ossia di muco nella parte superiore del busto, stomaco e polmoni. Non è consigliabile ad una persona Vata che presenta debolezza e anoressia.

Virachan : Utilizzo di Purganti naturali — servono per l'accumulo di bile della cistifellea, nel fegato e nell'intestino. Vengono somministrate erbe che producono l'evacuazione fecale. Buon purgante è anche il latte caldo a cui viene aggiunto del ghi. un trattamento indicato per gli accumuli di Pitta, siccome il purgante indebolisce il sistema non è opportuno farlo in periodi di affaticamento eccessivo.

Basti Clistere, è un trattamento completo per gli squilibri di vata. Vengono introdotte nel colon soluzioni come olio di sesamo, di calamo o di decotti medicati.

A seconda se il Basti deve essere nutritivo o meno si opta per l'utilizzo di oli o di decotti. In Occidente oggi si è sviluppato l'utilizzo dell'Idrocolonterapia che ha la medesima funzione anche se non ha ovviamente il sapore dell'india, però può essere un ottimo assaggio sui benefici che apporta.

Nasya : Somministrazione nasale, serve per gli eccessi di umori corporei nelle cavità craniche. Il naso è la porta del cervello, da lì passa il prana, ogni congestione nasale diminuisce l'apporto di prana al cervello con le conseguenti problematiche. Si possono anche eseguire massaggi nasali con il dito mignolo unto di ghi oppure olio, questo trattamento favorisce la liberazione delle emozioni represses. Particolarmente consigliato per chi soffre di riniti, congestioni, sinusiti ecc. può essere fatto anche con polveri erboristiche.

Rakta Moksha : Salasso, serve soprattutto per i disturbi di pitta. una pulizia a livello del sangue. Si possono anche utilizzare tisane per depurare il sangue come la radice di bardana, lo zafferano, la polvere di sandalo, la curcuma, il calamo. Succo d'arancia, di melograno e di asparago possono anche migliorare la pulizia del sistema circolatorio. In occidente è una terapia vietata a livello sanitario.

Shamana : attenuazione o digiuno, questo permette di eliminare le tossine in modo molto efficace. Il digiuno è particolarmente consigliato per coloro che hanno tendenza Kapha, per i Pitta deve essere limitata nel tempo mentre per i Vata, data l'eccessiva magrezza ed il metabolismo a volte accelerato, non è consigliata, anche se può essere fatto con particolari cautele e con succhi di frutta opportunamente selezionati. Il digiuno dovrebbe sempre essere fatto sotto controllo medico.

Le cinque azioni del panca karma sono concepite per penetrare nei tessuti vitali del corpo, sradicare la causa dei disturbi e rimuovere gli accumuli non necessari. Lo scopo primario è di ristabilire i processi corporei naturali per mezzo delle forze vitali il cui compito è di liberare il corpo dalle sostanze di rifiuto.

3. Regole di approccio al massaggio

Sebbene il massaggio sia una delle terapie corollarie rispetto al pancakarma è assolutamente una metodologia ricca di contenuto e di importanza. Prima di effettuare un massaggio si deve svolgere un corso tenuto da un insegnante valido e in grado di trasmettere l'amore per la disciplina che svolge. La persona che vi apprestate a curare è un'anima somigliante a voi, per cui badate di trattarla come se stesse facendo qualcosa di veramente importante per lei e per voi stessi.

L'ambiente deve essere pulito, caldo ed accogliente, meglio se profumate la stanza con incensi naturali di aroma piacevole, la luce deve essere soffusa e le candele sono cosa gradita.

Il vostro abbigliamento deve essere consono, comodo, pulito e non deve essere attillato, il terapeuta deve essere una figura che non provoca mai turbamento, nè con le azioni, nè con le parole, nè con l'abbigliamento. Gli oli ed i prodotti che si utilizzano devono essere naturali e se non avete esperienza con l'utilizzo delle erbe o degli oli essenziali meglio se non li utilizzate, non è permesso di fare esperimenti sulle altre persone. Avete una responsabilità che non deve mai essere sottovalutata. Preparatevi al massaggio con delle meditazioni, del pranayama, della buona musica, non accettate di eseguire un massaggio se non ve la sentite, la persona sentirà tutto quello che passa attraverso la vostra energia, anche se non in modo consapevole.

La musica di sottofondo deve essere piacevole, rilassante ad un volume medio, mai alto.

La manualità deve sempre essere ritmica poiché è il ritmo che da dolcezza e rilassamento, veloce o lento che sia. Utile per l'operatore è la recitazione di mantra poiché oltre a tenere la mente pulita da eventuali giudizi e pensieri forvianti, consente al corpo di assumere una ripetitività del ritmo. Il massaggio parte dal cuore e non dalle braccia, è importante sentire il proprio cuore, respirare correttamente e muovere tutto il corpo, anche per evitare dolori alle braccia e alla schiena. Se si hanno diversi trattamenti al giorno questi accorgimenti risolveranno moltissimi disturbi.

Il massaggio può rivelarsi molto efficace poiché andando a sciogliere il corpo si fa un lavoro di ginnastica passiva che rende la persona morbida e flessuosa, proprio come deve essere la sua mente per continuare a trovare il proprio equilibrio in ogni istante della vita. Il massaggio può funzionare proprio per sciogliere le barriere psichiche ed energetiche, non sottovalutate e non sottovalutate il vostro sentire in ogni momento della seduta. Il corpo della persona, se siete in ascolto, vi suggerisce di volta in volta che cosa fare, ascoltatevi, più puro è il sentire più è forte il contatto, migliore sarà il vostro lavoro.

N.B. l'olio deve sempre essere caldo e la persona deve essere sempre messa in condizioni di rilassatezza, utilizzate teli che coprano tutto il corpo e non lasciate mai scoperta per troppo tempo una zona, potreste creare imbarazzo o potrebbe sentire freddo. Se una manualità non funziona in quel momento passate a quella successiva, eviterete di far provare disagio.

In presenza di Cancro il massaggio è da evitare a meno di specifico consiglio medico. In genere è bene non stimolare l'organismo, meglio optare per altre terapie, ma sempre sotto consiglio del medico curante. La libera iniziativa potrebbe verificarsi una pessima opzione.

Il corpo è un tempio del divino, dobbiamo trattarlo come il tempio più bello che il Signore ci abbia dato l'occasione di visitare. Nel massaggio si va oltre la fisicità poiché si lavora sul campo eterico, una buona tecnica non è sufficiente, meglio una persona poco tecnica ma che ha nel cuore amore verso il prossimo. Se approcciate al massaggio o ad altre tecniche in questo modo le persone beneficeranno del calore e dell'affetto che state inviando.

Alla fine del trattamento ringraziate la persona perché vi ha dato il permesso di entrare nel suo intimo, di stare in contatto con un altro essere umano. La persona si è fidata di voi, è un dono divino.

4. 1 Dosha

Tipologia corporea

Il tipo corporeo viene determinato alla nascita da fattori genetici e dalla memoria karmica, esso è la nostra natura costituzionale ossia prakriti o prakruti. La prakruti è costituita dalla particolare combinazione e trasmutazione dei cinque elementi che avviene nello sperma e nella cellula uovo

all'atto del concepimento, una volta che la nascita ha dato la sua impronta elementale, non possiamo più alterarla senza influire negativamente sull'equilibrio ed il benessere di una persona. ogni costituzione umana contiene tutti e tre gli elementi mescolati in maniera differente. mutevole ovviamente la composizione degli elementi a livello fisiopsicologico grazie ai cambiamenti della mentalità, alle influenze della società ed alle realtà circostanti.

I sette tipi corporei sono:

- Vata
- Pitta
- Kapha
- Sama - tridosha in equilibrio
- Vata/Pitta
- Vata/Kapha
- Pitta/Kapha

I cinque elementi del micro e macro cosmo

I cinque elementi sono l'energia manifesta della coscienza cosmica: ETERE, ARIA, FUOCO, ACQUA e TERRA. In principio il cosmo esisteva come in uno stato di coscienza immanifesta. Da questo stato di coscienza unificata si sviluppò il primo suono AUM, sottili vibrazioni del suono primario. Da questo suono apparve il primo elemento, l'ETERE, dal movimento dell'ETERE si creò l'ARIA, dal movimento dell'ETERE si creò per frizione il FUOCO. Attraverso il calore del FUOCO alcuni elementi si dissolsero trasformandosi in ACQUA, mentre altri si solidificarono dando vita alla TERRA. I cinque elementi fanno parte di qualsiasi cosa di materiale presente in natura.

L'uomo è composto anch'esso dei 5 elementi.

ETERE: è il NON spazio «esistente tra due elementi solidi, c'è ma non esiste, lo spazio tra i piccoli pianeti, l'universo stesso, e tutti siamo fatti esattamente come loro. Se immaginiamo la composizione delle galassie e riduciamo queste a dimensioni invisibili ad occhio umano possiamo vedere che funzionano esattamente come gli atomi.

Nell'etere trovano spazio le onde sonore. lo spazio in cui accade ogni cosa. L'etere è solamente la distanza che separa la materia.

TERRA:

rappresenta lo stato solido della materia, manifesta la stabilità, fissità e rigidità. Nel corpo queste caratteristiche sono rappresentate da ossa, cellule e tessuti sono strutture fisiche attraverso cui scorre il sangue e viene trasportato l'ossigeno. La terra è un elemento considerato stabile.

ACQUA:

caratterizzata dal cambiamento. Il sangue, la linfa e gli altri fluidi del corpo si muovono tra le cellule e nei vasi portando energia, eliminando le sostanze di rifiuto, regolando la temperatura, trasportando gli anticorpi e portando le informazioni ormonali da un'area all'altra. L'acqua è considerata una sostanza senza responsabilità.

FUOCO:

è il potere di trasformare di trasformare i solidi in liquidi, in gas e viceversa. All'interno del corpo si trova il fuoco che tiene insieme gli atomi alle molecole, che converte il cibo in grasso e in muscolo, che trasforma il cibo in energia, che crea gli impulsi delle reazioni nervose, i sentimenti e anche il processo del pensare. Il fuoco è considerato una forma senza sostanza.

ARIA:

è la forma gassosa della materia, è mobile e dinamica. Noi sentiamo l'aria che scende attraverso la gola e si diffonde nei polmoni; se interrompiamo questo flusso per più di qualche minuto ci rendiamo conto con tutto il nostro essere di quanto sia importante l'aria per la vita. All'interno del corpo l'aria è la base di ogni reazione di trasferimento di energia, cioè l'ossidazione. Pulita e pura è un elemento chiave per fare in modo che il fuoco bruci. L'aria è esistenza senza forma.

Gli elementi sopraccitati si combinano e formano i DOSHA (cambiamento, movimento), forze primarie della vita o umori biologici. Dosha significa ciò che cambia perché si muovono in costante equilibrio tra di loro. Essi si trovano solo nelle forme di vita animata e il loro dinamismo rende la vita possibile.

ETERE + ARIA = VATA

ACQUA + FUOCO = PITTA

ACQUA + TERRA = KAPHA

Elementi e sensi

I cinque sensi sono direttamente collegati con gli elementi, Maha Bhuta, poiché i sensi sono la manifestazione della percezione del mondo esterno il quale è per la totalità composto da questi elementi:

Ishvara da vita a Purusha e Prakriti, rispettivamente l'essenza, puro spirito, e materia, in principio allo stato Latente, non manifesto, Mula Prakriti. Quando nella giornata del Signore il suo sguardo esce da sé stesso e si porta fuori i guna presenti nella materia allo stato latente subiscono uno sconvolgimento dal punto di vista del loro equilibrio, della loro omeostasi. Da questo disequilibrio l'interazione tra Purusha e Prakriti discende il Mahat o Buddhi, l'intelligenza cosmica, quella che allo stato cellulare possediamo anche noi, quella da cui attingiamo quando abbiamo la fortuna di trovarci nello stadio contemplativo o samadhi. Dalla Buddhi o intelligenza cosmica ne discende Ahamkara che è l'identificazione con uno stato o un altro della materia, ossia la percezione di sé come staccati da tutto ciò che è esterno da noi. Da Ahamkara sotto l'influsso di Sattva Guna si originano la Mente o Manas, i 5 organi di senso e i 5 sensi. Invece da Ahamkara sotto l'influsso di Tamas si originano i 5 Tanmatra che sono correlati ai sensi poiché sono le qualità degli stessi ossia la sonorità, la tangibilità... e i 5 Bhuta ossia i 5 elementi. Rajas in questo processo è un p0' la bilancia tra sattva e tamas.

L'importanza della comprensione dei tridosha nella cura.

La comprensione corretta della costituzione fisica individuale permette di orientare la cura, in Ayurveda, come in nessuna delle medicine naturali, non esiste un'unica cura per curare una certa sintomatologia poiché può avere matrici diversificate a seconda del tipo di costituzione fisica.

VATA: ETERE+ARIA, il principio è movimento. E' l'energia sottile che governa i movimenti biologici. Vata governa il respiro, il battere delle ciglia, i movimenti muscolari e nei tessuti, le pulsazioni del cuore, le contrazioni e l'espansione, i movimenti del citoplasma e delle membrane delle cellule e il sistema nervoso. Governa sentimenti ed emozioni quali l'ingenuità, la paura, il nervosismo, l'ansietà, il dolore, i tremori e gli spasmi. L'intestino crasso e le cavità pelviche, le ossa, la pelle, le orecchie e le cosce sono sedi di vata.

PITTA: FUOCO+ACQUA, il principio è il metabolismo, la combustione. Governa la digestione, l'assorbimento, la nutrizione, il metabolismo, la temperatura corporea, la colorazione della pelle, lo splendore negli occhi, l'intelligenza e la comprensione. Pitta fa sorgere ira ed odio. anche nell'intestino tenue, lo stomaco, le ghiandole sudorigere, il sangue, l'adipe, gli occhi e la pelle sono le sedi di pitta.

KAPHA: ACQUA+TERRA, acqua biologica, cementa gli elementi nel corpo, fornisce il materiale per la struttura fisica. Mantiene la resistenza corporea. E' responsabile della forza biologica dei tessuti nel corpo, mantiene vigore e stabilità. Sostiene la conservazione, vigore e stabilità, fornisce energia al cuore ed ai polmoni, mantiene l'immunità. E' nel petto e nella gola, nella testa e nelle cavità, nel naso nella bocca, nello stomaco, nelle giunture, nel citoplasma, nel plasma e nelle secrezioni liquide. Provoca emozioni come l'attaccamento e l'invidia, l'avidità. Promuove sentimenti quali l'amore, il perdono e la calma.

I tridosha sostengono le attività metaboliche, il catabolismo — vata, l'anabolismo — Kapha e il

metabolismo — Pitta.

Cosa influisce sui dosha?

- Ambiente — dove siamo (inquinamento, situazione demografica, persone che si frequentano), se vuoi essere felice devi frequentare persone felici.
- Abitudini di vita — rispetto degli orari e di certe abitudini
- Igiene — chi si lava poco può avere infiammazioni con grande probabilità
- Sonno — se dormo troppo non va bene così come se dormo poco
- Esercizio fisico — soprattutto per i tipi kapha
- Abitudini sessuali — sia a livello fisico sia a livello mentale
- Soddisfazione stimoli corporei — la gola ad esempio può dare un piacere mentale
- Emozioni, passioni e desideri
- Alimentazione — sapori amari, acidi, dolci

Ritmo di manifestazione dei dosha

Ognuno di noi è nato con un proprio equilibrio V-P-K e questo equilibrio determina le caratteristiche personali, nella medicina ayurvedica, basandosi su queste differenze, le persone non vengono tutte trattate o curate con lo stesso tipo di terapia, ma esistono differenziazioni in base all'equilibrio dei tre dosha. Una persona può avere un Dosha predominante, due o molto raramente un buon equilibrio fra i tre. Da bambini si è portati ad un equilibrio di tendenza Kapha, gli adolescenti e gli adulti di solito sono predominati da Pitta, l'età della maturità viene predominato da Vata.

Anche il ritmo quotidiano ha delle manifestazioni di prevalenza di un dosha o dell'altro:

Mattino sino le 10 — kapha

Dalle 10 alle 14 - Pitta

Dalle 14 al tramonto — Vata

Dal tramonto alle 22 — kapha

Dalle 22 al mattino - Pitta

a. Il dosha Vata

Vata è composto da Aria ed Etere, l'elemento dominante è l'aria, per cui il nome in sanscrito è Vayu, vento, ciò che soffiava. L'Etere è lo spazio entro cui l'Aria si muove. la forza che muove gli altri umori poiché la vita stessa viene dall'Aria.

Vata contiene il movimento, la trasmissione degli impulsi, volontari e non. Opera attraverso il cervello con il sistema nervoso, è correlato con la parte inferiore del sistema digestivo, l'intestino crasso.

I sensi legati al dosha vata sono Tatto ed Udito.

Vata ha sette caratteristiche: freddo, leggero, irregolare, mobile, rarefatto, secco e ruvido.

Caratteristiche psicologiche:

Veloci ed abili di mente, interessi ed inclinazioni mutevoli. Chiacchieroni, informati ed intellettuali. La mente vacilla e può navigare senza controllo. Possono perdere di vista gli obiettivi. Mancano di solidità e di fiducia in sé stessi. Hanno paura del nuovo, di solito si crogiolano nelle problematiche. Tendono a prolungarsi nelle cose che stanno facendo. Primeggiano nel campo dei mass media, abili comunicatori e programmatori di computer. Sono estrosi, artisti e creativi. Di solito amano la compagnia, ma se l'elemento aria è molto presente tendono ad isolarsi per la paura di ciò che vorrebbero comunicare. Sono di natura ribelle, non amano essere né leader né seguaci.

La persona con influenza maggiore di VATA potrebbe essere molto alta o molto bassa, tendenzialmente magra; le articolazioni scricchiolanti, articolazioni sporgenti, gambe e braccia molto lunghe, a volte sproporzionate al torace, tendenza scoliotica, struttura generalmente un po' irregolare. La pelle è tendenzialmente secca, ruvida e fredda, capelli secchi e crespi, spesso scuri. Occhi spesso piccoli, scuri e un po' secchi. L'appetito non è regolare, possono saltare pasti salvo poi fare mega abboffate. Soffre di dolori e disturbi nervosi. Sete variabile e a causa della scarsa

presenza di liquidi i rifiuti sono spesso duri e secchi con conseguenti possibili irritazioni intestinali. Vata è un tipo molto attivo che consuma le riserve energetiche molto in fretta per poi ricorrere a zucchero, cioccolato, caffeina. La mente non si quietava mai, sotto stress possono diventare timorosi, insicuri e ansiosi. Hanno una memoria a breve termine e spesso si dimenticano le cose. La parlata è veloce e molto gesticolata.

In genere prende peso attorno alla vita. La pelle ha tendenza ad essere secca, ruvida e fredda al tatto. La colorazione della pelle sarà più scura rispetto della famiglia. I capelli possono essere scuri, secchi e crespi. Se si ammala può soffrire di disturbi nervosi. La sete è variabile, l'andar di corpo avviene con molta aria, feci dure, secche e tendenza alla costipazione. Fisicamente sono persone molto attive ma spendono facilmente le loro energie e per continuare le loro attività si affidano a zucchero, caffeina e stimolanti vari. La mente non si ferma mai, è attiva, curiosa e creativa. Sotto stress possono diventare timorosi, insicuri e ansiosi. Cambiano idea facilmente, hanno una buona memoria a breve termine ma si dimenticano facilmente delle cose. Sognano spesso di volare, correre, saltare e fanno sogni paurosi. Il sonno è difficoltoso con interruzioni e possono soffrire di insonnia. La parlata è veloce, caotica, impulsiva e spesso parlano con le mani. Hanno le mani bucate perché spendono compulsivamente. Il polso è esile debole ed irregolare. I tipi dominati da vata possono essere diversi l'uno dall'altro, ma condivideranno molte delle caratteristiche descritte. Con vata in eccesso tutte queste qualità sono amplificate, con Vata in difetto la persona viene ad essere una persona SENZA MOVIMENTO, quindi inetta, che si lascia un po' vivere.

Vata si aggrava nel tardo inverno.

Vata in eccesso:

1. stitichezza, gas intestinali, secchezza delle fauci, desiderio di calore, paura, ansia
2. aumento dei gas e della stitichezza, mani e piedi freddi, secchezza del corpo
3. dilatazione eliminata, affaticamento, mente irrequieta, paura e ansia

EMOZIONI: nervosismo, ansia, paura, tristezza, confusione, sofferenza, insicurezza, mancanza di integrità, comunicazione e creatività - sbalzi di umore.

Regole generali per chi ha eccesso di Vata sono: consumare cibi e bevande calde, cibi untuosi con sapore prevalentemente dolce, acido e salato. Data la secchezza della pelle è consigliabile passare quotidianamente dell'olio naturale, sesamo, cocco, mandorla dolce; visto che l'appetito va a fasi alterne non è buono per un Vata mangiare in solitudine. I colori che si addicono di più sono giallo, arancio e rosso, meglio evitare colori scuri. Le pietre consigliate sono la Giada e l'Olivina. Evitare vento freddo, umidità e in generale qualsiasi tipo di eccesso, viaggi, televisione, viaggiare, pensare... sono adatti sport che non affatichino troppo ma che richiedano un po' di costanza come il nuoto, le passeggiate. Evitare diete e digiuno, cibi secchi, freddi, con utilizzo di sapori piccanti che tendenzialmente raffredda. In generale è positivo adottare uno stile di vita che dia calma, rilassatezza e tranquillità.

b. Il Dosha Pitta

Pitta, forza creata dall'interazione dinamica di fuoco ed acqua. Queste due forze rappresentano la trasformazione. Esse si influenzano a vicenda e sono necessarie nei processi della vita. Pitta si manifesta nella trasformazione, è rappresentato dagli enzimi che trasformano il cibo e dagli ormoni che regolano il metabolismo. Nella mente trasforma gli impulsi elettrici in pensieri codificabili e comprensibili. Pitta ha Otto caratteristiche: caldo, leggero, fluido, sottile, acuto, maleodorante, soffice e chiaro.

Il senso legato a questo Dosha è l'olfatto.

Il fuoco di pitta è trattenuto nei liquidi caldi come il sangue, I succhi gastrici, il fuoco è contenuto nel secondo aspetto che è l'acqua. Pitta governa la trasformazione in generale, dalla materia agli elementi più sottili. Predomina nel sistema digerente, soprattutto nel tenue, è presente nel sangue.

Il senso legato al dosha pitta è la vista.

Governa la ragione, l'intelligenza, la comprensione, permette il discernimento.

Il disturbo emotivo di Pitta è l'ira.

