

YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica



ANCHE GLI ANIMALI HANNO UN'ANIMA

Cristina Petrolini

N° 3 - Marzo

La nostra redazione



Jolanda Pietrobelli

Giornalista pubblicista dal 1974, proviene dalla Scuola di Giornalismo di Urbino conclusa con una tesi su Picasso. È autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea. Ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana il Prato dei Miracoli. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri. Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello <Teacher>. Ha ricevuto l'attivazione al livello master nel metodo <Tiger Reiki> e l'attivazione al livello master nel metodo <chi-ball-orb of life>. 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.



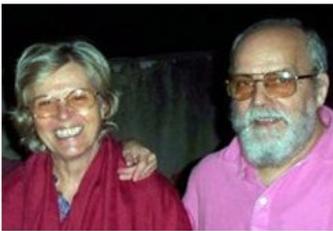
Silvia Cozzolino

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.



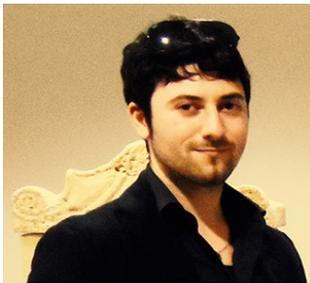
Elisa Benvenuti

Psicologa, fondatrice e presidente dell'associazione Aurora che ha come scopo la promozione del benessere psicologico dell'individuo e della comunità. Iscritta alla Scuola di specializzazione in Psicoterapia dell'ISTituto Gestalt Firenze (IGF)



Franca Ballotti e Roberto Aiello

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



David Berti

Dottore in Mediazione Linguistica Applicata, scrittore, tiene conferenze e seminari su argomenti su comunicazione, percezione e spiritualità. Ricercatore nel campo del benessere, delle energie sottili, dell'alimentazione e della parascienza, è Reiki Master e radiestesista, specialista nel campo delle tecnologie e dell'informatica.

Amante della musica, ingegnere del suono, compositore e arrangiatore, ha ideato e coordinato la produzione di vari album, curandone musica e immagine. In qualità di designer realizza opere che espone a mostre ed eventi.



Gianni Tucci

Dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, 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: Anche gli animali hanno un'anima

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, 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

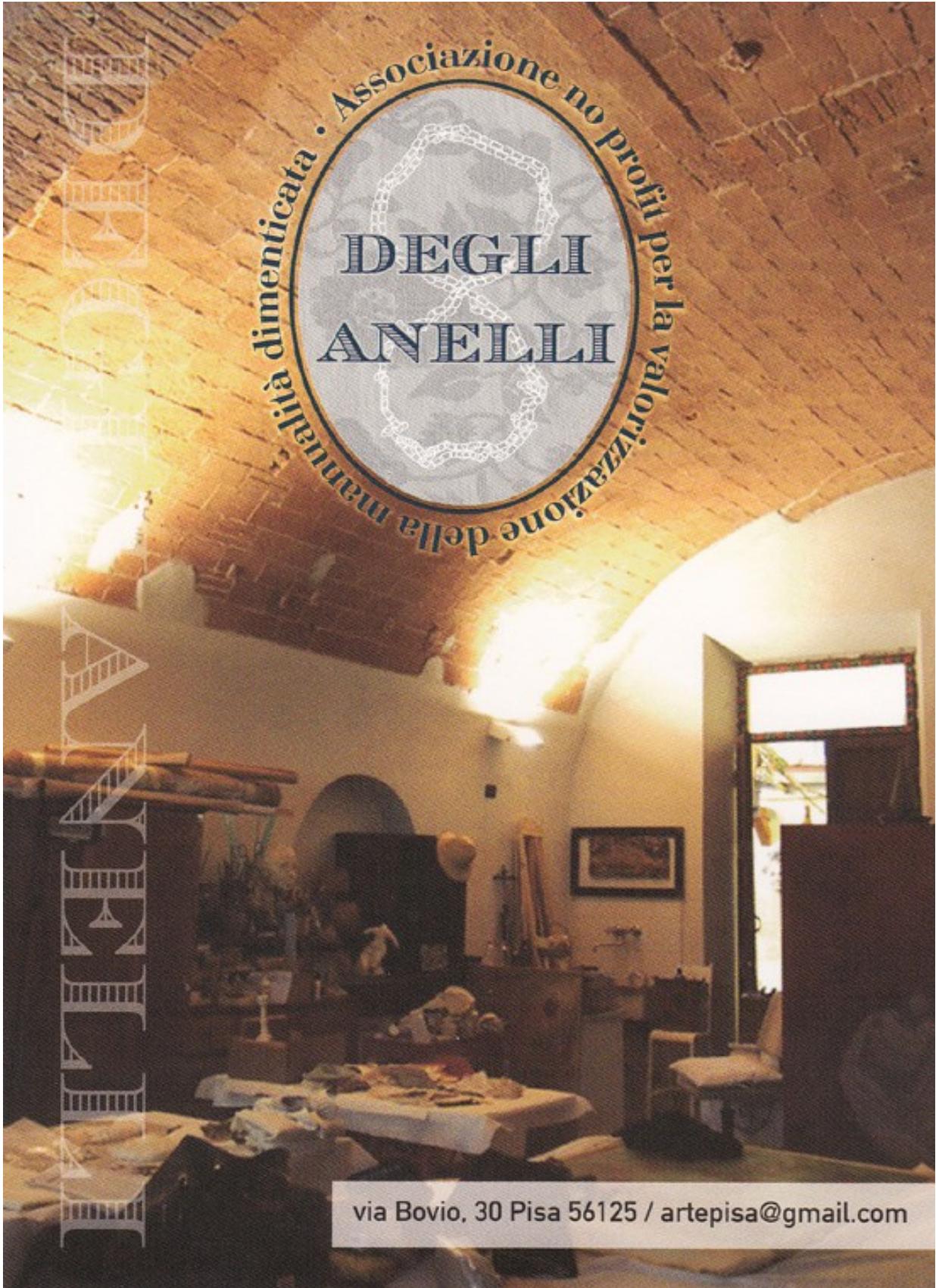
YIN NEWS mensile di informazione & cultura olistica. **Quarto anno**

N°3/ Marzo 2015 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito www.librieriacristinapietrobelli.it



Sommario

Reiki l'antico metodo per stimolare l'autoguarigione		14
L'energia ciclica degli organi e il nostro umore sono legati	R. Lautizi	21
L'energia vitale		25
Terapia con i cristalli	A.D.Veneziano	27
Il grande manuale delle costellazioni familiari		29
Poltergeist	J. Pietrobelli	34
La mente che medita	M. Ricard, A. Lutz, R.J. Davidson	36
La Merkaba		46
Om Mani Padme Hum		49
Conoscere e utilizzare la Grande Invocazione		50
Madame Blavatsky e la teosofia	J. Pietrobelli	53
La Rinascita		55
Cristianesimo e Cattolicesimo...c'è differenza?		62
Padre Pio oggi santo. Un personaggio ostacolato dalla chiesa		69
L'umano Ferrè e lo scimpanze Pepe	A. Carcione	71
Fin quando...		75
L'arte cinese del Tè	F. Smolari	77
La mungitura		79
Anche gli animali hanno un'anima	A. Pisapia	81
La programmazione neolinguistica	M. Mirabella – S. Pinarello	85
Conoscere il carattere dall'analisi del volto		89



via Bovio, 30 Pisa 56125 / artepisa@gmail.com

La nostra MISSION "dare di più"

Perché TU meriti di PIÙ



Programmi di formazione
FORMAZIONE PROFESSIONALE
18 ore settimana ad anno accademico

CORSI MONOTEMATICI

L'associazione ABEI organizza corsi monotematici nelle sedi di Pisa-Siena

ANCHE ON-LINE!

E' su richiesta per altre organizzazioni, enti, scuole e/o associazioni.

COUNSELLING

L'iscrizione al IV° anno di Counseling può essere accessibile anche dimostrando un percorso didattico precedente. Ideale per chi lavora!

PER CONCILIARE STUDIO, LAVORO E IMPEGNI PUOI SCEGLIERE DI SEGUIRE IN AULA O IN FAD

POSSIBILITA' DI FINANZIAMENTO E RATEIZZAZIONI

Accesso a formazione a costo 0 tramite **PISTA**

ABEI Scuola Superiore di Naturopatia
La salute è il Tuo futuro!
ad indirizzo Erboristico e Bioenergetico
Corso triennale più eventuale quarto anno di specializzazione in counseling naturopatico



Organismo di formazione riconosciuto dalla Regione Toscana P19818

La Scuola Superiore di Naturopatia ABEI è nata dall'esigenza, ormai profondamente sentita, di creare degli operatori esperti in tecniche per la prevenzione delle malattie e per l'educazione alla salute; inoltre i nostri indirizzi bioenergetico ed erboristico, prevedono l'insegnamento di quelle tecniche che ridonano il riequilibrio sia psicofisico che emozionale all'individuo. La nostra scuola è inserita nella realtà sociale ed i nostri naturopati hanno la possibilità di entrare nel mondo del lavoro, sia come liberi professionisti che come collaboratori in varie strutture. Il percorso che abbiamo tracciato ha subito negli anni alcune modifiche, ma tutte indirizzate al miglioramento delle qualità professionali dei nostri naturopati.

I corsi si suddividono in due parti ben equilibrate:

- 1) formazione teorica/pratica
 - 2) esperienziali e di crescita individuale
- Il principio sul quale si basa tutta la formazione è se vuoi portare equilibrio e benessere agli altri devi prima portare equilibrio e benessere in te stesso. I Corsi si suddividono in 3 anni con un quarto anno di Specializzazione in Counseling e corsi periodici di perfezionamento.

www.a-bei.it

Sede Nazionale Via g. Pascoli, 67 - 56021 Cascina PISA TEL. 050-702631 393-4099841
Sede secondaria Siena C/O . AKIS tel referente 335-8189851 347332492





KOSMOS CLUB/ REIKI ARTU

Arti Marziali – Discipline olistiche – Danza – Body Building – Ginnastica – Calcetto

Gianni Tucci Maestro di Arti Marziali – Reiki Master

Via Puccini 9/A Ghezzano (Pisa)

www.kosmosclub.it

www.letrefoglie.it

www.reikiartu.it

gianni.tucci@kosmosclub.it

tel.050.877097 – mobile 347.1672829



Marilena G. Bailesteanu

Master e Counsellor in Naturopatia
Specialista in Scienze e Tecniche Naturopatiche

Contatti

Tel. 338.9637601

info@empatiaconlanatura.it

www.empatiaconlanatura.it/

Servizi

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

Informazioni Utili

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



Farmacia Gazzini

in collaborazione con la Dott.ssa Elisa Benvenuti



SPORTELLO D'ASCOLTO GRATUITO

Per coloro che necessitano di una consulenza, di essere ascoltati o di supporto per affrontare una fase problematica della loro vita.

il **SABATO MATTINA** su appuntamento
per **TRE INCONTRI** da 30 minuti ciascuno

Presso
FARMACIA GAZZINI
via Luigi Bianchi 55, Pisa

Per gli appuntamenti contattare la **Dott.ssa Elisa Benvenuti**
cel. 328.48 88 570 - mail: benvenuti.ely@gmail.com



Per ulteriori informazioni visitare il sito dell'Associazione Aurora:
<http://associazioneaurora.jimdo.com/sportello-d-ascolto/>

UNITI PER GLI ANIMALI

Essere Animali e Nemesi
Animale si uniscono:
più forza ai nostri progetti



Associazione Aurora

Con le Dott.sse Elisa Benvenuti e Sandra Barberini, psicologhe
presenta

Gruppi sul benessere

Piccole esperienze di rilassamento o meditazioni sul respiro
per staccare la spina dalle tensioni di ogni giorno,
fantasie guidate che consentono di utilizzare l'immaginazione
e acquisire una maggiore consapevolezza di se stessi.

Ogni **PRIMO MERCOLEDI'** del mese

Al **MIXART**, via Bovio 11, Pisa

Da Febbraio a Giugno 2015

Ogni **primo mercoledì** del mese

Dalle 18.00 alle 20.00

Contributo: € 5,00

Per informazioni: info.aurora.associazione@gmail.com

oppure 328.4888570

Sito: associazioneaurora.jimdo.com

Facebook: www.facebook.com/auroraassociazione

Associazione Aurora

Con le Dott.sse Elisa Benvenuti e Sandra Barberini, psicologhe
Presenta

Laboratori di psicologia sulla corporeità

Nella dinamica del movimento, attraverso il rilassamento, l'attenzione,
il suono e la danza ascolteremo il corpo, in un dialogo continuo con
le emozioni per scoprire una nuova visione della nostra
corporeità e interiorità.

Ogni **ULTIMO MERCOLEDI'** del mese

Al **MIXART**, via Bovio 11, Pisa

Da Febbraio a Giugno 2015

L'**ultimo mercoledì** del mese

Dalle 17.00 alle 19.00

Contributo: € 5,00

Per informazioni: info.aurora.associazione@gmail.com

oppure 328.4888570

Sito: associazioneaurora.jimdo.com

Facebook: www.facebook.com/auroraassociazione

Se vivessimo in armonia con la Natura!
REIKI L'ANTICO METODO
PER STIMOLARE L'AUTOGUARIGIONE
La scoperta di Mikao Usui



Rei-Ki è un antico metodo per stimolare l'autoguarigione attraverso l'imposizione delle mani, riscoperto nel secolo scorso dal dr. Mikao Usui. Ci permette d'irradiare su di noi e sugli altri esseri la Forza di Luce del nostro Spirito, sotto forma di Energia Vitale Universale che stimola il sistema immunitario nutrendo le ghiandole.

<Come portare pioggia in un corso d'acqua asciutto: il fondo si fa più morbido, la terra si dilata, le sponde diventano verdi, la Vita rinasce, rifiorisce, i blocchi muscolari ed emotivi cedono sotto l'apporto di Energia Vitale e permettono all'individuo di guarire>.

Si compone di due parole: Rei che è la parte di Energia che riceviamo al momento della nascita e Ki o Chi è appunto l'Energia Vitale Universale, che tutto pervade. Il primo pensiero che viene spontaneo è Come mai ho bisogno di stimolare Energia se c'è l'ho dalla nascita?

Purtroppo non abbiamo coscienza di questa Energia e la sprechiamo in ogni modo, pensando che si rifornisca da sola.

In effetti, così dovrebbe avvenire: attraverso il cibo, il sonno, l'aria aperta, il Sole, l'Amore, ecc. Semplice! Se vivessimo in armonia con la Natura, ma non sempre è così, anzi, fra cibo alterato e inquinato, onde e microonde che ci attraversano da ogni parte, chiusi giorno e notte fra quattro mura, intravedendo il Sole appena durante il tragitto casa-lavoro, computers che ci tengono continuamente attivi e di corsa, c'è da domandarsi: Ma dov'è andata a finire l'Energia Vitale? Forse nei tranquillanti per poter dormire o negli eccitanti per stare all'erta. Nasce spontaneo il bisogno di RICARSI e di farlo in modo che duri.

E' stato proprio il bisogno che ha richiamato alla luce vari metodi di ricarica e fra questi ReiKi, che è il più semplice, veloce e pratico da imparare: infatti una volta iniziati/predisposti a ricevere è sufficiente imporre consapevolmente le mani, là dove si sente la necessità.

Questa preparazione avviene solitamente, durante un fine settimana in cui l'insegnante, accompagna l'allievo verso una maggiore consapevolezza dell'Energia, questo porta a inevitabili cambi di visuale che aprono la porta a territori inesplorati dell'Io.

Non ha limiti di età, si accorda con ogni religione e tipo di terapia, una volta armonizzati lo si è per

tutta la Vita. Si articola in tre livelli della durata di due giorni ciascuno: il primo livello permette, tramite quattro iniziazioni, di accedere all'Energia Vitale Universale.

Nel primo livello si acquisisce la capacità di effettuare il trattamento energetico di base, il trattamento veloce (pronto soccorso) e l'autotrattamento.

Durante il secondo livello, tramite una speciale iniziazione e i Tre Simboli, si ottiene la possibilità di irradiare l'Energia Vitale Universale, attraverso i limiti di spazio e di tempo. Si potrà creare così un ponte di Luce con una o più persone e situazioni.

Nel terzo livello, oltre al quarto simbolo si riceve la preparazione che permette di iniziare altre persone al metodo Reiki.

Il grado successivo è quello di Insegnante, tramite una preparazione particolare che si ottiene assistendo, seguendo e praticando con il maestro durante i corsi. Permette di insegnare ad altri, il metodo Reiki.

Chiunque può partecipare, dal giovane all'anziano - dall'analfabeta al professore, chiunque desideri conoscersi più profondamente, dare nuovi impulsi alla propria Vita, contattare la pace interiore e trasmetterla agli altri esseri, trovare un sostegno ad altre terapie, diventare responsabile delle proprie azioni ed agire per il bene comune...

Come ho conosciuto Reiki...

Da alcuni anni avevo intrapreso il 'Sentiero' e i metodi di autoguarigione che avevo appreso, mi permettevano di eliminare quasi completamente i medicinali e curarmi... Sentivo comunque che...qualcosa mancava... A quei tempi, era il 1990, mio figlio Diego da cinque anni non dormiva una notte intera, senza svegliarsi... Sua madre ed io, eravamo alquanto preoccupati... Il Medico, una persona eccezionale, aveva provato di tutto con svariati risultati... e il nostro, conseguente sconforto...

Paolo, un caro amico al quale sono molto grato, anch'egli preoccupato per mio figlio, una sera mi propose: una volta addormentato il bambino, d'imporre le mani sul suo capo, e concentrarmi su di lui per quindici minuti... Notai subito che le mani si riscaldarono notevolmente e una sensazione strana mi prendeva... Quella notte Diego dormì fino al mattino...! La madre preoccupata si continuò a svegliare comunque, controllando il respiro e lo stato di salute... Facemmo questo rituale/pratica, ogni sera, per sette giorni... Diego continuò a dormire... noi ci tranquillizzammo... la nostra vita prese un ritmo normale di veglia e di sonno, con notevoli miglioramenti, in ogni senso. La sorpresa fu grande, così decisi di sapere e apprendere, quello che avevo fatto in così poco tempo e così semplicemente, così... in una sera piovosa mi ritrovai a Vicenza in una grande e fredda casa, insieme ad altre persone per conoscere quel miracoloso metodo di guarigione... Conobbi l'insegnante, una persona meravigliosa, e nei giorni successivi del corso, oltre ad un'apertura del Cuore..., capii che quello era il mio compito... Negli anni che seguirono, con tanto Amore, impegno, sacrificio e disciplina continuai a seguire ed assistere il mio maestro, incontrando molte persone, sane e malate, partecipare a guarigioni miracolose, fino a divenire a mia volta insegnante di Reiki.

E' una Benedizione, un'opportunità di crescita e un grande onore per me, poter riportare altre persone in contatto con Reiki... la Via del Cuore... Ringrazio tutti gli Esseri che mi hanno accompagnato fin qui e la Vita... questo straordinario Viaggio...

La storia di reiki Il Mito di Usui

Mikao Usui era un Monaco Cristiano e come ogni domenica, si apprestava a officiare la regolare cerimonia nella cappella del collegio maschile di cui era anche il rettore. Uno degli studenti si alzò in piedi, chiese il permesso di parlare e quando gli fu accordato disse:

Parlo in nome degli studenti che hanno concluso gli studi e lasceranno la scuola per andare nel mondo. Noi siamo giovani e abbiamo tutta la vita davanti a noi, ma abbiamo anche molti dubbi e

timori e vorremmo delle assicurazioni. Per anni abbiamo studiato in questo collegio e conosciamo la Bibbia, sappiamo che Gesù Cristo operava miracoli perché le persone credessero in lui. Ma noi non abbiamo mai assistito ad alcun miracolo e ci chiediamo che cosa significa credere in Dio. In tutti questi anni, Dottor Usui, Lei è stato il nostro insegnante e la nostra guida, conosciamo la Sua fede profonda nelle Sacre Scritture, ma noi non abbiamo la Sua fede. Per favore, la preghiamo di darci una dimostrazione che ciò che è scritto corrisponde a verità."



Usui disse che era vero, che era un buon Cristiano e che aveva una assoluta fiducia che ciò che si diceva del Cristo fosse pura verità e che esistevano testimonianze storiche e opere teologiche che dimostravano le capacità taumaturgiche del Cristo e l'esistenza dei miracoli.

Ma lo studente continuò: *Noi la onoriamo e la rispettiamo come nostro Maestro, ma tra poco noi saremo fuori di qui e ce la dovremo cavare da soli. Noi le chiediamo di farci vedere come si fa a restituire la vista a un cieco o a guarire un lebbroso o a resuscitare un morto.*"

Usui rispose che questo non poteva farlo, perché nessuno glielo aveva insegnato.

E lo studente riprese a parlare con un velo di amarezza nella voce: "Noi la ringraziamo per tutto quello che ci ha insegnato, ma ora sappiamo che la Sua fede è una fede cieca e noi non vogliamo credere ciecamente a qualcosa, vogliamo fatti e dimostrazioni tangibili, vogliamo essere certi che quello che facciamo o diciamo esiste davvero. Lei ha ricevuto in dono questa fede assoluta e ha vissuto a lungo per rafforzarla, ma questo riguarda la Sua vita. Noi stiamo iniziando la nostra e abbiamo bisogno almeno di una dimostrazione per continuare a credere in Lei e nei Suoi insegnamenti e avere un giorno la Sua stessa fede>.