Caratteristiche psicologiche:

Intelligenti, acuti, percettivi, odiano perdere. Possono essere intransigenti, sentenziosi o ipocriti. Sono soggetti all'ira. Hanno forte volontà e possono essere impulsive ed ostinati, POSSONO essere fanatici ed insensibili. Amano l'energia della forza e possono incappare in discussioni violente.

Sono abili in matematica ed in meccanica. A loro piacciono gli attrezzi, la chimica o le armi. Sono abili nelle investigazioni. Hanno una visione profonda delle cose, possono riuscire come psicologi, militari, ufficiali di polizia, avvocati, politici. Buoni oratori e predicatori, convincenti quando presentano i loro argomenti.

Temperamento Pitta: ambizione, concentrazione, fiducia in se stessi, coraggio, entusiasmo per la conoscenza, felicità, intelligenza. Mente molto vigile ed attenta, afferra rapidamente le informazioni e le manipola a proprio vantaggio. Buona memoria per le informazioni che servono al raggiungimento dei propri scopi, meno efficace per compleanni e ricorrenze.

La persona con influenza maggiore di PITTA ha una costituzione piuttosto normale, può prendere e perdere peso molto facilmente. La pelle si scotta facilmente e spesso ha efelidi, con tendenza all'acne. Suda copiosamente e facilmente. I capelli sono morbidi, ma tendono a imbiancarsi prematuramente e a cadere. Gli occhi sono acuti e penetranti. Se si ammala potrebbe avere febbre, infiammazioni ed infezioni. Beve moltissimo quindi gli scarti sono molto umidi e morbidi. Sono intelligenti e determinati, sotto stress diventano collerici, irritabili, autoritari e gelosi. La parlata è acuta, chiara e fluida, può essere molto sagace e tagliente. Nelle attività che amano diventano molto appassionati e focalizzati sull'impegno.

Cosa fare per ridurre Pitta

Pitta in eccesso:

1. acidità di stomaco, sensazione di bruciore, rabbia e critiche
2. bruciore di stomaco, indigestione, bruciore nel plesso solare, ipercriticità
3. sensazione di bruciore nell'evacuazione di feci ed urine, dolori durante la digestione

EMOZIONI: ambizione - rabbia - invidia - paura dell'insuccesso - frustrazione — odio — gelosia — tendenza a critica e giudicare — modo tagliente di fare — mancanza di discernimento — orgoglio e scetticismo

Regole generali per chi ha eccesso di Pitta sono: consumare cibi e bevande tendenzialmente fredde, cibi con sapore astringente, amaro e dolce. Fare bagni di luna e camminare all'aperto, nell'aria fresca. Fare sport di gruppo che richiedano collaborazione ma che non mettano in risalto l'uno o l'altro. Le pietre indicate sono lo zaffiro, l'acquamarina e l'azzurrite. Periodicamente sarebbe positivo depurare il fegato, seguire diete appropriate ma evitare restrizioni di cibo. I colori più indicati sono blu e verde. Adottare uno stile di vita gioioso che non alimenti aggressività e rabbia.

PITTA si aggrava in autunno;

c. Il Dosha Kapha

Kapha è l'equilibrio concettuale tra terra e acqua. La terra è il confine entro cui è trattenuto, pelle, membrana e mucose. Kapha è forma e sostanza, responsabile del peso e della stabilità. struttura e lubrificazione; è rappresentato dalle cellule che costituiscono gli organi e dai fluidi che lubrificano e nutrono gli stessi. Un eccesso di kapha porta a un'eccessiva produzione di muco nelle vie respiratorie come nel colon, crea rigidità della mente, fissazione su certe idee e mancanza di flessibilità. Kapha in difetto porta secchezza delle mucose, bruciori di stomaco e mancanza di concentrazione.

I sensi legati a Kapha sono Gusto ed Olfatto.

Le qualità di kapha sono: untuoso, freddo, pesante, stabile, densa e liscia.

Fornisce una buona lubrificazione, l'eliminazione delle secrezioni, protegge i nervi, la mente ed i sensi. Kapha predomina nello stomaco, nei polmoni, nella testa dove si accumula muco.

Governa i sentimenti, le emozioni e la capacità della mente di rimanere legato ad una forma.

Caratteristiche psicologiche:

Temperamento emotivo, se lo esprimono in maniera positiva sono in grado di dare molto amore, devozione e lealtà, ma dall'altra parte hanno molti attaccamenti, possono essere avidi e possessivi. Sono romantici e sentimentali e piangono facilmente. Non sono molto creativi, preferiscono seguire cose utili, bravi a terminare qualcosa piuttosto che a iniziare. A loro piace dare forma alle cose. Tradizionalisti e convenzionali, amano appartenere a qualche gruppo ed in genere non si ribellano. Sono buoni seguaci e lavoro in associazione. Spesso sono inattivi, amichevoli e vicini alla famiglia. Entrano difficilmente in relazione con estranei o sconosciuti. Cercano di non fare male agli altri anche se a volte possono essere insensibili alle altrui esigenze. A volte cercano di spadroneggiare tenendo sotto gli altri.

Amano prendersi cura della famiglia, cucinare essere buoni genitori. Possono essere lavoratori instancabili. La mente è posata ed affidabile, ha bisogno di più tempo per imparare, ma una volta appreso non dimentica facilmente. Non è sempre in cerca di nuovi stimoli, spesso si sente appagata. La persona con Influenza maggiore di KAPHA ha una costituzione piuttosto robusta, possente. La pelle è spessa, untuosa, fredda al tatto, pallida e luminosa. Sudano poco e ingrassano facilmente, perdono peso a fatica. I capelli sono oleosi e grossi, spesso ondulati. Occhi grandi e attraenti. Ha poco appetito, ma costante, può saltare pasti senza subirne gli effetti. Se si ammala soffre di congestione, eccesso di muco e ritenzione di liquidi. Devono pochi liquidi. Pacifici e serafici non consumano molte energie. Può diventare molto egocentrico, avido e con una sensibilità eccessiva. Apprendono lentamente ma poi non dimenticano più. La parlata è lenta, monotona e melodiosa. Spendono con acutezza e hanno sempre la dispensa piena.

Con Kapha in squilibrio la persona tende ad essere lenta, pigra, tende ad ingrassare facilmente, è noiosa e piuttosto pesante.

Cosa fare per ridurre Kapha

Kapha in eccesso:

1. apatia, inappetenza, pesantezza
2. nausea, sensazione di gonfiore, desiderio di dormire, aumento della salivazione
3. pesantezza, gonfiore, edema, aumento del muco, vomito

EMOZIONI: Noia — negligenza — mancanza di compassione — avidità — senso di mancanza di appoggio e di amore — comportamento ossessivo — scortesia - mancanza di interesse

Regole generali per chi ha eccesso di Kapha sono: fare una giornata di digiuno una volta alla settimana. I cibi migliori sono piccante, amaro e astringente. Evitare o ridurre cibi dolci, acidi e salati. Mangiare poco la sera e fare tanta attività sportiva. I colori più indicati sono giallo, rosso e marrone. Le pietre migliori sono il topazio giallo ed il diamante. Fare regolarmente bagni e saune per facilitare l'espulsione di tossine.

Kapha si aggrava in primavera.

Arancia, limone e pompelmo hanno proprietà cardioprotettive nei confronti del danno ischemico

GLI AGRUMI SALVA-CUORE UNA SCOPERTA TUTTA PISANA

Il risultati dello studio svolto da un gruppo di ricerca del dipartimento di Farmacia dell'Ateneo



(Ateneo Pisa, 19 giugno 2013) - Gli agrumi offrono una protezione naturale per il cuore. Lo ha dimostrato un gruppo di ricerca del dipartimento di Farmacia dell'Università di Pisa, che negli scorsi giorni ha pubblicato i risultati del lavoro svolto sulla rivista scientifica "Biochemical Pharmacology".

Gli studiosi pisani hanno evidenziato che la naringenina - un flavonoide di cui sono particolarmente ricchi i frutti del genere Citrus, quali arancia, limone e pompelmo - oltre alla tipica azione antiossidante, ha significative proprietà cardioprotettive nei confronti del danno ischemico, con un meccanismo d'azione specifico che risiede nell'interazione con una proteina (in particolare un canale ionico) localizzata a livello dei mitocondri cardiaci.

Molti studi epidemiologici avevano già mostrato che il consumo abituale di frutta e verdura, alimenti ricchi di flavonoidi, riduce l'insorgenza di patologie cardiovascolari. La maggior parte delle ricerche sperimentali si limitavano, tuttavia, a sottolineare le ben note proprietà antiossidanti dei flavonoidi, che da sole non sono sufficienti a giustificare gli effetti di questa importante classe di composti naturali.

"Anche se finora gli studi sono stati condotti solo su modelli sperimentali - hanno precisato Vincenzo Calderone e Lara Testai, i due ricercatori del dipartimento di Farmacia che sono autori della ricerca - questa scoperta potrebbe avere un concreto impatto nutraceutico e farmaceutico, visto che tutt'oggi le patologie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nei Paesi industrializzati e comportano inoltre una spesa imponente per il sistema sanitario nazionale. Appare dunque molto promettente la possibilità di sviluppare appropriate formulazioni nutraceutiche a base di naringenina, che assunte costantemente come integratori dell'alimentazione possano contribuire alla riduzione del rischio cardiovascolare".

L'origine e i principi
URINOTERAPIA
AMAROLI COME MEDICINA
Riferimenti storici



Plin plin. Pshh pshh. Tante vie, più o meno onomatopeiche, per definire la famosa pipì, distillato fisiologico del sangue che in urinoterapia diventa vero e proprio strumento di cura.

Gialla, limpida, ne sentiamo il suono zampillante tutti i giorni. Tre elementi sufficienti a definire la sostanza comunemente nota come pipì. A questi fattori potremmo aggiungerne un altro, ben rappresentato da un aggettivo: preziosa. Avete mai pensato alla pipì come a una panacea? Se la risposta è no, è tempo di saperne di più su origini, principi e benefici dell'urinoterapia.

L'origine e i principi dell'urinoterapia

L'origine dell'urinoterapia è rintracciabile nel cuore di quella tradizione conosciuta come tantra. Pare infatti che l'urina, con il nome di amaroli, venisse menzionata in antichi testi descrittivi di riti Indù. Queste pratiche si basavano sul fatto che l'urina, provenendo dagli organi implicati nel sesso, potesse agire, se assunta per via orale, come fattore "catalizzatore" dell'energia sessuale.

Si trovano molti riferimenti storici all'uso terapeutico dell'urina anche in fonti greche e romane. Galeno e Ippocrate nell'antica Grecia, lo scrittore Plinio (nella sua Storia Naturale consigliava l'impiego dell'urina per le ferite da morso e le malattie della pelle) e il romano Diodoro Sicule (riferiva dell'uso dell'urina che alcune popolazioni antiche facevano per l'igiene dentaria...). Pare poi che per i monaci tibetani quello di bere l'urina sia una tradizione ininterrotta.

In urinoterapia si utilizza l'urina per prevenire o curare determinate malattie, secondo le metodologie più differenti a seconda del tipo di terapia da applicare. Secondo coloro che credono in questo metodo, infatti, tramite essa si riuscirebbe a reintegrare nell'organismo delle sostanze che quando sono state scartate erano in eccesso. Ricordiamo che in urinoterapia, l'urina viene usata sia per via esterna che interna, per uso terapeutico o cosmetico.

Urina, davvero divina?

L'urina è stata definita "Frutto della Vita", "Acqua Santa", "Nettare Celeste" e oggi in molti ritengono che il prodotto del filtraggio ematico operato dai reni sia una quintessenza fisiologica

molto curativa. Va però detto che non esistono reali prove scientifiche relative alla medicina convenzionale in grado di confermare l'efficiacia dell'urinoterapia e c'è anche chi giustifica questa latenza come una manovra delle case farmaceutiche per evitare di rivelare le effettive potenzialità di un "farmaco" che sarebbe subito disponibile, per di più gratuitamente.

I pareri sono contrastanti e, come accade per molte terapie naturali, spesso l'urinoterapia viene circoscritta nell'insieme dei sistemi di cura infondati e gli effetti positivi vengono relegati allo status di pure suggestioni psicologiche. Molti organismi, come il CICAP (Comitato Italiano per il Controllo delle affermazioni sul Paranormale) sostengono una posizione per cui l'urinoterapia non sia altro che un'assurdità. Ciò che è certo è che l'urina resta un valido oggetto di esame per fini diagnostici volti a stabilire se l'organismo sta bene o meno. Poi, sulla base delle analisi, si può decidere se avvicinarsi o meno all'urinoterapia, perché, in qualsiasi caso, prima di decidere di utilizzare l'urina, ci si deve accertare che quella che si andrà ad assumere per via orale sia una pipì sana, priva di batteri dovuti a problemi vescicali, renali o dati da malattie veneree.

Prima di collocare il vostro pensiero tra quello degli scettici o quello dei devoti all'urina, noi vi consigliamo di farvi una vostra opinione al riguardo. Non sarà facile, perché spesso si trovano casi circoscritti all'aneddotica, piuttosto che non serie documentazioni scientifiche, specie on line. Intanto, potete cominciare esplorando una bibliografia di base sull'urinoterapia.

L'urinoterapia, detta anche auto-urino terapia o uroterapia, è una cura olistica appartenente alla branca della medicina alternativa, basata sulla convinzione che bere l'urina sia un metodo naturale per combattere diversi problemi di salute. L'urinoterapia è spesso menzionata in testi antichi, con particolare riferimento ai trattati di medicina ayurvedica. Le origini di tale pratica risalgono a secoli fa, quando in paesi come India, Cina ed Egitto bere l'urina era comune per mantenersi sani; essa era inoltre applicata sulla pelle per renderla più tonica e luminosa. Ad oggi molti ritengono l'urinoterapia una pratica rivoltante, ma quanti avessero invece intenzione di intraprenderne la strada troveranno di seguito informazioni dettagliate riguardo ai benefici e controindicazioni ad essa connessi.

Urinoterapia: benefici

Sebbene a dire il vero non si disponga ancora di una quantità di prove tali da sancire l'effettiva validità di questa cura, sono numerosi i pazienti affetti dalle più svariate patologie a poter testimoniare di averne già tratto vantaggio. I sostenitori della terapia affermano che l'urina sia composta da agenti immunitari, enzimi, proteine, ormoni, anticorpi ed altri componenti la cui reintroduzione nell'organismo per via orale possa essere determinante per curare determinate malattie. Essi inoltre la considerano un derivato del sangue, non un "rifiuto tossico", ma semplicemente un prodotto secondario derivato dalla filtrazione renale. I reni mantengono l'equilibrio tra elettroliti e liquidi corporei filtrando fluidi, sali ed elementi nutritivi in eccesso, che vengono poi espulsi sotto forma di urina.

Bere le proprie urine, specialmente le prime del mattino, è considerata una pratica salutare per via di alcuni anticorpi specifici del singolo organismo, che insieme a sostanze nutritive vengono reintrodotti nel corpo proprio attraverso l'urinoterapia. mentre gli anticorpi aiutano a combattere gli agenti patogeni e rinvigorire il sistema immunitario, le sostanze nutritive rafforzano la salute. Ad ogni modo, si raccomanda caldamente di restare sempre a digiuno almeno per la mezzora successiva all'assunzione di urina e di iniziare ad assumerla in modiche quantità, per poi aumentare gradualmente. Questa terapia è utilizzata nella lotta a varie infezioni patogene, allergie, osteoporosi, gotta, asma, ferite e varie malattie della pelle, tra cui acne ed eczema, applicare l'urina su ferite, tagli o vesciche dovrebbe inoltre velocizzarne la guarigione. Tuttavia la ricerca non ha ancora confermato definitivamente i benefici dell'urinoterapia.

Urinoterapia: effetti indesiderati

Per promuovere tale pratica, i fautori dell'urinoterapia si rifanno agli insegnamenti di antiche popolazioni ed ai trattati ayurvedici. Ciononostante sono ancora in molti ad esserne disgustati ed a

mostrare scetticismo verso le presunte capacità terapeutiche dell'urina, che considerano una sostanza di scarto da non reintrodurre nell'organismo. ma davvero l'ingestione di urina può causare problemi di salute? Esistono veramente delle Urinoterapia Controindicazioni?

Tenete sempre bene a mente, che per prevenire qualsiasi tipo di problema, bisogna in primo luogo andare incontro a questa cura con la mente aperta e la giusta predisposizione psicologica. Chi non fosse ancora pronto ad affrontarla, rischia infatti di trovare troppo disgustoso l'odore dell'urina e vomitare.

Urinoterapia Controindicazioni: Vediamone alcune

Tra le Urinoterapia Controindicazioni, ricordiamo nausea, dissenteria, emicrania, febbre, oltre ad ulteriori possibili problemi nel caso in cui la vostra urina fosse particolarmente acida. Persone affette da malattie o infezioni veneree non devono assolutamente ricorrere a questo tipo di terapia. Bisogna tenere presente che la composizione e qualità dell'urina è direttamente influenzata dalla dieta, dall'assunzione di droghe e farmaci e dal fumo, pertanto se ne sconsiglia vivamente l'assunzione a chi facesse uso regolarmente di tali sostanze, oltre che alle donne in gravidanza. Evitare in ogni caso di assumere urina in grandi quantità e per periodi di tempo prolungati.

Con questo, abbiamo voluto analizzare in breve i benefici e Urinoterapia Controindicazioni. Pur non essendoci ancora prove sufficienti a provarne scientificamente i vantaggi, va detto che finora non sono neppure stati rilevati evidenti effetti negativi direttamente connessi a questa terapia. Se tuttavia l'assunzione per via urale di urina dovesse causarvi dei problemi, è necessario sospendere subito il trattamento.

www.spaziosacro.it

La disintossicazione intestinale

LA SALUTE COMINCIA DALL'INTESTINO



La salute è qualcosa che tutti desideriamo. Spesso è possibile raggiungerla proprio partendo da un primo aspetto fondamentale: il benessere intestinale.

Se infatti il colon non funziona bene, non è solo questa parte del corpo ad esserne colpita, ma l'intero organismo.

<La tossiemia... sono in tanti a soffrirne>

Un'evacuazione quotidiana spesso non è sufficiente per eliminare tutte le scorie che si accumulano nel colon. Quando si intraprendono le tecniche di disintossicazione intestinale lo si può notare personalmente: si eliminano grandi quantitativi di detriti che intossicavano il corpo. È la tossiemia intestinale: tanti ne soffrono senza saperlo.

Ma che cos'è la tossiemia intestinale?

Il termine "tossiemia" indica un eccesso di tossine nell'organismo. Le tossine circolano nel sangue e nella linfa, per depositarsi nei tessuti, negli organi, nelle cellule, facendo ammalare il corpo. Questo concetto è fondamentale in Naturopatia: quando l'organismo viene disintossicato e alleviato dal carico tossiemico la salute migliora da subito! L'eccesso di tossine infatti indebolisce gli organi, le funzioni del corpo e influisce negativamente a livello fisico e anche a psichico. Il nostro corpo, infatti, è come la nostra casa: i rifiuti vanno eliminati regolarmente e completamente, per vivere in un ambiente salubre.

Sei intossicato? Scopri!

Ci sono dei segni che segnalano uno stato di intossicazione. Ecco quelli più importanti.

Bocca impastata, asciutta

Lingua patinata

Naso chiuso o necessità di soffiarsi spesso il naso

Necessità di tossire spesso

Palpebre gonfie, occhiaie, occhi arrossati

Alito pesante

Sudorazione acida

Feci maleodoranti

Disturbi digestivi

Problemi ginecologici, per esempio leucorrea e candida

Disturbi epatici

Problemi dermatologici

Dolori di vario tipo e stati infiammatori

Problemi prostatici
Emicrania e stanchezza
Sintomi psichici di intossicazione
Impressione di essere annebbiati
Poca lucidità mentale
Carenza di memoria
Cattivo umore
Mancanza di concentrazione
Umore oscillante

Alcuni sintomi di intossicazione, per esempio la lingua patinata e l'alito pesante, sono più visibili al mattino, al risveglio: durante la notte infatti, quando il corpo non è impegnato in altre attività, utilizza le sue energie per liberarsi dall'eccesso di scorie e ritornare alla salute.

Il fatto che la tossiemia sia una delle cause principali di malattia lo si può verificare dal fatto che, iniziando una disintossicazione, moltissimi sintomi sgradevoli scompaiono in breve tempo.

I benefici della disintossicazione intestinale

Quando si intraprende la disintossicazione intestinale i benefici sono quindi numerosissimi. L'organismo si libera dalle scorie e dalle tossine che lo affaticano e molte malattie migliorano: il corpo, una volta liberato dai sovraccarichi, ritorna in salute. Qualsiasi intervento naturopatico, se effettuato da un terapeuta competente, prevede come prima fase una disintossicazione intestinale: è il cardine di qualsiasi terapia naturale! Solo successivamente si procede con eventuali altri interventi. Spesso però non sono nemmeno necessari.

La disintossicazione intestinale aiuta per:

i disturbi dell'intestino: stitichezza, colite, disbiosi, sindrome da colon irritabile, emorroidi, meteorismo

i disturbi urologici: cistite, infiammazione delle vie urinarie

i disturbi ginecologici: vaginite, candida

i disturbi dell'apparato osteoarticolare: reumatismi e artrosi

i disturbi dell'apparato cutaneo: dermatiti, eczemi, acne, brufoli

l'affaticamento epatico

il dolore in generale

la debolezza del sistema immunitario

lo smaltimento di sostanze tossiche quali farmaci, chemioterapici, inquinanti ambientali e del cibo.

Inoltre:

riduce e snellisce la pancia

regala un nuovo senso di leggerezza e purezza.

Un colon depurato, inoltre, lo si nota subito: la pelle diventa più liscia e luminosa. La

disintossicazione intestinale è la “crema” migliore per il viso e per il corpo.

Nel colon si possono accumulare diversi chili di scorie

L'evacuazione quotidiana spesso non garantisce una completa eliminazione delle scorie che si accumulano nel colon. Innanzitutto perché dovrebbe avvenire almeno una, o meglio due, volte al giorno. E poi perché dovrebbe essere abbondante, quasi inodore e facile nella sua espulsione. Se queste condizioni mancano, le scorie possono accumularsi in tale quantità da ricoprire le pareti del colon densamente di scarti: possono verificarsi normali movimenti intestinali ma ciò non dimostra la salute del colon. Le materie di scarto si addensano e possono lasciare un'apertura al centro molto inferiore al diametro del colon – detta "tunnel di evacuazione" – che permette appunto un'evacuazione ma non garantisce la salute. Si può quindi avere una regolare peristalsi intestinale, anche se il colon è carico di scorie.

Un colon ostruito può essere paragonato a una casa dove il contenuto della pattumiera, anziché essere portato fuori, permane per giorni e giorni. Se succede, iniziano a formarsi esalazioni maleodoranti, gas putrescenti con la proliferazione di batteri e tossine. La stessa cosa avviene nel colon. Il nostro corpo, quindi, è come la nostra casa: i rifiuti vanno eliminati regolarmente e completamente, per vivere in un ambiente salubre.

Come funziona l'intestino sano

L'evacuazione deve avvenire almeno una volta al giorno. Secondo la Naturopatia meglio due. In questo modo il colon si libera regolarmente delle scorie, evitando che le tossine permangano all'interno.

Le feci devono essere morbide e ben formate. Se sono troppo dure, o troppo liquide, o appiccicose, o oleose, o con presenza di muco significa che l'intestino non sta funzionando bene e necessita di disintossicazione.

L'evacuazione deve essere anche quasi completamente inodore. Se è maleodorante significa che il colon è intossicato.

Le ricerche dimostrano che...

Quando si soffre di intossicazione intestinale i problemi di salute non riguardano solo l'intestino ma l'organismo in generale. Se il cibo e le scorie permangono troppo lungo all'interno, si decompongono e si putrefanno, causando intossicazione.

Le pareti del colon, quando è carico di scorie, si indeboliscono: insorge la sindrome dell'intestino irritabile, la colite, le emorroidi, la diverticolite, la diarrea cronica. Si formano batteri con produzione di gas tossici che si diffondono nel flusso sanguigno, e quindi in tutto il corpo. Sono anche causa di meteorismo, con imbarazzanti gas intestinali.

Viene ridotta anche la presenza della flora batterica eubiotica (i batteri buoni) che favorisce la salute dell'intestino e mantiene una buona peristalsi, garantendo una regolare evacuazione.

Se non curi l'intossicazione intestinale...

Vengono causati ristagni di sostanze tossiche che sono assorbite dall'organismo, mettendo in atto una serie di disturbi correlati: candida, vaginite, prostatite, dermatite, dolori articolari, cistite, appesantimento epatico, cattivi odori corporei.

Viene indebolito il sistema immunitario che in gran parte si trova nel colon e l'organismo diventa più esposto a intolleranze e allergie.

Si interferisce con la digestione e quindi con la qualità dei nutrienti assorbiti.

Il colon si infiamma e può dare problemi quali la sindrome del colon irritabile, la diarrea, la stitichezza, la disbiosi.

Ne risente anche l'estetica: la pelle si riempie di imperfezioni e appare più spenta e grigia; la cellulite peggiora.

È più difficile perdere peso. Le tossine infatti affaticano il metabolismo, che rallenta e fa accumulare chili superflui.

Consigli di disintossicazione intestinale

Quando si consumano le fibre è necessario fare molta attenzione: se non lo si fa nel modo corretto la stitichezza può peggiorare, la diarrea diventare costante, il colon si può infiammare e la pancia gonfiare cronicamente. Io consiglio di abituarsi con gradualità alle fibre e di scegliere il semi-integrale per quanto riguarda i cereali. Se infatti i cibi raffinati affaticano l'intestino, altrettanto succede con i cibi integrali che possono infiammare il colon o causare ostruzione intestinale. Essendo inoltre ricchi di acido fitico, se assunti in eccesso, possono ridurre l'assorbimento dei sali minerali, per esempio dello zinco. Le farine raffinate agiscono invece nel colon come una colla: lo ostruiscono e rendono l'evacuazione difficile. Tra i cereali è particolarmente consigliato l'orzo perlato: esercita un'azione ammorbidente e sfiammante.

L'assunzione di liquidi è fondamentale per la buona funzionalità intestinale. Quando il corpo non è idratato nel modo corretto è obbligato ad estrarre i liquidi proprio dalle feci, che diventeranno secche e dure, con conseguente difficoltà di evacuazione. I liquidi estratti in questo modo, inoltre, intossicano l'organismo e causano patologie di ogni genere. Ci sono dei liquidi che idratano meglio l'organismo di altri: sono quelli biologici, provenienti da frutta e verdura. Sono più efficaci della semplice acqua, perché ricchi di vitamine e sali minerali organici, cioè già elaborati dalla pianta in una forma particolarmente compatibile con il nostro organismo.

Spesso l'azione migliore per la stitichezza non riguarda l'utilizzo di prodotti lassativi ma un intervento ad ampio raggio: se il fegato, per esempio, produce bile in modo equilibrato si ottiene la miglior azione lassativa. Anche una sana flora batterica intestinale è il miglior regolarizzatore dell'evacuazione.

Non tutti i lassativi naturali sono benefici. Alcuni come la cascara, il rabarbaro, la senna o la cassia hanno un'azione catartica: cioè fanno funzionare l'intestino perché lo irritano. Queste piante si trovano in tantissimi prodotti naturali, proposti sia per i problemi intestinali che per altri disturbi. È sconsigliato assumerle! Quindi quando si acquista un prodotto è utile verificare che non siano presenti. Utilizzare queste sostanze nel lungo periodo è dannoso quasi quanto un farmaco.

Pepe e peperoncino causano infiammazione: gli alimenti piccanti, speziati e troppo saporiti, specialmente se assunti quotidianamente, hanno un'azione surriscaldate dell'apparato digerente. Il colon si infiamma e viene danneggiata la flora batterica, causando diversi disturbi intestinali. Lo zenzero, in qualsiasi forma, è invece molto benefico: ha un'azione antifermentativa e antiputrefattiva. È consigliabile assumerlo ai pasti. La tolleranza è personale: va ridotta la quantità quando si sente bruciare lo stomaco. In caso di gastrite è controindicato.

La sedentarietà è una causa di tossiemia intestinale: se non si ha il tempo per muoversi con regolarità è consigliato praticare alcune respirazioni profonde, addominali (cioè gonfiando bene la pancia). Esercitano un effetto positivo sul colon.

Le intolleranze alimentari sono spesso causate da un colon intossicato: migliorando la funzionalità intestinale migliora anche la capacità di digerire tutti i cibi, senza doversi privare degli alimenti preferiti.

E i lavaggi intestinali?

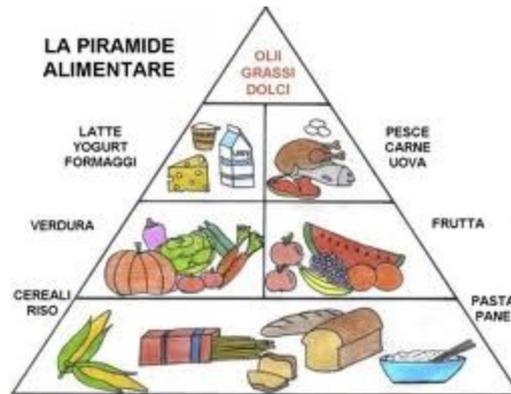
Oggi si stanno riscoprendo i lavaggi intestinali, una pratica antica ed estremamente benefica. La mia lunga esperienza con questa tecnica (avvenuta soprattutto negli Stati Uniti) mi ha portato a non consigliare le idrocolonterapie, effettuate ambulatorialmente, ma a preferire i lavaggi intestinali effettuati con sostanze terapeutiche: si praticano facilmente in casa, con costi bassissimi e risultati sorprendenti. È però importante specificare che i lavaggi, se non effettuati correttamente, possono anche essere piuttosto dannosi. È fondamentale quindi impararli bene, da un terapeuta esperto.

www.spaziosacro.it

L'alimentazione è un fattore importante
per il benessere dell' organismo

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Caratteristiche genetiche



di
Elena Urbani

E' importante conoscere le proprie caratteristiche genetiche e le risposte che il nostro corpo dà ai diversi alimenti per poter individuare la dieta più corretta e benefica per il nostro organismo.

L'alimentazione è un fattore importantissimo per il benessere del nostro organismo, ma non tutti gli individui reagiscono in maniera uguale ai diversi tipi di cibi presenti sulle nostre tavole.

Un fenomeno che in questi ultimi anni si sta sempre più espandendo è quello delle intolleranze alimentari, che vanno distinte però da quelle che sono vere e proprie allergie; Innanzitutto le allergie -quelle più comuni sono al polline, agli acari della polvere e ad alcuni alimenti- sono vere e proprie patologie, che provocano una immediata, e spesso violenta, reazione dell'organismo che si manifesta in genere con sintomi di tipo cutaneo o respiratorio.

Le intolleranze sono piuttosto delle intossicazioni, dovute al fatto che l'intestino riconosce come tossiche o estranee determinate sostanze, soprattutto quando ingerite in maniera frequente o massiccia. I loro sintomi in genere non sono immediati e forti come quelli delle allergie, anzi spesso possono manifestarsi in età adulta sotto forma di emicrania, bruciore intestinale, meteorismo, gonfiore, debolezza e diminuzione delle energie. Se per le allergie alimentari l'unica soluzione è la totale e completa eliminazione della sostanza disturbante, nel caso delle intolleranze spesso basta rinunciare all'alimento in questione per un periodo che può variare dai 3 mesi a un anno, in base al livello di intolleranza, per poi reintegrarlo gradualmente nella propria dieta. Riguardo a questo punto, i medici sono divisi in due parti: c'è chi non ritiene ci siano basi scientifiche che provino l'attendibilità di alcuni tipi di test sulle intolleranze, per cui non danno ad esse molta importanza e non eliminano l'alimento indicato come disturbante dall'alimentazione dei loro pazienti, e c'è chi al contrario le utilizza proprio come base da cui sviluppare una dieta personalizzata e adatta all'organismo dei diversi soggetti.

Le intolleranze più comuni sono quelle alle solanacee, famiglia di cui fanno parte pomodoro, peperone, patate, melanzane e tabacco, e quella al lattosio. Quest'ultima è dovuta all'incapacità di digerire lo zucchero del latte, il lattosio, a causa della mancanza nel tratto intestinale dell'enzima lattasi il cui compito è appunto quello di scindere lo zucchero presente nel latte. Sempre più diffusa è poi la celiachia -in Italia oggi una persona su 100 è celiaca- patologia autoimmune dovuta ad una intolleranza al glutine presente nei cereali e nel frumento, che comporta un malassorbimento dell'alimento con conseguenti dolori e sintomi a seconda della predisposizione individuale. Quando tale patologia si manifesta nei bambini può causare un rallentamento della crescita. La soluzione alla celiachia è piuttosto drastica: completa e totale eliminazione del glutine dalla dieta. Sorge poi spontanea una domanda: "celiaci si nasce o lo si diventa?". Questo disturbo ha senza dubbio una base genetica, infatti con il test del DNA si può vedere chi ha la patologia espressa, e quindi rientra nel gruppo di coloro che potranno manifestare tale disturbo, e chi no.

Tra coloro che risultano positivi al test e che presentano quindi i geni che possono dare luogo alla celiachia, in genere il 30% di essi poi la manifesterà. Sono frequenti infatti i casi di persone che per una vita intera ingeriscono cibi che contengono glutine ma cominciano a manifestare sintomi e disturbi sono in età adulta. E' possibile fare il test genetico anche per individuare la presenza o meno dell'attività enzimatica per scindere lo zucchero dal latte e quindi per riscontrare la presenza o meno di un'intolleranza al lattosio (se l'attività enzimatica manca, come detto sopra, il nostro intestino non riesce a digerire il lattosio). Il fatto che attraverso il test del DNA si noti una predisposizione genetica a questo tipo di problemi, non vuol dire che essi necessariamente si manifesteranno, ma occorre comunque fare attenzione alla propria alimentazione e tenere monitorati eventuali sintomi che possono insorgere anche diverso tempo dopo. La soluzione e la prevenzione più consigliata a tutti è comunque variare e diversificare spesso la propria alimentazione, facendo uso di cibi a chilometri zero, di nuovi tipi di cereali, ecc..

Come scriveva Ippocrate: "Fai che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo".

(facoltà di Scienze della Comunicazione Università di Bologna)

Mens sana in corpore sano
IL CIBO DELL'ANIMA
La vita spirituale è una presa di coscienza



Cristina Amadini

di
Amadio Bianchi

L'anima risiede nel corpo, sostanza materiale degli esseri viventi e, queste due componenti insieme, corpo e anima, vanno a costituire i due poli, pratica forma di espressione della manifestazione. Si può intuire che l'una attiva l'altro, tant'è vero che quando l'anima lascia il corpo l'attività fisica cessa. Ritengo straordinariamente impotante che entrambi possano convivere in sintonia onorandosi l'un l'altro affinché la qualità della vita, innalzandosi, possa consentire elevate esperienze.

Anche i latini affermavano <mens sana in corpore sano>. Oggi potremmo dire che mente sana e corpo sano riflettono un'anima integra. La vita spirituale è una continua presa di coscienza di questi fenomeni e la ricerca della loro causa. Essa è consapevolezza e coscienza dei vari piani della costituzione umana e universale, da quello materiale a quello spirituale. Portare la pace sui vari piani dell'essere, arrivando cioè a purificare l'intero complesso psicosomatico, permette di creare più buoni presupposti per lo svolgimento di pratiche spirituali come la meditazione orientale, la preghiera occidentale o la riflessione e contemplazione in genere.

Da questo presupposto consegue che, nella vita spirituale, l'alimentazione deve essere presa nella giusta considerazione affinché anch'essa possa facilitare e incrementare la predisposizione necessaria, per condurre il soggetto a stati di concentrazione che possono portare alle alte esperienze. Affermo, tuttavia, che la sola alimentazione anche se perfettamente regolata e finalizzata non ha mai portato nessuno all'illuminazione, diciamo che può essere d'aiuto. Può facilitare la calma soprattutto fisica e mentale necessaria ad affrontare prima di tutto la quotidianità e poi le lunghe pratiche interiori.

Si tratta in fondo ancora di conoscenza, ottenuta attraverso la consapevolezza delle reazioni che determinati alimenti inducono nel corpo umano e in altri piani dell'essere. In generale, ad esempio gli asceti, soprattutto taluni "maestri" orientali fanno raro uso di cibi troppo eccitanti come quelli piccanti. Evitano la carne rossa che stimola l'aggressività o gli alcolici che eccitano il sistema

nervoso. Prediligono il cibo semplice come il riso, il latte, il miele, ecc.

Di diversa opinione sono invece i maestri del Tantra: essi tendono ad usare cibi eccitanti per scatenare l'energia e dopo che ne hanno ottenuto il controllo la finalizzano verso la realizzazione spirituale. Nelle religioni e discipline spirituali occidentali si incontrano maestri che fanno uso di carne. Gesù, come tanti sanno, mangiava pesce e beveva vino.

Come potete intuire, il cibo dell'anima consegue da una variegata visione interpretativa permeata dalla saggezza di varie esperienze. Suggestisco qui di seguito l'alimentazione di una giornata tipo, ricette finalizzate al raggiungimento della pace interiore e al benessere psicofisico. La mia proposta, potrebbe esservi utile anche nella vita pratica, qualora desideraste una maggiore calma riflessiva e più concentrazione.

1) Colazione: alla sera, prima di andare a dormire, preparate due bicchieri di acqua tiepida e nel primo mettete a bagno una quindicina di mandorle secche con la buccia mentre nel secondo un pugno di uva sultanina. Lasciate riposare per tutta la notte.

Quando vi alzate, dopo le pratiche spirituali dell'alba, procedete come segue:

togliete le mandorle dal bicchiere e buttate via l'acqua, sbucciatele e con un coltello sminuzzatele. Prendete dello yogurt naturale, allungatelo con l'acqua dell'uvetta, aggiungetevi le mandorle tritate, l'uvetta rinvenuta e anch'essa sminuzzata e se vi fa piacere dolcificate con un po' di miele.

· Pranzo: iniziare con un pinzimonio di verdure crude assortite in olio di oliva o di girasole, poi una abbondante razione di "Chikadi" preparato come segue : prendete una eguale quantità di riso e di lenticchie e fatele bollire in acqua salata (in proporzione doppia del riso e lenticchie insieme) a cui aggiungete un po' di peperoncino rosso e di cardamomo. Quando l'acqua sarà stata assorbita, aggiungete un po' di zafferano e condite con Ghee. Il Ghee è il burro non salato e chiarificato usato in tutta l'India che si prepara nel seguente modo: si fanno sciogliere 500 grammi di burro a fuoco lento e si porta ad ebollizione, schiumandolo fino a che diviene completamente chiaro e limpido. Si toglie dal fuoco prima che il suo colore tenda a scurirsi. Si lascia raffreddare, si filtra e quello che rimane lo si conserva in una bottiglia di vetro: è ottimo anche per condire l'insalata in alternativa all'olio.

· Cena: come antipasto una bella insalata di verdure cotte bollite poi polenta e ricotta oppure crescenza.

· Prima di coricarsi: potete prendere una tisana di zenzero dolcificata con miele.

2) Colazione (Latte caldo allo zafferano con pistacchi): prendete dello zafferano e pestatelo in un mortaio. Fate bollire a fuoco lento il latte, lo zafferano e dei pistacchi macinati. Mescolate il tutto e portate ad ebollizione. Sciogliete poi lo zucchero o il miele. Servite spolverizzando con pistacchi macinati.

· Pranzo (Cavolo, patate e yogurt all'anice): l'unione tra yogurt, succo di limone e zucchero integrale, apporta alla verdura un delizioso gusto agrodolce. Queste verdure, possono essere accompagnate da un piatto di riso tenero, pane croccante o minestra di verdure. Fate scaldare l'olio in una pentola e fate saltare il cumino e i semi di anice fino a quando diventeranno dorati. Aggiungete il cavolo e soffriggete per circa due minuti. Coprite la pentola e fate cuocere fino a completa cottura. Aggiungete poi la curcuma, la paprika, e cubetti di patate. Mescolate bene fino a quando le patate saranno diventate tenere e, se h necessario, aggiungete un pr di acqua. Togliete la pentola dal fuoco e condite con lo yogurt, il succo di limone, il sale e lo zucchero integrale. mescolate e servite bollente.

· Cena (Minestra di pomodori): questa deliziosa e leggera minestra, viene preparata con pomodori freschi maturi. Sciogliete un cucchiaio di burro in una casseruola, a fuoco basso. Aggiungete i pomodori freschi, un pr di zucchero, del sale, pepe e basilico. Fate soffriggere gli ingredienti per due o tre minuti. versate del brodo vegetale e portate il tutto ad ebollizione. Abbassate poi la fiamma e fate cuocere per quindici minuti. Prendete un'altra casseruola e fatevi sciogliere del burro a fuoco lento. Con un cucchiaio di legno, aggiungete mescolando della farina bianca fino ad

ottenere una crema. Unite la minestra di pomodoro portando il tutto ad ebollizione. Aggiungete il prezzemolo e servite caldo.

3) Colazione (Crema al profumo di agrumi e kiwi): utilizzando un idoneo recipiente, montate due tuorli d'uovo con 2 cucchiaini di zucchero. Aggiungete un cucchiaino di fecola di patate e amalgamate bene. Scaldate 2 tazze di latte con un po' di buccia d'arancia grattugiata e filtratelo. Versate nelle uova il succo di un mandarino e il latte filtrato e mescolate il tutto. Versate in una pirofila, copritela con un foglio di alluminio e mettete nel forno per alcuni minuti. Lasciate raffreddare e intanto montate gli albumi a neve. Uniteli alla crema amalgamandoli con sapiente movimento (dal basso verso l'alto) per non smontarli. Ponete il tutto in frigorifero fino al momento di servire in tavola. Prima di presentarla guarnite con fettine di Kiwi. La crema pur essere accompagnata da una bevanda calda ottenuta con bustine di carcadh.

- Pranzo (Tortino di patate e formaggio): cuocete le patate in acqua salata, sbucciatele, lasciatele raffreddare e tagliatele a fette. Versate sul fondo di una pirofila un po' di latte, formate uno strato con le fette di patate che coprirete con fettine sottili di formaggio di vario tipo e fiocchetti di burro. Pepate e ripetete l'operazione sino a formare tre o quattro strati. Sull'ultimo strato verserete un po' di latte spolverizzando con formaggio grana a piacere. Mettete il tutto nel forno per circa venti minuti.

- Cena (Minestra friulana): preparate un buon brodo vegetale. Lavate degli spinaci e lessateli. Fate soffriggere uno spicchio d'aglio con il burro e l'olio d'oliva e una volta raggiunta la doratura levate l'aglio e unite il brodo vegetale e gli spinaci, facendo bollire a fuoco lento. Unite farina bianca e farina gialla in proporzione di uno a due amalgamandole con un mestolo di brodo e versate nella pentola mescolando con molta cura perchi non si formino grumi. Sempre mescolando fate bollire a fuoco lento per almeno venti minuti. Aggiungete sale e pepe.

- Prima di coricarsi: Si consiglia di bere un infuso con la radice di zenzero. Lasciatelo a riposo per dieci minuti. Bevetelo caldo.

4) Colazione (dall'India le banane "Celestiali"): procuratevi del formaggio molle (panir o ricotta), lavoratelo mescolandolo a zucchero, aggiungete mezzo cucchiaino di cannella e amalgamate il tutto con cura. Fate riscaldare, in una padella da frittura, del burro e rosolate delle banane tagliate a metà fino a quando non risultino dorate da entrambe le parti. In una pirofila imburrata sistemate metà delle banane ricoprendole con una parte della crema di formaggio, distribuitevi sopra le altre banane e di nuovo ricoprite con cir che vi h rimasto della crema. Versate della panna in quantità a piacere. Fate cuocere nel forno per circa 15 minuti, fino a quando la crema che ricopre le banane non abbia preso un bel colore dorato. Togliete dal forno spolverate con altra cannella e servite caldo.

- Pranzo (Insalata allo yoghurt o raita): in India, l'insalata di verdure crude viene comunemente chiamata Raita. Questo antipasto h molto semplice da preparare. Lavorate lo yogurt fino a farlo diventare una crema. Aggiungete pomodori tagliati a cubetti, piselli crudi, peperone rosso sempre tagliato a cubetti, cetriolo, sedano, semi di finocchio, un po' di sale, del pepe nero schiacciato e infine del prezzemolo fresco tritato. Mescolate il tutto molto bene, mettetelo a riposo nel frigorifero e toglietelo qualche minuto prima di sedevi a tavola.

- Cena (Insalata di avocado e fagioli): prendete un avocado maturo, sbucciatelo e tagliatelo a cubetti. Unite i fagiolini cotti, fagioli bianchi, ceci e del formaggio "cheddar" tagliato a cubetti. Aggiungete il pepe verde e peperoncini rossi. Mescolate l'olio, il succo di limone, del miele (tre cucchiaini), tritate il prezzemolo e aggiungete pepe nero e sale. Versate con attenzione la salsa nel composto di fagioli e avocado. Sistemate il tutto su foglie di lattuga e guarnite con il prezzemolo rimasto.