Usui disse che non poteva mostrare alcuna guarigione in quel momento, e non volle proseguire oltre quella discussione. Ma le parole dello studente lo avevano profondamente colpito e dopo un lungo silenzio aggiunse: *<Bene, dunque. Io non posso dimostrarvi nulla, in questo momento, ma un giorno ve lo proverò. E per fare questo fin da ora rassegnò le mie dimissioni da ogni incarico e partì alla ricerca del segreto della guarigione. E quando lo troverò, ritornerò e vi farò vedere una dimostrazione>.*

E così Mikao Usui, non più giovanissimo, partì alla ricerca di come poter guarire gli ammalati e ridare la vista ai ciechi. Per sette anni approfondì i suoi studi sul Cristianesimo e sulla Bibbia ma non trovò alcuna spiegazione né alcuna formula sulla guarigione. Studiò altre Religioni e Filosofie e quando giunse al Buddismo scoprì che anche il Buddha conosceva l'arte di guarire i ciechi e i lebbrosi. Si recò dunque nei monasteri chiedendo ai monaci se fosse vero che nei Sutra si parlava del potere di guarire le malattie, ma la risposta era quasi sempre la stessa:

<Sì, certo, è scritto che il Buddha guariva i lebbrosi appoggiando le mani sul loro corpo, ma noi monaci buddisti riteniamo che tutto dipende dalla mente e non possiamo dedicare molto tempo al corpo. Certo è importante mangiare e bere moderatamente e occuparsi di essere in salute e rispettosi della vita, ma quello che ci preme innanzi tutto è la salute dello Spirito. Per questo noi

trascorriamo lunghe ore immobili nella meditazione o recitando preghiere, per trascendere il corpo e sviluppare le facoltà della mente>.

E ogni volta Usui faceva un inchino, ringraziava e andava nel monastero successivo. Trascorsero mesi e mesi di infruttuose ricerche, tutti sembravano troppo occupati con la mente per interessarsi del corpo, e Usui era molto depresso; ma non mollava e ogni volta diceva a se stesso che evidentemente doveva esserci un altro posto in cui cercare. E finalmente incontrò un Tempio Zen, fu accolto con benevolenza, gli fu accordato il permesso di leggere i Sutra e di partecipare alle sedute di meditazione con i monaci. Passarono altri tre anni ed era sempre più chiaro per Usui che le ricerche sarebbero durate ancora molto tempo. Egli comprese che molte trascrizioni erano originariamente scritte in Cinese e per leggerle imparò il Cinese, poi pensò che Buddha era nato in India e che sicuramente molte delle scritture non erano state ancora tradotte. E fu proprio in quei Sutra scritti nell'antica lingua Sanscrita che Usui alla fine trovò la formula. Niente di complicato, semplice e chiara. Come due più due fa quattro e tre più tre fa sei. Ma la formula era stata scritta 2.500 anni prima. Doveva essere interpretata correttamente. Avrebbe funzionato o lo avrebbe ucciso?

Usui parlò con il monaco che dirigeva il monastero Zen: *<Andrò sul monte Kuriyama e mi sottoporro alla prova per 21 giorni. Digiunerò e mediterò. Arrivato a questo punto non posso tirarmi indietro. Se il ventiduesimo giorno non sarò ritornato, mandate a cercare il mio corpo perché vorrà dire che sono morto>.* E partì.

Scelse un luogo vicino a un corso d'acqua, si sedette sotto un grande cedro e iniziò la meditazione. Collocò davanti a sé ventun sassolini, e ogni giorno che passava ne toglieva uno. Egli sapeva che doveva aspettare che accadesse qualcosa, ma non sapeva cosa. E nel frattempo leggeva le scritture, recitava i Sutra, meditava e beveva solo acqua. Stava per sopraggiungere l'alba del ventunesimo giorno, la notte era ancora scura, senza luna, senza stelle. Quella era l'ultima meditazione. Quando aprì gli occhi vide in lontananza una piccola luce tremolante, come la fiamma di una candela. La luce si avvicinava verso di lui, puntando dritta alla fronte. Ne ebbe paura, pensò che era ancora in tempo per evitarla o per chiudere gli occhi, ma sapeva che quella era la prova che stava aspettando e rimase a fissarla. In un attimo la luce lo colpì in mezzo alla fronte e l'impatto fu così forte che Usui cadde all'indietro. Quando cominciò a guardarsi intorno, ancora stordito dal colpo, vide milioni e milioni di sfere di luce agitarsi, muoversi, danzare davanti a lui. Avevano tutti i colori dell'arcobaleno, tutti e sette. Una grande luce apparve davanti a lui e come su uno schermo egli vide passare in lettere dorate ciò che aveva appreso quando leggeva il testo Sanscrito. Le parole pulsavano davanti ai suoi occhi come dicendo: "Ricordati, Ricordati. E' Così. Ricordati". E Usui non sentiva più dolore, né paura, né fame né stanchezza e sentì che aveva ricevuto una benedizione, quel giorno.

<Ora posso aprire gli occhi e gettare l'ultimo sasso" disse. Si alzò e riprendendo il cammino di ritorno si accorse che le sue gambe erano forti e i piedi stabili, come se avesse pranzato. "Questo è il primo miracolo!" pensò, "Mi sento sazio e riposato>.

Scendendo dalla montagna, inciampò in una roccia e si ferì un dito del piede, l'unghia era staccata, la ferita sanguinava e doleva molto. Istantaneamente afferrò il dito con la mano e poco dopo sentì un profondo calore che entrava nella ferita. Il dolore scomparve e il sangue cessò di uscire. "Questo è il secondo miracolo", pensò. E continuò il cammino.

Dopo un po' incontrò una locanda e si fermò per riposare e per mangiare qualcosa. La figlia del padrone aveva un terribile mal di denti e da settimane piangeva dal dolore. Usui mise le mani sulle sue guance e in breve il male svanì. La ragazza incredula e felice saltava qua e là ringraziando e dicendo a tutta la famiglia che quello non era un monaco normale, ma che aveva qualcosa di magico nelle sue mani. Il padrone della locanda per sdebitarsi offrì un'abbondante colazione al suo inatteso ospite, non nascondendo il timore che dopo tanti giorni di digiuno potesse arrecargli danno. Dopo essersi saziato Usui pensò che erano accaduti altri due miracoli: la ragazza non aveva più il mal di

denti e lui non aveva fatto indigestione.

Verso sera fu di ritorno al monastero e come prima cosa voleva vedere il monaco per raccontargli ogni cosa, ma il monaco soffriva di artrite ed era in preda ad un violento attacco di mal di schiena. Usui andò a trovarlo nella sua piccola stanza e mentre raccontava teneva appoggiate le sue mani sulla schiena del povero malato. E disse del digiuno, della lunga attesa, della luce e di come era andata la giornata. Terminato il racconto Usui fece per congedarsi, ma il monaco dopo un attimo di stupore disse: *<Il dolore non c'è più, potrò dormire finalmente! Mi sento meravigliosamente e pieno di energia! Così è questo che tu chiami Reiki! Domani parleremo ancora>*.

E così decisero che il modo migliore per usare il segreto della guarigione era portarlo dove più ce ne era bisogno, ovvero nei sobborghi di Kyoto, nel quartiere dei mendicanti. E infatti Usui vi si stabilì per diversi anni, perfezionando la tecnica della guarigione: scoprì che i giovani guarivano più in fretta, bastavano pochi giorni di trattamento, mentre i più vecchi necessitavano di settimane, a volte mesi di applicazioni di Reiki. Egli lavorava instancabilmente e poco a poco tutti o quasi avevano potuto guarire le loro malattie, recarsi in città, trovare un lavoro e diventare cittadini rispettabili.

Ma un brutto giorno, mentre Usui girava per il sobborgo per vedere quanto lavoro restava ancora da fare, incontrò una faccia conosciuta, e poi un'altra e un'altra ancora. Le persone che aveva curato e che avevano cambiato vita stavano ritornando indietro, volevano fare di nuovo i mendicanti. Usui ebbe un violento accesso di collera, vide il lavoro di anni vanificarsi in un attimo e gridava queste parole: *<Cosa ho fatto? Cosa ho fatto? Io non ho salvato una sola anima! Dunque avevano ragione che la mente è più importante del corpo. Ho dunque fallito, completamente fallito? Se avessi pensato prima di tutto a guarire il loro spirito e poi il corpo forse non sarebbe andata così>*.

Ed era davvero deluso e amareggiato e se la prendeva con se stesso. E quando chiese ai mendicanti perché fossero tornati, uno rispose: *<Chiedere l'elemosina è un mestiere molto più facile di tutti quelli che ho trovato là fuori. E' più facile trovare qualcosa da mangiare e un posto dove dormire che lavorare tutto il giorno. Fare il mendicante è un buon lavoro, mi riempio la pancia e non devo stressarmi più di tanto>*. Le ultime parole di Usui furono: *<Ingrati, siete avidi e ingrati, volete tutto per voi e non siete disposti a dare nulla in cambio: ecco perché siete di nuovo in mezzo al fango. I mendicanti restano mendicanti, siete solo capaci di chiedere, ma non conoscete gratitudine né generosità. Basta Reiki, basta mendicanti>!*

Ma gli anni di lavoro nel quartiere non erano stati vani: ora egli sapeva che non bastava guarire il corpo, ma occorreva anche insegnare agli uomini a essere grati per la vita, a essere onesti e generosi, a ringraziare Dio per i doni di ogni giorno. E così nacquero i Principi di Reiki: solamente per oggi, non arrabbiarti. Solamente per oggi, non preoccuparti. Terremo conto di tutte le benedizioni e onoreremo i nostri genitori, i nostri insegnanti e i nostri vicini. Onoreremo il cibo, non lo sprecheremo, perché anche il cibo è un dono di Dio. Vivremo onestamente, ci guadagneremo da vivere in modo dignitoso e infine saremo pieni di amore e di compassione verso tutto ciò che ha vita.

Regole di vita del Reiki

Non essere arrabbiato proprio oggi.

Non preoccuparti proprio oggi.

Onora i tuoi Maestri, i Genitori, e gli Anziani.

Guadagna il tuo pane in modo onesto.

Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive.

Usui trascorse il resto della sua vita viaggiando a piedi per tutto il Giappone. Egli andava nei mercati affollati di gente e vagava su e giù con una lampada accesa in mano in pieno giorno. E quando qualcuno gli faceva notare rispettosamente, poiché era un monaco conosciuto e stimato, che se cercava qualcosa non c'era bisogno di quella luce, perché era giorno e si vedeva benissimo, egli rispondeva: "Quello che sto cercando io non si vede alla luce del sole. Il mondo è pieno di gente triste chiusa e arrabbiata. Io cerco qualcuno che abbia voglia di far luce nel suo cuore e guarire da ogni sofferenza, e rendere puri e forti la mente, il carattere e il corpo. Se vuoi ascoltare questa lezione, seguimi."

La Vita di Usui

Mikao Usui Sensei nacque il 15 Agosto 1865 a Yago, un villaggio nel distretto Yamagata, nella prefettura Gifu, sua moglie si chiamava Sadako e aveva due figli. Usui diresse inizialmente una impresa familiare ma poiché non ebbe molta fortuna si dedicò ad una intensa attività spirituale.

Visitò molti conventi Buddhisti e studiò testi antichi imparando il sanscrito, il Cinese e il Tibetano. Si diresse in Cina, in India, in Nepal e nel Tibet dove rimase per sette anni presso un Lama.

Un giorno decise di salire sul Sacro Monte Kuryama e di meditare fintanto che non fosse riuscito a svelare il Segreto della Guarigione. Dopo molti giorni di digiuno fu istruito su come ricevere e trasmettere l'energia di Reiki.

In seguito divenne monaco viandante Unsui dell'ordine Mikkyo. Durante questo periodo iniziò a Reiki oltre 2000 persone. Nel 1921 aprì una Scuola Reiki a Harajuki, Aoyama, Tokyo. Nel 1923 in occasione del disastroso terremoto di Tokyo Usui Sensei si prodigò per dare aiuto con Reiki. Qualche anno dopo aprì un'altra clinica, più grande, fuori città, a Nakano.

Usui Sensei fondò l'Usui Shiki Ryoho, ovvero il Sistema Usui di Guarigione Naturale, di cui fu presidente fino alla morte, avvenuta il 9 Marzo 1926. Da allora ci sono stati sei presidenti: il Signor Ushida, il Signor Taketomi, il Signor Watanabe, il Signor Wanami, la Signora Kimiko Koyama e l'attuale presidente Signor Kondo.

Nel Tempio Saihoji che si trova nel Distretto Suginami di Tokyo esiste un monumento commemorativo di Usui Sensei, costituito da un monolito di due metri per quattro e collocato vicino alla tomba contenente le ceneri di Usui, della moglie e del figlio. Contiene iscrizioni firmate dal Signor Ushida che parlano della vita di Usui e di come i principi di Reiki provengano dagli scritti dell'Imperatore Meiji. Il memoriale fu costruito pochi mesi dopo la morte di Usui e mantenuto fino ad oggi dalla Usui Shiki Reiki Ryoho Giapponese.

Note

Secondo antichi documenti nel 770 d.C. un monaco di nome Gantei scalò il monte Kuryama e ricevette l'illuminazione. Egli vi fondò un monastero Buddista che attraverso i secoli fu ampliato e che attualmente contiene numerosi templi e pagode. In uno di questi esiste un santuario con la rappresentazione del Sonten, il Dio Supremo, e della sua triplice emanazione di Amore, Luce e Potere. Da immagini e fotografie risulta chiaro che il simbolo dell'Amore è molto simile al 2° simbolo di Reiki, il simbolo della Luce è in Sanscrito e il simbolo del Potere è una antica versione del simbolo OM. Negli scritti conservati nel Tempio del Monte Kuryama il significato di Sonten è espresso usando il quarto simbolo di Reiki, che è scritto e pronunciato in Giapponese Kanji e viene normalmente cantato dai monaci durante la preghiera nel Tempio Hondon.

Reiki ai giorni nostri

Per quanto riguarda Reiki in occidente, occorre risalire all'incontro di Usui con Chujiro Hayashi,

ufficiale di Marina in congedo, che avvenne in uno dei mercati in cui Usui vagava con la torcia in mano. Hayashi fu affascinato dalla verità e dalla convinzione di Usui e decise di seguirlo. Fu probabilmente lui a creare un metodo più organizzato per il trattamento di Reiki e le posizioni delle mani, i tre livelli di iniziazione, le cerimonie di attivazione e l'opportunità di pagare un prezzo in cambio di Reiki. Hayashi morì il 10 Maggio 1940, proprio quando l'entrata del Giappone nella II Guerra Mondiale appariva ormai inevitabile.

Hawayo Takata conobbe Hayashi alle Hawaii nel Novembre del 1936. Fu proprio lei a portare Reiki nel mondo Occidentale quando si trasferì in California. Era nata il 24 Dicembre 1900 e morì nel 1980, lasciando 22 Maestri di Reiki, molti dei quali americani: George Araki, Dorothy Baba, Ursula Baylow, Rick Bockner, Patricia Bowling, Barbara Brown, Fran Brown, Phyllis Furumoto, Beth Gray, John Gray, Iris Ishikuro, Harry Kuboi, Ethel Lombardi, Barbara McCullough, Mary McFayden, Paul Mitchell, Bethel Phaigh, Shinobu Saito, Virginia Samdahl, Wanja Twan, Barbara Weber Ray, Kay Yamashita

Da questi Maestri ebbe origine il Reiki Occidentale, in meno di 20 anni Reiki si è diffuso in tutto il mondo ed è attualmente praticato da decine di milioni di persone. Migliaia di Maestri operano in ogni paese spargendo nuovi semi. Ci auguriamo che un giorno tutti possano conoscere i benefici di Reiki. Quel giorno non esisteranno più le guerre...



I Principi Etici di Reiki

Come abbiamo potuto constatare leggendo la Storia di Reiki, non sempre è sufficiente l'amore e la buona volontà di chi offre Reiki per ottenere risultati graditi. La vicenda di Usui nel campo dei mendicanti (o durante il terremoto di Tokyo) è una lezione contemplata anche nel Vangelo, quando si dice che è inutile dare le perle ai porci perché si sprecano le perle e si irritano i porci. Non basta nemmeno ricevere Reiki se non si è veramente disposti a guarire, se non si vuole vedere o sentire qualcosa che ci riguarda a fondo ma che tutto sommato è più comodo tenere nascosto. I principi di Reiki ci aiutano a comprendere sempre più a fondo il concetto di guarigione, che non può prescindere da norme di comportamento che portino luce e armonia nei vari aspetti della nostra vita.

www.viveremeglio.org

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) ritiene che per ogni organo del corpo ci siano determinate ore del giorno in cui avviene un picco massimo nella sua funzionalità

L'ENERGIA CICLICA DEGLI ORGANI E IL NOSTRO UMORE SONO LEGATI

Il primo ad attivarsi è il Polmone, responsabile di muovere il Qi attraverso tutto il corpo

di
Riccardo Lautizi

Avete mai cambiamenti di energia e umore nelle diverse ore del giorno? Potreste dormire di più ma vi alzate sempre alla stessa ora? L'orologio biologico degli organi ci può dare una risposta.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) ritiene che per ogni organo del corpo ci siano determinate ore del giorno in cui avviene un picco massimo nella sua funzionalità. L'ora di punta di un organo è quella in cui il Qi – l'energia vitale – fluisce maggiormente attraverso il meridiano legato a quel particolare organo.

In medicina cinese a seconda che un disturbo compaia spesso (o sempre) nel momento in cui l'energia è massima in un determinato organo fornisce indicazioni molto utili per capire come ripulire quell'organo e quale emozione lo sta bloccando. Ecco come comprenderle.

Ecco allora lo schema degli organi in relazione alla loro specifica fascia oraria (si fa riferimento all'ora solare, quindi in Italia è entrata il 26 ottobre 2014 e termina il 21 marzo 2015).



3:00-5:00 POLMONE

Il primo ad attivarsi è il Polmone, responsabile di muovere il Qi attraverso tutto il corpo e anche di dirigere il sangue e quindi l'ossigeno nei vari organi. Questo è il momento migliore per ricaricare i polmoni se si desidera avere sufficiente fiato per parlare e abbastanza energia per affrontare la giornata.

I polmoni governano la voce, il sistema respiratorio, il sudore, la salute della pelle e la salute del sistema immunitario; ricaricare i polmoni con il sonno è particolarmente importante se avete problemi con una qualsiasi di queste aree. Se vi svegliate o siete ancora svegli in queste ore senza alcun motivo apparente, è spesso colpa dell'angoscia, l'emozione principale legata al polmone. Allo stesso modo, se siete già svegli e sentite dei cambiamenti improvvisi di energia o di benessere, potrebbe esserci un sentimento correlato al dolore e al distacco. Sentirsi sereni indica la mancanza di problemi di questo tipo e che si ha polmoni forti e una voce forte.

5:00-7:00 INTESTINO CRASSO

Questo orario è il migliore secondo i cinesi per svuotare l'intestino perché è massima la forza in quest'organo e dunque migliore la capacità di espellere dal nostro organismo le scorie. Ottimo in questa fase bere acqua tiepida. L'ansia è l'emozione che danneggia questo organo.

7:00-9:00 STOMACO

A quest'ora la funzione digestiva è ottimale e quindi bisognerebbe fare una bella e ricca colazione. Se non si fa una colazione nutriente gli altri organi successivi non riceveranno energia e quindi ci sentiremo stanchi per tutta la giornata. Questo concorda con la medicina naturale che afferma che fare una ricca colazione attiva il metabolismo. Allo stomaco è legata l'emozione di preoccupazione. Qualsiasi cambiamento significativo sia fisico che emotivo di cui siate coscienti, in questo periodo della giornata può influenzare l'umore e la funzione digestiva.

9:00-11:00 MILZA

La milza, secondo i cinesi, è un organo molto importante perché in grado di trasformare il cibo in energia utile a tutti gli organi. Se non si è fatta una buona colazione quindi la milza non è in grado di fare bene il suo lavoro e si possono avere cali di energia. Ma siete ancora in tempo: anche questa fascia oraria è indicata per la colazione. Il rimuginare, il preoccuparsi, avere un'eccessiva attività intellettuale danneggia la milza. Questo può portare a un deficit di Qi di milza, causando a sua volta preoccupazione e conseguente affaticamento, letargia, e incapacità di concentrarsi.

11:00-13:00 CUORE

Questa fascia oraria interessa il cuore e bisognerebbe evitare al fisico ogni tipo di stress. E' il momento ideale dunque per pranzare e poi rilassarsi un attimo. Non bisognerebbe dedicarsi ad esercizi fisici intensi e stare troppo al caldo. Le emozioni legate al cuore sono la gioia, l'entusiasmo e la quiete. Ciò significa che il cuore è più forte in presenza di queste emozioni, ed è ostacolata da quelle opposte (anche il troppo entusiasmo danneggia il cuore perché disperde l'energia). Qualsiasi problema fisico a quest'ora, come dolore o sofferenza, o cali di energia, possono essere collegati con dei blocchi energetici del cuore.

13:00-15:00 INTESTINO TENUE

Questa è una fase importante perché si sta assimilando il pranzo e per ottenere la massima energia da ciò che si è mangiato bisognerebbe evitare lavori pesanti o mentalmente stressanti. Nella prima parte della fascia oraria è ancora un buon momento per mangiare. L'intestino tenue è associato al cuore e quindi la sua emozione è la gioia.

15:00 – 17:00 VESCICA

L'orario migliore per fare le cose più importanti e impegnative della giornata, come studiare e dare il massimo sul lavoro. Naturalmente se ci si è nutriti e idratati bene nel resto della giornata. La vescica è legata alla paura. Segnali fisici e sintomi in questo momento della giornata potrebbero riguardare questa emozione.