- Prima di coricarsi (Camomilla alla frutta): è una bevanda digestiva e rinfrescante. Lasciate in infusione nell'acqua bollente due sacchetti di camomilla e chiodi di garofano per dieci minuti. Eliminate i sacchetti, aggiungete succo di limone e di arancia e fate bollire. Togliete dal fuoco, aggiungete del miele e quindi togliete i chiodi di garofano. Guarnite con fette d'arancia e bevetelo caldo.

5) Colazione (Palline di latte allo sciroppo di rose o "Gulab Jamun"): unite l'acqua e lo zucchero in una casseruola e mescolate fino a quando lo zucchero non è sciolto. Togliete lo sciroppo dal fuoco, aggiungete l'acqua di rose e mettete da parte. Versate il "ghi" (burro chiarificato) in una padella profonda e ponetela sul fuoco a fiamma molto bassa. Poi preparate l'impasto: mescolate la farina e del latte in polvere in una terrina. Amalgamate con latte fresco caldo. Lavorate velocemente fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formate delle palline e sistematele su un vassoio. Quando il "ghi" avrà raggiunto la temperatura alta, fate scivolare le palline muovendole in continuazione. Dopo qualche istante cominceranno a gonfiarsi e prenderanno un colore dorato, allora posatele a macerare nello sciroppo di zucchero aromatizzato con acqua di rose. Mangiatele a temperatura ambiente.

· Pranzo (Dal sud dell'India il riso al limone): lavate e asciugate il riso. Portate l'acqua ad ebollizione con il sale. Riscaldare il "ghi" o l'olio in una casseruola a fuoco lento. Prendete gli anacardi, spezzettateli e rosolateli nel "ghi" o nell'olio. Quando avranno preso una colorazione dorata metteteli da parte. Soffriggete poi i semi di mostarda e l'"urad dal" (fagioli essiccati e divisi a metà) nel "ghi" o nell'olio rimasto finché scoppieranno. Aggiungete il riso e fatelo soffriggere per due minuti. Versate poi il riso nell'acqua bollente e fatelo cuocere per 15/20 minuti finché non avrà assorbito tutta l'acqua. Togliete il tutto dal fuoco e lasciate riposare per almeno 5 minuti. Infine aggiungete gli anacardi, succo di limone, prezzemolo ben tritato e noce di cocco fresca grattugiata. Mescolate bene il tutto e buon appetito...

· Cena (Verdure miste all'Indiana o Aviyal): ricetta della costa Malabar del Kerala. Scaldare l'olio o il "ghi" in un tegame largo. Soffriggete alcune foglie di curry finché diventano un po' scure. Aggiungete delle patate dolci, dei fagiolini, un po' di zucca tagliata a cubetti, delle carote, zucchine e piselli. Soffriggete il tutto per circa tre minuti, quindi aggiungete dell'acqua e portate ad ebollizione. Lasciate bollire lentamente per quindici minuti finché le verdure non diventano tenere. Aggiungete infine del peperoncino verde piccante ben tritato, dello yogurt e del sale. Mangiatelo caldo.

· Prima di dormire: preparatevi una tisana di zenzero, dolcificatela a piacere con miele e bevete la calda.

6) Colazione (Crema alla menta e uva passa): in un apposito recipiente sbattete due uova con lo zucchero, trattandole a lungo finché non risultino ben amalgamate e montate. Unite un cucchiaino di amido di mais (o di fecola) e procedete a diluire con il latte caldo sempre mescolando bene. Aggiungete l'uvetta passa sminuzzata, che avete fatto rinvenire lasciandola in bagno nell'acqua la sera prima, più un cucchiaino di sciroppo alla menta e cuocete nel forno. Lasciate raffreddare e se vi piace servitela con cioccolata calda. Come bevanda potete utilizzare il succo d'arancia.

· Pranzo: per antipasto, un abbondante pizzimonio con foglie di insalata romana cruda, poi cannoli di melanzane vegetariani preparati come segue: lavate le melanzane e tagliatele a fette non eccessivamente grosse. Bucherellatele con una forchetta. Adagiate le fette di melanzana in un apposito contenitore e cuocetele nel forno per qualche minuto a forte temperatura. Preparate intanto della fontina a dadini, lavate e sminuzzate il basilico. Togliete le melanzane dal forno e su ogni fetta disponete qualche dadino di formaggio, basilico, sale e un po' di pepe nero. Arrotolate le fette su se stesse e disponetele in un apposito recipiente che avete unto con un po' di olio d'oliva. Cuocete per pochi minuti per consentire al formaggio di sciogliersi e servite condendo con un filo d'olio d'oliva crudo. Accompagnate il cibo con pane integrale bevendo acqua e limone.

· Cena (Risotto dolce alle carote): preparate un'abbondante quantità di brodo ottenuto con vegetali freschi e sale. Lavate e tagliate le carote a rondelle non troppo grosse. Fate soffriggere la cipolla sminuzzata in olio di oliva caldo e quando imbrunisce aggiungete le rondelle di carote; lasciatele cuocere a fuoco lento fino a mezza cottura. Aggiungete il riso e fate brillare anch'esso per qualche minuto continuando a mantenerlo in movimento. Aggiungete il brodo in piccole quantità a mano a

mano che il riso lo assorbe. Completate la cottura e prima di servire aggiungete una noce di burro, una spolverata di noce moscata e del parmigiano.

· Prima di coricarsi: si consiglia di bere una tisana calda a piacere.

7) Colazione (Succo di mela caldo): per preparare questa bevanda usate mele fresche e centrifugate. Fate bollire il succo di mela con un bastoncino di cannella e chiodi di garofano. Coprite la casseruola e cuocete per circa 20 minuti. Filtrate il succo e servitelo bollente con fette di limone e miele.

· Pranzo (Riso con piselli e mandorle): portate l'acqua ad ebollizione con sale e curcuma a fuoco moderato. Soffriggete nel ghi bollente un bastoncino di cannella, chiodi di garofano e mandorle finché non prenderanno un bel colore dorato. Aggiungete il riso e rosolatelo per due minuti poi versatelo nell'acqua salata e curcuma. Aggiungete i piselli e lasciate cuocere per circa venti minuti, fino, cioè, a completo assorbimento dell'acqua. Servite caldo.

· Cena (Crema di zucca): fate sciogliere il burro in una casseruola, unite noce moscata, pepe nero, cubetti di zucca, e fate soffriggere per circa 10 minuti. Aggiungete dell'acqua e portate a cottura fino a quando la zucca non sarà tenera. Frullate tutto aggiungendo latte, per ottenere una crema. Prendete una casseruola, fate sciogliere del burro, unite un cucchiaio di farina e mescolate. Versate nella casseruola la crema di zucca e se necessario aggiungete ancora latte per mantenere la crema omogenea. Cuocete per qualche minuto, aggiungete sale e servita caldo. Se vi piace potete spolverare con prezzemolo tritato.

8) Colazione (Latte caldo allo zafferano con pistacchi): fate bollire a fuoco lento il latte, aggiungete dello zafferano e un cucchiaio di pistacchi macinati finemente. Mescolando continuamente, portate il latte ad ebollizione poi toglietelo dal fuoco. Scioglietevi dello zucchero e miele. Servite subito, spolverizzando con i pistacchi rimasti.

· Pranzo (Rigatoni al forno con verdure e insalata Newyorkese di patate): fate riscaldare dell'olio d'oliva in una casseruola a fuoco basso. Soffriggetevi l'assafetida in polvere e 1/4 di tazza di dadini di peperone rosso. Aggiungete del passato di pomodoro, una tazza di cimette di broccolo, del cavolfiore e un po' di piselli. Insaporite con sale, pepe, basilico e noce moscata. Fate cuocere lentamente fino a quando i vegetali saranno teneri (15-20 minuti). Aggiungete panna acida, parmigiano, ricotta e del pane grattugiato, poi togliete dal fuoco e coprite. Fate cuocere i rigatoni in acqua salata e scolateli. Condite la pasta con la salsa di verdure e versatela in una grande pirofila distribuendola bene. Cospargete la superficie con la mozzarella e fate cuocere nel forno preriscaldato a 200° per 10 minuti. Servite bollente, guarnendo con prezzemolo tritato. Fate cuocere le patate sbucciate in metà acqua e metà latte. Marinare le patate, ancora calde, nel succo d'uva bianco secco. Preparate la salsa di mostarda con quattro cucchiaini di succo di limone e due cucchiaini di mostarda messa a bagno per 10 minuti in un cucchiaio di acqua calda, aggiungendo anche un pizzico di sale, dell'olio extravergine d'oliva, un po' di pepe nero e prezzemolo tritato finemente. Poi preparate una speciale salsa maionese con i seguenti ingredienti: una tazza di latte condensato, un po' di sale, un cucchiaino di assafetida gialla in polvere, dell'olio di cartamo, due cucchiaini di succo di limone e due cucchiaini di panna acida. Unite le salse e sbattetetele insieme. Versate il tutto sulle patate marinate e mescolate amalgamando bene. Cospargete di paprica e servite.

· Cena (Minestra Gujarati allo yogurt): prendete la farina di ceci setacciata, 1/4 di tazza di acqua e mettetela in una piccola terrina. Mescolate facendo uso di una frusta per ottenere una pastella omogenea. Continuando a sbattere, aggiungete dell'altra acqua, yogurt, curcuma, zucchero e sale. Versate il composto in una casseruola e fatelo cuocere per circa 10 minuti. Riscaldare del ghi o dell'olio a fuoco moderato e soffriggete i semi di mostarda fino a quando inizieranno a scoppiettare. Aggiungete peperoncino, zenzero e foglie di curry. Quando le foglie avranno preso colore unite i semi di fieno greco e, per ultima, l'assafetida. Mescolate il tutto, poi versate nel composto di farina di ceci bollente. Rimescolate bene e togliete dal fuoco. Servite caldo guarnendo con foglie di coriandolo fresche.

9) Colazione (Frullato di banane): il frullato di banane può essere un'ottima colazione. Dona energia e fornisce all'organismo zuccheri naturali. Frullate le banane con latte e miele almeno per un paio di minuti. Versate in un bicchiere e guarnite con noce moscata.

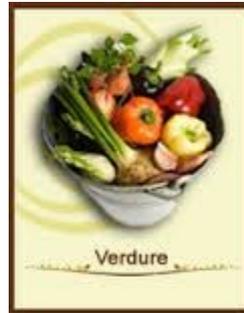
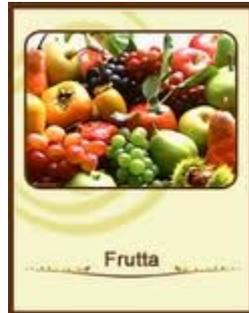
· Pranzo (Hamburger vegetariani): gli hamburger vegetariani risultano da una combinazione di riso, lenticchie, verdure, spezie e erbe aromatiche. Mettete in una terrina i seguenti ingredienti: carote tagliuzzate, pangrattato, due cucchiari di salsa di soia, un cucchiaino di olio di sesamo ed ancora, origano, basilico, sale, prezzemolo tritato ed infine un cucchiaino di paprika dolce. Lavorate bene fino ad amalgamare il tutto e aggiungete riso cotto. Formate delle palline lisce poi, bagnandovi le mani, trasformatele in dischetti. Sistematele in un'apposito contenitore e mettete in forno precedentemente scaldato a 200° gradi. Cuocete fino a quando non li vedete scurire. Toglieteli dal forno e soffriggeteli nel burro, o se preferite nell'olio. Serviteli con le insalate e le salse che preferite.

· Cena (Crema di spinaci con formaggio): questo è uno dei più popolari piatti vegetariani dell'India e va servito con riso giallo. Frullate zenzero e peperoncino, in quantità a piacere, con alcuni cucchiari di acqua. Aggiungete coriandolo, paprika, cumino, curcuma e continuate a frullare fino ad ottenere una pastella liscia che provvederete a mettere in una terrina. In una grande casseruola, invece, fate riscaldare, a fuoco moderato del ghi. Aggiungete la pasta di spezie che avete preparato e gli spinaci. Cuocete, mescolando con cura, fino a quando gli spinaci non saranno divenuti teneri. Aggiungete della panna, sale e del garam. Fate cuocere ancora per un po', poi servite bollente.

<http://www.altrasalute.it>

Un elenco mese per mese

CIBI STAGIONALI



I cibi stagionali vengono consumati quando raggiungono naturalmente la maturazione grazie al sole e al clima che conferisce loro un sapore più intenso e il massimo valore nutritivo. Sono ricchi di vitamine e ali minerali, non hanno conservanti o sostanze varie che ne accelerano la maturazione. Insomma sono “sani”, freschi e appetitosi. Andrebbero prediletti sempre perché i cibi stagionali oltre alle indubbie qualità alimentari sono anche molto più economici rispetto alle cosiddette “primizie” che sono maturate con metodi non naturali e molte volte sono insipide, poco profumate. Va tenuto conto anche della loro provenienza geografica per essere certi che, soprattutto verdura, frutta e ortaggi siano veramente genuini.

Vediamo mese per mese, quali sono i cibi stagionali.

Gennaio:

Verdure: cavolfiori, cardi, Bietole, broccoli, cavolo cappuccio, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo verza carote, cicoria, cipolle, indivia, cime di rapa, tapinombur, porri, finocchi, patate, sedano, rape, radicchio, spinaci

Frutta: pompelmi, mele, arance, mandarini, pere, limoni, mandaranci.

Pesce: triglia, sogliola, merluzzo, spigola, sardina, nasello

Febbraio

Verdure: carciofi, bietole, barbabietole, cavolo cappuccio, cavolfiori, broccoli, cime di rapa, , cavolo verza, cicoria, cipolle, cardi, cavolo rosso, carote,finocchi, , tapinombur, carote, patate, radicchio, spinaci, crescione, indivia, rape, sedano, porri, cavolini di Bruxelles, scarola, coste, lattuga.

Frutta: mandorle, arance, pere, mele, pompelmi, limoni, mandarini.

Pesce: nasello, merluzzo, sgombro, sardina, spigola, sogliola.

Marzo

Verdure: rafano, rabarbaro, broccoli, carciofi, barbabietole, catalogna, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, carote, finocchi, radicchio, scarola, cavoli, zucchine, tarassaco, cicoria, spinaci, cipolle rape, lattuga, indivia, sedano, ravanelli.

Frutta: kiwi, arance, mele, pompelmi, limoni, pere, mandarini.
Pesce: cefalo, acciuga, triglia, merluzzo, tonno, nasello, sogliola, sardina.

Aprile

Verdure: asparagi, zucchine, carciofi, tarassaco, carote, spinaci, cavolfiori, sedano, cavoli, scalogno, ravanelli, rape, cicoria, rafano, cipolle, rabarbaro, cipollotti, patate, coste, porri, crescione, lattuga, finocchi, fave.

Frutta: fragole, kiwi, limoni, pere, nespole, mele.

Pesce: acciuga, dentice, cefalo, merluzzo, pesce spada, triglia sardina, sgombro, nasello, tonno, sogliola, spigola.

Maggio

Verdura: fagiolini, taccole, cetrioli, asparagi, barbabietole, carote, catalogna, zucchine, cipolle, spinaci, carciofi, scalogno, cavoli, cipollotti, rucola, crescione, ravanelli, fave, rape, finocchio, rafano, indivia, porri, lattuga, pomodori, patate, piselli.

Frutta: ciliegie, fragole, pesche, Albicocche, sanguinelle, pompelmi, pere, nespole.

Pesce: pesce spada, tonno, acciuga, dentice, cefalo, spigola, merluzzo, sogliola, nasello, sardina.

Giugno

Verdura: basilico, melanzane, peperoni, asparagi, cetrioli, zucchine, barbabietole, spinaci, bietole, scalogno, carote, sedano, cavoli, rucola, cipolle, ravanelli, cipollotti, pomodori, fagiolini, piselli, fave, patate, lattuga

Frutta: meloni, angurie, pesche, albicocche, prugne, ciliegie, pesche, fragole, pere, nespole.

Pesce: orata, triglia cefalo, tonno, dentice, pesce spada, merluzzo, sgombro, nasello, spigola, sardina, sogliola.

Luglio

Verdura: fagiolini, basilico, zucchine, bietole, cipollotti, sedano, cetrioli, rucola, lattuga, ravanelli, melanzane, peperoni, pomodori, piselli.

Frutta: fichi, lamponi, more, fragole di bosco, prugne, albicocche, meloni, pesche, angurie, mirtilli, pere.

Pesce: triglia, acciuga, spigola, sogliola, dentice, sgombro, merluzzo, sardina, nasello, pesce spada, orata.

Agosto

Verdura: piselli, peperoni, melanzane, pomodori, cetrioli, zucchine, fagiolini, rucola, lattuga.

Frutta: fragole di bosco, more, lamponi, fichi, mirtilli, pesche, albicocche, prugne, meloni, angurie, pere.

Pesce: orata, sardina, acciuga, triglia, dentice, spigola, merluzzo, sogliola, nasello, sgombro, pesce spada.

Settembre

Verdura: funghi, pomodori, peperoni, zucchine, melanzane, spinaci, barbabietole, carote, bietole,

scalogno, cavolfiori, rucola, cavoli, patate, cicoria, fagiolini, coste, lattuga.

Frutta: uva, mele cotogne, fichi, meloni, angurie, pesche, pere, prugne.

Pesce: acciuga, cefalo, dentice, merluzzo, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, spigola, triglia.

Ottobre

Verdura: funghi, zucche, scalogno, zucchine, barbabietole, cavolfiori, cetrioli, spinaci, bietole, rape, broccoli, sedano, cavoli, porri, cavolini di Bruxelles, peperoni, cicoria, patate, cipolle, lattuga, finocchi.

Frutta: castagne, melograni, nocciole, noci, cachi, uva, pere, mele.

Pesce: orata, cefalo, tonno, merluzzo, sogliola, sardina.

Novembre

Verdura: cime di rapa, funghi, cardi, porri, rape, zucche, barbabietole, cavolini di Bruxelles, bietole, spinaci, sedano, broccoli, cavolfiori, indivia, radicchio, peperoni, cicoria, cavoli, scalogno, finocchi, patate, lattuga.

Frutta: melograni, noci, nocciole, castagne, cachi, mandorle, uva, arance, mandarini, limoni, kiwi, pere, mele.

Pesce: dentice, acciuga, triglia, sardina, cefalo, sogliola, nasello, orata, merluzzo.

Dicembre

Verdura: carciofi, cardi, broccoli, tapinombur, bietole a costa, spinaci, cavolfiori, cavolo verza, cavolo cappuccio, funghi, porri, rape, cavolini di Bruxelles, sedano, cicoria, scarola, finocchi, radicchio, indivia, patate, lattuga.

Frutta: ananas, melograni, pompelmi, cachi, mandarini, arance, limoni, pere, mele.

Pesce: sardina, cefalo, triglia, merluzzo, spigola, nasello, sogliola.

In un paese come l'Italia i cibi stagionali sono numerosi in tutte le stagioni, buon appetito!

Dieci effetti benefici in un frutto
IL LIME UN PICCOLO AGRUME
Usato in diversi trattamenti



Poco utilizzato nella cucina italiana, ma ormai facile da recuperare anche nei grandi supermercati, il Lime è un piccolo agrume, dal diametro di circa 5 cm, di colore verde brillante, e di sapore amarognolo, che ha origine nelle zone tropicali. Storicamente, è famoso per avere salvato molti marinai in viaggio nei mari tropicali dallo scorbuto – grazie al suo elevatissimo contenuto di vitamina C; tuttavia, non è qui che si fermano i suoi effetti benefici! Eccone dieci:

<Protezione dal cancro>

Diverse ricerche scientifiche hanno evidenziato come le sostanze chimiche contenute nel lime, e in generale negli agrumi, hanno un effetto benefico nel combattere alcuni tipi di cancro, ad esempio quelli che attaccano la pelle, i polmoni, la bocca e lo stomaco.

<Sostanze nutritive>

Mangiando lime si assumono vitamine (la C e la B6, soprattutto) acido folico, flavonoidi e potassio: è un piccolo scrigno pieno di sostanze benefiche per il nostro organismo! Inoltre, il lime esalta il sapore di altri frutti come mele, pere e arance, rendendolo un alimento ideale per aiutarci a mangiare ancora più frutta.

<Trattamento del Colera>

Gli elevati livelli di acido contenuti nel succo del lime sembrano avere una fortissima azione antibatterica contro i germi responsabili del colera, tanto che diversi studi suggeriscono che includere tale alimento nell'alimentazione delle zone a rischio di colera possa rallentare o fermare gli effetti letali di tale malattia intestinale.

<Repellente per zanzare >

Le sostanze che conferiscono ai Lime il profumo che noi umani apprezziamo tanto lo rendono anche, per fortuna, molto sgradevole per le zanzare. Sia per profumo che per composizione chimica sicura, utilizzare l'estratto di lime per allontanare questi fastidiosi insetti è certamente preferibile ad utilizzare un prodotto di sintesi!

<Riduzione del Colesterolo>

Gli agrumi, e il lime in particolare, sono efficaci nell'abbassare il livello di colesterolo nel sangue di chi se ne nutre. Nello specifico, è stato rilevato che i livelli di Apo B secreto dalle cellule del

fegato , normalmente elevati nei casi di colesterolo elevato, calano drasticamente con l'assunzione di lime ai pasti.

<Cura della pelle>

I Lime sono salutari per la nostra pelle in molti modi. Ad esempio, sia che ce ne nutriamo, sia che ne applichiamo il succo sulla pelle direttamente, fanno abbassare il rischio di infezioni e donano alla pelle un aspetto più sano e gradevole. Da non sottovalutare è un effetto deodorante, dovuto all'elevato contenuto di antiossidanti e vitamine del lime.

<Costipazione>

per via del loro elevato contenuto di acidi, i lime possono utilmente purificare l'apparato escretore – in maniera simile a come i detersivi a base di limone eliminano l'unto. Una digestione più sana accompagnata da regolarità intestinale conduce sicuramente ad una salute migliore.

<Digestione >

L'odore stesso del lime porta ad una maggiore salivazione, che è di grande aiuto nel processo digestivo. In seguito, l'acido citrico contenuto nel frutto aiuta gli acidi dello stomaco a “smontare” quanto abbiamo mangiato, rendendolo digeribile; e per finire, i flavonoidi contenuti in abbondanza nel lime stimolano l'intero apparato digestivo.