17:00-19:00 RENE

Il rene è un organo chiave in medicina tradizionale cinese: è considerato la radice della vita, è la nostra fonte di energia. E' proprio questo il momento in cui si possono avvertire cali energetici, in questo caso mangiare qualcosa di salato (non troppo) può stimolare il rene nelle sue funzioni. Il rene è l'organo del corpo più fortemente legato alla paura. Non solo le manifestazioni fisiche in queste ore possono essere correlate alla paura, ma è meglio evitare cose come i film horror in questo momento perché possono indebolire il rene.

Il rene è anche strettamente collegato con la forza di volontà, la sicurezza, il senso di distacco e di isolamento. Quindi, eventuali sintomi che si manifestano in queste ore potrebbero avere a che fare con queste emozioni. (NOTA: il sistema Rene cinese include anche il sistema immunitario, endocrino ed ormonale, e le ghiandole quali la tiroide, la paratiroide e le surrenali)

19:00-21:00 PERICARDIO

Il pericardio è strettamente connesso al cuore (anatomicamente è la membrana sierosa che lo protegge), questo è un momento ideale per fare qualche pratica che aiuti a rilassare e conciliare il sonno come la meditazione, una leggera attività fisica, leggere, ecc. ma anche dedicarsi alla convivialità e alla famiglia. La sera bisognerebbe mangiare poco. Poiché il pericardio è strettamente legato al cuore anche ad esso è associata l'emozione della gioia. Sintomi e malesseri che si manifestano in queste ore possono pertanto riflettere il vostro stato emotivo.

21:00-23:00 TRIPLICE RISCALDATORE

Il Triplice riscaldatore è un meridiano di Medicina cinese che è in stretto rapporto con molti organi e visceri del corpo, che agiscono sotto la sua protezione e direzione. Durante questo orario dovremmo addormentarci (prima in inverno, un po' più tardi in estate). Anche questo organo è legato alla gioia.

23:00-1:00 CISTIFELLEA

La cistifellea è strettamente correlata al fegato. La cistifellea è legata al coraggio e all'utilizzo saggio della capacità di giudizio. Segni e sintomi che si presentano in queste ore possono riguardare problemi nel prendere decisioni (che possono sfociare in decisioni avventate o indecisione) e

timidezza.

1:00 -3:00 FEGATO

Il fegato è importante nella disintossicazione dalle tossine del corpo e, secondo la MTC, disintossica anche le nostre emozioni. L'emozione più fortemente legata al fegato è la rabbia, così come frustrazione, amarezza e risentimento. Dormire in queste ore è l'ideale per concentrare la massima energia nella funzione di disintossicazione. Questo spiega perché andare a dormire prima di quest'ora rende sani il corpo e la mente.

E' interessante notare che, se vi svegliate spesso in queste ore, oppure non vi siete ancora addormentati, e sentite un cambiamento di stato, esso può essere causato dalla rabbia o dalla frustrazione latenti che stanno mettendo sotto pressione il fegato mentre cerca di disintossicarsi da esse.

La medicina cinese ha origini antichissime ed è una delle più efficaci e non invasive a cui rivolgersi. La medicina occidentale ha riconosciuto l'agopuntura e ora la scienza ha finalmente convalidato l'esistenza dei meridiani energetici. Ritorniamo ad ascoltare il nostro corpo, i suoi bisogni, i suoi messaggi, invece di affidare la responsabilità della nostra salute a qualcun'altro. Scopriremo il potere dell'autoguarigione di ogni essere umano.

Nota:

Riccardo Lautizi, laureato in ingegneria elettronica è interessato a tutto quello che riguarda il benessere dell'uomo e alla riscoperta della conoscenza della natura e dell'universo persa in quello che viene chiamato "progresso". Fin da piccolo indaga la spiritualità, la filosofia e la conoscenza "di frontiera" alla ricerca del senso della vita e la verità del mondo. Attualmente dedito alle sue ricerche, ai metodi di guarigione e ad una vita rurale.

Negli insegnamenti Indù tale energia viene chiamata prana

L'ENERGIA VITALE

Il soffio di cui parla la Bibbia



Le persone che sanno comprendere e perdonare, amando i loro simili e conducendo una vita pura con alti ideali, hanno una aura assai luminosa che costituisce la miglior protezione esistente contro ogni tipo di influenza esterna.

Gli eruditi devono ancora scoprire...

È stato soltanto poco tempo fa che gli eruditi cominciarono a conoscere il delicato insieme delle arterie e delle vene che compone il sistema circolatorio dei corpi. Resta loro ancora da scoprire che c'è un sistema circolatorio molto più delicato che attraversa il corpo e che porta la forza vitale ad ogni atomo. Attraverso il sistema nervoso questa forza vitale è inviata ad una serie di cellule nel cervello. Queste cellule, a loro volta, fungono da distributore per la forza ed essa è inviata ad ogni atomo del corpo, con il quale ha un'affinità, attraverso i nervi. Agisce anche come protezione per essi. Se la forza vitale viene dissipata, le cellule diventano inerti e non possono essere sostituite da quelle nuove, le quali vengono rigettate al posto di quelle vecchie, destinate a decomporsi gradualmente e a morire. Se la forza vitale viene conservata, le cellule continuano a cambiare rapidamente, a cinquecento anni come a dieci.

L'Energia vitale

Negli insegnamenti Indù tale energia viene chiamata "prana" ed è stata riconosciuta fin dalle remote antichità; "prana" significa "pra" = fuori, "an" = respiro. Mesmer la chiamò "magnetismo animale"; il barone Von Reichenbach "forza odica"; William Reich "energia organica" e molti altri nomi si sono succeduti nel corso dei secoli.

Il prana è il soffio vitale di cui si parla nella Bibbia, è l'energia che costituisce il substrato di tutto l'universo. Senza energia vitale non potrebbe esistere nessun organismo in quanto è la sua presenza che permette alla vita di manifestarsi.

Nell'organismo umano essa viene assorbita dalla milza, elaborata, e quindi distribuita nella matrice energetica che circonda e compenetra definita "corpo eterico" o "corpo vitale". Nel corpo eterico esistono miriadi di linee di forza formate dalle energie che entrano ed escono, e tutto il corpo fisico è permeato dalla sensibilità che esso crea nei confronti degli impatti ambientali e del mondo interiore.

Sempre nel corpo eterico si trovano i Sette centri energetici o Chakra che agiscono come punti

focali di ricezione e di distribuzione; essi sono i punti di entrata per sette tipi di energia e le distribuiscono attraverso tutto il piccolo sistema costituito da una creatura umana. Sono questi Centri che mantengono unite le varie cellule del corpo e ne fanno un tutto coerente, energizzato e attivo.

Nell'organismo umano essa viene assorbita dalla milza, elaborata, e quindi distribuita a tutto l'organismo. Una carenza di energia vitale causa dei seri disturbi; l'esaurimento e la stanchezza cronica possono derivare da un improprio assorbimento, una cattiva elaborazione o una disarmonica distribuzione di tale energia. Il Reiki, la Pranoterapia, lo Shiatsu, l'Agopuntura agiscono per riequilibrare i suoi flussi energetici.

Scientificamente parlando, abbiamo poche conoscenze riguardo a queste forze sottili che costituiscono la base per molti fenomeni, tra cui la telepatia e la guarigione spirituale. Considerandole attentamente scopriamo che non sono certamente forze inanimate, perché nella loro natura compare qualcosa che è correlato intimamente alla vita, che se ti tipo molto inferiore alla nostra.

Pensiamo, comunque, che, per arrivare abbastanza vicini alla loro comprensione, possiamo utilizzare un'analogia sia con il comportamento dei batteri sia con quello dell'elettricità. Possiamo anche dire che il pensiero stesso rientra in questa analogia, ed utilizzando questo modo di vedere avremo una possibilità in più per indagare certi fenomeni e comprenderli nella loro significanza.

L'importanza dell'energia vitale

Senza l'energia nervosa le funzioni dei vari organi del corpo non possono essere portate avanti. L'eliminazione degli scarti organici è infatti necessario quanto la generazione dei nuovi tessuti che dovranno prendere il posto di quelli logorati. I materiali di scarto devono essere rimossi dal sangue non appena si formano, in caso contrario si accumuleranno nell'organismo che ne sarà avvelenato. Questo fatto creerebbe una fonte di indebolimento. L'eliminazione dei rifiuti e la costruzione di nuovi tessuti sono due funzioni tanto importanti quanto interdipendenti e, per svolgere bene il loro lavoro, dipendono dall'energia vitale presente nell'organismo.

Quanto detto va a vantaggio di tutte quelle persone che desiderano vigore e salute, in quanto potranno comprendere la necessità di essere frugali nell'usare l'energia nervosa, vivendo prudentemente, godendo così della più grande efficienza mentale e fisica, oltre che della longevità.

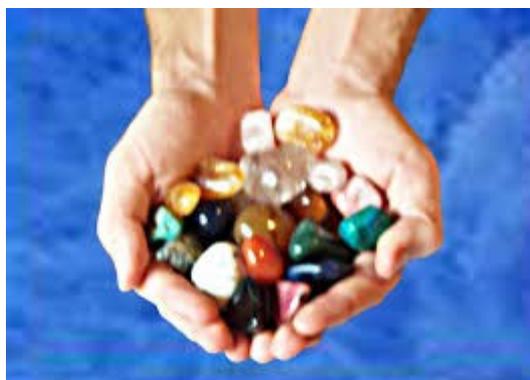
Nota tecnica. Utilizzando la Radiestesia Medica abbiamo avuto modo di appurare come i bimbi e le persone tranquille lasciano al loro organismo (per le funzioni interne: respirazione, circolazione, ecc.), il 75 per cento dell'energia vitale a loro disposizione, e ne utilizzano il 25 per cento per la loro vita volitiva o, in altre parole, per fare quello che vogliono.

Purtroppo, a causa della vita moderna, vi sono molte persone che lasciano al loro organismo meno energia vitale del necessario, in quanto la "bruciano" nelle loro frenesie. Questo, ovviamente, è uno dei fattori che predispongono all'insorgere di disfunzioni e malattie.

Come si utilizzano i cristalli

TERAPIA CON I CRISTALLI

La stimolazione per contatto come avviene



di
Antonio Domenico Veneziano

Vi sono diversi modi, di utilizzare cristalli, pietre preziose o semi-preziose e metalli.

La terapia con i cristalli può essere utilizzata per rendere più efficaci alcuni metodi (naturali o omeopatici), come supporto alle stesse, per accelerarne gli effetti.

I cristalli sono in grado di immagazzinare energia come una batteria, energia che, quindi, può essere utilizzata anche per scopi terapeutici e trasformazione.

Effettivamente anche le pietre, che sembrano oggetti inanimati, hanno un' AURA (cioè

l'alone di luce colorata visibile), in talune circostanze, intorno ad una persona, che varia a seconda del tipo di pietra.

Persone sensibili riescono a vedere non solo l'AURA umana ma anche quella delle pietre degli animali, delle piante. Negli ultimi anni si è sentito spesso parlare del metodo Kirlian, ovvero la fotografia che, con procedimenti particolari, imprime su una lastra la radianza, che viene emessa ed avvolge gli esseri viventi, permettendo a chi non riesce a coglierlo ad occhio nudo, di poter vedere questo fenomeno.

STIMOLAZIONE PER CONTATTO

L'operatore tiene nella mano sinistra il cristallo e appoggia delicatamente la mano destra sulla parte del corpo da riequilibrare

La persona si distende e si rilassa, uno o più cristalli vengono appoggiati sulle varie parti del corpo. Sia la persona che l'operatore si concentrano sui cristalli e visualizzano l'energia che da essi fluisce.

ENERGIE CONGIUNTE

La persona e l'operatore hanno entrambi un cristallo, ed entrambi si concentrano sull'energia proveniente dal cristallo, in modo che questa fluisca direttamente verso la parte da riequilibrare. Questa energia, generalmente, si manifesta con luce o colore.

PORTARE ADDOSSO IL CRISTALLO

La pietra/cristallo scelto devono essere portati a contatto con il corpo.

APPLICAZIONE SU PUNTI DI PRESSIONE

Applicando i cristalli sui punti di Agopuntura si contribuisce a rendere il trattamento più efficace.

RIEQUILIBRIO DELL'AURA

L'operatore individua la parte lesa nell' AURA della persona.

Tramite il cristallo "salda", per così dire, il punto/i dove l'Aura risulta danneggiata.

RIEQUILIBRIO ENERGETICO DI GRUPPO

Ciascuno di questi metodi può essere applicato sia singolarmente che in gruppo.

E' molto importante che i vari componenti del gruppo abbiano uno scopo comune e si trovino bene insieme, in modo da riuscire a "caricare" i cristalli contemporaneamente, assicurando così una azione armonica.

PRATICA A DISTANZA

L'operatore visualizza la persona, e la tratta come se fosse realmente presente, può essere applicata da un singolo o da un gruppo.

ASSUNZIONE

Essenze di cristalli in base alcolica, da assumere più volte al giorno, come Rimedio Omeopatico. La scelta del rimedio è fatta in base al disturbo della persona.

Ttratto da: www.laviadelcuore.eu

Bert Hellinger è il creatore di questo approccio

IL GRANDE MANUALE DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Un libro di Bertold Ulsamer
Presentazione del dr. Marco Massignan



Esistono i cosiddetti Ordini dell'amore, dinamiche nascoste che spesso provocano malattie, conflitti e dipendenze; la causa è spesso da ricercarsi in un irretimento, per cui un individuo replica a sua insaputa il destino di un nonno, uno zio o un altro membro familiare, anche se non l'ha mai conosciuto (dr. Marco Massignan).

Le Costellazioni familiari sono uno straordinario metodo per rivelare e risolvere le dinamiche nascoste all'interno della propria famiglia attuale e/o di quella d'origine, riscoprendo le radici stesse della vita: i nostri genitori, nonni e antenati continuano a vivere in noi, e spesso ne riproponiamo inconsapevolmente problemi, emozioni irrisolte, sensi di colpa che crediamo essere nostri. Il tedesco Bert Hellinger, creatore di questo approccio, ha scoperto che all'interno di ogni sistema (una famiglia, un'azienda, una classe scolastica, un popolo...) esistono i cosiddetti Ordini dell'amore, dinamiche nascoste che spesso provocano malattie, conflitti e dipendenze; la causa è spesso da ricercarsi in un irretimento, per cui un individuo replica a sua insaputa il destino di un nonno, uno zio o un altro membro familiare, anche se non l'ha mai conosciuto. Il lavoro sistemico consente di realizzare che scelte, emozioni, pensieri che crediamo nostri sono spesso invece la risposta agli ordini dell'inconscio o anima collettiva della famiglia. Una volta emerse tali dinamiche, il soggetto può riconoscere la realtà per ciò che è, con un enorme potere di guarigione che dà dando pace, serenità e un senso a problemi apparentemente non risolvibili. Ecco allora un'occasione eccezionale per finalmente comprendere con chiarezza problematiche e cause profonde che spesso si tramandano di generazione in generazione, impedendoci di prendere pienamente possesso del nostro destino. Semplicemente assistendo a una sessione, anche senza lavorare direttamente su se stessi, è spesso possibile guarire da irretimenti e fare chiarezza dentro di sé, liberando dentro di noi energie prima intrappolate dai condizionamenti subiti nella nostra vita - e che spesso noi stessi

abbiamo creato e alimentato. Il mio approccio personale alle Costellazioni familiari si avvale dei molti anni di esperienza di lavoro con i popoli tribali, i Nativi americani, la tradizione celtica e l'Ayurveda; esso integra rituali e conoscenze ancestrali in un lavoro chiaramente comprensibile dal punto di vista occidentale.

Per contatti:

Dr. Marco Massignan

Cell. 347-9348198

Sito: www.marcomassignan.org

E_mail: info@marcomassignan.org

Profilo di Marco Massignan

Nato a Milano nel 1969, laureato in Lingue e Letterature Straniere allo IULM di Milano con una tesi sulla Danza del Sole dei Lakota (pubblicata da Xenia Edizioni) ha al suo attivo oltre trenta volumi tra traduzioni e opere proprie. Scrittore, giornalista e ricercatore indipendente, è considerato uno dei maggiori conoscitori italiani delle culture tribali. Scrive regolarmente sul mensile "Naturalmente" e collabora con altri periodici. Ha seguito un lungo apprendistato con diversi uomini-medicina e leader spirituali nativi americani (delle nazioni Navajo, Tsuu T'ina, Blackfoot), specializzandosi quindi in Abyangam (Massaggio ayurvedico) e divenendo Terapista in Ayurveda presso il Joytinat International College of Ayurveda del maestro Swami Joythimayananda. E' membro dell'Institute of Ayurveda Medicine & Research Centre di Palus, India. Master SSPIM (Soin Spirituel avec l'Imposition des les Mains) II Livello con Claude Becker. Formazione in Costellazioni familiari con Wolfgang Bracht, Attilio Piazza, Wilfries Nelles, Sneh Victoria Schnabel. Insegna presso l'Università Cattolica di Milano nel Master di Traduzione linguistico-letteraria. Tiene lezioni di Letteratura comparata e Traduzione presso l'Università della Calabria di Cosenza. Offre sessioni di Counseling per singoli, consulenze di Ayurveda e programmi di Yoga per bambini

Si propone un brano dal volume

IL GRANDE MANUALE DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI



Bertold Ulsamer, laureato in psicologia, psicoterapeuta e specialista in Programmazione Neuro-Linguistica. Dal 1985 si occupa di costellazioni familiari, studiate con Bert Hellinger.

Casa Editrice Età dell'Acquario www.etadellacquario.it/

In questi ultimi anni le costellazioni familiari hanno sortito un effetto enorme sulla massa. I libri di Bert Hellinger su questo argomento raggiungono tirature di oltre centomila copie. I seminari che tiene per illustrare la sua tecnica ai professionisti del mestiere si svolgono in sale assai capienti, eppure sempre sovraffollate. E al tempo stesso continua a crescere sempre di più l'offerta al pubblico di «costellazioni familiari secondo il metodo Hellinger». I seminari spuntano come funghi. I responsabili dei corsi e i terapeuti provengono dalle più disparate esperienze professionali: sono

psichiatri, medici, psicoterapeuti, naturopati, assistenti sociali, insegnanti e consulenti. Molti si sentono attratti, direi quasi «chiamati», dal lavoro sulle costellazioni familiari; osservatori neutrali, tuttavia, guardano con preoccupazione il gran numero di persone che se ne occupano e questo loro bagaglio professionale quanto mai eterogeneo.

Lo sviluppo delle costellazioni familiari

Quella delle costellazioni familiari è una disciplina giovane. In realtà alcuni dei concetti su cui si basa rientrano anche nel campo di altri orientamenti terapeutici, anche se lo studio delle costellazioni familiari «secondo il metodo Hellinger» si distingue nettamente per alcuni elementi sostanziali. A partire dalla fine degli anni '70 e fino alla metà degli anni '90, Hellinger ha sviluppato gradualmente nei paesi di lingua tedesca la sua tecnica particolare che gli ha permesso di scoprire leggi che si ripetono nelle famiglie nell'arco di generazioni. Alcuni di coloro i quali hanno partecipato ai primi gruppi tenuti da Hellinger hanno seguito costantemente il suo lavoro, i suoi sviluppi e le sue scoperte. Essi hanno imparato e hanno fatto esperienza delle costellazioni familiari rimanendo in rapporto e in contatto diretto con lui, e già all'inizio degli anni '80 alcuni di loro hanno iniziato a elaborare autonomamente le costellazioni familiari nella forma originale di allora. La grossa affermazione si ebbe nel 1993, con l'uscita del primo libro di Hellinger, *Zweierlei Glück*, curato da Gunthard Weber, a cui fece seguito poco dopo la sua seconda opera fondamentale, *Ordini dell'amore*; da allora su questo tema si sono susseguiti numerosi libri e video. Oggi solamente in lingua tedesca sono disponibili 90 ore di video didattici e 16 libri che illustrano il metodo delle costellazioni. Fin dall'inizio Hellinger ha messo le sue conoscenze a disposizione di tutti gli interessati, senza mai cercare di tenere riservate le sue informazioni o di proteggerle con un brevetto.

Le costellazioni familiari: mestiere o vocazione?