<Vista >

La vitamina C contenuta in abbondanza nei lime ha, come le ricerche hanno dimostrato, effetti positivi nella prevenzione della degenerazione maculare e dell'invecchiamento degli occhi. Inoltre, i flavonoidi contenuti in questo frutto hanno un'utile azione contro le infezioni oculari.

<Perdita di peso>

Bere ogni giorno due bicchieri di acqua tiepida mescolata con succo di lime ha un effetto, dimostrato, di supporto al dimagrimento. L'abbondante quantità di acido citrico aiuterà infatti l'organismo a sciogliere i grassi. Inoltre, il sapore gradevole aiuterà a non rendere pesante questa piccola terapia, portandoci a ripeterla quotidianamente con piacere.

Efficace per la cura di problemi al seno
BICARBONATO DI SODIO E CANCRO :
NUOVI STUDI

Provato il suo fondamento scientifico



Una buona notizia per tutti noi e una cattiva notizia per la case farmaceutiche. Il Dr. Mark Pagel della University of Arizona Cancer Center, riceverà 2 milioni di dollari dal National Institutes of Health per studiare l'efficacia della terapia personalizzata con bicarbonato di sodio per il trattamento del cancro al seno. Ecco il comunicato sul quale è scritto : "Il fondo da 2 milioni di dollari servirà a migliorare la misurazione sull'efficacia del bere bicarbonato di sodio nel curare il cancro al seno.

La notizia non è priva di fondamento scientifico, anzi, è provata in questo documento della NCBI (National Center of Biotechnology Information): www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19276390

Prevenire cancro e malattie letali monitorando l'equilibrio acido-basico dell'organismo In realtà, il bicarbonato di sodio è già utilizzato per la cura di malattie come l'influenza e il raffreddore; se assunto per via orale e transdermica, ecco che il bicarbonato potrebbe diventare una prima cura per il trattamento del cancro, malattie renali, diabete. E' stato provato che bere bicarbonato di sodio riduce o elimina il diffondersi del cancro nel seno, nei polmoni, cervello ed ossa.

In sostanza, il bicarbonato agirebbe sul grado di acidità del nostro sangue. Il pH del nostro sangue e dei nostri fluidi corporei, non rappresenta altro che il nostro stato di salute e il bicarbonato agirebbe come vero e proprio regolatore del pH influenzando direttamente sul livello acido-alcalino alla base della salute umana. Una ricerca pubblicata nel Marzo 2009 dalla US National Library of Medicine dimostrò che su alcuni topi da laboratorio il bicarbonato era in grado di rallentare la diffusione delle metastasi: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19276390

La scala del pH è come un termometro del nostro stato di salute, a tal punto che valori al di sopra o al di sotto di 7,35-7,45 possono segnalare sintomi di malattie o patologie gravi. Difatti, quando il corpo non riesce più a neutralizzare gli acidi, essi vengono trasferiti nei fluidi extracellulari e nel tessuto connettivo recando danni all'integrità cellulare.

Facciamo un esempio: l'aumento di acidità di un lago colpito dalle piogge acide si tradurrà in una maggiore solubilità di elementi come l'alluminio e in una proliferazione di alghe. Questi due

elementi concorrono ad elevare il tasso di mortalità di quel lago. Per riportare il lago in vita occorre alcalinizzare l'acqua ripristinando il pH. Poiché il cancro si sviluppa e vive in un ambiente acido, riuscire a ripristinare il pH naturale può aiutare la distruzione delle cellule cancerose o almeno ritardarne la diffusione. E' per questo che già alcuni anni fa furono iniziati alcuni studi sull'utilizzo degli antiacidi associati ai farmaci chemioterapici. Una ricerca pubblicata nel Marzo 2009 dalla US National Library of Medicine dimostrò che su alcuni topi da laboratorio il bicarbonato era in grado di rallentare la diffusione delle metastasi.

Il Dr. Pagel i suoi colleghi utilizzeranno una speciale risonanza magnetica per misurare il pH di un particolare tumore e verificare l'efficacia del bicarbonato sulla massa in oggetto. Infatti con questa nuova macchina, il team dell'Università dell'Arizona potrà studiare i pazienti prima e dopo la somministrazione del bicarbonato per tentare di sviluppare un approccio personalizzato per ogni paziente. Ovviamente un grado di pH del nostro corpo intorno ai valori 7,35-7,45 garantisce un giusto equilibrio fisico rendendoci più resistenti alle malattie. Questo significa che possiamo praticare la cosiddetta "cura del pH" avendo uno stile di vita sano ed alimentandoci nel modo giusto. Sicuramente, invece, per avere risultati nell'ambito delle cure per il cancro dovremo aspettare che le sperimentazioni siano portate a termine, cosa che procede a rilento a causa della mancanza di fondi soprattutto da parte delle case farmaceutiche.

In quest'ultimo caso infatti la domanda è d'obbligo: quali sarebbero le ripercussioni per le case farmaceutiche? Sicuramente ne risentirebbero negativamente in quanto diminuirebbero domanda e consumi per medicinali chemioterapici, per la cura del cancro in genere, per la cura delle malattie come diabete e malattie più comuni come influenza e raffreddore. Un bel problema per le case farmaceutiche, un problema risolto per la nostra salute e per il nostro benessere.

NCBI (National Center of Biotechnology Information): www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19276390 ; international business times <http://it.ibtimes.com/articles/29464/20120513/cancro-cura-bicarbonato-di-sodio.htm>

Da uno studio del Children`s Hospital & Research Center di
Oakland

I BENEFICI DEI GERMOGLI DI SOIA

Mangiarli protegge dal cancro al colon



(Eliana Marinotti) Soia ingrediente del benessere: aiuta a combattere il cancro all`intestino. A dirlo è uno studio del Children`s Hospital & Research Center di Oakland (California, Stati Uniti), di prossima pubblicazione su Cancer Research.

Durante uno studio sul moscerino della frutta i ricercatori hanno identificato che alcune componenti contenute nella soia, tra cui lo sfingadiene, sono una chiave per la lotta contro il cancro del colon. Queste catene di molecole di lipidi naturali sono state identificate dai ricercatori come una nuova classe di agenti terapeutici capaci di innescare la morte delle cellule tumorali.

<Più si studia la soia - osserva Julie Saba, autrice della ricerca - più si ritrovano in essa contenuti agenti protettivi, tanto che la si può considerare come la scelta migliore per una dieta salutare>.

COSA SONO LE SCIE CHIMICHE?



<Spesso contestato, qualche volta offeso e trattato male, noi preferiamo accogliere una sua pubblicazione sulle scie chimiche, e poi ognuno è libero di pensare e credere ciò che vuole, magari non perdendo di vista buon gusto e civiltà, a cui noi non rinunciamao>

(Rosario Marcianò) Volentieri pubblico questa lucida e informata versione dei fatti per quanto concerne il fenomeno Scie Chimiche. Prendo distanza nello stesso tempo da un'attitudine troppo marcata a trovare in agenti e cause esterne la colpa e la causa delle nostre miserie e malanni, fossero esse il Parkinson e altro. Amo mantenere un'obiettività giornalistica e un'attitudine scientifica nei confronti dell'informazione monitorando la tentazione continua a identificarsi con un gruppo "contro" l'altro. Informare mantenendo vivi degli interrogativi, senza necessariamente fornire conclusioni assolute, rimane un punto fondante della linea editoriale di Scienza&Conoscenza. (il webmaster) Prima di affrontare il tema oggetto di questo articolo, ossia le scie chimiche, bisogna, per maggior chiarezza, premettere una parte sulle scie di condensazione (o contrails).

Facciamo chiarezza: che cos'è una scia? È "una zona di fluido (liquido o gassoso) situata immediatamente dietro un solido in movimento relativo rispetto al fluido stesso, caratterizzata dal fatto che in essa il moto è prevalentemente formato da vortici. Tipici esempi di scie sono i solchi spumeggianti che un natante veloce lascia nell'acqua dietro di sé (acqua ferma e solido in moto)..., le scie di condensa che segnalano il passaggio di un jet (aria ferma e solido in movimento). Queste ultime sono provocate dalla condensazione del vapore acqueo prodotto dalla combustione del carburante causata dalle condizioni di umidità, pressione e temperatura che si riscontrano ad alte quote di volo (umidità uguale e superiore al 70 per cento, temperatura inferiore a 40 gradi sotto zero, altitudine superiore ad almeno 8000 metri). La composizione ed il comportamento delle scie dipendono principalmente dalla forma del solido, dalla viscosità e dalla densità del fluido, dalla

velocità relativa e dall'angolo secondo il quale essi si incontrano. Nel caso degli aeromobili, per esempio, la scia è animata da moti vorticosi che diventano più marcati in corrispondenza delle variazioni della sagoma dell'aeromobile (per esempio, nell'intersezione tra ala e fusoliera)".

In che cosa le scie di condensazione si distinguono da normali nuvole? La nube è un insieme di gocce d'acqua e cristalli di ghiaccio, dovuto alla condensazione di vapore saturo. Le nubi sono create da moti convettivi di origine termica oppure meccanica (sollevamento di aria calda), dal rimescolamento di masse d'aria e dall'incontro di queste con catene montuose, dalla variazione dei valori barometrici e dagli effetti della radiazione solare e terrestre. I moti di ascesa propiziano la formazione di nubi, poiché portano l'aria umida verso zone fredde; i moti di discesa, che le portano verso le zone più calde, ne causano il dissolvimento, in quanto fanno cessare lo stato di saturazione del vapore acqueo e favoriscono l'evaporazione delle gocce. Giacché i moti convettivi sono costanti, soprattutto durante una perturbazione atmosferica, avviene un continuo processo di formazione e di disfacimento dei corpi nuvolosi. Non è possibile quindi accomunare la formazione di una nube, la cui genesi si spiega tenendo conto di una molteplicità di fattori fisici in primis la saturazione, alle scie di condensa, sebbene, come si è visto, in particolari condizioni, le nuvole si dissolvano per poi riformarsi.

La formazione delle scie di condensa è un fenomeno rarissimo. "Secondo definizione FAA, una contrail si forma sopra gli 8000 metri circa, a temperature minori di -40° e con umidità relative superiori o uguali al C 70%". Questi parametri possono subire delle lievi variazioni, ma ci si può discostare di poco da tali indici alle nostre latitudini. Pertanto è praticamente impossibile che si formino scie di condensazione a bassa quota, con bassi valori di umidità e con temperatura lontana dai 40 gradi centigradi sotto zero. Appurato che cos'è una scia di condensa e la rarità di tale fenomeno, passiamo ad analizzare le scie chimiche.

In questi ultimi anni, si è intensificata un'attività che la stragrande maggioranza della popolazione mondiale continua purtroppo ad ignorare. Il fenomeno cominciò a diffondersi tra il 1996 ed il 1997, ma esistono prove e dati che dimostrano come le scie chimiche fossero saltuariamente usate e sperimentate sin dagli anni 50 del XX secolo. Ci si riferisce ai voli di aerei che attraversano i cieli sopra molte regioni del pianeta.

L'operazione cominciò negli Stati Uniti nella metà degli anni '90, per poi estendersi al Canada, ai paesi aderenti alla N.A.T.O. alla Russia ed a molte altre nazioni. Esistono fotografie e documentazioni che attestano la presenza di attività chimiche, sebbene saltuarie e forse sperimentali anche nei decenni precedenti. Questi velivoli lasciano, lungo le rotte seguite, delle strane scie che, generalmente, a differenza di quelle di condensazione, non si dissolvono entro breve tempo, ma persistono nell'atmosfera, sino a trasformarsi in nuvole simili agli strati. Bisogna precisare che molti velivoli generano scie chimiche evanescenti che si dissipano quindi nell'arco di pochi secondi o minuti, ma non sono comunque normali contrails. È un fenomeno evidentissimo, abituale di cui tutti possono rendersi conto, semplicemente alzando lo sguardo al cielo. Su quelle che i ricercatori indipendenti hanno definito "scie chimiche", esistono parecchi studi di cui riportiamo i risultati salienti. Vari studiosi, tra cui l'ingegner Clifford E. Carnicom, il meteorologo Scott Stevens, il fisico Neil Finley, il medico statunitense Michael Castle, la tossicologa Hildegard Staninger, il giornalista indipendente canadese William Thomas, il ricercatore ed attivista Jerry E. Smith, il ricercatore statunitense Tom Montalk, il biologo e senatore statunitense Michael Castle, il biologo Giorgio Pattera, il direttore della rivista Nexus, Tom Bosco, e moltissimi altri hanno investigato gli effetti di queste famigerate scie. Si possono dunque elencare i principali scopi delle scie chimiche, in forma molto essenziale ed indicando tra parentesi se si tratta, stando all'attuale stato degli studi, di un obiettivo accertato o solo congetturato. Bisogna, infine, ricordare che molti targets sono conseguiti attraverso la sinergia tra H.A.A.R.P., emissione di campi elettromagnetici e scie chimiche. H.A.A.R.P. è un gigantesco sistema di antenne ubicato in Alaska, creato ufficialmente per lo studio della ionosfera, ma le cui reali funzioni vanno dalla manipolazione climatica

all'interferenza nelle telecomunicazioni.

Gli obiettivi principali dell'operazione

- Modificazione meteorologica e climatica (scopo assodato, anzi riconosciuto ufficialmente. Si vedano i numerosi brevetti tradotti in tecnologie e le pur ambigue ammissioni ufficiali).
 - Accecamento dei radar nemici (dimostrato. Si vedano i brevetti ed i ritrovati tecnologici).
 - Creazione nell'atmosfera di un'antenna elettromagnetica oltre l'orizzonte, col fine di ottimizzare la ricetrasmisione dei segnali in ambito strategico-militare (dimostrato).
 - Danneggiamento delle colture agricole basate su piante non modificate geneticamente (rilevato in modo empirico).
 - Distruzione della coltre di ozono (forse è un effetto collaterale dell'operazione, ma non è escluso che sia un fine scientemente perseguito).
- °Mappatura elettronica del territorio (provato. Si veda il Progetto R.F.M.P.).
- Inquinamento degli ecosistemi per determinare un incremento esponenziale del costo delle risorse idriche ed agricole residue (dimostrato empiricamente).
 - Sfoltimento di alcuni settori della popolazione ritenuti improduttivi o di peso per il sistema, come i pensionati, i malati cronici (registrato empiricamente).
 - Sperimentazione di agenti patogeni sulla popolazione inconsapevole nell'ambito di programmi di guerra chimica e batteriologica (acclarato. Si vedano anche i documenti governativi declassificati).
 - Diffusione diretta ed indiretta di agenti patogeni e quindi di malattie, alcune delle quali del tutto ignote sino a pochi lustri fa, con gli scopi precipui di favorire le multinazionali farmaceutiche e di indebolire la popolazione (registrato empiricamente. Si considerino i dati epidemiologici).
 - Modificazione del D.N.A. umano in modo da impedire un'evoluzione genetica (ipotizzato da numerosi ricercatori, tra cui Tom Montalk).
 - Controllo del pensiero e del comportamento, attraverso soprattutto l'irradiazione di onde elettromagnetiche a bassa ed a bassissima frequenza o la diffusione di composti del litio (pressoché dimostrato).
 - Diffusione di nanomacchine negli organismi umani col fine di controllare, rintracciare, monitorare, manipolare mentalmente, per mezzo dell'emissione di impulsi elettromagnetici, interi gruppi umani. Forse queste nanomacchine potranno essere attivate quando le persone, in un futuro non lontano, saranno dotate di microprocessori sottocutanei (ipotesi che può sembrare inverosimile, ma, in realtà avvalorata da una serie di brevetti e dalla produzione e diffusione di apparecchiature elettroniche volte al controllo degli individui). Le analisi chimiche condotte hanno accertato la presenza delle seguenti sostanze: bario (proprietà igroscopiche, ossia assorbe l'umidità dell'atmosfera); alluminio (proprietà riflettenti: le particelle di alluminio, riverberando la luce solare, sono funzionali all'operazione denominata "copertura", che consiste in una diminuzione dell'irraggiamento solare col fine di compromettere la fotosintesi clorofilliana, con gravi danni per gli ecosistemi e l'agricoltura). Sono state rintracciati anche altri elementi e composti: torio e cesio radioattivi, rame, titanio, silicio, litio, cobalto (scie azzurre?), piombo (scie nere?), etilene dibromide o di bromuro (un insetticida molto tossico ufficialmente bandito dall'E.P.A. l'Agenzia per la protezione dell'ambiente negli Stati Uniti) etc. Sono stati pure rintracciati agenti patogeni, come pseudomonas aeruginosa, pseudomonas fluorescens, serratia marcescens, streptomiceti, virus, viron, ossia virus modificati geneticamente etc. E' logico purtroppo che le scie chimiche si possono correlare a varie patologie. Come si accennava sopra, è noto che le chemtrails contengono elementi chimici e biologici dannosi. E' quindi possibile collegare il massiccio spargimento di vari veleni nell'ambiente sia all'insorgenza di nuove patologie sia all'incremento di malattie un tempo meno diffuse. Una sindrome causata dalle scie chimiche è il Morgellons, un terribile morbo che si manifesta con fibre

di materiali sintetici che fuoriescono dalla pelle.

Questi filamenti, contenuti nelle scie chimiche, al loro interno ospitano nanostrumenti in grado di replicare il D.N.A. di insetti, virus, parassiti con cui vengono a contatto. Ecco perché la malattia insorge di solito in seguito alla puntura di un insetto. Il Morgellons, caratterizzato da un prurito insopportabile, provoca un grave deperimento dell'organismo. La connessione tra scie chimiche e Morgellons è stata appurata da vari medici tra cui la dottoressa Hildegard Staninger, il dottor Michael Castle, il dottor Edward Spencer, il dottor Karyo.

Poiché, con le chemtrails, sono sparsi vari metalli (l'alluminio, il bario, il piombo etc.), si diffondono sempre più malattie come il Parkinson e l'Alzheimer. La causa del Parkinson è probabilmente da ricercarsi nell'accumulo di metalli nell'encefalo. Anche il Parkinson, sebbene se ne sospetti un'origine genetica, è legato presumibilmente all'accumulo di metalli nel cervello.

Il bario è un veleno che attacca soprattutto i muscoli, cuore compreso. Può essere all'origine di ictus a loro volta legati alla fibrillazione atriale ed all'infarto miocardico. Molte forme tumorali (ad esempio i linfomi) sono connesse all'uranio e all'etilene dibromide, quest'ultimo è un insetticida ufficialmente bandito negli Stati Uniti.

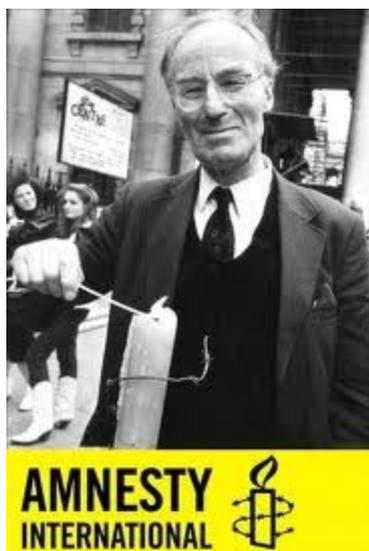
Se assorbito dall'organismo, può causare danni al sistema nervoso, edemi polmonari e sintomi quali dispnea, ansia, affanno, tosse. È molto irritante per le mucose e le vie respiratorie. Il dottor Donald Scott ritiene che la fibromialgia, l'Alzheimer, la sclerosi multipla, l'encefalomielite mialgica (o sindrome da affaticamento cronico), insieme con altre affezioni neurosistemiche, siano la conseguenza dell'aggressione del micoplasma, un batterio che è stato geneticamente modificato in vari laboratori canadesi e statunitensi e quindi sperimentato sulle popolazioni inconsapevoli. I micoplasmi sono stati e vengono sparsi - ricorda Scott - soprattutto con gli aerei. Lo studioso Tom Montalk ha individuato nelle chemtrails vari batteri: lo *Pseudomonas aeruginosa*, Enterobatteri e la *Serratia marcescens*. Lo *Pseudomonas aeruginosa* è un batterio che è stato modificato geneticamente da aziende come la Pathogenesis. Se inalato, può provocare immunodepressione e danni alle cellule in cui si insedia come ospite. Gli Enterobatteri sono microorganismi comprendenti l'Enterobatterio coli, la salmonella e la Klebsiella, responsabile della polmonite. La *Serratia marcescens* è un patogeno molto pericoloso che determina l'insorgenza della polmonite. Questo batterio, come emerge da documenti declassificati, fu sperimentato nel 1950 sulla popolazione, ovviamente inconsapevole, di San Francisco: causò vari decessi. Altri disturbi ed affezioni meno gravi, ma non per questo da trascurare sono dovuti all'inalazione ed alla ingestione di elementi chimici e biologici di varia natura: depressione, annebbiamento mentale, stipsi, sindromi para-influenzali, stanchezza cronica, difficoltà di concentrazione, amnesie...

Un altro capitolo è costituito dalle patologie causate dalle intense e costanti emissioni elettromagnetiche inquadrabili in un piano di potenziamento delle trasmissioni a fini militari. Il Professor Levis elenca le principali sintomatologie connesse all'irradiazione di onde elettromagnetiche. Queste si possono riassumere nei seguenti problemi: sintomi cutanei (prurito, eritemi, allergie); del sistema nervoso (disturbi del sonno, ansia, cefalee, emicranie, sindromi depressive...); del sistema muscolare (crampi, dolori muscolari, astenia); del sistema cardiovascolare (aritmie, disturbi della pressione arteriosa, ictus); del sistema ormonale e di quello immunitario (riduzione della sintesi della melatonina, alterazioni delle popolazioni linfocitarie); del sistema riproduttivo (aborti spontanei); del sistema acustico (tinniti), visivo, olfattivo, digestivo. L'esposizione alle radiazioni non ionizzanti è reputata da molti scienziati all'origine di neoplasie, soprattutto leucemie.

L'operazione si basa su una serie di brevetti (da Teller a Cordani) acquisiti dalla NASA, dalle forze militari statunitensi, russe, cinesi, brevetti che si sono tradotti in tecnologie belliche e di geoingegneria.

www.scienzaeconoscenza.it

Fu il fondatore dell'organizzazione
PETER BENENSON
IL PAPA' DI AMNESTY INTERNATIONAL
Laureato in legge il suo impegno civile iniziò molto presto



Peter Benenson - nato Peter James Henry Solomon - (Londra, 31 luglio 1921 – Oxford, 25 febbraio 2005) è stato un avvocato e attivista britannico, fondatore di Amnesty International, una delle principali organizzazioni mondiali che si occupano di diritti umani.