Chi si imbatte per la prima volta nelle costellazioni di Bert Hellinger rimane sorpreso. Il suo modo di procedere non sembra poi così comprensibile e lineare. Da dove gli viene tutta quella sicurezza? Come si arriva a quegli effetti e a quei cambiamenti così evidenti nei soggetti interessati? Si tratta sempre di una terapia? Di una magia? O magari sono tutte ciarlatanerie, come sostiene qualcuno? Qualche anno fa durante un seminario, in un momento di pausa mi trovavo casualmente accanto a Hellinger quando una delle partecipanti, entusiasta, si precipitò verso di lui: «Sono così affascinata dal suo metodo», esclamò, «dove lo posso studiare?» «Non lo si può studiare» fu la lapidaria risposta. E dunque, chi vuole occuparsi delle costellazioni familiari deve fare affidamento solamente sul proprio intuito e sul proprio coraggio? Oppure ci sono delle basi che gli conviene acquisire? Sicuramente, chi si occupa di costellazioni familiari deve avere il coraggio di prestare sempre ascolto alla propria voce interiore, che lo condurrà per lande sconosciute, verso mete sorprendenti senza un sentiero segnato. Ma d'altro canto occorrono anche solide basi di conoscenze. Chi voglia lavorare sulle costellazioni familiari non può pensare di fare affidamento soltanto su intuizioni dettate esclusivamente dall'esperienza o su ispirazioni improvvise. Le costellazioni si basano fondamentalmente su regole ben precise. Forse in prima battuta all'osservatore esterno potrebbe non sembrare che sia così. Per lui spesso la cosa non è tanto semplice. Rimane spiazzato, colpito e confuso al tempo stesso dagli interventi del conduttore. Viene assalito dalle domande: perché ha cambiato i posti proprio adesso? Perché introduce una persona nuova proprio in questo momento? Perché fa domande ai genitori e non ai figli? Anche un conduttore inesperto sulle prime rischia di rimanere quasi sopraffatto dall'ampio ventaglio di possibilità. A volte si sente in un vicolo chiuso e non sa come procedere. E sorpreso, scopre a quel punto che ci sono invece nuove strade che lo porteranno a buon fine. Con una certa esperienza, tuttavia, queste strade diventano molto più prevedibili per il conduttore, che impara a riconoscere priorità e modelli ricorrenti. Come si

imparano oggi le costellazioni familiari? Le strutture del procedimento sono più facilmente comprensibili nei primi lavori di Hellinger che non in quelli apparsi negli ultimi anni. Oggi sono molto cambiate. Adesso nello sviluppo di una costellazione Hellinger fa sempre più affidamento sulle energie presenti e interviene assai più raramente. Ma quasi parallelamente a questo suo nuovo modo di procedere, alcuni suoi allievi hanno iniziato a offrire tutta una serie di approfondimenti sulle costellazioni familiari. Nel 2000, in occasione di un'intervista, Harald Hohnen e io chiedemmo nuovamente a Bert Hellinger: «È possibile studiare le costellazioni familiari?» Ecco quale fu la sua risposta:

È possibile imparare alcune cose. Anche se si ha una certa predisposizione, tuttavia, non significa che si possa mettere in scena una rappresentazione. Occorrono conoscenze di base, occorre osservare e poi si possono imparare determinate cose. In questo modo, ovviamente, il processo si semplifica. Non è necessario ripartire nuovamente dalle radici, perché altri hanno già segnato la strada. Allora si può tranquillamente seguire questa strada, e se lo si fa con mente aperta, poi si può anche procedere autonomamente.

Esiste un metodo «giusto» per tracciare una costellazione familiare?

Quello delle costellazioni familiari è un procedimento estremamente soggettivo, contrassegnato dalle esperienze di vita, dalle conoscenze personali e dalla formazione del terapeuta. Oggi in Germania e altrove in tutto il mondo operano numerosi ottimi conduttori di costellazioni familiari che hanno modi di procedere enormemente diversi fra loro. Esistono innumerevoli approcci personali, in quanto ogni conduttore sviluppa il proprio stile individuale, imprime la propria impronta, spesso utilizza le proprie «frasi preferite», a volte introduce approfondimenti nuovi e pertanto validi. Ciononostante, nel mio lavoro personale e in quello di colleghi rilevo sempre come determinati interventi presentino vantaggi e svantaggi. Non si può certo dire che la scelta dell'approccio da seguire sia indifferente, sebbene dai metodi più diversi possano nascere rappresentazioni ugualmente potenti ed emozionanti. Nei miei seminari di formazione, tuttavia, non ho potuto fare a meno di notare che gli allievi tendono a commettere errori di ogni sorta. Nelle rappresentazioni familiari ci sono procedimenti adeguati alla situazione e altri inadatti: il terapeuta deve muoversi fra questi due estremi. E qui, anche se non sempre, non si può dire che qualcosa sia «giusto» o «sbagliato»: è più opportuno semmai usare i termini «favorevole-sfavorevole». Spesso, infatti, non esistono risposte chiare e definitive. Conviene piuttosto soppesare i pro e i contro dei vari procedimenti e interventi. Un conduttore può dire di conoscere veramente il mestiere quando è capace di adattarsi con flessibilità alle situazioni più diverse, mescolando abilmente l'intuito con l'applicazione di un metodo sistematico. L'intuito del terapeuta infatti cresce man mano che questi approfondisce le proprie conoscenze e si impadronisce del metodo. Con il presente volume, pertanto, non pretendo assolutamente di voler insegnare «il» metodo giusto per mettere in scena le costellazioni familiari: sicuramente altri terapeuti lavorano in modo diverso rispetto a me e tuttavia altrettanto efficace. Spero però che queste mie argomentazioni siano di aiuto per sviluppare un confronto fruttuoso sulle costellazioni.

Lo scopo di questo libro

Questo libro è scritto per coloro i quali vogliono confrontarsi in modo più intenso con l'attività pratica delle costellazioni familiari. Ora, qualcuno si chiederà: ma tutto il procedimento non è già ampiamente illustrato nei numerosi libri e video di Hellinger? Certamente, ma le indicazioni relative al mestiere sono assai sparse. Questo volume intende rispondere in maniera più organica a molte domande pratiche. Descrivo diversi aspetti con parole mie, e per farlo mi baso sulle mie esperienze personali ricavate dalla pratica. Quando in queste pagine parlo di mestiere, lo faccio nell'antico significato del termine. Chi vuole diventare pittore deve conoscere i colori, le tecniche di

pittura, avere nozioni di prospettiva e così via. Questo è il mestiere come presupposto per l'arte. Quanto più le sue conoscenze saranno approfondite, tanto più l'artigiano otterrà risultati validi nello studio di una nuova forma di espressione o di un nuovo tema. L'arte e la profondità non possono essere imparate, il mestiere invece sì. E fra i pochi artisti geniali capaci di raggiungere autonomamente nuove vette, non si deve dimenticare il gran numero di «artigiani», quelli che conoscono il mestiere in maniera talmente perfetta da poter dare profondità ed espressione al proprio lavoro pur senza apportare sviluppi personali e rivoluzionari. Spesso tengo seminari di formazione sulle costellazioni della durata di diverse settimane, e ormai posso dire di avere identificato un nucleo che presento ai partecipanti come l'ABC del mestiere. Dalle loro reazioni so che questo nucleo rappresenta una base solida per il lavoro sulle costellazioni familiari.

È questo know-how che illustro di seguito. Al tempo stesso, nei punti più importanti rimando alle parole di Hellinger, e per farlo ricorro anche a materiale ancora inedito che mi ha gentilmente messo a disposizione. Le sue citazioni sono evidenziate dalle virgolette o dal fuori corpo.

Casistica e definizioni

Ho scelto diverse possibili definizioni per le persone che guidano una costellazione: guida, terapeuta oppure conduttore. Per semplificare le cose, uso il termine «conduttore» anche in riferimento a terapeuti di sesso femminile: mi perdonino le signore. Per coloro i quali rappresentano le loro famiglie, ho scelto abitualmente la definizione di «clienti». Quando illustro le costellazioni e uso i termini «padre», «madre», «figlio», «figlia» e così via, mi riferisco sempre alle persone che rappresentano quel ruolo. Quando per esempio scrivo che in una rappresentazione il figlio dice al padre: «Ti rispetto», intendo dire che è il rappresentante del figlio a rivolgere queste parole al rappresentante del padre. Spesso queste frasi («Ti rispetto») vengono inizialmente suggerite dal conduttore, e il rappresentante le ripete e poi le conferma come veritiere. Talvolta però i rappresentanti pronunciano frasi importanti anche spontaneamente. In tal caso, lo indico espressamente.

Nella parapsicologia il termine è stato sostituito dal più moderno
RSPK acronimo che sta a significare:
"Psicocinesi Spontanea Ricorrente"

POLTERGEIST

Il termine proviene dal tedesco indica uno spirito chiassoso



di

Jolanda Pietrobelli

Il termine *poltergeist*, che proviene dal tedesco, indica uno spirito chiassoso, che sposta oggetti, rompe, fa chiasso, sbatte le porte, al momento opportuno spaventa anche.

Si è sempre pensato che l'anima del defunto che si comporta in questo modo lo fa per attirare l'attenzione su di se, per chiedere aiuto al mondo dei vivi. Oppure questo suo modo di agire che spesso spaventa le persone, è proprio teso allo spavento per costringere le persone ad andarsene dal luogo in cui esso si agita.

Ormai però, è convinzione comune anche tra i parapsicologi che le anime dei defunti per una volta non sono coinvolte.

Le apparizioni spettrali infatti sono ben diverse. Sono immagini fioche nella notte, rumori appena udibili, volti intravisti in fotografie sbiadite.

I fenomeni di Poltergeist invece sono praticamente l'opposto. Il luogo in cui si manifestano viene messo letteralmente a soqqadro, i colpi sono secchi e violenti, i mobili vengono spostati, i suppellettili sono lanciati per la stanza, i quadri cadono dalle pareti, le voci sono vere e proprie urla che squarciano il silenzio della notte.

Nella parapsicologia il termine poltergeist è stato sostituito dal più moderno RSPK acronimo che sta a significare: *"Psicocinesi Spontanea Ricorrente"*.

Psicocinesi è una parola composta formata dai termini Psico(pensiero, mente) Cinesi(che deriva da Cinetica, la scienza del movimento), psicocinesi è quella scienza che studia la possibilità di trasformare il pensiero in movimento, o meglio, è la possibilità di muovere, spostare, interagire con gli oggetti tramite la mente:

Spontanea. il soggetto che fa uso di psicocinesi spesso è inconsapevole, le manifestazioni avvengono senza che lui abbia una reale e cosciente intenzionalità di compierle. A volte ne è addirittura vittima.

Ricorrente. i fenomeni non sono quasi mai isolati ma avvengono con una certa frequenza all'interno di un certo periodo di tempo, che corrisponde ad una fase molto particolare della vita del soggetto.

La parapsicologia ritiene il Poltergeist, una manifestazione di eventi riconducibili alla presenza di una persona che sta vivendo un momento particolare della propria vita e sfoga l'eccessivo accumulo di energia psichica, riversando la medesima nell'ambiente in cui si trova.

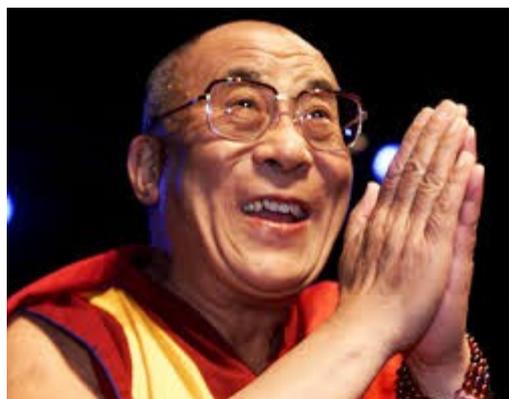
Gli scienziati di fronte a questo fenomeno dimostrano scetticismo e vorrebbero che fenomeni del genere fossero ripetibili in laboratorio per poterli studiare e filmare. Denominatore comune ai fenomeni RSPK sono gli adolescenti, compresi in quella fascia di età soggetta ai fenomeni della crescita, causa di 'accumuli di energia psichica che si può trasformare in psico-cinetica.

Tratto da <Il Pietrobellino di Jolanda Pietrobelli – Cristina Pietrobelli Ebook>

Pratiche contemplative che risalgono a migliaia di anni fa
mostrano molteplici benefici per il corpo e la mente

LA MENTE CHE MEDITA

Che relazione può esserci tra buddhismo, un'antica tradizione spirituale e filosofica indiana, e scienza moderna?



di

Matthieu Ricard, Antoine Lutz e Richard J. Davidson

Quando nel 2005 è stato chiesto a Tenzin Gyatso, quattordicesimo Dalai Lama (il capo spirituale del buddhismo tibetano), di parlare durante la conferenza annuale della Society for Neuroscience a Washington, D.C., alcune centinaia tra i 35.000 partecipanti hanno presentato una petizione per chiedere che l'invito fosse ritirato perché, secondo loro, un congresso scientifico non era il luogo adatto per un leader religioso. Ma questo particolare leader avrebbe portato all'attenzione del consesso una domanda provocatoria e assai stimolante: «Che relazione può esserci - chiese il Dalai Lama – tra buddhismo, un'antica tradizione spirituale e filosofica indiana, e scienza moderna?».

In breve

La meditazione è una pratica antica che, in alcune forme, è parte di quasi tutte le religioni del mondo. In anni recenti, le diverse forme di meditazione derivate da differenti rami del buddhismo si sono fatte strada nel mondo secolare come strumenti in grado di promuovere la calma interiore e il benessere generale. Tre forme comuni di meditazione - meditazione focalizzata, *mindfulness* (o meditazione aperta) e meditazione orientata a sentimenti compassionevoli - oggi vengono praticate ovunque, dagli ospedali alle scuole, e sono sempre più oggetto di studi scientifici. Grazie alla meditazione, nel cervello avvengono cambiamenti fisiologici, ovvero una variazione del volume di tessuto in alcune aree. Le persone che praticano la meditazione sperimentano inoltre effetti psicologici benefici: sono più rapidi a reagire a stimoli e meno inclini a risentire di diverse forme di stress.

Gli autori

Matthieu Ricard è un monaco buddhista. Quarant'anni fa, dopo una breve carriera nel campo della genetica cellulare, ha lasciato la Francia e si è recato in Himalaya per studiare le pratiche del Buddhismo.

Antoine Lutz è ricercatore del francese Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale e collabora con l'Università del Wisconsin a Madison. È uno dei più importanti studiosi della neurobiologia della meditazione.

Richard J. Davidson è stato tra i primi a occuparsi di scienza della meditazione in qualità di direttore del Waisman

Il Dalai Lama, che preferisce i fatti alla retorica, aveva già cominciato a cercare una risposta alla propria domanda. Negli anni ottanta aveva dato inizio a un dialogo su scienza e buddhismo che aveva portato alla creazione del Mind Ct Life Institute, un istituto dedicato allo studio della scienza contemplativa. Nel 2000 il Dalai Lama aveva dato nuovo impulso all'impresa: invitando gli scienziati a studiare l'attività del cervello di meditatori buddhisti esperti - definiti come coloro che possono vantare più di 10.000 ore di pratica - aveva inaugurato il settore delle «neuroscienze della contemplazione».

Per circa 15 anni, oltre 100 monaci buddhisti, praticanti laici e un gran numero di principianti hanno partecipato agli esperimenti effettuati all'Università del Wisconsin a Madison e in almeno altre 19 università. Questo articolo nasce dalla collaborazione tra due neuroscienziati e un monaco buddhista con una formazione in biologia cellulare.

Il confronto tra le scansioni cerebrali dei meditatori esperti, che cioè possono vantare decine di migliaia di ore di pratica, e quelle dei neofiti e dei non praticanti, ha iniziato a spiegare perché questo insieme di tecniche per l'allenamento della mente abbia grandi potenzialità in termini di benefici cognitivi ed emotivi. In effetti, gli obiettivi della meditazione si sovrappongono ai diversi obiettivi di discipline come psicologia clinica, psichiatria, medicina preventiva e istruzione. Come sottolineato da un gran numero di ricerche, la meditazione può contribuire al trattamento della depressione e del dolore cronico, e a coltivare un senso di benessere generale.

La scoperta dei benefici della meditazione coincide con recenti scoperte scientifiche che hanno dimostrato che anche il cervello adulto può subire profonde modifiche attraverso l'esperienza.

Questi studi mostrano che quando impariamo un gioco di destrezza o a suonare uno strumento musicale, il cervello si modifica attraverso un processo chiamato neuroplasticità. L'area cerebrale che controlla il movimento delle dita di un violinista si espande progressivamente, via via che aumenta l'abilità del musicista con lo strumento, e sembra che un processo simile avvenga anche durante la meditazione. Nulla cambia nell'ambiente circostante, tuttavia la persona che medita è in grado di regolare i propri stati mentali per raggiungere una forma di arricchimento interiore, un'esperienza che modifica il funzionamento e la struttura del cervello. Le prove raccolte da queste ricerche mostrano che la meditazione può modificare le connessioni dei circuiti neurali e produrre effetti salutari non solo sulla mente e sul cervello, ma anche sul corpo.

Che cosa è la meditazione?

Le radici della meditazione affondano nelle pratiche contemplative di quasi tutte le religioni principali. La presenza della meditazione nei mezzi di comunicazione ha fatto sì che oggi questa parola abbia assunto significati diversi. In questo articolo ci riferiamo alla meditazione come alla coltivazione di qualità umane fondamentali, quali una mente più ferma e più lucida, l'equilibrio emotivo, la sensibilità consapevole al benessere altrui, l'amore e la compassione: sono tutte qualità che rimangono latenti fino a quando non ci si impegna a svilupparle. Si tratta inoltre di un processo che avvicina le persone a uno stile di vita più sereno e flessibile.

In teoria, la meditazione è un'attività piuttosto semplice, praticabile ovunque e che non richiede attrezzature o un abbigliamento particolari. Si inizia assumendo una posizione confortevole, non troppo rigida né troppo rilassata, desiderando la trasformazione di sé, il benessere degli altri e l'alleviamento delle loro sofferenze. È necessario poi stabilizzare la mente, che spesso si trova in uno stato caotico ed è occupata dal flusso dei pensieri interiori. Il controllo della mente implica liberarla dal condizionamento mentale automatico e dalla confusione interiore.

Di seguito esamineremo che cosa accade nel cervello durante tre tipi comuni di meditazione sviluppate attraverso il buddhismo e ora praticate in programmi laici presso ospedali e scuole di tutto il mondo. Il primo, meditazione focalizzata, punta a controllare e concentrare la mente sul

presente, sviluppando allo stesso tempo la capacità di rimanere attenti alle distrazioni. Il secondo, *mindfulness*, o meditazione aperta, punta a sviluppare una consapevolezza meno reattiva a livello emotivo nei confronti di emozioni, pensieri e sensazioni che si verificano nel presente, per evitare che prendano il sopravvento e generino stress mentale. Nella *mindfulness*, il praticante rimane vigile in ogni momento a qualsiasi esperienza, senza concentrarsi su qualcosa di specifico. Il terzo tipo di pratica, infine, coltiva i sentimenti di compassione e benevolenza e incoraggia una prospettiva altruistica verso gli altri.

Dentro lo scanner

Di recente i neuroscienziati hanno iniziato a studiare che cosa accade nel cervello durante i diversi tipi di meditazione. Quando era alla Emory University, Wendy Hasenkamp aveva usato *l'imaging* cerebrale per identificare le reti neurali attivate dalla meditazione focalizzata. Una volta all'interno della macchina, ai partecipanti era stato chiesto di imparare a concentrare l'attenzione sulle sensazioni prodotte dal respiro. Durante questa forma di meditazione in genere l'attenzione della mente tende a svanire, la persona che medita deve essere in grado di riconoscere questo evento di distrazione e di riportare l'attenzione verso il graduale ritmo di inspirazione ed espirazione. Nell'esperimento di Hasenkamp, ai praticanti era stato chiesto di segnalare la distrazione mente premendo un pulsante della macchina. In questo modo, la ricercatrice ha identificato quattro fasi del ciclo cognitivo: l'episodio di distrazione, il momento in cui il praticante diventa consapevole della distrazione, una fase di ri-orientamento dell'attenzione e il ritorno all'attenzione focalizzata.

Ognuna di queste quattro fasi coinvolge particolari reti cerebrali. Il primo stadio del ciclo, quando si verifica la distrazione, incrementa l'attività cerebrale a livello di una rete neurale distribuita chiamata *default-mode network* (DMN), che include aree della corteccia prefrontale mediale, corteccia cingolata posteriore, precuneo, lobo parietale inferiore e corteccia temporale laterale.

Sappiamo che il DMN si attiva durante gli episodi di distrazione e che contribuisce alla costruzione e all'aggiornamento dei modelli interni del mondo sulla base dei ricordi a lungo termine che riguardano il sé e gli altri.

La seconda fase, diventare consapevoli della distrazione, avviene in altre aree del cervello, tra cui insula anteriore e corteccia cingolata anteriore, ovvero regioni parte del cosiddetto *saliency network*. Questa rete regola i sentimenti soggettivi che possono, per esempio, distrarre da un compito. Si pensa che durante la meditazione il *saliency network* sia decisivo nella rilevazione dei nuovi eventi e nella commutazione dell'attività cerebrale tra le popolazioni di neuroni che costituiscono le reti neuronali distribuite, per esempio potrebbe allontanare l'attenzione dal *default-mode network*.

La terza fase coinvolge due ulteriori aree, corteccia prefrontale dorsolaterale e lobo parietale latero-inferiore, che «riportano indietro» l'attenzione, allontanandola da qualsiasi stimolo fonte di distrazione. Infine, nella quarta e ultima fase, la corteccia prefrontale dorsolaterale continua a mantenere un elevato livello di attività, mentre l'attenzione del meditatore rimane diretta verso un elemento come la respirazione.

Inoltre nel nostro laboratorio nel Wisconsin abbiamo osservato diversi schemi di attività che dipendono dal livello di esperienza delle persone che praticano la meditazione. Rispetto ai novizi, i «veterani», che possono vantare più di 10.000 ore di pratica, hanno mostrato una maggiore attività a livello di queste regioni cerebrali coinvolte nei compiti di attenzione. Paradossalmente, le persone con più esperienza hanno mostrato un'attivazione più bassa rispetto ai principianti. I praticanti esperti quindi sembrano aver acquisito un livello di abilità che permetterebbe di raggiungere uno stato di attenzione con uno sforzo minore. Questi effetti somigliano all'abilità di musicisti e atleti di immergersi nel «flusso» della propria esecuzione o prestazione atletica, con un minimo senso di sforzo cosciente.

Per indagare l'impatto di questo tipo di meditazione abbiamo studiato i nostri volontari prima e

dopo la partecipazione a un ritiro spirituale durato tre mesi, durante il quale i soggetti si sono impegnati in esercizi di meditazione intensiva per almeno otto ore al giorno. Abbiamo chiesto ai volontari di indossare cuffie tramite cui potevano ascoltare suoni di determinate frequenze, di tanto in tanto combinati con suoni di una tonalità leggermente più alta. Ai soggetti è stato chiesto di concentrare per dieci minuti la propria attenzione su uno dei due canali audio e di reagire ai toni più acuti.