Peter Benenson nacque da una famiglia ebraica benestante. Era il nipote del banchiere ebreo-russo Grigori Benenson e figlio dell'ereditiera Flora Benenson Solomon, che allevò il figlio da sola dopo la morte del marito, Harold Solomon, colonnello dell'esercito britannico, avvenuta quando Peter aveva nove anni. Da bambino ebbe come insegnante privato il poeta W.H. Auden e successivamente frequentò i college di Eton e Oxford. Il suo impegno civile cominciò presto: già nel periodo scolastico si occupa della sorte di alcuni bambini ebrei tedeschi in fuga dalla Germania nazista e degli orfani della guerra civile spagnola. Dopo aver servito come volontario non combattente l'esercito britannico, durante la seconda guerra mondiale, durante la quale lavorò nell'ufficio stampa del Ministero dell'Informazione, si laureò poi in legge e si iscrisse al Partito laburista nel dopoguerra. Incaricato dai sindacati inglesi, lavorò in Spagna per la difesa di alcuni sindacalisti sotto processo durante il regime di Francisco Franco, riuscendo a farli assolvere. Si occupò anche, tra l'altro, di mandare osservatori nell'invasione sovietica dell'Ungheria nel 1956. Fondò poi, con altri avvocati, il gruppo JUSTICE, che offriva l'assistenza legale a persone i cui diritti non erano garantiti. Nel 1958 si recò in Italia, per la convalescenza da una malattia che lo aveva colpito. Nello stesso anno si convertì al cattolicesimo.

Amnesty International

È stato nel 1961 il fondatore di Amnesty International e da allora divenne un paladino dei diritti civili famoso in tutto il mondo.

Il logo di Amnesty International

Scelse come simbolo della sua associazione una candela nel filo spinato:

« *Quando ho acceso la prima candela di Amnesty avevo in mente un vecchio proverbio cinese: "Meglio accendere una candela che maledire l'oscurità". Questo è anche oggi il motto per noi di Amnesty* »

Benenson decise di fondare l'organizzazione umanitaria dopo aver letto su un quotidiano - rimanendone scosso - la notizia della condanna a sette anni di reclusione per due studenti portoghesi, colpevoli di aver fatto un brindisi augurale in nome della libertà, in riferimento all'indipendenza dell'impero coloniale portoghese, durante il periodo del regime dittatoriale di Antonio de Oliveira Salazar.

Benenson scrisse una lettera all'editore del giornale The Observer, David Astor, che il 28 maggio del 1961 decise di pubblicarla accanto ad un articolo intitolato "I prigionieri dimenticati" ("The forgotten prisoners"). Nella missiva, Benenson chiedeva ai lettori di scrivere a loro volta lettere a sostegno degli studenti imprigionati e di altri prigionieri di coscienza. La reazione fu talmente vasta che ben presto gruppi di autori di lettere a sostegno della causa dei due giovani portoghesi vennero costituiti in una dozzina di paesi. Nel 1966 Benenson accusò le forze armate britanniche di essersi infiltrati in Amnesty e decise di abbandonare l'attivismo nella sua associazione per protesta, tuttavia non smise mai le sue lotte e si riavvicinò poi al movimento tra gli anni ottanta e gli anni novanta, ma non assunse più un ruolo operativo o dirigenziale. Nei primi anni '80 fondò un gruppo a favore dei rifugiati, Nevermore ("mai più").

Peter Benenson si sposò due volte: con Margaret Anderson, da cui ebbe due figlie, divorziando nel 1972, e con Susan Booth nel 1973, dalla quale ebbe un figlio e una figlia.

Benenson morì nel 2005. La notizia della morte, avvenuta all'età di 83 anni, a causa di complicazioni respiratorie dovute ad una polmonite, il 25 febbraio 2005 all'ospedale John Radcliff di Oxford, è stata data dalla stessa Amnesty International. Il bollettino medico dell'ospedale inglese si è limitato laconicamente ad annunciare la morte del legale esperto in diritti civili, avvenuta alle ore 22:45, ora locale di Oxford.

Per la difesa dei diritti umani
AMNESTY INTERNATIONAL
E' una organizzazione non governativa internazionale



Peter Benenson

Amnesty International è un'organizzazione non governativa internazionale impegnata nella difesa dei diritti umani. Lo scopo di Amnesty International è quello di promuovere, in maniera indipendente e imparziale, il rispetto dei diritti umani sanciti nella Dichiarazione universale dei diritti umani e quello di prevenirne specifici abusi.

Fondata il 28 maggio 1961 dall'avvocato inglese Peter Benenson, l'organizzazione conta oggi oltre due milioni di sostenitori, che risiedono in più di 150 nazioni. Il suo simbolo è una candela nel filo spinato.

Ha ricevuto il Premio Nobel per la pace nel 1977 per l'attività di <difesa della dignità umana contro la tortura, la violenza e la degradazione>. L'anno seguente è stata insignita del Premio delle Nazioni Unite per i diritti umani.

Visione e missione di Amnesty International

La visione di Amnesty International è quella di un mondo in cui ad ogni persona sono riconosciuti tutti i diritti umani sanciti dalla Dichiarazione universale dei diritti umani e da altri atti sulla protezione internazionale dei diritti umani.

Nel perseguimento di questa visione, la missione di Amnesty International è quella di svolgere ricerche e azioni per prevenire e far cessare gravi abusi dei diritti all'integrità fisica e mentale, alla libertà di coscienza e di espressione e alla libertà dalla discriminazione, nell'ambito della propria opera di promozione di tutti i diritti umani.

Valori fondamentali

Amnesty International è una comunità globale di tutelatori dei diritti umani che si riconosce nei principi della solidarietà internazionale, di un'azione efficace in favore delle singole vittime, della copertura globale, dell'universalità e indivisibilità dei diritti umani, dell'imparzialità e dell'indipendenza, della democrazia e del rispetto reciproco, senza distinzione e discriminazione tra

razza, lingua, religione ecc.

Metodi Classici

Amnesty International si rivolge a governi, organizzazioni intergovernative, gruppi politici armati, imprese ed altri settori non statali.

Amnesty International si propone di accertare abusi dei diritti umani con accuratezza, tempestività e continuità nel tempo. L'organizzazione svolge ricerche sistematiche e imparziali su singoli casi di violazione e su violazioni generalizzate dei diritti umani. Le conclusioni sono rese pubbliche e i soci, i sostenitori e lo staff di Amnesty International mobilitano la pressione dell'opinione pubblica sui governi e su altri soggetti allo scopo di porre fine a questi abusi. In aggiunta al suo lavoro su specifici abusi dei diritti umani, Amnesty International chiede a tutti i governi di rispettare la sovranità della legge e di ratificare ed attuare gli atti sulla protezione internazionale dei diritti umani.

La struttura

I gruppi

Il nucleo di base di Amnesty International è rappresentato dal gruppo locale. In Italia vi sono circa 200 gruppi formati in media da una decina di soci e presenti in tutte le regioni oltre a circa trenta gruppi giovani, formati da soci in età scolare o universitaria. Nella Svizzera Italofofona ha sede uno dei tre Centri regionali su base linguistica e uno dei 97 gruppi attivi della sezione svizzera: il Gruppo Ticino, con quattro sedi nelle principali città del Cantone.

Ogni gruppo Amnesty riceve periodicamente delle azioni dai coordinamenti nazionali e dal segretariato internazionale, con il compito di coinvolgere la popolazione del proprio territorio di competenza su tali tematiche generali o casi specifici. La trasformazione delle informazioni raccolte in effettiva pressione verso i governi violatori passa proprio attraverso un capillare coinvolgimento dell'opinione pubblica sul territorio.

I gruppi Amnesty provvedono tra l'altro ad attività di raccolta fondi e di addestramento dei nuovi soci, rappresentano quindi a tutti gli effetti il movimento sul territorio.

Le sezioni nazionali

Le sezioni nazionali hanno il compito di parlare e di coordinare il lavoro degli iscritti e dei sostenitori di Amnesty International nel proprio paese. Oltre a ciò, intraprendono azioni di sensibilizzazione, promozione, educazione ai diritti umani, campaigning e lobbying nei confronti delle istituzioni e raccolta fondi.

Alle sezioni nazionali può essere richiesto dal Segretariato internazionale lo svolgimento di campagne a tema o su paesi con relativa sensibilizzazione dell'opinione pubblica. Amnesty International ha sue sezioni nazionali in entrambi i principali paesi di lingua italiana, l'Italia e la Svizzera.

La sezione italiana

Il simbolo della sezione italiana

La sezione italiana, nata nel 1975 ed oggi in forte crescita, annovera più di 80.000 iscritti. I soci attivi operano in strutture nazionali, regionali e in circa 200 gruppi locali.

Lo staff nazionale

Gli uffici nazionali della sezione italiana hanno sede a Roma. Vi lavorano circa venti persone che svolgono funzioni di coordinamento e organizzazione delle attività. Sotto la direzione del Comitato Direttivo, eletto ogni due anni dall'Assemblea dei soci, lo staff cura la gestione dell'archivio soci, l'organizzazione delle campagne, i rapporti con la stampa, le iniziative nazionali di raccolta fondi, la produzione di materiale promozionale, le attività editoriali dell'associazione ecc.

Le circoscrizioni

La sezione italiana ha un livello organizzativo intermedio fra la sezione e il gruppo: la circoscrizione, che opera a livello regionale. Le circoscrizioni sono presenti su tutto il territorio italiano, anche se non sempre corrispondono alle regioni amministrative, e hanno il compito di

raccordare l'attività dei gruppi locali con le linee strategiche d'azione formulate dal Comitato Direttivo e dal Consiglio delle Circoscrizioni. I loro responsabili sono eletti ogni due anni dalle stesse circoscrizioni e dai gruppi locali che le compongono: anche in questo caso, si tratta di incarichi volontari.

La sezione svizzera

La sezione svizzera, nata nel 1970 e presente nella Svizzera italiana dal 1973, conta circa 45.000 soci e 125.000 donatori, e si articola in 94 fra gruppi locali e gruppi socioprofessionali. Vi sono inoltre commissioni e gruppi di lavoro che accolgono chi desidera collaborare attivamente conformemente ai propri interessi e alla propria disponibilità. Vi sono infine dei gruppi di giovani.

Lo staff nazionale

La sezione svizzera è organizzata in associazioni (ted. Verein, fr. associations) ed è diretta da un Comitato esecutivo onorifico (ted. Ehrenamtlichen Vorstand, fr. Comité exécutif bénévole) composto di otto membri, che interpretano le decisioni dell'Assemblea generale annuale.

L'attività amministrativa della sezione nazionale svizzera è svolta da un Segretariato nazionale con uffici a Berna, Losanna, Lugano e Zurigo, presso il quale lavorano 47 impiegati permanenti, coadiuvati da circa 10 stagisti e 30 volontari non retribuiti. A questo personale si aggiunge quello dei tre Centri regionali di Losanna, Lugano e Zurigo, che impiegano ognuno 2 o 3 impiegati e si occupano della documentazione per le rispettive comunità linguistiche.

Amnesty nella Svizzera italiana

Il Gruppo Ticino è attivo dal 1973 e ha attualmente quattro sedi, a Lugano, Mendrisio, Bellinzona e Locarno. Dal 2002, è operativo il Centro regionale di Lugano con il compito di coordinare l'attività dei volontari di lingua italiana, e di produrre e diffondere la versione italiana delle pubblicazioni della sezione svizzera.

I coordinamenti nazionali

A livello nazionale il lavoro sui vari paesi viene organizzato da strutture di volontari specializzati su determinate aree geografiche o temi (per esempio il Nord America, l'Africa Meridionale, la pena di morte, il commercio di armi...). Ai coordinamenti fanno riferimento i gruppi nel loro lavoro quotidiano. I coordinatori acquisiscono negli anni conoscenze e competenze approfondite sui paesi o sui temi di cui si occupano, svolgono un importante ruolo di collegamento con i ricercatori del Segretariato Internazionale e possono rappresentare l'associazione in incontri ufficiali con le istituzioni locali o con le rappresentanze diplomatiche straniere nel paese in cui ha sede la sezione. soprattutto i diritti umani.

Il Segretariato Internazionale

Le azioni intraprese da Amnesty International si basano su informazioni raccolte e vagliate dallo staff del Segretariato Internazionale del movimento. Con sede a Londra, ne fanno parte circa 300 ricercatori provenienti da oltre 50 paesi. Ripartiti in "programmi" tematici o geografici, i ricercatori provvedono alla valutazione delle informazioni che ricevono sulle violazioni dei diritti umani e all'elaborazione di azioni adeguate per contrastarle a breve, medio e lungo termine.

I ricercatori svolgono tra l'altro periodicamente visite nei paesi per verificare le informazioni, assistere a processi, incontrare i rappresentanti dei governi. Inoltre una parte dello staff provvede a seguire lo sviluppo del movimento in paesi in cui non ci sono ancora sezioni nazionali stabili. Ogni anno il Segretariato Internazionale svolge numerose decine di missioni in vari paesi, con l'obiettivo di svolgere ricerca su specifiche violazioni di diritti umani, fornire assistenza a prigionieri durante procedimenti legali, avere colloqui con i governi concernenti la situazione dei diritti umani e le preoccupazioni di Amnesty nelle varie regioni, partecipare a riunioni intergovernative ecc.

Le Sezioni Nazionali partecipano alle campagne su singoli paesi o regioni o su temi che il Segretariato Internazionale ritiene in quel momento necessarie. Ai gruppi locali di Amnesty vengono invece affidati continuamente e direttamente casi di singoli o più prigionieri di coscienza, di condannati a morte o di persone "scomparse" sui cui casi collaborare ad una

investigazione assieme ai ricercatori del segretariato o per i quali chiedere il rilascio, il termine delle torture o la non applicazione della condanna a morte. Amnesty International segue al proprio interno rigorose procedure per garantire un'assoluta imparzialità e di conseguenza l'autorevolezza del proprio lavoro.

Ogni Sezione Nazionale invia i suoi rappresentanti all'incontro biennale del Consiglio Internazionale, il massimo organismo del movimento. Il Segretario Generale di Amnesty invece è responsabile sotto la direzione di un Comitato Esecutivo, eletto ogni due anni dal Consiglio Internazionale, della conduzione quotidiana degli affari generali del movimento ed è primo portavoce di Amnesty in tutto il mondo. L'attuale Segretario Generale di Amnesty International è Salil Shetty.

Gli ingredienti della tentazione
INNOCENZA O TENTAZIONE?
Le emozioni bollate come sconvenienti



di
Margherita Bruschetti

L'amore ha conosciuto proposte tanto ardite, ma così innocenti che se peccato c'è, peccato fu non soddisfarle.

Siamo esseri semplici e complicati allo stesso tempo, ci sentiamo fortemente e naturalmente attratti da alcune cose, che facciamo con la massima disinvoltura senza avere percepito la minima tentazione: questo è lo stato dell'innocenza!

Amo fare questa cosa e sento che mi arricchisco e mentre faccio ciò, godo o soffro, ma da questo traggio sempre la mia personale esperienza di vita.

Le cose però non vanno sempre in questo modo, ci sono delle volte che le nostre più naturali pulsioni, quali l'espressione della sessualità, espressioni di affetto, o semplici curiosità verso aspetti della vita, che potrebbero farci provare emozioni nuove, vengano anticipatamente etichettate e bollate come sconvenienti o peccaminose, e quindi avendole già ricevute cariche di pregiudizi, noi stessi abbiamo preconetti a riguardo e il solo pensarle ci suscita turbamento minando alla radice la nostra determinazione. Se poi dovessimo osare sperimentarle, in queste condizioni mentali, al capolinea troveremmo ad aspettarci il ben noto senso di colpa.

La tentazione è costituita da questi ingredienti: giudizio, dubbio, senso di colpa, paura, vergogna.

Sentiamo l'impulso e contemporaneamente una restrizione che rema contro, perché c'è una regola, una promessa, un giuramento, una convinzione cristallizzata.

Un bambino è innocente, senza tentazione, senza conflitto, fintanto che sperimenta i suoi candidi desideri di felicità. Ma quando l'adulto introduce il giudizio, e il senso della colpa e della vergogna, perché quella cosa la considera inammissibile o sconveniente ecco che tutto cambia.... e si affaccia la tentazione.

Se pensiamo alla preghiera del "Padre nostro" e in particolare alla frase "non ci indurre in tentazione" siamo subito portati a pensare a cose terribili dalle quali stare lontani perché peccaminose.

Ma se proviamo a rivolgere l'attenzione solo allo stato d'animo che la parola "tentazione" induce scopriamo che quello che definiamo tentazione, cioè: "vorrei poter fare ciò che vorrei, ma non

posso, perché qualcuno mi dice che non si può" (con tutto ciò che ne consegue), è uno stato d'animo, che ben conosciamo e che di solito chiamiamo "conflitto".

E' straordinario! Alla parola tentazione possiamo benissimo sostituire la parola conflitto, perché la tentazione cos'altro è, se non un guerra interiore tra ciò che sono i nostri desideri e le nostre più naturali pulsioni e ciò che la nostra educazione, cultura, o religione ci hanno invece inculcato?

La scoperta è che ciò di cui dobbiamo liberarci è la tentazione, cioè il conflitto, mica l'azione in sé, la quale cambia valenza a secondo dello spirito con cui la compi!

In fondo anche la rinuncia auto-imposta può diventare un male, se fatta contro voglia o senza convinzione.

Credo che tutti saremmo più inclini a pregare in questo senso "Signore non indurci in conflitto"; in pratica questo sarebbe il ricercare quello stato d'animo sereno in cui se fai qualcosa lo fai con convinzione, senza costrizione né esterna né interna e senti che nel farla hai dentro di te solo pace, ma più spesso anche gioia.

In questa visione della tentazione come conflitto scompare ogni giudizio rispetto a cose giuste o sbagliate, come scompaiono i pregiudizi rispetto a male e bene, ed è questa una conquista che richiede il desiderio e la costanza di fare un profondo lavoro di consapevolezza su di sé !

Naturalmente finché non siamo in grado di contattare il nostro Sé e definire la nostra etica personale, manca la consapevolezza di decidere cosa vogliamo veramente per noi ed è in questa fase, che siamo costretti a seguire regole imposte dall'esterno, e che siamo soggetti alla tentazione.

Al contrario, una volta liberati dai condizionamenti esterni potremo stabilire i nostri canoni consapevolmente e saremo in grado di prendersi la responsabilità di seguire la nostra etica personale e quindi liberarci anche dal giudizio, dal dubbio, dalla paura, dai sensi di colpa, e dalla vergogna influenzando pacificamente il nostro operare nel mondo e ridonandoci il gusto di vivere.

Allora potremo dire che l'innocenza ha conosciuto la tentazione, ma se ne è liberata!

Approdare a questo cambiamento che io chiamo "innocenza consapevole" per qualcuno potrebbe essere un'utopia un sogno..... e se invece fosse proprio questo il traguardo per nascere di nuovo e tornare ad essere innocenti come fanciulli?

Dedicato alla tua rivitalizzazione

<http://www.equielementi.com>

Pensieri e desideri costruiscono il destino dell'uomo

IL POTERE DEL PENSIERO

I pensieri formano la realtà futura



di
Giuseppe Bufalo

“L’Energia segue il Pensiero” amava dire Patanjali nel II secolo circa a.C.

Quando parliamo di Energia, almeno in questo ambito, intendiamo il Tutto.

In effetti tutto è energia, dalla più sottile alla più pesante. Il termine energia viene dal greco *energos* che significa "attivo". L'energia è dunque l'attitudine ad un'attività vitale.

Nel 1905, con la "sua teoria della relatività" Einstein dimostrò che la massa stessa è una forma di energia, che massa ed energia sono intercambiabili. Questa teoria della relatività di Einstein offrì la possibilità di provare a livello scientifico che *tutto è energia*. Questa scoperta segnò la fine dei concetti e delle spiegazioni materialiste dell'universo.

Quindi, l’energia rappresenta tutto ciò che esiste. Il nostro Mondo così come l’Universo, sono una rappresentazione di un numero indefinibile di energie. Alcune prendono forma, altre, costituiscono il mezzo con cui queste forme acquistano vita, si muovono e hanno il loro essere. La più importante tra queste è l’Energia del Pensiero.

Pensiero e desiderio costruiscono il destino di un uomo. Si afferma nelle Upanishad: "L'uomo non è che desiderio; come desidera, così egli diventa". Ma il desiderio nasce dal pensiero.

Colui che ha iniziato a percorrere con consapevolezza il Sentiero, vigila attentamente sui suoi pensieri, poiché sa che essi formeranno la sua realtà futura.

In effetti, noi siamo ciò che pensiamo, inteso come circostanze ed avvenimenti che caratterizzano la nostra vita.

Un Maestro amava dire: "Osserva le tue parole quando sei in compagnia ed osserva i tuoi pensieri quando sei da solo". Solo in questa maniera capiremo veramente chi siamo. Quando siamo da soli e pensiamo, non indossiamo alcuna maschera, siamo noi stessi.

All'entrata della caverna dell'oracolo di Delfi c'era scritta questa frase: "Uomo conosci te stesso e conoscerai l'Universo e gli Dei". E quale miglior mezzo per conoscere se stessi se non quello dell'osservazione dei propri pensieri?

Colui che ha compreso questa Legge, cioè che "L'energia segue il pensiero", sa che la sua mente può diventare strumento per concretizzare realtà di separazione e distruzione o di unità e pace. Come sempre c'è il libero arbitrio per poter scegliere.

La realtà della nostra vita personale e sociale, quindi, è quella che i nostri pensieri hanno formato e poi rafforzato con la ripetizione. Il pensiero amplia o restringe i nostri orizzonti, determina la maggiore o minore armonia con la quale ci rapportiamo al mondo, influisce sulla nostra efficacia nell'agire.

Attraverso tecniche di concentrazione, meditazione, visualizzazione e immaginazione creativa potremo "proiettare" nell'universo forme-pensiero che, se ripetute e sostenute dalla volontà, potranno concretizzarsi.

Il segreto del dominio di sé risiede in una regola molto semplice: non lasciare che certi pensieri e certi sentimenti si insedino nella propria testa e nel proprio cuore, perché sarebbe poi troppo tardi per arrestarne gli effetti. Sostituire un pensiero con un altro è relativamente facile; sostituire un sentimento con un altro lo è già meno. Quanto a sostituire un atto - che è il prodotto di pensieri e sentimenti - con un altro, è qualcosa di veramente difficile! Infatti, più si scende nella materia, più si entra nel campo delle abitudini, che sono come una seconda natura.