Dopo il ritiro spirituale abbiamo osservato che, rispetto al gruppo di controllo, i meditatori hanno mostrato una variabilità più piccola nei tempi di reazione tra le ripetizioni della prova che, considerata la sua natura ripetitiva, si prestava con facilità a distrarre i soggetti di entrambi i gruppi. I risultati del nostro studio hanno quindi suggerito che i praticanti hanno una migliore capacità di rimanere vigili. Le risposte elettriche del cervello ai toni più acuti sono rimaste più stabili nella seconda sessione solo tra i meditatori.

Mantenere la consapevolezza di una sensazione spiacevole riduce le risposte emotive non adeguate e aiuta a superare un sentimento sgradevole

Flusso di coscienza

Anche il secondo tipo di meditazione largamente studiato implica un'altra forma di attenzione. La pratica della *mindfulness*, o meditazione aperta, richiede alla persona che medita di considerare tutte le immagini o rumori percepiti, nonché tutte le sensazioni provenienti dal proprio corpo e del dialogo interiore. Al meditante è richiesto di rimanere consapevole riguardo a quello che sta avvenendo, senza preoccuparsi eccessivamente per nessuna singola percezione o pensiero, ritornando a questa attenzione distaccata ogni volta che la mente inizia a smarrirsi. Con l'aumentare della consapevolezza riguardo a quello che avviene attorno a sé, le cose che normalmente provocano irritazione - un collega arrabbiato, un figlio agitato - tendono a disturbare meno, e si sviluppa un senso di benessere psicologico.

Insieme a Heleen Slagter, allora nel nostro gruppo a Madison, abbiamo cercato di capire l'influenza di questo tipo di allenamento sul funzionamento della mente, misurando la capacità dei partecipanti di identificare stimoli visuali inviati in rapida successione, un modo per misurare questo tipo di consapevolezza, definita anche consapevolezza non reattiva.

In questo esperimento abbiamo chiesto ai partecipanti di individuare due numeri presentati rapidamente su uno schermo nel contesto di una successione di lettere. Se il secondo numero appare circa 300 millisecondi dopo il primo, i soggetti spesso non lo vedono, si tratta di un fenomeno chiamato *attentional blink*. Se il secondo numero appare dopo un ritardo maggiore di 600 millisecondi, può essere rilevato senza difficoltà: l'*attentional blink* riflette i limiti del cervello rispetto all'elaborazione di due stimoli inviati a intervalli ravvicinati. Quando gran parte dell'attenzione è dedicata all'elaborazione del primo numero, è possibile che il secondo numero non sia sempre rilevato, sebbene in qualche prova il soggetto lo possa vedere. Secondo la nostra ipotesi, la pratica della *mindfulness* potrebbe ridurre la tendenza a «rimanere bloccati» o assorbiti dalla vista del primo numero.

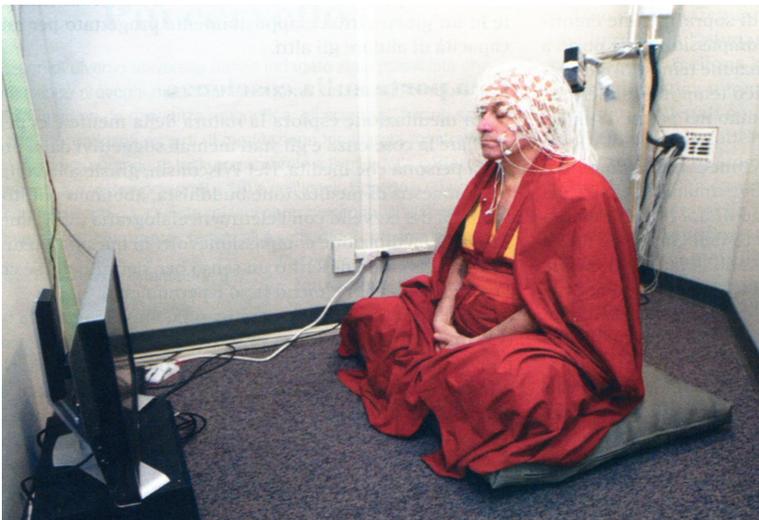
Questa pratica permette di coltivare una forma non reattiva di consapevolezza sensoriale, che dovrebbe portare a una riduzione dell'*attentional blink*. In linea con la nostra ipotesi, dopo tre mesi di ritiro intensivo, i soggetti che praticavano la meditazione percepivano entrambi i numeri con una frequenza maggiore rispetto ai controlli. Questo miglioramento percettivo era riflesso anche nella minore attività di una particolare onda cerebrale in risposta al primo numero. Il monitoraggio dell'onda cerebrale P3b, usata per valutare in che modo è distribuita l'attenzione, implica che i praticanti erano in grado di ottimizzare l'attenzione in modo da minimizzare l'*attentional blink*.

Mantenere la consapevolezza di una sensazione spiacevole può ridurre risposte emotive non adeguate e aiutare una persona ad andare oltre un sentimento sgradevole, e potrebbe essere

particolarmente utile nella gestione del dolore. Nel nostro laboratorio abbiamo studiato meditatori esperti impegnati in una forma di meditazione aperta avanzata chiamata «presenza aperta» (*open presence*). Nel corso di questa pratica, la mente è calma e rilassata, non è concentrata su nulla in particolare, tuttavia perfettamente presente e lucida, libera da ogni eccitazione o noia. Il meditatore osserva ed è aperto all'esperienza, senza operare alcun tentativo di interpretare, cambiare, rifiutare o ignorare le sensazioni dolorose. Abbiamo scoperto che l'intensità del dolore non era più bassa tra i soggetti che meditavano, tuttavia il dolore li infastidiva meno rispetto ai soggetti del gruppo di controllo.

Rispetto ai novizi, l'attività cerebrale dei meditatori esperti nelle regioni associate all'ansia - corteccia insulare e amigdala - diminuiva nel periodo precedente allo stimolo doloroso. In seguito all'esposizione ripetuta, la risposta cerebrale dei meditatori nelle regioni collegate all'elaborazione del dolore si abituava più velocemente allo stimolo. Altri test effettuati nel nostro laboratorio hanno mostrato che la pratica della meditazione migliora la capacità di controllare e limitare le risposte fisiologiche, cioè il livello degli ormoni legati allo stress o l'infiammazione, a compiti socialmente stressanti, per esempio parlare in pubblico o eseguire a mente calcoli matematici di fronte a una giuria severa.

Diversi studi hanno documentato i benefici della meditazione aperta sui sintomi di ansia e depressione e sulla sua capacità di migliorare la qualità del sonno. Controllando e osservando in maniera deliberata i propri pensieri ed emozioni durante i momenti di tristezza o preoccupazione, i soggetti depressi possono usare questa pratica per gestire pensieri e sentimenti negativi ogni volta che si presentano spontaneamente, e limitare quindi la ruminazione psicologica, ovvero pensieri ripetitivi su eventi passati o stati emotivi presenti, entrambi con una connotazione negativa. Nel 2000, gli psicologi John Teasdale, all'epoca all'Università di Oxford, e Zindel Segal, oggi all'Università di Toronto, hanno dimostrato per la prima volta che in pazienti che in precedenza avevano sofferto di almeno tre episodi di depressione, sei mesi di meditazione aperta associata a una terapia cognitiva riducevano il rischio di recidiva di circa il 40 per cento nel corso dell'anno successivo all'esordio di una depressione grave. Più di recente, Segal ha dimostrato che l'effetto di questo intervento è più elevato rispetto a un placebo e che ha un esito protettivo contro la recidiva confrontabile con le normali terapie antidepressive mirate al mantenimento.



I percorsi dell'attività cerebrale sono registrati in un elettroencefalogramma mentre Matthieu Ricard, uno degli autori, medita.

Compassione e benevolenza

La terza forma di meditazione oggetto della nostra ricerca è una pratica che mira a coltivare atteggiamenti e sentimenti di benevolenza e compassione verso gli altri, che si tratti di parenti

stretti, perfetti sconosciuti o addirittura nemici. Questa pratica richiede di essere consapevoli dei bisogni dell'altro e di provare un sincero e compassionevole desiderio di aiutare una persona o di alleviarne le sofferenze, proteggendola dal suo stesso comportamento distruttivo.

Talvolta generare uno stato di compassione può richiedere al meditatore di provare quello che l'altra persona sta provando. Tuttavia far sì che le proprie emozioni risuonino in maniera empatica con i sentimenti di un'altra persona, non è di per sé sufficiente a generare uno stato mentale di compassione. La meditazione deve essere guidata dal desiderio disinteressato di aiutare la persona che soffre. Questa forma di meditazione su amore e compassione si è rivelata molto più di un semplice esercizio spirituale, dimostrandosi di potenziale utilità per operatori sanitari, insegnanti e in generale tutti i soggetti a rischio di *burnout* emotivo collegato all'angoscia che deriva da una reazione profondamente empatica alle difficoltà dell'altro.

Il meditatore inizia concentrandosi su un sentimento incondizionato di benevolenza e amore per gli altri, accompagnandolo con la ripetizione mentale di una frase che abbia questo intento, per esempio: «Possano tutti gli esseri viventi trovare la felicità e le cause della felicità, ed essere liberi dalla sofferenza e da tutte le cause della sofferenza». Nel 2008 abbiamo studiato diversi praticanti esperti che potevano vantare migliaia di ore di esperienza in questa forma di meditazione, scoprendo un aumento dell'attività in diverse regioni cerebrali quando questi soggetti ascoltavano voci registrate che comunicavano angoscia. In risposta all'ascolto di una voce angosciata, l'attività della corteccia insulare e della corteccia somatosensoriale secondaria, conosciute per contribuire all'elaborazione delle risposte empatiche e dei sentimenti, era più elevata tra i praticanti esperti rispetto ai soggetti di controllo, suggerendo una migliore capacità di condividere le emozioni di altre persone senza mostrare alcun segno di sopraffazione emotiva. Inoltre, la pratica della meditazione compassionevole porta a una maggiore attività in aree come la giunzione temporo-parietale, la corteccia prefrontale mediale e il solco temporale superiore, che in genere si attivano quando ci mettiamo nei panni di un'altra persona.

Più di recente, Tania Singer e Olga Klimecki, entrambe del Max-Planck-Institut per le scienze cognitive umane e scienze del cervello a Lipsia, in collaborazione con uno di noi (Ricard) hanno tentato di scoprire le differenze tra gli effetti dell'empatia e quelli della compassione sulle persone che praticano la meditazione. Le due ricercatrici hanno osservato che compassione e amore altruistico erano associati a emozioni positive e hanno ipotizzato che l'esaurimento emotivo, o *burnout*, sia in effetti una forma di «fatica» empatica.

Secondo la tradizione contemplativa buddhista, da cui questa pratica è derivata, la compassione, ben lontana dal generare angoscia e sconforto, rafforza la nostra mente, l'equilibrio interiore e la coraggiosa determinazione ad aiutare le persone che soffrono.

Se un bambino è ricoverato in ospedale, la presenza di una madre amorevole al suo fianco, che gli tiene la mano e lo conforta con parole gentili, avrà sul piccolo un effetto sicuramente migliore rispetto all'ansia di una madre sopraffatta dall'angoscia empatica e che, incapace di sopportare la vista del figlio malato, cammina avanti e indietro nel corridoio. In quest'ultimo caso, la madre potrebbe finire addirittura per sperimentare l'assai comune esperienza del *burnout*, che secondo le stime nei soli Stati Uniti colpisce il 60 per cento degli operatori sanitari.

Per esplorare ulteriormente i meccanismi dell'empatia e della compassione, Klimecki e Singer hanno diviso una sessantina di volontari in due gruppi. Un gruppo doveva meditare sull'amore e sulla compassione, mentre il secondo *setting* sperimentale richiedeva ai partecipanti di imparare a coltivare sentimenti empatici. I risultati preliminari hanno mostrato che dopo una settimana di meditazione sui sentimenti di compassione e amore altruistico i praticanti novizi erano portati a guardare filmati di persone sofferenti, accompagnandoli a sentimenti più positivi e di maggiore benevolenza. I soggetti del secondo gruppo, che invece avevano dedicato una settimana a coltivare la sola empatia, sperimentavano emozioni profondamente in sintonia con le sofferenze altrui. Queste emozioni, tuttavia, portavano anche a sentimenti e pensieri negativi, e questo secondo

gruppo ha sofferto di più l'angoscia, talvolta al punto di non essere più in grado di controllare le proprie emozioni.

Consapevoli di questi effetti destabilizzanti, Singer e Klimecki hanno aggiunto a favore del gruppo empatico una sessione di formazione sulla meditazione compassionevole e di benevolenza. In seguito le due scienziate hanno osservato che questo esercizio aggiuntivo ha bilanciato gli effetti negativi dell'addestramento alla sola empatia, diminuendo le emozioni negative e aumentando quelle positive. Questi risultati sono stati accompagnati da cambiamenti in aree relative a diverse reti cerebrali associate a compassione, emozioni positive e amore materno, tra cui la corteccia orbitofrontale, lo striato ventrale e la corteccia cingolata anteriore. Le ricercatrici hanno anche dimostrato che una settimana di pratica compassionevole aumentava il comportamento pro-sociale in un gioco virtuale appositamente progettato per misurare la capacità di aiutare gli altri.

La pratica di un particolare tipo di meditazione potrebbe addirittura rallentare i processi di invecchiamento cellulare.

Una porta sulla coscienza

La meditazione esplora la natura della mente e ci permette di studiare la coscienza e gli stati mentali soggettivi dalla prospettiva della persona che medita. Nel Wisconsin, grazie alla collaborazione di maestri di meditazione buddhista, abbiamo potuto studiare l'attività del cervello con l'elettroencefalografia (EEG) durante una forma di meditazione compassionevole. In questo tipo di pratica, i meditatori hanno descritto un senso ben definito del sé che diventa progressivamente meno fisso e permanente.

Abbiamo scoperto che i praticanti della meditazione buddhista con una lunga esperienza erano in grado di mantenere a piacimento un particolare schema di elettroencefalografia. Nello specifico, si trattava di oscillazioni gamma ad ampiezza elevata e con sincronia di fase tra i 25 e i 42 hertz. La coordinazione delle oscillazioni cerebrali potrebbe giocare un ruolo potenzialmente cruciale nella definizione da parte del cervello di reti neuronali temporanee che integrino funzioni cognitive e affettive durante l'apprendimento e la percezione cosciente, si tratta di un processo che può determinare cambiamenti a lungo termine nei circuiti cerebrali.

Le oscillazioni con ampiezza elevata continuavano durante la meditazione per diverse decine di secondi e aumentavano gradualmente con il progredire della pratica. Questi schemi EEG erano diversi rispetto a quelli osservati in soggetti di controllo, in particolare nella corteccia fronto-parietale temporale. I cambiamenti nell'attività elettrica potrebbero riflettere un aumento della consapevolezza tra i meditatori esperti riguardo all'ambiente che li circonda e ai loro processi mentali interni, sebbene siano necessarie ulteriori ricerche per comprendere meglio il funzionamento delle oscillazioni gamma.

La meditazione può portare a cambiamenti non solo in processi cognitivi ed emotivi ben definiti, ma anche nel volume di alcune aree cerebrali, fenomeno che potrebbe riflettere l'alterazione del numero di connessioni tra cellule cerebrali. Uno studio preliminare di Sara Lazar della Harvard University ha mostrato che tra meditatori di lungo corso confrontati con un gruppo di controllo il volume del tessuto più scuro del cervello, la sua materia grigia, era diverso nell'insula e nelle corteccia prefrontali, in particolare in regioni chiamate aree di Broadmann 9 e 10, spesso attivate durante le diverse forme di meditazione. Queste differenze erano più marcate nei partecipanti più anziani, suggerendo che la meditazione potrebbe influire sull'assottigliamento del tessuto cerebrale che si verifica con l'età.

In uno studio di *follow-up*, Lazar ha anche dimostrato che la pratica della meditazione aperta riduceva il volume dell'amigdala, una regione cerebrale coinvolta nell'elaborazione della paura, in quei partecipanti che nel corso delle sessioni mostravano una significativa riduzione dello stress. Inoltre, Eileen Luders dell'Università della California a Los Angeles ha scoperto nei meditatori

alcune differenze nelle fibre chiamate assoni che collegano le diverse regioni cerebrali, un risultato che suggerisce un numero molto più elevato di connessioni neurali. Tutte queste osservazioni sosterranno l'ipotesi secondo cui la meditazione in realtà induce cambiamenti strutturali nel cervello. Tuttavia, un limite importante di questo ambito di ricerca riguarda la mancanza di studi longitudinali a lungo termine che seguono un gruppo nel corso di diversi anni e riguarda anche l'assenza di un confronto tra meditatori e persone con storia personale ed età simile che però non esercitano questa pratica.

Ci sono addirittura prove del fatto che la meditazione - e la sua capacità di migliorare il benessere generale - potrebbe diminuire l'infiammazione e altri fattori dello stress biologico attivi a livello molecolare.

Uno studio effettuato in collaborazione tra il nostro gruppo e quello di Perla Kaliman dell'Istituto de Investigación Biomédica (IRE) di Barcellona ha dimostrato che nei meditatori esperti un giorno di pratica intensiva di meditazione aperta silenzia l'attività di geni collegati con l'infiammazione e altera il funzionamento di enzimi coinvolti nell'attivazione e nel silenziamento di geni. Uno studio effettuato da Clifford Saron dell'Università della California a Davis ha osservato l'effetto della meditazione su una molecola coinvolta nella regolazione della longevità delle cellule: la molecola in questione era un enzima chiamato telomerasi che allunga i segmenti di DNA alla fine dei cromosomi. Questi segmenti, chiamati telomeri, assicurano la stabilità del materiale genetico durante la divisione cellulare e si accorciano ogni volta che una cellula si divide: quando la loro lunghezza diminuisce oltre una soglia critica, la cellula smette di dividersi ed entra gradualmente in uno stato di senescenza. Rispetto a un gruppo di controllo, alla fine del ritiro spirituale i meditatori che mostravano la riduzione più significativa dello stress fisiologico avevano anche l'attività più elevata di telomerasi. Questi risultati indicano che la pratica della meditazione aperta potrebbe rallentare i processi di invecchiamento cellulare tra alcuni meditatori.

PIU' CERVELLO

I ricercatori di diverse università hanno indagato sulla possibilità che la meditazione provochi modifiche strutturali del tessuto cerebrale. Grazie all'*imaging* da risonanza magnetica, gli scienziati hanno scoperto che 20 praticanti esperti di meditazione focalizzata mostravano un volume più grande di tessuto cerebrale a livello della corteccia prefrontale (aree di Brodmann 9 e 10) e nell'insula rispetto a un gruppo di controllo (grafico). Queste regioni contribuiscono all'elaborazione di attenzione, informazioni sensoriali e sensazioni corporee interne. Per confermare questi risultati saranno però necessari nuovi studi a lungo termine.

Una via per il benessere

Quindici anni circa di ricerche non hanno solo mostrato che la meditazione produce cambiamenti significativi sia nel funzionamento sia nella struttura del cervello dei praticanti esperti. Gli studi iniziano ora a dimostrare che queste pratiche contemplative potrebbero avere un impatto sostanziale su alcuni processi biologici critici per la salute del corpo.

Saranno necessarie ulteriori ricerche in cui sia presente un controllo randomizzato, in modo da isolare gli effetti della meditazione da altri fattori psicologici che possono influire sull'esito di uno studio. Altre variabili che possono influire sui risultati sono il livello di motivazione del praticante e i ruoli giocati sia dagli insegnanti sia dagli studenti del gruppo di meditazione. Altri studi saranno necessari per comprendere i possibili effetti collaterali negativi della meditazione, la durata desiderabile di una data sessione pratica e il modo con cui adattarla alle specifiche esigenze della persona.

Pur con la necessaria prudenza, le ricerche sulla meditazione offrono una nuova prospettiva sulle

tecniche di allenamento mentale che mostrano una potenziale capacità di migliorare la salute e il benessere dell'essere umano. Altrettanto importante, la capacità di coltivare l'altruismo e altre qualità umane positive pongono le basi di una cornice di lavoro etica scollegata da qualsiasi filosofia o religione, che potrebbe avere un effetto profondamente benefico su tutti gli aspetti della società umana.

Per approfondire

Il gusto di essere felici. Ricard M., Sperling & Kupfer, Milano 2009.

Mental Training Enhances Attentional Stability: Neural and Behavioral Evidence. Lutz A. e altri, in «Journal of Neuroscience», vol. 29, n° 42, pp13418-13427. 21 ottobre 2009.

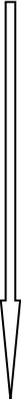
Mind Wandering and Attention during Focused Meditation: A Fine-Grained Temporal Analysis of Fluctuating Cognitive States, Hasenkamp W. e altri, in «NeuroImage», Vol. 59, n° 1, pp750-760, 2 gennaio 2012.

Fisiologia della meditazione. Wallace R.K. e Benson H., in «Le Scienze» n. 45, ***La varietà delle esperienze contemplative***

I progressi nel *neuroimaging* e in altre tecnologie hanno permesso agli scienziati di ottenere indizi su che cosa accade nel cervello durante le tre principali forme di meditazione buddhista, ovvero in quella focalizzata, nella meditazione aperta o *mindfulness*, e in quella che mira a stimolare compassione e benevolenza verso gli altri. L'illustrazione qui sotto riassume il ciclo di eventi che avvengono durante la meditazione focalizzata, e la corrispondente attivazione di specifiche aree cerebrali.

Meditazione focalizzata

Questa pratica richiede in genere che chi medita si concentri sul ciclo della respirazione. Anche nei più esperti la mente tende a distrarsi ed è necessario ristabilire l'oggetto dell'attenzione. Grazie a uno studio di *imaging* alla Emory University è stato possibile identificare specifiche aree cerebrali che si attivano nel momento in cui l'attenzione si sposta.



Mindfulness

Chiamata anche meditazione aperta, la *mindfulness* prevede l'osservazione delle sensazioni visive, sonore e di altro tipo, incluse quelle provenienti dal corpo e i pensieri, senza però lasciarsene assorbire. I meditatori esperti hanno una minore attività nelle aree collegate all'ansia, come insula e amigdala.

Compassione e benevolenza

In questo tipo di pratica, il meditatore coltiva un sentimento di benevolenza *verso* gli altri, amici o nemici. Le regioni cerebrali che si attivano quando ci si mette nei panni dell'altro – per esempio la giunzione temporoparietale - mostrano un incremento di attività.

1 - Distrazione

Le immagini del cervello di una persona che medita evidenziano l'attività di corteccia cingolata posteriore, precuneo e di altre aree che appartengono al *default-mode network*, attivo quando i pensieri cominciano a vagabondare.

2 – Consapevolezza della distrazione

Il *saliency network*, che include insula anteriore e corteccia cingolata anteriore, è coinvolto nella consapevolezza del mediatore di essersi distratto. Una volta conscio del fatto che la mente ha iniziato a divagare, il soggetto preme un bottone per avvertire i ricercatori di che cosa è avvenuto.

3 - Ri-orientamento della consapevolezza

Due aree cerebrali – corteccia prefrontale dorsolaterale e lobo parietale inferiore – contribuiscono ad allontanare l'attenzione dalla distrazione e a riportarla sul ciclo di inspirazione e espirazione.

4 – Mantenere l'attenzione

La corteccia prefrontale dorsolaterale rimane attiva quando il mediatore mantiene l'attenzione sulla respirazione per lunghi periodi.

Tratto da: Neuroscienze – Le Scienze N. 557 gennaio 2015

E' una meditazione forte
LA MERKABA
I suoi diciassette respiri



Utilizzata fin da tempi remotissimi, la Merkaba è una meditazione dagli effetti estremamente forti, indicata per il periodo temporale in cui ci veniamo a trovare. E' ormai assodato che l'umanità e con essa tutto l'universo, si sta preparando (o meglio sarebbe dire "si dovrebbe preparare") ad un salto dimensionale.

Con questa evoluzione si arriverà a raggiungere una dimensione nuova, differente, più completa, che ci permetterà di comprendere meglio la profondità dell'esistenza insieme ad altri arricchimenti personali.

Alcuni chiamano questo salto dimensionale "il ritorno a casa", intendendo con questa definizione la possibilità che ci viene data di avvicinarsi ancora si più alla nostra essenza profonda, quella che ci tiene in stretto contatto con l'Universo, non dimentichiamo che noi siamo parte dell'universo, ma con esso siamo una cosa sola, praticamente indivisibile.

L'utilizzo della Merkaba ci prepara a questo salto dimensionale.

La Merkaba consta di diciassette respiri che vanno praticati seguendo una metodologia precisa

In questo intervento impariamo come effettuare i primi sei respiri. Pur trattandosi di respiri, essi

richiedono una preparazione a monte, a livello mentale. L'attivazione della Merkaba, come in altre tecniche di meditazione, si basa in primo luogo sulla visualizzazione. Visualizzare significa dare forma alle energie che verranno chiamate in causa. La visualizzazione potenzia l'efficacia e la durata delle meditazioni, quindi anche della Merkaba.

Nel nostro caso, l'elemento da utilizzare è un doppio tetraedro. I due tetraedri rappresentano la parte maschile e la parte femminile di ogni essere e la loro interazione nell'universo. Il nostro corpo fisico va immaginato all'interno di queste figure geometriche come segue: la base del tetraedro superiore, definito "del cielo", si trova all'altezza delle ginocchia e la sua punta superiore si estende per un palmo di mano sopra la testa. La figura inferiore, tetraedro "della terra", si estende dalla linea dei capezzoli fino ad un palmo sotto i piedi.

Ora siamo pronti per effettuare i primi sei respiri: essi servono per purificarci da eventuali "sporcizie" energetiche che sono presenti nel nostro corpo. Ci mettiamo in posizione a noi comoda, in cui il nostro corpo sia rilassato in ogni sua parte.

Sgombriamo la mente da ogni pensiero... con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, uniamo il pollice con l'indice, senza fare eccessiva pressione, chiudiamo gli occhi e pronunciando a mente le parole "tetraedro del sole" visualizziamo la parte superiore della figura che si riempie di luce bianca mentre inspiriamo lentamente.

Nell'iniziare l'espiazione, pronunciamo a mente la frase "tetraedro della terra" e visualizziamo la parte inferiore della figura riempirsi di luce bianca. Quando siamo al termine dell'espiazione, trattenendo il respiro, immaginiamo di riempire la parte inferiore della figura di colore grigiastro e quando questa è piena, muovendo gli occhi rapidamente dall'alto al basso e di lasciare uscire le impurità.

Ripetiamo questa fase per sei volte, ogni volta variando la posizione delle dita delle mani che si toccano (vale a dire, pollice-indice, pollice-medio, pollice-anulare, pollice-mignolo, poi di nuovo pollice-indice, pollice-anulare e pollice-medio. Alla fine dei sei respiri, dobbiamo trovarci con il pollice ed il medio che sono a contatto.

Con questa fase, abbiamo completato i primi sei respiri della Merkaba.

Adesso passiamo alla fase di otto respiri, che andranno eseguiti in successione ai primi sei che abbiamo visto nell'intervento precedente.

Sono suddivisi in tre gruppi, il primo dei quali costituito da quattro respiri. Per effettuare questi respiri, dobbiamo prima di tutto cambiare la posizione delle dita delle mani. Precedentemente, avevamo unito il pollice di ogni mano con le altre dita, seguendo la respirazione, passando dalla combinazione pollice-indice a pollice-medio e così via, fino a completare la serie di sei respiri. Ora uniremo il pollice, l'indice ed il medio delle mani e rimarremo in questa posizione per tutti i seguenti otto respiri.

Immaginiamo di visualizzare un canale luminoso lungo la spina dorsale, e nello stesso tempo una sfera all'altezza dello stomaco. Effettuiamo quattro respirazioni consecutive, facendo entrare l'aria dal naso e uscire dalla bocca; ad ogni respiro, la sfera che abbiamo nella pancia si ingrandisce e diventa sempre più luminosa. Nel terminare il quarto respiro, espiriamo con forza, come se dovessimo "sputare" qualcosa.

Rimanendo con le dita sempre nella posizione sopra descritta, effettuiamo tre respiri consecutivi di "rilassamento", seguiti da un respiro con il quale immaginiamo di portare la sfera tutt'ora presente sulla nostra pancia, all'altezza del cuore.

Non è difficile

Vi ricordo che imparare la Merkaba in questo modo non significa attivarla, l'attivazione avviene quando si eseguono le respirazioni in maniera continuata, dall'inizio alla fine.

Siamo pronti per l'ultima serie di respiri che compongono la Merkaba! La parte più bella, più intensa ed efficace! Composta "solo" da tre respiri, ma sono i respiri che permettono di accendere l'astronave e di partire per la nuova dimensione.

Ricordiamo che la Merkaba è una tecnica di meditazione che permette di elevarci, e di passare dalla terza dimensione, quella in cui ci troviamo ora, alla quarta dimensione, che implica un'enorme salto evolutivo. Per questa ultima serie dobbiamo cambiare la posizione delle mani: l'uomo deve mettere il dorso della mano sinistra sopra il palmo della mano destra, le dita si fermano alla base della mano destra. Per la donna, è l'opposto... la mano destra sopra la sinistra. Uniamo poi le punte dei pollici, senza esercitare troppa pressione.

Immaginiamoci all'interno del tetraedro di base, il triangolo con il vertice superiore deve iniziare dalle nostre ginocchia e terminare un palmo di mano sopra la nostra testa; il triangolo inferiore inizia dalla linea dei capezzoli e termina un palmo di mano sotto i piedi.

Con il primo respiro, ripetiamo a mente "stessa velocità": questo fa sì che le due figure geometriche ruotino, uno in senso orario e l'altro in senso opposto, alla stessa velocità. Inspiriamo ed espiriamo lentamente. Con il secondo respiro, ripetiamo a mente "trentaquattro ventuno": in questo modo le due parti della figura aumentano velocità ruotando uno più veloce dell'altro.

Completiamo il respiro, e quando iniziamo l'ultimo respiro, ripetiamo "nove decimi la velocità della luce". In questa fase potremmo avvertire la sensazione di essere dentro ad un "frullatore". Questo perché abbiamo attivato appieno l'energia della Merkaba che ora è pronta a dare i suoi risultati.

Può accadere che avvertiamo la sensazione di cadere o di essere "sparati" da qualche parte, non preoccupiamoci... la nostra "astronave" ci sta già accompagnando nel nostro viaggio.

Ora che abbiamo attivato, attraverso l'esecuzione di tutti i respiri, la Merkaba, essa va "mantenuta" ripetendo la procedura entro 48 ore, almeno per un mesetto. Se ciò non avviene, essa perde di efficacia e bisogna ricominciare. Trascorso questo periodo di consolidamento, la Merkaba può essere richiamata mentalmente attraverso la parola stessa "Merkaba", e gli effetti sono esattamente quelli ottenuti dall'esecuzione della respirazione completa.

NOTA: Queste informazioni sono fornite a scopo puramente informativo. Ricordiamo che la meditazione Merkaba dovrebbe essere fatta sotto la direzione di persona qualificata. Pertanto assieme a www.viveremeglio.org si declina ogni responsabilità per ogni tipo di problematica che dovesse insorgere per l'esecuzione di questa meditazione

OM MANI PADME HUM



OM MANI PÄDME HUM

Il Mantra "Om Mani Padme Hum" è molto potente, è il Mantra della compassione piena di Amore, di Avalokiteswara o Chenresig (in tibetano).

Questo mantra esprime la pura energia di Compassione che esiste in ogni essere. Recitarlo durante la meditazione o mentre siamo impegnati nelle nostre faccende di ogni giorno risveglia la Compassione che è in noi ed unita alla recita di tante altre persone, che lo usano ogni giorno, contribuisce a creare un mondo migliore e pieno di Amore.

- OM: rappresenta l'Assoluto, Fonte Suprema, Potenza creativa somma di tutti i suoni.
- Mani Padme: (gemma del Loto) esprime coppie di concetti come il Buddha che è nei nostri cuori, la Mente dentro la nostra mente, l'Eterno racchiuso nel tempo, il Divino dentro il cuore degli esseri.
- Hum: rappresenta la realtà illuminata entro i limiti dell'individuo, unisce ogni cosa separata all'OM universale, elimina ogni difficoltà nata dall'ego che ci ostacola verso la Conoscenza.

OM MANI PADME HUM in Tibetano: UM MANI PEME HUNG (la vocale U è lunga, la A di MANI è pronunciata aperta, PEME è la contrazione di PADME e la P è un suono molto vicino alla B, la G finale di HUNG è impercettibile).

Pregheira d'illuminazione e d'amore
CONOSCERE E UTILIZZARE
<LA GRANDE INVOCAZIONE>

Come un uomo pensa nel suo cuore, tale egli è
Straordinari mutamenti nelle proprie attitudini
e nei propri intenti di vita



Dal punto di Luce entro la Mente di Dio
Affluisca luce nelle menti degli uomini.
Scenda Luce sulla Terra.
Dal punto di Amore entro il Cuore di Dio
Affluisca amore nei cuori degli uomini.
Possa il Cristo tornare sulla Terra.
Dal centro ove il Volere di Dio è conosciuto
Il proposito guidi i piccoli voleri degli uomini;
Il proposito che i Maestri conoscono e servono.
Dal centro che vien detto il genere umano
Si svolga il Piano di Amore e di Luce,
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.
Che Luce, Amore e Potere ristabiliscano
il Piano sulla Terra.

La Grande Invocazione è una preghiera mondiale, tradotta in più di settanta lingue e dialetti.
Esprime alcune verità fondamentali che sono ammesse in modo innato e naturale da tutti gli uomini:

- Che esiste un'intelligenza basilare cui diamo il nome di Dio.
- Che esiste nell'universo un Piano divino evolutivo, il cui potere motivante è amore.
- Che una grande Entità che i cristiani chiamano Cristo, l'Istruttore Mondiale, è venuto sulla Terra e ha incorporato quell'amore affinché potessimo comprendere che amore e intelligenza

sono effetti del proposito, del volere e del Piano di Dio. Molte sono le religioni che credono in un Istruttore Mondiale, che chiamano il Signore Maitreya, l'Imam Madhi e il Messia.

- Che solo per il tramite dell'umanità il Piano divino può essere attuato.

Origine della Grande Invocazione

Oggi l'umanità si trova in un particolare, eccezionale punto mediano, fra un passato infelice e un futuro pieno di promesse che potranno attuarsi, se la riapparizione del Cristo verrà riconosciuta e si farà la debita preparazione. Il presente è pieno di promesse, ma anche di difficoltà; in questo momento il destino del mondo e, se possiamo dirlo con tutta reverenza, l'attività immediata del Cristo, sono nelle mani degli uomini. Le atroci sofferenze della guerra e le angosciose condizioni dell'intera famiglia umana, nel 1945 indussero il Cristo a prendere una grande decisione espressa in due affermazioni della massima importanza.

Egli annunciò alla Gerarchia riunita e a tutti i Suoi discepoli di aver deciso di riprendere il contatto fisico con l'umanità, se questa avesse fatto i passi iniziali per instaurare retti rapporti fra i propri membri; dette poi al mondo (ad uso di tutti) una delle più antiche preghiere, sinora mai permessa se non ai più elevati esseri spirituali. Egli la pronunciò la prima volta nel 1945 al plenilunio di giugno, noto come plenilunio del Cristo, come quello di maggio è del Buddha. Non fu facile tradurre quegli antichi versi (così antichi da essere senza data o possibile riferimento) in parole moderne, ma si fece e, la Grande Invocazione che potrà divenire la preghiera universale fu pronunciata dal Cristo e trascritta dai discepoli.

La Grande Invocazione non appartiene ad alcun gruppo, ma a tutta l'Umanità. La sua forza e bellezza stanno nella sua semplicità e nel suo esprimere certe importanti e fondamentali verità che tutti gli uomini accettano, in modo innato e normale. La verità che esiste un'Intelligenza fondamentale a cui diamo il nome di Dio; la verità che, dietro ogni apparenza esterna, il potere motivante dell'Universo è Amore; la verità che una grande Individualità, dai Cristiani chiamata il Cristo, venne sulla Terra, e incorporò quell'Amore perché potessimo comprendere.

La verità che l'amore e l'intelligenza sono effetti di quello che chiamiamo Volere di Dio; e infine l'evidente verità che solo per mezzo dell'umanità stessa il Piano divino di evoluzione in atto sulla Terra, potrà trovare la sua attuazione. soltanto per opera dell'umanità stessa.

Questo Piano richiede che gli uomini manifestino amore e che "lascino splendere la luce che è in loro". Segue la solenne richiesta finale che questo Piano di Amore e di Luce, attuandosi tramite l'umanità, "sbarri la porta dietro cui il male risiede".

L'ultima frase dell'Invocazione contiene l'idea della restaurazione e indica la nota dominante del futuro ed il giorno in cui l'idea originaria e l'intenzione iniziale di Dio non saranno più frustrate dal libero arbitrio e dal male dell'uomo, dal suo materialismo ed egoismo. Il Proposito divino potrà allora attuarsi grazie al mutamento dei cuori e degli obiettivi dell'umanità. Questo l'evidente e semplice significato dell'Invocazione, che risponde all'aspirazione spirituale di tutti.

Nell'uso di questa Invocazione o preghiera e nell'attesa, sempre crescente, della venuta del Cristo, risiede oggi la più grande speranza dell'umanità. Se ciò non fosse, la preghiera sarebbe inutile, soltanto un'allucinazione e le Scritture di tutto il mondo, con le loro profezie, sarebbero prive di valore ed illusorie.

La testimonianza dei secoli ha comprovato che così non è. La preghiera ottiene e ha sempre ottenuto risposta; i grandi Figli di Dio sono sempre venuti e sempre verranno in risposta all'appello dell'umanità e Colui che tutti gli uomini attendono, è per via.

Con la Grande Invocazione, la preghiera e la meditazione, le energie divine possono essere liberare e utilizzate. Uomini e donne di buona volontà, di qualsiasi fede e nazionalità, possono riunirsi per soccorrere il mondo inquieto, dandogli forza e valore spirituale. Gli uomini hanno il potere, mediante la loro invocazione unita e concentrata, di influire sugli eventi terreni. La conoscenza di

questo fatto, quando sia scientificamente applicata, sarà uno dei grandi elementi liberatori per genere umano.

Idee su come utilizzarla

Nessuno può usare questa Invocazione o preghiera d'illuminazione e d'amore senza provocare straordinari mutamenti nelle proprie attitudini e nei propri intenti di vita. Ricordiamo che "*Come un uomo pensa nel suo cuore, tale egli è*".

Volete usare questa Invocazione ogni giorno, con dedizione e concentrazione? Gli effetti della preghiera e dell'invocazione individuale della luce e dell'amore possono essere incomparabilmente accresciuti quando esista il cosciente riconoscimento ed un rapporto mentale tra tutti coloro che la usano quotidianamente.

Molti chiedono a due persone amiche di collegarsi con loro ogni giorno nel pronunciare questa preghiera mondiale, in modo da creare un triangolo di rapporti luminosi. La forza di molti individui e di molti piccoli gruppi può essere focalizzata dall'uso di questa potente Invocazione, e può formarsi una "rete" di luce e di amore attorno al mondo.

Suggerimenti su come fare la meditazione

Riflettete per pochi istanti ogni giorno sull'Invocazione cercando di comprenderne i significati più profondi. Quindi pronunciatela con concentrazione e con intento. Facendolo, visualizzate la Luce, l'Amore e la Volontà di Bene divini che penetrano nei cuori e nelle menti degli uomini, ovunque.

Se volete operare in formazione di triangolo, chiedete la collaborazione di due amici. Usando l'Invocazione, unitevi con loro mentalmente, e visualizzate quindi il vostro triangolo collegato alla Rete composta di tutti gli altri uomini che si prestano a questo servizio.

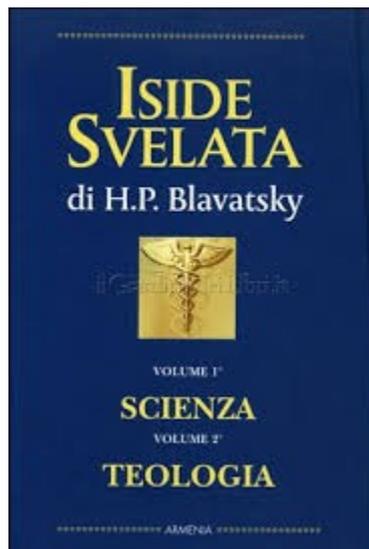
La Grande Invocazione, è un potente strumento solare destinato a produrre dei cambiamenti e i necessari riadattamenti. E' tanto potente, che quando se ne suggerì l'uso generalizzato nel mondo degli uomini, suscitò qualche opposizione fra i membri della Gerarchia, perché ne temevano i potenti effetti sulle persone non preparate e non evolute. Tuttavia il suo uso è stato giustificato e si desidera che la sua utilità venga grandemente accresciuta e il suo uso sia diffuso molto più ampiamente.

<http://la-grande-invocazione-italia.blogspot.com>

Diogene Laerzio fa risalire la Teosofia ad un periodo anteriore
alla dinastia dei Tolomei

MADAME BLAVATSKY E LA TEOSOFIA

Tutte le antiche scritture mostrano questa “Saggezza”, come
emanazione del Principio Divino



di
Jolanda Pietrobelli

Protagonista indiscussa della nuova Teosofia è Elena Blavatsky che con la sua opera *Iside Svelata*, ha portato questa conoscenza, in tutto il mondo.

Teosofia è una parola che deriva dal Greco :

Theos = Dio

Sophos= Saggio

La Teosofia e i Teosofi sono esistiti da quando il pensiero nascente ha permesso all'uomo di esprimere le sue opinioni indipendenti.

I Teosofi esistevano prima dell'era cristiana, malgrado gli scrittori cristiani assegnino lo sviluppo del sistema teosofico eclettico all'inizio del 3° secolo della loro Era.

Diogene Laerzio fa risalire la Teosofia ad un periodo anteriore alla dinastia dei Tolomei, e segnala come suo fondatore uno Jerofante egiziano di nome Pot-Amun (sacerdote consacrato ad Amun, dio della Saggezza). Ma la Teosofia riprese vita con Ammonio Sacca, fondatore della Scuola Neo-Platonica.

La Teosofia è dunque l'antica Religione-Saggezza, la dottrina esoterica un tempo conosciuta in tutte le nazioni civili. Tutte le antiche scritture mostrano questa “Saggezza”, come emanazione del Principio Divino.

La Teosofia moderna ebbe inizio con la vita e l'opera di Helena Petrovna Blavatsky, nata nel 1831

in Russia. Mente straordinaria, dal 1848 al 1873 viaggiò a lungo per il mondo, visitò i paesi dell'Asia assorbendola cultura Orientali, che sarebbe in seguito affiorata nelle sue concezioni religiose. Si interessò di spiritismo e fu lei stessa medium potente. Nel 1873 Madame Blavatsky giunse negli Stati Uniti, si stabilì a New York, dove il suo appartamento diventò noto col nome di *lamasery*, una parola tibetana che significa *monastero*. Nel 1875 fondò la Società Teosofica scrisse due libri importanti diventati opere fondamentali di teosofia: *Iside svelata* e *La dottrina segreta* che la fecero conoscere al mondo.