Per avere la padronanza dei propri atti, bisogna iniziare dalla padronanza dei propri pensieri diceva il Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Semina un pensiero, raccoglierai un'azione
Semina un'azione, raccoglierai un'abitudine
Semina un'abitudine, raccoglierai un carattere
Semina un carattere, raccoglierai un destino.

A questo punto possiamo asserire con certezza che se un uomo crea nella sua mente pensieri disarmonici di bassa vibrazione, il dolore e la sofferenza lo raggiungeranno inevitabilmente. Se invece coltiverà pensieri positivi di alta vibrazione, la gioia e la felicità caratterizzeranno gli accadimenti della propria esistenza.

Il segreto risiede nel focalizzare i propri pensieri sulla soluzione e mai sul problema. L'Energia Universale risponde sempre alla focalizzazione del pensiero a prescindere se il suo creatore desidera o detesti l'oggetto del suo pensiero.

Quindi, impariamo a pensare e a focalizzare i nostri pensieri su tutto ciò che amiamo e mai su ciò che odiamo o detestiamo. Siamo noi gli unici e soli creatori del nostro destino. Provare per credere.

Comprenderemo chiaramente, a questo punto, che i nostri pensieri hanno un potente effetto sul nostro corpo fisico, anch'esso composto di energia, e quindi sulla nostra salute.

I pensieri carichi di giudizio, critica, invidia, pessimismo e odio, tolgono al corpo salute, luce e grazia. Un volto non diventa carico di amarezza per caso; esso è la conseguenza di amari pensieri. Da qui il famoso detto : "Gli occhi sono lo specchio dell'Anima".

Altresì, un corpo forte e luminoso dall'aspetto sereno è il risultato di pensieri di buona volontà e serenità mentale.

Voglio ora concludere questo mio breve trattato con una bellissima frase del Maestro Yogananda: "Quando la Mente è forte ed il Cuore è puro, si spezzano le catene della sofferenza"

Gunther58@libero.it

La religione emotiva e la ricerca della verità

CAMMINARE SULLE ACQUE

L'insegnamento



Un giorno un uomo dalla mentalità convenzionale, prodotto di un'austera scuola religiosa, stava passeggiando lungo un corso d'acqua, completamente assorto in problemi teologici e morali, perché quella era la forma che l'insegnamento aveva assunto nella comunità cui apparteneva. Per lui la religione emotiva corrispondeva alla ricerca della Verità Suprema.

All'improvviso il filo dei suoi pensieri fu interrotto da un forte grido: qualcuno stava ripetendo un'invocazione: "U YA HU"

"Non serve a niente", si disse il teologo, "poiché quell'uomo pronuncia male le sillabe. Anziché salmodiare YA HU, dice U YA HU..."

L'uomo ritenne allora che fosse proprio dovere - lui che aveva studiato con tanto zelo - correggere quel poveretto che sicuramente non aveva avuto l'opportunità di essere guidato nel modo giusto, e che probabilmente faceva solo del suo meglio per entrare in armonia con l'idea sottesa nei suoni. Noleggiata una barca, remò in direzione dell'isola da cui sembrava provenire la voce.

In una capanna di canne scorse, seduto per terra, un uomo che si dondolava al ritmo della ripetizione della formula iniziatica.

"Amico mio", gli disse, "la tua pronuncia è sbagliata. Mi preme dirtelo perché è meritevole dare consigli e altrettanto meritevole accettarli. Ecco come devi pronunciare". E glielo spiegò.

"Grazie", disse l'altro con umiltà.

L'uomo risalì in barca, molto soddisfatto di aver compiuto una buona azione. Dopotutto, non è noto che colui il quale riesce a ripetere correttamente la formula sacra possieda anche il potere di camminare sulle acque?

Egli non aveva mai visto nessuno compiere un simile prodigio, ma aveva sempre sperato, per qualche ragione, di riuscirci prima o poi.

Dalla capanna non arrivava più alcun suono; tuttavia, era convinto che la lezione avesse dato i suoi frutti. Fu allora che udì un U YA HU pronunciato con esitazione: il derviscio dell'isola si era messo nuovamente a pronunciare la formula a modo suo...

Mentre il teologo era assorto nelle proprie riflessioni, meditando sulla perversità degli uomini e sulla loro cocciutaggine nel perseverare nell'errore, i suoi occhi scorsero uno strano spettacolo: l'uomo della capanna aveva lasciato la sua isola e stava venendo verso di lui camminando sulla superficie dell'acqua...

Stupefatto, smise di remare. L'altro lo raggiunse e si rivolse a lui con queste parole:

"Fratello, perdonami se ti importuno, ma sono venuto a pregarti di insegnarmi ancora una volta il modo corretto di ripetere l'invocazione, perché ho difficoltà a ricordarlo".

Performance e installazioni alla <Mochi Farm> Livorno

UNA PASSEGGIATA NELL'ARTE

La manifestazione al suo quarto anno di vita



(Jopi) Sabato 15 giugno 2013 si è svolto a Livorno un evento artistico tutto al femminile la <Passeggiata tra l'Arte, quarta edizione>. L'avvenimento si è svolto alla <Mochi Farm> giardino e oliveto si sono rivelati ambienti mirati per accogliere installazioni e performance. Elevato il numero delle artiste e numerosi gli intervenuti a questo appuntamento che ogni anno diventa sempre più interessante e coinvolgente.

La manifestazione è stata curata e voluta da Piero e Anna Mochi e Bruno Sullo, il quale ha guidato la passeggiata che introduceva le performance e le installazioni concentrate sul tema Arte e Natura. Le artiste intervenute: <Elisa Gestri, Isabella Staiano & Effetto Collaterale, Stefania Puntaroli, Adriana Ristori, Barbara Fluvi, Beatrice Gallori, Cristina Guarducci, Elena Nutini, Erca Sagona, Giovanna Marino, Lisa Massei, Rossana Berti, Sylviane Zurly, Silvia Bini>.



Senza voler far torto alle partecipanti tutte originali e brave nel loro <svolgersi>, ci soffermiamo su Rossana Berti, un'artista di pregio che da tanti anni porta il nome dell'Italia a spasso per il mondo, attraverso i suoi mega dipinti che da quaranta anni, sono esposti nelle gallerie più prestigiose dei

Continenti. La sua installazione <condivisione naturale> iniziata lo scorso anno, proprio in questa occasione, con la collaborazione del pubblico (installazione Dialoghi con l'Olivo), ha trovato il suo continuum in questa edizione. Un esempio di arte partecipata/condivisa che si dilata in una Comunicazione/Gusto affidata al pane e all'olio, offerti agli intervenuti durante la cena.



Le motivazioni dell'artista, non nuova ad esperienze con la natura, sono molte: la riflessione sulla campagna e i prodotti che essa offre, il desiderio della partecipazione/comunicazione e la condivisione di esperienze, non perdendo di vista il valore del quotidiano con i suoi gesti e le sue emozioni.

Giugno-Luglio mostra di fine anno
**ANIMALI STRAORDINARI COMPAGNI
DI VIAGGIO**
L'Accademia d'Arte di Pisa presenta: Pittura e Grafica

L'ACCADEMIA D'ARTE DI PISA
*Con il Patrocinio dell'Assessorato alla
Cultura del Comune di Pisa presenta:*

**"ANIMALI: STRAORDINARI
COMPAGNI DI VIAGGIO"**

Mostra di Pittura e Grafica

22 Giugno - 4 Luglio 2013

Cocktail d'Inaugurazione:
SABATO 22 Giugno, Ore 17,30

Ingresso gratuito

"GALLERIA DELL'ACCADEMIA"
Accademia d'Arte di Pisa
Via Luigi Boccherini 12, Pisa



Espositori:

PAOLO AMENDOLARA, LORI BALDI,
LIDIANA BALDONI, ELISA
BERTACCINI, ROBERTO BERTOLINI,
ALESSIA BOCELLI, LAURA BRIZZI,
LUCIA CASAROSA, CRISTINA CERRI,
ALFREDO COLOMBINI, MICHELE
COMIGNANO, EUGENIO CONTATORE,
TATIANA DI SACCO, YURI FOSCHI,
MARIA TERESA GAZZARI, DANIELA
GIACOMANTONIO, VINCENZO LA
ROCCA, MARTA LUCCHINI, MARILENA
LUONGO, ROBERTO MANFRONI,
ROLANDO MANNUCCI, MICHELA
MUGNAI, ELENA PERINI, ILARIA
PERINI, BRUNO POLLACCI, MARIA
GIOVANNA SAMPERISI, CARLA
SCATENA, GIOVANNI VIANI

*Orario: dal lunedì al venerdì, dalle 16 alle
19. Martedì e Giovedì: 16/19 - 21/23,30*

ACCADEMIA D'ARTE DI PISA - CORSI CONTINUATIVI DI DISEGNO e PITTURA – MF: Prof. Bruno Pollacci
Corsi pomeridiani e serali – Via Luigi Boccherini 12, Pisa – <http://accademiadartedipisa.jimdo.com> - 050531726 – 340 5558048 - brpollac@tin.it

La mostra, patrocinata dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Pisa, è costituita da opere realizzate da Maestro ed Allievi dell'Accademia d'Arte di Pisa dedicate agli animali che ammiriamo per le particolari caratteristiche che gli riconosciamo (...la grazia, l'eleganza, la potenza fisica, la velocità, l'intelligenza, la furbizia, la bellezza, la tenerezza, la simpatia...ecc...), ma anche animali che condividono o che hanno condiviso con noi una parte di percorso di vita ed animali che desideriamo ma che non abbiamo potuto avere e che vorremmo vicini. Le opere sono realizzate ad olio, acquerello, pastello, sanguigna, carboncino, seppia e matita.

Espositori:

Paolo Amendolara, Lori Baldi, Lidiana Baldoni, Elisa Bertaccini, Roberto Bertolini, Alessia Bocelli, Laura Brizzi, Lucia Casarosa, Cristina Cerri, Alfredo Colombini, Michele Comignano, Eugenio Contatore, Tatiana Di Sacco, Yuri Foschi, Maria Teresa Gazzari, Daniela Giacomantonio, Vincenzo La Rocca, Marta Lucchini, Marilena Luongo, Roberto Manfroni, Rolando Mannucci, Michela Mugnai, Elena Perini, Ilaria Perini, Bruno Pollacci, Maria Giovanna Samperisi, Carla Scatena, Giovanni Viani.

Luogo espositivo:

"Galleria dell'Accademia"
Accademia d'Arte di Pisa

Via Luigi Boccherini 12, Pisa

Apertura Mostra: Sabato 22 Giugno ore 17,30

Orario: dal lunedì al venerdì dalle 16 alle 19 - Martedì e Giovedì 16/19 e 21/23

Per Informazioni:

Accademia d'Arte di Pisa: tel 050 531726 - 340 5558048

e-mail: brpollac@tin.it

Sito web: <http://accademiadartedipisa.jimdo.com>

Febbraio Ottobre esposizione itinerante nella Mitteleuropa

FABBRIANO IN MOSTRA: <DA VIENNA A BERLINO>

Le opere che 50 anni fa fecero innamorare Oskar Kokoschka



di Marco Zavagli

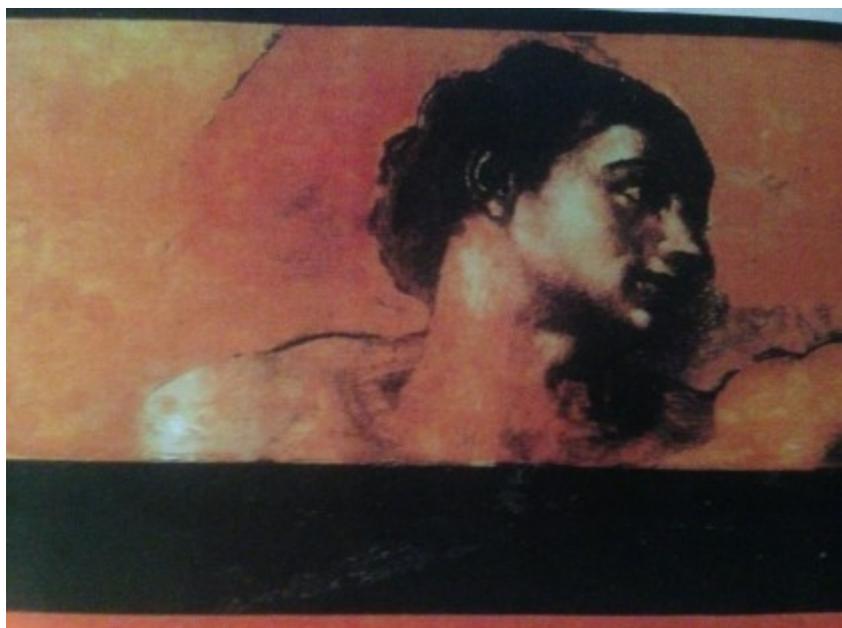
Da Vienna a Berlino, Fabbriano torna nei luoghi che lo lanciarono cinquant'anni fa, quando a notare l'allor giovane talento ferrarese fu uno dei più importanti maestri dell'Espressionismo, Oskar Kokoschka. Una personale – quella che partita a fine febbraio si protrarrà fino a ottobre – che si snoderà attraverso due nazioni, Austria e Germania, per toccare le principali città europee di lingua tedesca.

<Da Vienna a Berlino>, questo il titolo, presenterà alcuni quadri degli esordi e opere nuove, fino alle porte marittime di Amburgo, oltre a integrazioni di altri lavori che si riallacciano alle tematiche dei “grandi viaggi”. “Nulla di illustrativo, tiene a precisare l'artista, ma semplicemente il mio segno che scava in altre esperienze metropolitane”. Il tutto sotto il pennello dell'espressionismo, “una corrente sempre attuale, quantomeno in pittura”.

Ivano Fabbri, nato a Ferrara nel 1936, agli inizi degli anni '60 diventa < Fabbriano >. Il nome d'arte lo ha accompagnato fino ad oggi. Una firma che deve molto ai viaggi dell'artista ancora ventenne in Spagna, Francia e Germania. “Mi fa piacere tornare in paesi nei quali ho sempre ricevuto grande considerazione”, sorride in uno degli ormai rari soggiorni ferraresi Fabbriano, che ormai divide il suo tempo e il suo lavoro tra Bologna e Vienna. E a proposito della “grande considerazione” ricevuta in Germania, il pittore ferrarese svela un aneddoto.

Siamo alla fine degli anni sessanta. Kokoschka notò i suoi quadri in una galleria di Monaco di Baviera. E fece il nome di quell'italiano sconosciuto a una delle più prestigiose gallerie d'arte della

città, che aveva in animo una collettiva sui talenti europei emergenti. Fu così che Fabbriano espose alcune opere nel 1970 alla Galerie Eichinger in Maximilianstrasse. <Da lì ho cominciato. E ci sono ancora oggi. Sono anch'io una testimonianza>, scherza aggiungendo ricordo a ricordo. Kokoschka infatti non fu l'unico grande della pittura a notarlo.



Qualche anno prima l'artista incontrò Emilio Vedova a Venezia. <Allora disegnavo tratti neri, violenti su carta di giornale. Eravamo seduti a un tavolo di enoteca. Gli piacquero dei bozzetti di uccelli>. E proprio in laguna dovrebbe tenersi il prossimo progetto di Fabbriano. <Forse nella prima metà dell'anno – conferma l'artista – esporrò a Venezia con alcuni amici>.

Intanto, di quei tratti che tanto piacquero a Vedova c'è ancora memoria nei quadri che attraverseranno Austria e Germania per quest'ultima mostra che suggella mezzo secolo di produzione artistica: dal "Actionem Aktionismus" degli anni Sessanta vissuto con artisti quali Günter Brus, Arnulf Rainer, Ludwig Attersee, al "Gruppo Sintesis Informale" a cui aderisce nel 1968 con Carlos Mensa, Rafael Canogar, Luis Feito, fino al ritorno in Italia con la mostra, nel 1974, al Centro Attività Visive del Palazzo dei Diamanti di Ferrara, in cui esporrà nuovamente negli anni successivi.

Nel 1977 è inserito nell'Archivio Storico delle Arti Contemporanee della Biennale di Venezia.

Altre personali lo vedono protagonista a Palazzo Barberini a Roma (1984),

Palazzi Pacucci a Grosseto e Guasco

ad Alessandria (1985),

oltre a Palazzo Lanfranchi a Pisa.

Nel 1984 gli viene assegnato il prestigioso Premio Joan Mirò di Barcellona e nello stesso anno espone al Centro Internazionale d'Arte Contemporanea di Parigi. In tutti questi anni sue mostre si succedono in vari centri espositivi: da Varsavia, a Bucarest, a Ploudiv (Bulgaria), a Ginevra, a Monaco, Francoforte, a Swansea (Inghilterra) e a Sarajevo, Belgrado, Skopje, a Montecarlo. Oltre a Mosca, Krasnodar, a Tokio, a Barcellona, Parigi, Los Angeles.

Rassegne monografiche dell'artista ferrarese si sono tenute a Chicago, New York e Granada. In Italia espone nuovamente a Palazzo Barberini a Roma e al Castello Estense e a Palazzo Schifanoia a Ferrara.

Nel 1989 gli viene consegnato il Premio Guercino d'Oro dalla città di Cento (Fe). Riceve nel 1991 la medaglia d'oro per l'arte dalla Città del Messico, tre anni dopo il I Premio Viviani a Pisa e nella stessa città nel 2003 il I° Premio Nazionale Cris Pietrobelli.

Nel 2004 torna a Ferrara per esporre alla galleria del Carbone. L'anno successivo è a Mantova a Palazzo della Ragione e poi di nuovo a Firenze e a Ferrara, a Casa dell'Ariosto, nel 2008.

Nel 2009 torna a Pisa dopo dieci anni di assenza, per presenziare ad una mostra in suo onore, organizzata dalla <Fondazione Trivella>, presso lo storico palazzo di <Fiumi e Fossi>.



Biografia

Fabbriano è un pittore ferrarese tra i più conosciuti. Già negli anni Sessanta sperimenta forme legate all'astrazione con alcuni inserimenti a carattere figurativo. E' in questo periodo che aderisce, senza però firmarne il manifesto programmatico, al gruppo austriaco derivante dall'Espressionismo Astratto, "Action Aktionismus" capitanato da artisti quali Gunter Brus, Arnulf Rairer, Ludwig Attersee. Nel 1968, in Spagna, si inserisce nel "Gruppo Sintesis Informale" di cui i maggiori esponenti sono Carlos Mensa, Rafael Canogar, Luis Feito. Dal 1969 espone in prestigiose gallerie all'estero: a Mosca, a Varsavia e a Bucarest. In Italia è quasi costante la sua presenza nella galleria più prestigiosa di Cortina e stabilisce rapporti fruttuosi con la "Galleria La Scaletta" di Matera. Espone inoltre a Monaco, alla "Galleria Modigliani" di Livorno e alla "Galleria Il Salotto" di

Vicenza. Determinante nel 1974 la personale al Centro Attività Visive di Palazzo dei Diamanti. Nello stesso Centro esporrà anche due anni dopo. Importante la sua presenza nel 1977 nell'Archivio Storico delle Arti Contemporanee della Biennale di Venezia. Nel 1978 è allestita una significativa personale all'Accademia dei Concordi di Rovigo. Nel 1980 espone in Inghilterra a Swansea e a Sarajevo. Ritorna a esporre a Ferrara a Palazzo del Vescovo di Codigoro. Prestigioso il XIII Premio Internazionale Joan Mirò di Barcellona del 1984. Sempre nello stesso anno espone al Centro Internazionale d'Arte Contemporanea di Parigi. Sue presenze anche in Giappone e in Svizzera. Ritorna nella città di Ferrara esponendo al Castello Estense nel 1987 per una significativa iniziativa in omaggio a Schifanoia. Riceve nel 1989 il Premio "Guercino d'Oro" al Teatro Borgatti di Cento. Nel 1991 espone a Nizza, a Città del Messico e a Budapest. Nel 1992 sono da segnalare le rassegne a Chicago, New York, Granada.

Riceve il I° "Premio Viviani" Pisa e vasti consensi presso la Galleria Navona di Roma, a Saragozza, a Tarragona e a Vigo.

28 ^edizione Presentazione del catalogo a Milano

IL METAMORFISMO

L'Arte Contemporanea nelle antiche dimore



idea e cura di Giulia Sillato

Giovedì 20 giugno 2013 ore 17.00

Milano, Museo Fondazione Luciana Matalon – Foro Buonaparte 67

Intervengono con Giulia Sillato:

Nello Taietti (direttore Museo Fondazione Luciana Matalon), Gabriele Mazzotta (editore), Michela Benamati (sindaco di Malcesine), Mattia Rizzardi (assessore alla cultura di Malcesine).

La mostra

1 giugno 2013 — 31 luglio 2013

Malcesine sul Garda, Castello Scaligero e Palazzo dei Capitani del Lago

Il borgo di Malcesine sul Garda ospita dal 1 giugno al 31 luglio 2013, negli spazi del Castello Scaligero e del Palazzo dei Capitani del Lago, la ventottesima edizione del ciclo itinerante “L’Arte Contemporanea nelle antiche dimore”. La rassegna è a cura di Giulia Sillato, ideatore dell’*exhibition series* e teorico del Metaformismo. Il progetto mette in luce la particolare intensità di rapporto tra il *genius loci* della struttura ospitante e le opere degli autori in mostra, accostando visivamente i rispettivi piani e livelli storici.

In catalogo le opere dei trentaquattro artisti in mostra, molti dei quali presenti alla 54a Biennale di Venezia: Manlio Allegri, Dino Aresca, Gennaro Barci, Pietra Barrasso, Pietro Bellani, Emilio Belotti, Natalia Berselli, Alessandra Bisi, Martino Brivio, Adriana Collovati, Enzo Devastato, Enzo Fabbiano, Emanuela Franchin, Massimo Fumanti, Bruna Lanza, Luvit, Dino Maccini, Pierdomenico Magri, Eugenio Marchesi, Claudio Massimi, Carmine Mastronicola, Aldo Meineri, Osvalda Pucci, Angelo Racheli, Gianluca Ranieri, Carla Rigato, Maurizio Rinaudo, Liana Rover, Mario Salvo, Paola Serra, Rosa Spina, Fedora Spinelli, Francesco Terelle, Marco Tulipani. La selezione operata dal curatore dimostra la vitalità della pittura contemporanea italiana, ancora capace di slanci di innovazione pur nella lucida consapevolezza di una grande tradizione artistica. La prima parte del volume, dopo un breve prologo relativo al concetto di Metaformismo, presenta

le principali vicende storiche che hanno caratterizzato l'identità culturale di Malcesine sul Garda. Particolarmente affascinante risulta per l'autore l'ipotesi dell'esistenza, sull'altura dell'attuale pieve di Santo Stefano, di un tempio dedicato alla dea egizia Iside, mentre il passaggio di Johann Wolfgang Goethe sulle incantevoli sponde del Lago di Garda, contribuisce ad arricchire di suggestioni artistiche e letterarie la storia di questo borgo che non mancò di affascinare esponenti dell'espressionismo tedesco, i quali qui finirono con il soggiornare.

FORMATO: cm 23x27

Pagine 128, illustrazioni 142

Idea editoriale e testi di Giulia Sillato

CARATTERISTICHE TECNICHE: carta patinata da gr. 170,
copertina cartonata olandese stampata a 4 colori su cartoncino da 300g

ISBN: 978-88-202-1999-4

Prezzo: € 28,00

Collana: Biblioteca Varia

Comunicazione e Rapporti con i Media

Stefano Sbarbaro: Foro Buonaparte 50 - 20121 Milano

Tel. +3902878380 - Fax +39028693046 - Cel. +393929821475

stefano.sbarbaro@mazzotta.it

www.mazzotta.it

La leonessa dell'arte ruggisce forte!
MILENA MORIANI A PISA:
CENTRO ESPOSITIVO SMS
Un omaggio alla sua vita dedicata all'arte



di
Jolanda Pietrobelli

Fin dai miei esordi come critico d'arte sulle pagine del fu <Telegrafo> oggi <Il Tirreno>, il mio pallino per questa eccezionale artista toscana, non l'ho mai nascosto. Ed ho fatto in modo di poter scrivere di lei, inventandomi anche le occasioni.

Risale al 1993 il mio libro <Poeti incantatori> dedicato ad alcuni artisti pisani che io amavo particolarmente. Ed ai quali dedicai una <Rassegna>.

Poteva mancare <Lei, la leonessa dell'arte>?

No davvero.

Come non poteva mancare la sua presenza alla chiusura in festa, della galleria pisana <Il Prato dei Miracoli>, anno 2002. Oggi undici anni dopo la ritrovo a Pisa, fortemente motivata in una mostra che si snoda dentro il <Centro Espositivo SMS >, il museo d'arte moderna, nato nella città da pochi anni.

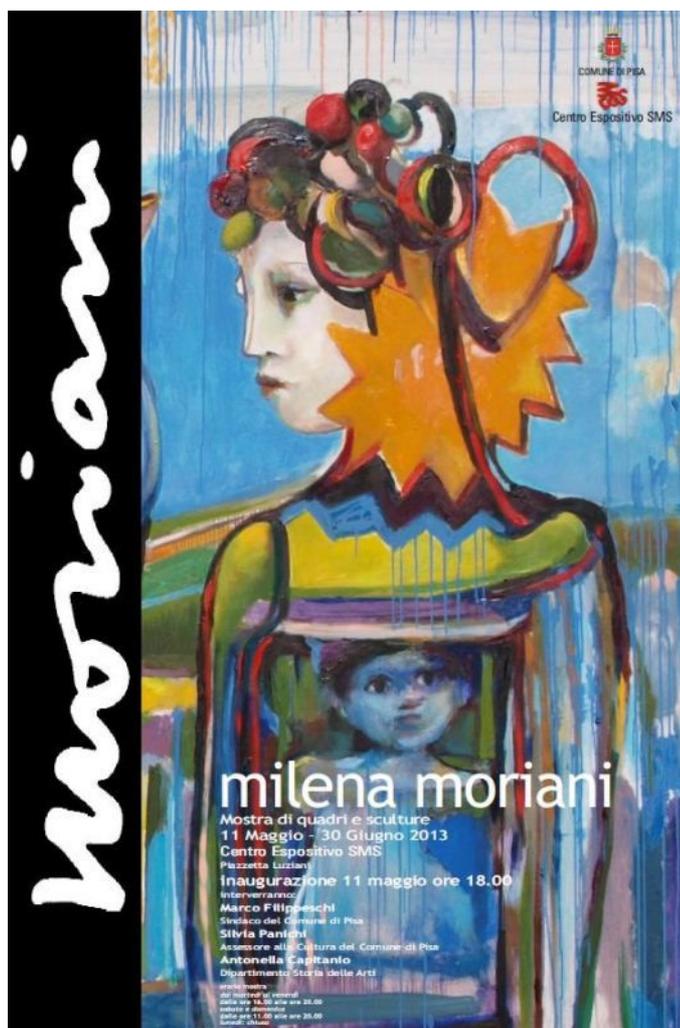
L'itinerario di lettura della sua opera, sia passata che presente, si evidenzia in un intrigante percorso intellettuale.

Lei è magica, affascinante e le sue invenzioni in fase di allestimento del quadro, consistono in corrette, quanto originali impaginazioni delle opere in un ambiente, l'ambiente dell'anima, del suo e del nostro universo emotivo.

Sensibile e raffinata, l'artista è vigorosa, vincente nella lotta agli spazi bianchi, ostili, che lei domina con le sue alchimie pittoriche.

Milena Moriani è un'artista di respirata bellezza creativa, essenziale, avversaria delle formalità, è ineguagliabile nella sua poesia/pittura, con la quale coinvolge sguardo e sensi. E da quanto è grande...sconvolge!

Autentica, romantica, stravagante, lei percorre quelle vie dell'immaginario, che raggiungono i paesaggi della memoria e dello spirito.



<Lei>, accarezza l'anima di chi si nutre d' arte.

L'idea che muove questa artista nella sua unicità, non è solo un desiderio di raccontare la <fiaba della vita>, proporre un fare estetico, ma è anche un atto d'amore verso l'amore.

<Lei> è un'artista pioniera, in continuo movimento...che illumina d'immenso!

Note sull'A.

Milena Moriani, vive e lavora a Asciano, in provincia di Pisa, ha esposto quadri e sculture in

numerose mostre personali e collettive, in Italia e all'estero. Le sue opere sono in collezioni pubbliche e private italiane e in America, in Brasile, in Canada, in Francia, in Belgio, in Germania, in Svizzera, in Russia. Dal 1956, tiene mostre in tutto il mondo, con una cadenza...si può dire annua.

È membro del National Museum of Woman in the Arts.

La sua pittura difficilmente imbrigliabile in una limitata definizione, si muove dal figurativo al disfacimento astratto che ancora mostra dei segni riconoscibili dell'esistenza delle cose.



Lei spazia dal colore al bianco e nero, dal disegno alla pittura, all'acquarello, olio e sfrutta qualsiasi possibilità di marcare il gesto, di visualizzare il segno. Crea le sue opere con immaginazione, ricordo, poesia, mescolando ogni sensazione con il coraggio dell'artista che non ha confini temporali, poiché si permette di esprimere ciò che vuole ed è assolutamente moderna e antica nel far passare sulla tela il suo sguardo sulla vita. Le dimensioni delle sue opere variano dal più piccolo bottone, sassolino, pietruzza a quadri di vaste dimensioni che hanno raggiunto persino i m. 20.

I TRE CONSIGLI: STORIELLA SUFI



Un giorno un uomo catturò un uccello.

L'uccello gli disse: <Non posso esserti utile finché sono prigioniero. Liberami e ti darò tre preziosi consigli>.

L'uccello promise di dare il primo consiglio ancora nelle mani dell'uomo, il secondo quando avesse raggiunto il ramo di un albero e il terzo una volta raggiunta la cima di una montagna. L'uomo accettò e sollecitò il primo consiglio.

Se perdi qualcosa, disse l'uccello, anche se ci tieni quanto la tua vita, non rimpiangerlo.

L'uomo lasciò la presa e l'uccello andò ad appollaiarsi su un ramo.

Non credere mai a cose contrarie al buonsenso senza chiedere prove, secondo consiglio.

Poi l'uccello volò in cima alla montagna, dalla quale dichiarò: <Oh, sventurato! Il mio corpo racchiude due enormi gioielli. Se solo mi avessi ucciso, ora sarebbero tuoi>.

L'uomo si tormentò al pensiero di ciò che aveva appena perso e chiese all'uccello: <Dammi almeno il terzo consiglio>.

<Sei proprio un idiota>, rispose l'uccello. <Sei ancora qui a chiedermi altri consigli, quando non ti sei nemmeno soffermato per un attimo sui primi due! Ti ho detto di non tormentarti per la perdita di qualcosa e di non prestare fede a cose contrarie al buonsenso. Ed è proprio ciò che stai facendo in questo momento! Ti stai lasciando andare a credere in ridicole assurdità e ti stai tormentando perché hai perso qualcosa! Non vedi che non sono abbastanza grande da contenere due enormi gioielli? Sei uno stupido! Pertanto, continuerai a essere prigioniero degli abituali limiti imposti a ogni uomo>.

Questa storia, che i Sufi usano quotidianamente, si trova anche nel Mathnawi di Rumi e nel Libro divino di Attar, che fu uno dei suoi maestri.

Entrambi vissero nel XIII secolo.

Ora ci dica tutta la verità sull'imbroglio dello spread
MONTI AMMETTE :
HO ROVINATO IL PAESE
Archiviato in < Cultura e Informazione > il 12 settembre 2012



di
Rosengarten © 2012 Qelsi

Impazza su Internet e su Face Book, noi riproponiamo questo articolo, archiviato in <Cultura e informazione> il 12 settembre 2012, ai più, sconosciuto.

<Il prof Monti ha finalmente ammesso, di fronte ad un'ineludibile evidenza, che la sua azione di governo ha consapevolmente portato l'Italia in recessione, aggiungendo che questo era necessario. Sì, ma per chi?

Sin dal suo insediamento a Palazzo Chigi noi, consci che non sono i sacrifici a far paura se c'è la percezione che servano effettivamente a rimettere il Paese in carreggiata, lo invitammo ad ignorare il falso problema dello spread, che dipende solo per il 20 % dal sistema-Italia e per il resto dall'euro e dall'Europa, per concentrarsi su misure per il rilancio dell'economia e dell'occupazione, nonché per l'ammodernamento dell'Italia culla di privilegi, di sprechi e di corruzione dilagante. Ed invece no, il prof si è limitato solo ad inasprire le tasse esistenti ed a liberare una perfida, ancorchè fertile immaginazione, per inventare nuove tasse, oboli e balzelli, portando la pressione fiscale dal 43 al 56 % abbondante in meno di 10 mesi. Ed ora noi ci domandiamo che fine abbia fatto l'enorme gettito fiscale che tra manovre last-minute del governo esautorato e quelle varate da Monti supera i 130 miliardi. Dove sono finiti questi soldi, visto che nel frattempo il debito è aumentato di quasi 5 punti di Pil, una settantina di miliardi, e che se non si inverte il trend anzichè ridursi continuerà a crescere al ritmo di 2700 € al secondo, ovvero 162mila euro al minuto, 9,7 milioni l'ora, 233 milioni al giorno, 85 miliardi l'anno, mentre l'economia va a rotoli ed a crescere sono solo la disoccupazione e l'incertezza per il futuro? Il prof Monti ha inanellato una sequela interminabile di misure sbagliate o controproducenti rispetto all'esito sperato, alcune veramente inique ed assolutamente ingiustificate. Ha messo mano al sistema pensionistico da tutti definito il più equilibrato d'Europa con l'ingannevole motivazione che si assiste al progressivo allungamento della vita media dei

lavoratori, come se il periodo di capacità lavorativa dei soggetti si allungasse di pari misura con la

durata della vita. Come prodotto abbiamo ottenuto un esercito di esodati, mantenere i quali nei prossimi 5 anni costerà alla collettività molto di più di quanto si possa risparmiare ritardandone il pensionamento, senza dire che di fatto s'è cancellata la pensione di vecchiaia per un paio di generazioni, mettendo insieme l'allungamento del periodo contributivo, con l'accertata impossibilità per i giovani di trovare un'occupazione durevole prima dei 30-35 anni. Ha voluto introdurre l'Imu sulla prima casa e triplicarla per la seconda. Risultato: ha distrutto il mercato immobiliare e quello degli affitti, creando uno stuolo di senzatetto e depauperando il relativo patrimonio nazionale di almeno un buon 20 % che corrisponde alla svalutazione degli immobili dovuta a questa iniziativa. Chi, come e quando ripagherà gli italiani di queste enormi perdite? Ha varato una riforma del lavoro per rendere più flessibile l'utilizzo delle risorse umane, ottenendo invece il risultato ignobile di rendere più difficile, se non impossibile, e per legge, la riconversione dei precari, i quali addirittura sono passati dal 60 all'80 % dei nuovi assunti, anziché diminuire. Invece di attrarre capitali ed investimenti ha fatto scappare dall'Italia investitori ed imprenditori e creato enormi difficoltà ad imprese e famiglie. Ma lui è stato bravo a distogliere l'attenzione degli italiani dai problemi reali per concentrare la loro attenzione solo sullo spread, presentato come un totem, un feticcio da idolatrare ed al quale immolare "sacrifici umani" perché se ne stesse buono e non sfogasse la sua collera su di noi ancor più di quanto non avesse già fatto. Supponiamo che quello che ha fatto Monti lo avesse fatto un qualsiasi altro premier, diciamo un D'Alema, un Berlusconi, un Prodi, un Amato, un Dini, alla guida di un governo di qualsivoglia colore politico, di destra, di sinistra, di coalizione. Che gli avremmo detto a questo premier ed a questo governo se dopo dieci mesi avesse fatto crollare i consumi essenziali del 3,5 %, quelli durevoli del 10 %, avesse fatto crollare la produzione industriale del 10 %, avesse fatto aumentare la pressione fiscale del 30 %, avesse creato 500mila nuovi disoccupati e continuasse a crearne altri 1000 al giorno, avesse provocato la chiusura di decine di migliaia di imprese, stesse demolendo settori produttivi dove l'Italia è (era?) leader come quelli della cantieristica di lusso, della moda, dell'artigianato, avesse varato riforme oscene o velleitarie come quelle di Monti per il fisco, i tagli della spesa pubblica, del lavoro, senza nemmeno intaccare l'evasione fiscale, il lavoro in nero, i privilegi della Casta, le commistioni tra corruzione, clientele, politica e cosche mafiose, nè soprattutto aver mosso un dito o speso un euro a favore della ripresa, degli investimenti, dei consumi, del sostegno a famiglie ed imprese e che nemmeno riesce a farsi restituire due Marò sequestrati da quelli che proteggevano nell'ambito di una missione predisposta dalle Nazioni Unite? Ora la domanda è : come è potuto accadere tutto questo senza che la stampa si sia indignata, che i sindacati abbiano fatto le barricate, la gente sia scesa a milioni per strada armata di forconi e badili? Semplice. Monti è stato un abile illusionista, come quelli che mettono una ragazza nella scatola e sembra che la sezionino in tre parti prima di ricomporla, un evidente fenomeno di suggestione collettiva perché altrimenti la protagonista non sopravviverebbe all'esperimento. Monti ha usato, con la connivenza del Quirinale, dei poteri forti, della stampa di regime, della sinistra sfascista che tanto peggio per noi tanto meglio per loro, delle banche, della massoneria bilderberghiana d'Europa, d'Asia e d'America "l'imbroglio dello spread" come arma di ricatto per imporci e farci accettare tutto quello che mai da nessun altro avremmo accettato, con l'aggravante che di lui c'era da fidarsi solo perché tecnico e non politico. E' stata la pistola dello spread puntata alla tempia ad indurre il Paese ad accettare enormi sacrifici purchè si ponesse termine a quella roulette russa che, ci veniva spiegato, avrebbe potuto condurci alla morte di un completo default finanziario. Tutte bugie, tutte menzogne, a cominciare da quelle con le quali Monti ha esordito circa l'impossibilità di pagare stipendi e pensioni. Noi ci siamo insospettiti dopo due settimane dalla creazione del nuovo governo, quando Monti non ha neanche accennato alla più urgente e fondamentale, per noi italiani, delle riforme: quella del sistema bancario. Noi ci permetteremo non di indicare al premier, un tale professore non

ha bisogno delle nostre modeste indicazioni, ma semplicemente di segnalare quella delle banche come la riforma che da sola sarebbe stata capace se non di ridurre significativamente lo spread, perlomeno di sradicarne gli effetti nefasti sull'indebitamento nazionale e ridurre l'impatto sul sistema produttivo. Le banche dovrebbero avere il ruolo di intermediari tra i risparmiatori ed il mercato finanziario a sostegno dello sviluppo del Paese, quello cioè per finanziare le imprese, le opere di interesse per la collettività, ma anche i consumi e le famiglie. Per metter insieme i capitali per svolgere il loro ruolo, le banche procedono alla raccolta del risparmio, dopodichè, se il sistema è sano, il plusvalore creato dagli interessi applicati su prestiti e finanziamenti andrebbero equamente distribuiti tra le banche stesse – a copertura dei costi di gestione e dei dividendi agli azionisti – e per remunerare i risparmiatori. E' evidente che in questo schema nessuna banca può mai fallire ed i risparmiatori sono tutelati, mentre l'economia cresce e con essa il benessere. Se però le banche si fanno ingolosire dalla prospettiva di facili guadagni tutti a favore dei propri avidi azionisti fregandosene dell'economia e del Paese, ecco che il risparmio raccolto viene indirizzato verso operazioni speculative, spesso troppo disinvolute e sempre molto rischiose che possono causare alle banche pesanti perdite con l'impossibilità di restituire quanto raccolto dai risparmiatori. Per decenni se ne sono tutti fregati di questo andazzo, perchè lo schema era questo: ci teniamo le plusvalenze della speculazione quando va bene, ci mettiamo a piangere e ci facciamo ripianare le perdite dallo Stato con il ricatto del fallimento, dei posti di lavoro persi, le scese in campo dei sindacati, quando va male. Del resto non è che "banchieri e finanziari" siano extraterrestri piovuti da chissà dove, ma è gente che ha parenti, conoscenze, amicizie, che crea lobbies, intrecci, connessioni con quelli che contano nella società, nell'opinione pubblica, nei media, nella politica e si crea un sistema di connivenze difficile da scoperchiare e debellare, per cui si può sempre contare su un occhio di riguardo, sulla gratitudine di chi si è gratificato con sostegni nella politica, nella carriera professionale, o con altri strumenti di pressione o generose elargizioni. Però, se poi succede che i titoli speculativi si incrocino e si affastellino a centinaia di miliardi senza più alcuna connessione con l'economia reale, e secondo le ultime valutazioni i derivati finanziari ammontano a circa 12 volte il valore della somma dei Pil di tutti i paesi del mondo messi insieme, si capisce bene che non c'è verso di poter fermare l'effetto domino che si scatena quando una banca fallisce perchè non è pagata da un'altra banca fallita che ha fallito perchè hanno fallito le sue banche debentrici, e così via. Cioè, quando avviene quello a cui abbiamo assistito dal 2007 ad oggi. Che fare? C'è solo un modo sicuro, rapido ed indolore per porre fine a questo terrificante fenomeno come potrebbe insegnarci un prof di Economia della Bocconi, cioè la suddivisione delle banche in due categorie: le banche d'affari, libere di speculare come pare e piace a loro, ma solo con i soldi degli azionisti, vietando loro cioè raccolta ed impiego del piccolo risparmio, e le banche commerciali, quelle cioè vocate alla raccolta di fondi dei risparmiatori da indirizzare solo verso impieghi produttivi, cioè a sostegno del consumo, delle famiglie, degli artigiani e delle imprese, senza nessuna possibilità di promozione di prodotti finanziari di qualsivoglia natura. E' un concetto semplice, facile da implementare, una soluzione radicale e definitiva del problema dello spread, dei prodotti derivati infetti, e via cantando. Perchè Monti non ha fatto questa riforma, ma ne ha fatte altre a vantaggio del sistema bancario? Perchè per le concentrazioni finanziarie è sicuramente molto più vantaggioso investire il proprio denaro con la copertura pubblica quando va male, piuttosto che rischiare di rimetterci le proprie penne quando gli investimenti sono fallimentari. Quando parlano di ricapitalizzazione delle banche, è questo che dicono, dateci i soldi per ricostituire il capitale intaccato o sgretolato dalle perdite da attività speculative. Dove sta il trilione di euro, mille miliardi, emessi all'inizio di quest'anno dalla Bce? Ci hanno sostenuto imprese e consumi? No, se li sono tenuti le banche, a cominciare da quelle italiane con 250 miliardi, per ricapitalizzarsi gratis, perchè all'1 % è gratis. E quando la Bce, che già ne ha una quantità smisurata, continuando a comprare titoli infetti o svalutati si sarà completamente infettata per trilioni di euro, chi credete sarà chiamato a pagare il conto del risanamento del sistema bancario europeo per non essere declassati e far fallire l'intera Europa?

Noi, i disoccupati, i lavoratori, i professionisti, i pensionati, i commercianti, i neonati, tutti noi. A che altro sarebbe servito se no Monti ed i suoi compari di merende della Ue? Però, a questo punto, ci aspettiamo che in un rigurgito di dignità almeno ammetta che quello dello spread era solo un imbroglio, uno squallido ed artificioso espediente per difendere i privilegi dei poteri forti, delle grandi concentrazioni finanziarie, delle banche, e che il salvataggio dell'Italia non c'entrava niente. Tanto Napolitano sta alla fine del suo mandato, ed è troppo anziano per sottoporlo ad un procedimento di impeachment per il golpe col quale ha esautorato un governo legittimo e maggioritario al Parlamento, mentre Monti ha tanti "amici" che lo proteggeranno ed impediranno che sia inviato sotto processo per i danni materiali, morali e le sofferenze causate al Paese. Per cui vedrete, cederà e quando sarà al sicuro e prima o poi ce lo dirà>.

<http://www.gelsi.it/2012/monti-ammette-ho-rovinato-il-paese->

INNO ALL'AMORE

San Paolo dalla Prima Lettera ai Corinti



Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,
ma non avessi l'amore,
sono come un bronzo che risuona
o un cembalo che tintinna.
E se avessi il dono della profezia
e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza,
e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne,
ma non avessi l'amore,
non sarei nulla.
E se anche distribuissi tutte le mie sostanze
e dessi il mio corpo per esser bruciato,
ma non avessi l'amore,
niente mi gioverebbe.
L'amore è paziente,
è benigno l'amore;
non è invidioso l'amore,
non si vanta,
non si gonfia,
non manca di rispetto,
non cerca il suo interesse,
non si adira,
non tiene conto del male ricevuto,
non gode dell'ingiustizia,
ma si compiace della verità.
Tutto copre,
tutto crede,
tutto spera,
tutto sopporta.
L'amore non avrà mai fine.

Con questo numero doppio <Luglio/Agosto> la redazione augura una buon estate, con la promessa di incontrarsi nuovamente a Settembre.