Dopo un soggiorno in India dove nell'ottobre del 1884 ebbe un contatto con Ilarion maestro asceto, si stabilì definitivamente a Londra e sofferente di cuore, morì per una influenza l'8 Maggio 1891. Le sue spoglie furono affidate al fuoco.

L'importanza del concetto. Basta una vita per realizzarsi?

LA RINASCITA

Può un Dio misericordioso dare ai suoi figli un'unica possibilità di raggiungere il suo regno?



E' Dio che ti ha creato, poi ti ha mantenuto, poi ti farà morire, e di nuovo ti darà la vita. Sia gloria a Lui! (Il Corano).

Accettando e meditando il concetto di rinascita, incomincerete a capire che tutti gli avvenimenti della vostra vita (i legami gli incontri, gli incidenti, le sconfitte, i successi) hanno una loro motivazione. La ragione d'essere è più o meno remota, ma esiste. Questa comprensione, in seguito, influirà sui vostri sentimenti, quando capirete che tutto ha un significato, non vi ribellerete, e non cercherete di risolvere i problemi con l'odio e la violenza. Saprete che ciò che vi sembra ingiusto è in realtà il conto da saldare per le trasgressioni del passato e allora accetterete, senza accusare gli

altri delle vostre disgrazie.

Inoltre, l'idea della rinascita vi induce a fortificare la volontà: vi sforzate di riparare gli errori ed evitate di commettere atti riprovevoli, allo scopo di costruirvi un avvenire luminoso.

Basta una vita per realizzarsi?

Le anime devono ritornare all'Assoluto da cui sono emerse. Per raggiungere questo fine, però, devono sviluppare le perfezioni il cui seme è già insito in loro. E se non avranno sviluppato tali caratteristiche in questa vita, allora dovranno cominciarne un'altra, una terza, e così via. Dovranno continuare così finché non avranno acquisito la condizione che permette loro di tornare in compagnia di Dio. (Lo Zohar).

Può un Dio misericordioso dare ai suoi figli un'unica possibilità di raggiungere il suo regno? Come conciliare la sua misericordia infinita con l'inferno eterno? Davvero Dio ci costringe a giocare tutto in questa vita? Un padre affettuoso non lo farebbe. Perché dovrebbe farlo Dio?

L'esperienza diretta, la deduzione, la logica, la fede religiosa e l'osservazione empirica, tutte concorrono a indicare che esiste una forma di energia cosciente all'interno del corpo. E questa energia cosciente che pensa i pensieri e sente le sensazioni. Il corpo è uno strumento, l'energia cosciente è il suonatore dello strumento.

Non sono il mio cervello o il mio sistema nervoso più di quanto un chitarrista sia la chitarra che suona. Come un musicista produce musica con uno strumento musicale, così io, il pensatore, produco pensieri con uno strumento per pensare: il cervello. E se lo strumento va distrutto, non necessariamente devo finire anch'io. Le chitarre vanno e vengono, ma i suonatori esperti rimangono.



La rinascita e il cristianesimo delle origini

La mia infanzia ha forse seguito un'altra mia età, morta prima di essa? Forse quella che ho vissuto nel ventre di mia madre? ... E ancora, prima di quella vita, o Dio della mia gioia, io esisteva già in qualche altro luogo o altro corpo? (Le Confessioni di Sant'Agostino).

Facendo degli studi approfonditi è possibile dimostrare che, a differenza della concezione delle dottrine Cattolica ed Evangelica, la dottrina rinascita dell'anima facesse parte del cristianesimo delle origini e che rappresentava una parte essenziale della fede cristiana. La conoscenza della rinascita, infatti, era un patrimonio spirituale cristico indiscusso diffuso al tempo del cristianesimo delle origini e nei primi secoli. Anche Gesù di Nazaret insegnò la rinascita e per molti Padri della Chiesa essa era una cosa scontata.

Seguirà una breve esame dei fatti politico-religiosi che hanno creato i presupposti affinché la Chiesa Cattolica eliminasse dalla sua dottrina la dottrina della rinascita, dottrina che, durante il V e VI secolo dopo Cristo, era comune e molto diffusa.

In effetti, fornendo una spiegazione logica a molti misteri della vita, la dottrina era stata accettata anche da alcuni Padri della Chiesa, tra cui Agostino, Tertulliano, Sinesio, Origene ed altri, fatto affermato anche da Ruffino in una lettera diretta a S. Anastasio dove scrive: ... questa credenza era comune tra i primi Padri della Chiesa (...) Ciononostante molti cristiani moderni tendono a considerare l'idea come una buffa superstizione.

Un brano interessante

Questa è la dottrina più antica ed il numero degli uomini che vi credono è maggiore di quello di coloro che non l'accettano. I milioni che abitano nell'Oriente quasi tutti si attengono ad essa. I Greci la insegnarono. Una grande parte dei Cinesi vi crede ora, come già fecero i loro progenitori. Gli Ebrei la considerarono vera ed essa non è scomparsa dalla loro religione, e Gesù, che vien chiamato il fondatore della Cristianità, pure vi credette e l'insegnò. Al principio dell'era cristiana essa fu conosciuta ed insegnata, ed i migliori fra i Padri della chiesa vi credettero e la promulgarono.

I Cristiani dovrebbero ricordarsi che Gesù era un Ebreo. Senza dubbio egli ben conobbe le loro dottrine. Essi tutti credevano alla rinascita o reincarnazione. Secondo loro Mosè, Adamo, Noè, Seth ed altri erano ritornati sulla terra, ed al tempo di Gesù era opinione comune che l'antico profeta Elia dovesse ancora ritornare. Così troviamo che Gesù non negò mai la dottrina e diverse volte la confermò dicendo che S. Giovanni Battista era veramente l'antico Elia che il popolo attendeva. Tutto ciò si può vedere studiando in S. Matteo i capitoli XVII, XI ed altri. Ivi appar chiaro che Gesù mostrò di approvare la dottrina della rinascita.

E dopo Gesù troviamo che S. Paolo nei Romani, cap. IX, parla di Esaù e Giacobbe come già esistenti prima che fossero nati, mentre più tardi ancora vediamo che i grandi padri Cristiani quali Origene, Sinesio ed altri credettero in questa teoria e la insegnarono.

Nei Proverbi, cap. VIII, versetto 22, Salomone ci dice che egli fu presente quando fu fatta la terra e che lungo tempo prima dell'epoca in cui egli poté nascere quale Salomone, la sua delizia fu nelle parti abitabili della terra insieme ai figli degli uomini.

Il San Giovanni dell'Apocalisse dice al cap. III, versetto 12 del suo scritto, che in una visione la voce di Dio, o di un altro che parlava nelle Sue veci, gli disse che coloro i quali sarebbero vittoriosi non sarebbero più costretti ad "andar fuori", cioè non sarebbero costretti a rinascitarsi.

Per cinquecento anni dopo Gesù, questa dottrina venne insegnata nelle chiese, fino al tempo del Concilio di Costantinopoli. Quindi venne pronunciata una condanna contro una fase della questione, che molti hanno considerata come rivolta contro la dottrina della rinascita.

Però se questa condanna è in opposizione alle parole di Gesù, essa non ha valore. Essa gli è contraria, e quindi troviamo che la Chiesa dichiara effettivamente che Gesù non ne sapeva abbastanza, visto che essa condanna, come pure fece, una dottrina la quale fu nota ed insegnata ai suoi giorni, e che gli venne portata innanzi in modo prominente e non fu mai rinnegata, ma invece approvata da lui. Il Cristianesimo è una religione ebraica e questa dottrina della rinascita le appartiene storicamente, giacché deriva dagli Ebrei stessi, ed anche perché venne insegnata da Gesù e dai primi Padri della Chiesa.

La rinascita e le religioni del mondo

Come una persona indossa vestiti nuovi e lascia quelli usati, così l'anima si riveste di nuovi corpi materiali abbandonando quelli vecchi e inutili. (Bhagavad-Gita, poema Indù).

Proprio come gli Indù e i Buddisti accettano la dottrina della rinascita, così tutte le tradizioni religiose l'hanno accettata in tempi diversi compresi gli antichi Egizi ed i Greci. Anche molte tribù africane, gli Indiani d'America e gli aborigeni australiani e includono la rinascita nelle loro credenze.

Anche gli Ebrei e gli Esseni, credevano nella rinascita e tale credenza ha continuato ad essere popolare tra gli Ebrei europei fino alla fine del Medioevo, tale dottrina è spiegata abbastanza in profondità in varie opere cabalistiche.

Fonti storiche sulla dottrina della rinascita



Tra gli autori occidentali più antichi che trattano di questa dottrina vi è Erodoto (484-425 a.C.) che ne parla nel secondo Libro delle Storie, con queste parole: < gli Egiziani sono stati i primi ad affermare che l'anima dell'uomo è immortale, che alla morte del corpo essa entra tosto in un altro animale, allora nascente. Che dopo essere passata successivamente per tutte le specie di animali della terra, dell'aria e dell'acqua, penetra nuovamente nel corpo di un uomo, nel momento in cui esso nasce: e compie questo suo ciclo nello spazio di tremila anni. Di questa dottrina, come fosse propria, si sono valse anche alcuni autori greci>.

Appare perciò evidente gli Egiziani credevano nella rinascita e nella metempsicosi. Di questa dottrina, comunque, se ne sono appropriati alcuni autori greci, tra cui Platone ed Empedocle, che, a loro volta, la diffusero nel mondo greco-romano.

Tertulliano, dal canto suo, ne parla dicendo:<Quale valore ha oggi l'antica dottrina menzionata da Platone (cfr. Fedone) sulla migrazione delle anime, come esse si dipartono da qui e vanno ivi e poi ritornano passando per la vita e poi si dipartono nuovamente da questa vita e ritornano presto alla morte? Alcuni sostengono che quest'è una dottrina di Pitagora, mentre Albino (contemporaneo di Galeno 130-200 d.C.) sostiene che quest'è un insegnamento divino dovuto forse a Ermete Trismegisto> . Pertanto possiamo affermare con certezza che gli antichi Egizi conoscevano e insegnavano la dottrina della rinascita, certamente in modi diversi al popolo ed agli Iniziati.

Per trovare delle fonti ancor più remote dobbiamo recarci in India, dove ne troviamo ampi cenni nei Veda, uno dei testi religiosi che risale a circa 2000 anni a.C. Va però considerato che questi insegnamenti furono tramandati a voce per moltissimo tempo, la stesura dei Veda, pur essendo abbastanza recente, non deve perciò far supporre che tale insegnamento risalisse soltanto a quella data.

Il testo dei Veda che maggiormente sviluppa la dottrina della rinascita è il Codice del Manù

Manavadharmashastra, specialmente nel Libro XII dove troviamo ben 126 paragrafi in cui vengono descritti premi e castighi relativi ad una vita in relazione alle altre vissute in precedenza. Questo trattato, ancor oggi, rappresenta, per gli Indù un testo fondamentale di regole civili e religiose. Studiandone il contenuto appare chiaro come sia servito di ispirazione anche per creare la legislazione greca, quella persiana ed anche la romana.

Il paragrafo 40 dice:

<le anime dotate di bontà conseguono la natura divin, quelle dominate dalle passioni, ottengono la condizione umana, le anime precipitate nell'oscurità, sono avviliate allo stato di animali. Circondate dall'oscurità, manifestantesi sotto un'infinità di forme, a causa delle loro precedenti azioni, tutti questi esseri sono dotati di una coscienza interiore: sentono il piacere e il dolore. Sono così stabilite da Brahma, fino ai vegetali, le trasmigrazioni, che hanno luogo in questo mondo orribile, che si auto distrugge senza tregua>.

Coloro che non vogliono più rinascere dovrebbero studiare attentamente i passi seguenti:

<Considera attentamente le trasmigrazioni degli uomini, cagionate dalle loro azioni colpevoli, la loro caduta nell'inferno ed i tormenti che sopportano nella dimora di "Yama": la separazione di quelli che si amano e la unione con quelli che si odiano, la vecchiaia che fa sentire i malanni, le malattie che li affliggono, lo spirito vitale che esce dal corpo per rinascere nel grembo di una creatura umana e le trasmigrazioni di quest'anima in diecimila milioni di matrici. Le sciagure che soffrono gli esseri animati a cagione delle loro iniquità e la felicità inalterabile che essi invece provano nella contemplazione dell'essere divino che conferisce ogni virtù>

<Dandosi alla meditazione più profonda, l'asceta osservi il cammino dell'anima attraverso diversi corpi, dal grado più alto fino al più basso, cammino che stentano a intravedere coloro il cui spirito non è stato perfezionato dai Veda>

Altri notevoli passi del Codice di Manù alludono non solo chiaramente alla dottrina della rinascita, ma indicano la ragione delle vicende del destino umano e il modo come l'uomo può emanciparsi dalla sua condizione mortale:

<Ogni atto del pensiero, della parola, del corpo, porta un buon o cattivo frutto: dalle azioni degli uomini risultano le loro differenti condizioni>

<L'essere dotato di ragione consegue una ricompensa od una punizione per gli atti dello spirito, nello spirito; per quelli della parola, negli organi della parola; per gli atti corporei nel suo corpo>

<Colui che è dotato di questa vista sublime, non è più incatenato dalle sue opere, ma colui che è privo di questa vista perfetta, è destinato a rinascere in questo mondo>

<Quando gli uomini delle quattro classi, senza una necessità urgente, deviano dai loro particolari doveri, passano nei corpi più vili e sono ridotti in schiavitù sotto i loro nemici>

<L'uomo considerando con il suo spirito che queste trasmigrazioni dell'anima dipendono dalle virtù o dai vizi, diriga sempre il suo spirito verso la virtù>

Se andiamo cercando qualcosa ancor meglio definito lo possiamo trovare nello Samannapalasutta, dove sta scritto: <Il monaco purificato con mente chiara dirige la sua mente verso il ricordo ed il riconoscimento dei suoi precedenti modi di esistenza e richiama alla sua mente i suoi vari destini delle vite precedenti: prima una vita, poi due vite, fino a cinquanta vite, poi a mille vite e a centomila vite. Poi richiama alla sua mente le epoche di molte creazioni del mondo, poi le epoche di molte distruzioni del mondo. La ero io, quello era il mio nome, a quella famiglia ho appartenuto, questo era il mio rango, questa era la mia occupazione, tali erano le gioie e le sofferenze che ho avuto, così fu la mia esistenza, morendo ancora una volta venni in esistenza nuovamente altrove. In questo modo il monaco ricorda le caratteristiche ed i particolari dei suoi vari destini dei tempi passati>

Troviamo anche questo brano interessante anche nel Mundakaupanishad: <Chi si crea dei desideri con la sua mente, nasce di nuovo a cagione dei suoi stessi desideri>

Anche nella Bhagavad Gita, che possiamo considerare come il Vangelo degli Induisti (circa V secolo a.C.) si trovano dei riferimenti molto chiari: <Come per il corpo dell'anima incarnata vi è il sopraggiungere dell'infanzia, della gioventù e della vecchiaia, così vi è per l'anima di prendere un altro corpo, su questo punto il saggio non è perplesso>

<Al termine di molte vite, l'uomo saggio viene a Me dicendo 'Vasudeva è tutto', ma tale Mahatma è difficilissimo a trovare>

<Come l'uomo deponendo i vecchi abiti ne prende altri nuovi, così lo spirito spogliando i vecchi corpi, entra in altri nuovi>

Tertulliano (160-240 d.C.), uno dei più antichi Padri della Chiesa, combatteva la dottrina della metempsicosi intesa come possibilità che l'anima umana potesse trasmigrare negli animali e, nel suo Apologetico, tratta l'argomento della resurrezione in modo molto esteso, leggiamo le sue parole:

<Se un filosofo afferma, come Laberio, seguendo l'opinione di Platone, che un uomo deriva da un mulo, da una serpe o da una donna e se con abilità dialettica adduce tutti gli argomenti per la comprova di una simile tesi, non otterrà forse consenso e susciterà fede in altri? ... se invece il cristiano assicura che un uomo morto, ritornerà uomo e che Caio diventerà Caio, sarà subito cacciato dal popolo ... se vi è qualche Mente che presiede al ritorno delle anime in altri corpi, perché non si dovrà credere che essa trasmigra nella sua stessa sostanza, consistendo nel ripristinare in essere ciò che uno era?>

Obietterete: <le anime dopo aver mutato corpo, non sono più quelle di prima. Ma posso addurre un argomento più solido a nostra difesa sostenendo che è molto più degno di fede che da un uomo debba ritornare un uomo, un Tizio da un Tizio, purché rimanga uomo e che la stessa qualità di un'anima sia restituita nella sua stessa natura, benché sotto altre apparenze, la luce ogni giorno si accende e si spegne, le tenebre si diradano e poi ritornano, le stelle scompaiono e ricompaiono, le stagioni ove finiscono, ricominciano, i frutti si consumano e ritornano, i semi non risorgono più fecondi se non si corrompono e disfanno: tutte le cose col perire si conservano, tutte le cose con la morte risorgono>

Origene (186-253 d.C.), considerato come uno studioso assai serio, credeva nella rinascita e venne scomunicato proprio per questo motivo, In numerosi suoi scritti troviamo esposto il suo punto di

vista su questa dottrina, nella sua nota opera *Contra Celsum* afferma al riguardo: <Non è forse più conforme alla ragione credere che ogni anima per certe misteriose ragioni (parlo secondo l'opinione di Pitagora, Platone ed Empedocle) sia introdotta in un corpo, secondo i suoi meriti e le sue azioni passate?>

Anche S. Girolamo, in una lettera che scrisse ad Arito, parla della rinascita dicendo: <Se esaminiamo il caso di Esaù, potremo trovare che egli fu condannato a causa dei suoi antichi peccati in un peggior corso di vita>. Ed in un'altra occasione, scrivendo a Demetriade dice: <la dottrina della trasmigrazione era insegnata segretamente ai pochi fino dai tempi antichi, come una verità tradizionale, che non si doveva divulgare>

S. Agostino dimostra di essere al corrente di questa dottrina quando nel *Civitate Dei* egli dice: <Certi gentili asserivano che nella rinascita degli uomini avviene quello che i Greci chiamano palingenesi... essi insegnano che avviene l'unione della stessa anima e corpo ogni 440 anni>

Nelle *Confessioni*, invece, lo ritroviamo mentre esclama: <Quando, Oh, Signore, ho io peccato? Quando ero nell'utero di mia madre o prima che io fossi? La mia infanzia seguirà ad altra età già morta? o prima ancora? E dove e chi io fui? Ho io peccato o i miei genitori?>

Ruffino stesso, in una lettera diretta a S. Anastasio, afferma: < che questa credenza era comune tra i primi Padri della Chiesa>

Un'altra conferma di quanto tale dottrina fosse diffusa la ritroviamo anche nelle parole del vescovo Nemesio quando, nella sua preziosa opera *De Natura Hominum*, afferma: <Tutti i Greci credono che l'anima sia immortale e ritengono che questa passi da un corpo all'altro>

Nella *Pistis Sophia*, che rappresenta l'unico Vangelo gnostico tuttora esistente, attribuisce al Salvatore le seguenti parole: <ma colui che ha peccato una, due o tre volte, la sua anima sarà rigettata e rinviata nel mondo, secondo la forma dei peccati che ha commesso>. Questo testo viene citato da Epifanio (320-402) e da altri Padri della Chiesa.

Anche nella Cabala ebraica, conosciuta per la saggezza del suo contenuto, troviamo degli accenni alla rinascita, nello *Zohar*, per esempio, sta scritto: <tutte le anime sono soggette alle prove della trasmigrazione (...) esse devono sviluppare tutte le perfezioni(...) e se non hanno adempiuto a questa condizione durante una vita, devono incominciare una seconda, una terza, fino a quando sono atte alla unione con Dio>

H.Ch. Puech, un noto studioso francese, studiò a lungo la dottrina dei manichei e ne riassunse il loro punto di vista sulla rinascita con queste parole: <Se l'uomo riesce a conservare il perfetto distacco dopo la morte, la sua anima raggiungerà definitivamente la sua patria luminosa, il regno del Padre. Nel caso contrario, a meno che non avesse commesso peccati gravi che lo portano alla dannazione immediata, sarà condannato, come nella concezione indiana, a rinascere o ad essere travasato nei corpi successivi, allo scopo di percorrere altri cicli dolorosi del samsara (ciclo delle rinascite, n.d.r.)>

www.viveremeglio.org

Io sono cristiano e non cattolico...

CRISTIANESIMO E CATTOLICESIMO C'È DIFFERENZA?



<Spesso si sente dire: io sono cristiano, non sono cattolico,... e fa la differenza!

Si la differenza la fa perché chi asserisce ciò è semplicemente ignorante, nel senso che ignora, parla senza essere informato

Ci prendiamo la briga di mettere al corrente i disinformati >.

Il Cristianesimo è una religione monoteista a carattere universalistico, originatasi dal giudaismo nel I secolo, fondata sulla venuta di Gesù di Nazareth inteso come figlio del Dio d'Israele, incarnato, morto e risorto per la salvezza di tutti gli uomini, ovvero il Messia promesso, il Cristo.

Assieme a Ebraismo e Islam, è classificata da alcuni come "religione abramitica", ed è religione di Stato in diversi paesi del mondo, è tra le maggiori più diffuse, con oltre due miliardi di fedeli in tutto il mondo.

Il Cristianesimo è fondato sulla predicazione, morte e resurrezione di Gesù di Nazareth, il quale per i cristiani è sia Dio incarnato che il Messia d'Israele.

Il Cristianesimo emerse dal giudaismo nel I secolo, si presenta nel duplice aspetto di giudeo-cristianesimo ed etno-cristianesimo (o cristianesimo dei Gentili), come si desume dai racconti degli Atti di Luca e da alcune lettere di Paolo (Lettera ai Galati, le lettere ai Corinzi). Tuttavia mostra che le due anime convivono senza alcuna scissione e di avere raggiunta una formula di concordia con il primo concilio di Gerusalemme (Atti 15).

I cristiani assunsero dal giudaismo le sue Sacre scritture tradotte in greco ellenistico lette non nella maniera degli ebrei (anche a causa della prevalente origine greco-romana della maggioranza dei primi adepti), dottrine fondamentali come il monoteismo, la fede in un messia o Cristo, forme del culto (incluso il sacerdozio), concetti di luoghi e tempi sacri, l'idea che il culto debba essere modellato secondo il modello celeste, l'uso dei Salmi nelle preghiere comuni.

Probabilmente il cristianesimo come religione differenziata da quella ebraica lo possiamo

individuare a partire dalla seconda metà del II secolo, dove i cristiani sono quasi soltanto i non ebrei che credono negli insegnamenti di Gesù.

Successivamente la Chiesa post apostolica lentamente si organizzò attorno ai cinque patriarcati di Roma, Costantinopoli, Alessandria, Antiochia e Gerusalemme. L'Europa occidentale ha subito, verso fine Settecento, una diminuzione di aderenti alle chiese storiche, cioè al cattolicesimo e alle diverse confessioni protestanti. Questo processo ha avuto un'accelerazione nel XX secolo, a partire dagli anni sessanta. Nell'Europa dell'est la scristianizzazione di stato è avvenuta prima in Russia (nell'ex Unione Sovietica) e poi, nel dopoguerra, nei paesi governati da regimi comunisti satelliti dell'URSS. Dopo il 1989 le religioni e le chiese hanno di nuovo avuto libertà di culto.

Il culto

Il cristianesimo riconosce Gesù come il Cristo (Messia) attestato dalla Torah e dalla tradizione ebraica e, nella quasi totalità delle sue denominazioni, come Dio fatto uomo. La teologia cristiana delle principali e più diffuse Chiese cristiane nacque con i primi credi ecumenici, come il Credo niceno-costantinopolitano, che contengono dichiarazioni accettate dalla maggior parte dei seguaci della fede cristiana.

Concetti fondamentali

- Trinità
- Gesù Cristo, figlio di Dio e Salvatore dell'umanità
- Amore verso Dio e verso il prossimo

Secondo la religione, Gesù di Nazareth fu crocifisso, morì e fu sepolto, è poi risuscitato dai morti aprendo le porte del Paradiso a chi crede in Lui per la remissione dei loro peccati (salvezza). Gesù è quindi asceso al cielo, dove regna con Dio Padre, e tornerà per giudicare i vivi e i morti, e destinerà ciascuno al Paradiso oppure all'Inferno.

Le tre divisioni principali della cristianità sono < il cattolicesimo, l'ortodossia orientale e le varie denominazioni del protestantesimo >. Il Grande Scisma del 1054 divise la cristianità calcedoniana fra la Chiesa cattolica romana e la Chiesa ortodossa. Il protestantesimo nacque all'interno della Chiesa cattolica a seguito della riforma protestante nel XVI secolo, dividendosi poi in varie ramificazioni.

In quanto fede religiosa il Cristianesimo ha i suoi contenuti (dottrina) che si basano secondo la tradizione, sulle rivelazioni di Dio al popolo di Israele (tradizione comune anche alla religione ebraica), sulla predicazione del Vangelo con la dottrina di salvezza di Gesù di Nazareth detto "il Cristo" (Unto consacrato da Dio). Questa tradizione la troviamo nella Bibbia (Antico Testamento e Nuovo Testamento), considerato un testo ispirato da Dio, perciò sacro.

Importante è l'elaborazione teologica e cristologica, dei secoli successivi, presente nella letteratura cristiana delle differenti sottocorrenti religiose e nei Padri della Chiesa, che utilizza, in nuove sintesi, anche alcuni concetti della teologia greco-romana precristiana. Dare una definizione unitaria del cristianesimo è difficile, poiché esso – più che una singola religione in senso stretto – si può considerare una serie di correnti religiose, devozionali, metafisiche, teologico-speculative, modi di comportarsi, abitudini quotidiane spesso eterogenee, che pur avendo un comune nucleo di valori e credenze religiose, si differenziano tra loro secondo il modo in cui interpretano la tradizione e la letteratura religiosa.

Riti e pratiche

La devozione verso il crocifisso è una nota distintiva di molti cristiani.

Giustino martire, nel II secolo d.C. dà la prima descrizione completa delle pratiche rituali della prima Chiesa, la cui struttura di base è mantenuta dalla maggior parte delle chiese:

« Nel giorno detto del Sole (domenica) si radunano in uno stesso luogo tutti coloro che abitano nelle città o in campagna, si leggono le memorie degli apostoli o le scritture dei profeti, per quanto il tempo lo consenta; poi, quando il lettore ha terminato, il presidente istruisce a parole ed esorta all'imitazione di quei buoni esempi. Poi ci alziamo tutti e preghiamo e, come detto poco prima, quando le preghiere hanno termine, viene portato pane, vino e acqua, e il presidente offre preghiere e ringraziamenti, secondo la sua capacità, e il popolo dà il suo assenso, dicendo "amen". Poi viene la distribuzione e la partecipazione a ciò che è stato dato con azioni di grazie, e a coloro che sono assenti viene portata una parte dai diaconi.

Coloro che possono, e vogliono, danno quanto ritengono possa servire: la colletta è depositata al presidente, che la usa per gli orfani e le vedove e per quelli che, per malattia o altre cause, sono in necessità, e per quelli che sono in catene e per gli stranieri che abitano presso di noi, in breve per tutti quelli che ne hanno bisogno. »

Il sacramento, nella tradizione e fede cristiana, è un rito, istituito da Cristo, che diffonde la grazia di Dio. Il termine è la traduzione del latino sacramentum e corrisponde al greco mysterion.

La Chiesa cattolica riconosce sette sacramenti:

- battesimo
- riconciliazione o confessione
- eucaristia o comunione
- confermazione o cresima
- unzione degli infermi
- ordine sacro
- matrimonio

La Chiesa ortodossa e le Chiese orientali antiche riconoscono gli stessi sette sacramenti della Chiesa cattolica, ma li definiscono <misteri> preferendo non utilizzare il termine <sacramento>. Nel protestantesimo viene ridiscussa la natura dei sacramenti, vengono considerati tali solo quelli di cui il Nuovo Testamento riporta un comando esplicito da parte di Gesù, cioè il battesimo, l'eucarestia e parzialmente la confessione.

Simboli

Il pesce, antico simbolo cristiano

Il Chi Rho rappresenta le due lettere greche con cui inizia il nome Khristòs (Chrisman monogramma di Cristo).

La croce è oggi uno dei simboli cristiani più riconosciuti al mondo. Già Tertulliano (160-220) attesta nel De Corona che i cristiani usavano tracciare sopra la fronte il segno della croce:

<Se ci mettiamo in cammino, se usciamo o entriamo, se ci vestiamo, se ci laviamo o andiamo a mensa, a letto, se ci poniamo a sedere, in queste e in tutte le nostre azioni ci segniamo la fronte col segno di croce>.

(Tertulliano, De corona, III, PL II, 80A)

Il crocifisso, non fu utilizzato come simbolo prima del V secolo.

Le prime comunità cristiane, per identificare la propria religione non utilizzavano la croce,

all'epoca brutale strumento di morte, ma il pesce. <Pesce> essendo un *essere* che vive sott'acqua senza annegare, simboleggiava il Cristo, che può entrare nella morte restando vivo.

Altri simboli cristiani sono il Chi Rho, la colomba (simbolo dello Spirito Santo), l'agnello sacrificale (simbolo del sacrificio di Cristo) e il vino (simbolo dell'unione dei cristiani con il Cristo). Tutti hanno derivazione dal Nuovo Testamento. Altro cristogramma utilizzato a partire dal III secolo è IHS.

Suddivisioni

Le tre divisioni principali della cristianità sono il Cattolicesimo, l'Ortodossia orientale e il Protestantismo. Esistono anche altri gruppi cristiani che non rientrano in queste tre categorie principali. I gruppi cristiani si distinguono per differenti dottrine e pratiche. La maggior parte dei cristiani (cattolici, ortodossi, anglicani, protestanti) condividono il Credo niceno.

Le chiese cristiane si distinguono tra < chiese occidentali e chiese orientali >. Altra classificazione cronologica è basata sui concili ecumenici riconosciuti e sugli scismi successivi. Il concilio ecumenico è una riunione solenne di tutti i vescovi della cristianità per definire argomenti controversi di fede o indicare orientamenti generali di morale. L'etimologia del termine risale a ecumene, la <casa dove tutti viviamo >.

I rami della cristianità <Riti Occidentali>:

- Restaurazionismo
- Anabattismo
- Protestantismo
- Anglicanesimo
- Via media
- Vetero-cattolicesimo
- Cattolicesimo

<Riti Orientali>:

- Ortodossia
- Monofisismo
- Chiesa assira d'Oriente
- Riforma protestante

(XVI secolo) Grande Scisma 16 luglio 1054

- Concilio di Efeso 431
- Concilio di Calcedonia 451
- Cristianità antica
- Uniati
- Cattolicesimo

La Chiesa Cattolica Romana è di derivazione latina, la cui autorità si estendeva originariamente da Roma sulla parte occidentale dell'Impero romano. Riconosce il primato di autorità al Vescovo di Roma, in quanto, successore dell'apostolo Pietro sulla cattedra di Roma.

Tra le Chiese cristiane, quella Cattolica conta il maggior numero di fedeli a livello mondiale.

Condivide con l'attuale Chiesa Ortodossa le definizioni dei primi 7 concili ecumenici (dal concilio di Nicea I al concilio di Nicea II). Dopo lo scisma d'Oriente (1054), la chiesa cattolica riconoscerà come ecumenici altri 14 concili, non riconosciuti però dall'oriente.

A oriente abbiamo invece le chiese ortodosse, emanazioni delle chiese di lingua greca nate nel territorio dell'Impero Romano d'Oriente. A differenza di quanto accadde in Occidente, per quanto la chiesa greca assumesse rilevanza particolare, essa non fu mai in grado di imporre la propria supremazia sulle chiese <sorelle>, che rimasero autocefale, ovvero non riconoscevano nessuno al di sopra del proprio capo. Allo stesso modo, anche le chiese fondate da missionari ortodossi (specialmente fra le popolazioni slave) si resero rapidamente autonome dalle rispettive chiese-madri, considerandosi al loro stesso livello. Fra queste la più importante è la Chiesa Ortodossa Russa.

Si noti che sia le chiese ortodosse che quella cattolica sono tra loro scismatiche: la chiesa cattolica non considera le chiese ortodosse eretiche, a differenza di quanto avviene per esempio per le chiese protestanti, mentre le chiese ortodosse, sospettano di eresia la chiesa cattolica, soprattutto in relazione alla dottrina del Filioque (... che procede dal Padre e dal Figlio).

Protestantesimo

Le chiese della Riforma protestante sono le chiese sorte dalla Chiesa latina nel XVI secolo in seguito alla riflessione teologica di Martin Lutero, Giovanni Calvino, Ulrico Zwingli e altri, nonché dall'appoggio politico e sociale che ebbero dai principi dell'Europa centro - settentrionale. Le chiese protestanti possono venire genericamente suddivise così:

- Chiesa anglicana (tale Chiesa pur avendo aderito a molti punti dottrinali della Riforma, ha mantenuto liturgia ed ecclesiologia proprie della Chiesa cattolica)
- Chiese della Confessio augustana o luterane
- Chiese riformate o calviniste
- Chiese libere: anabattista, mennonita, amish, quacchera, unitariana, ecc.

Vi sono anche gruppi che hanno origini diverse, come i valdesi, attualmente inquadrabili nell'ambito delle chiese protestanti.

Ci sono anche le chiese evangeliche o autodenominate soltanto <cristiane>.

Ortodosse copte

Si tratta delle antiche chiese d'oriente che non hanno accettato le definizioni dogmatiche del concilio di Efeso o del concilio di Calcedonia. Per questo sono dette anche chiese non calcedoniane o chiese pre-calcedoniane.

Le <Chiese dei due concili> o chiese nestoriane:

- Chiesa apostolica assira d'Oriente (o chiesa d'Oriente, o Chiesa persiana, o siro - orientale). La chiesa ha due branche: un patriarca catholicos a Kotchanès (Iran), sulla frontiera turco persiana, dove vivono circa 100.000 assiro caldei, la dignità patriarcale è ereditaria da zio a nipote. Esiste anche un patriarca a Baghdad (Iraq);
- Le <Chiese dei tre concili> sono nate dal rifiuto delle conclusioni del concilio di Calcedonia del 451. Sono anche chiamate Chiese non calcedonesi e talvolta Chiese monofisite, sebbene non si ritengono tali, bensì miafisite.
- Chiesa ortodossa copta (patriarcato di Alessandria al Cairo)
- Chiesa ortodossa etiopica (Patriarcato catholicos[non chiaro] di Addis Abeba)
- Chiesa ortodossa eritrea

- Chiesa ortodossa siriana (conosciuta anche come <giacobita> il cui patriarca conserva il titolo di patriarca di Antiochia)
- Chiesa ortodossa siro-malankarese a Kottayam (nello stato indiano del Kerala)
- Chiesa apostolica armena (o gregoriana, o ortodossa): Catholicosato di Echmiadzin residente a Vagharchapad, vicino a Erevan (Armenia) Catholicosato di Cilicia residente ad Antylas (Libano)

La maggior parte di queste chiese ha subito uno scisma in età moderna con la formazione di un patriarcato cattolico uniato parallelo, oggi considerato chiesa sui iuris all'interno della Chiesa cattolica.

Restaurazionismo

Il termine restaurazionismo è utilizzato per intendere un complesso di chiese e comunità che nascono dal desiderio di tornare alla chiesa cristiana primitiva e che si manifesta in varie forme, specie nel XIX secolo. Sono culti che vogliono differenziarsi affermando di avere una linea storica separata.

I più conosciuti sono la Chiesa di Cristo, i Testimoni di Geova e i Mormoni.

- La Chiesa di Cristo è organizzata in comunità, si riconosce e si rispetta di tutta la Bibbia l'unico mezzo per fare la volontà di Dio. In linea con il cristianesimo delle origini, non vi è un comitato centrale ma ogni comunità è indipendente.
- I testimoni di Geova ripropongono il cristianesimo del I secolo che prevede la predicazione <porta a porta>. Si identificano con l'opera missionaria fatta da Gesù e dai suoi discepoli predicando quella che definiscono <la buona notizia del Regno>.
- I mormoni sono caratterizzati dalla figura individuale del primo fondatore e hanno inoltre libri aggiuntivi forniti dal loro fondatore, oltre la Bibbia, dove le dottrine cristiane vengono ampliate e ridiscusse in modo univoco e originale. Sia mormoni che testimoni di Geova non sono riconosciuti come cristiani dalle altre chiese.

Culti estinti

Tra i culti cristiani ormai estinti, si notano classificati come eresie, che interessarono la cristianità nella sua storia.

Eccene alcuni:

- Ebioniti (derivazione del giudeo-cristianesimo) credevano che il Figlio fosse subordinato al Padre. Essi sostenevano che Gesù non era figlio di Dio, ma piuttosto un profeta. Tuttavia questi gruppi rigettavano completamente le dottrine di Paolo di Tarso, considerato un impostore, e avevano un canone della Bibbia distinto da quello che divenne quello cattolico
- Gnosticismo cristiano riteneva che la salvezza dipendesse da una forma di conoscenza superiore e illuminata (gnosi), frutto del vissuto personale e di un percorso di ricerca della Verità;
- Chiesa marcionita: Marcione credeva vi fossero due deità, una della Creazione/Vecchio Testamento e una del Nuovo Testamento

- I montanisti, movimento profetico-escatologico che espresse tutta una serie di chiese locali del tutto autonome e scollegate
- L'arianesimo, dottrina cristologica elaborata dal monaco e teologo cristiano Ario, condannata al primo concilio di Nicea, che ebbe una grande importanza storica all'epoca delle invasioni barbariche; Ario credeva che il Figlio fosse subordinato al Padre, di cui sottolineava l'assoluta unicità e trascendenza dichiarandolo "sorgente non originata di tutta la realtà", una creatura di ordine superiore, generato dal Padre come primogenito di tutta la creazione e avente uno status divino, cioè anche se viene chiamato Dio, egli non è veramente Dio e quindi non della stessa sostanza del Padre
- Il catarismo, dal greco katharos, diffuso in Europa tra il XII e il XIV secolo; i cātari erano detti anche albighesi, dal nome della cittadina francese di Albi

Note

<< Con cristianesimo si intende l'insieme delle Chiese, delle comunità, delle sette e dei gruppi, ma anche delle idee e delle concezioni, che si richiamano alla predicazione di colui che è comunemente ritenuto il fondatore di questa religione, Gesù di Nazareth. Pur nell'amplessissima varietà storica di credenze e pratiche, infatti, esso ha mantenuto come elemento comune la professione di fede in Gesù, figlio dell'unico Dio Signore e Creatore, incarnato, morto e risorto per la salvezza dell'umanità, il Messia promesso, e in quanto tale, il "Cristo", l'Unto del Signore.

(Giovanni Filoramo. Cristianesimo. Milano, Electa/Mondadori, 2007)

L'insieme delle dottrine e delle comunità che, pur in una grande varietà di atteggiamenti pratici e dottrinali, professano la fede in Gesù di Nazareth, figlio di Dio, incarnato, morto e risorto: il Cristo.

(Giuseppe Alberigo. Cristianesimo, in Filosofia. Milano, Garzanti)

Tutti i cristiani sono quindi fratelli separati (e ogni tanto nemici), uniti però dalla fede indefettibile in Gesù Cristo, Figlio di Dio e salvatore del mondo »

Il 31 maggio 1923 con decreto si pronunciava la condanna esplicita e si esortava i fedeli a non credere al Frate

PADRE PIO OGGI SANTO: UN PERSONAGGIO OSTACOLATO DALLA CHIESA

Apparteneva all'Ordine Frati Minori Cappuccini



Padre Pio, oggi San Pio proclamato Santo nel 2002, dal papa Giovanni Paolo II, è celebrato in tutto il mondo per le sue capacità soprannaturali, dimostrate nel corso della sua tormentata vita. Il grande veggente ha avuto non pochi problemi, proprio in ambito ecclesiastico, che per un lungo periodo della sua vita, lo ha tormentato sistematicamente, tentando di mettere a tacere una voce così grande, così forte, difesa da Dio. Nato a Pietrelcina il 25 maggio 1887, si è spento a Monterotondo il 23 Settembre 1968. apparteneva all'Ordine Frati Minori Cappuccini.

In giovane età ricevette la S. Comunione e Cresima il 27 settembre 1899, la mamma donna di fede ebbe influenza sulla formazione spirituale del futuro religioso. Il desiderio del sacerdozio non si fece attendere, a 14 anni furono inoltrate le prime pratiche per la sua entrata in convento e nel 1902 il suo desiderio divenne realtà.

La sua prima visione che gli preannunciava la sua lotta con Satana, avvenne un anno dopo il suo ingresso in convento. Il 22 gennaio 1903, all'età di 15 anni vestì i panni del novizio cappuccino, diventando Fra Pio.

Nel 1904 prese i voti, promettendo povertà, castità e obbedienza, era il 22 gennaio, tre anni dopo professò i voti solenni. Fu poi ordinato sacerdote il 10 Agosto 1910, l'anno successivo, 8 settembre 1911 comunicò al suo padre spirituale la comparsa delle stimmate. Il 28 luglio 1916, per la prima volta mise piede a S. Giovanni Rotondo luogo in cui sarebbe poi rimasto fino alla morte.

Agosto 1918 fra Pio ebbe le prime visioni di un personaggio che lo trafiggeva con una lancia, lasciandogli una ferita costantemente aperta (transverberazione) e conseguentemente ad una ulteriore visione, ricevette le stimmate, che furono interpretate da alcuni come segno di santità, da altri come patologie.

Il manifestarsi delle stimmate risale al 1910, e si manifestò con maggior intensità l'anno successivo, quando Fra Pio lo comunicò al suo Padre Spirituale.

Per tornare al 1918... prese corpo la voce che il frate emanava un soave profumo di gelsomino

La notizia della comparsa delle stimmate fece il giro del mondo e rimpidamente San Giovanni Rotondo fu meta di pellegrinaggio. Il merito di alcune conversioni e guarigioni inaspettate fu

attribuito all'intercessione del frate presso Dio. Il Vaticano non aveva notizie precise su cosa stesse accadendo e le poche informazioni ricevute alimentavano i suoi timori. Un primo inconcludente rapporto fu stilato dal Padre Generale dei cappuccini, il quale a sua volta aveva inviato Giorgio Festa che dichiarò la soprannaturalità del fenomeno, ma il suo entusiasmo fece dubitare della sua credibilità. Si commissionarono perciò ulteriori indagini, molte delle quali condotte in incognito.

Il primo medico a studiare le stigmate di Padre Pio fu il professore Luigi Romanelli, primario dell'ospedale civile di Barletta, maggio 1919. il suo esito fu favorevole al frate. Non fu così due mesi dopo quando un altro medico prof. Bignami, ritenne che le lesioni erano state procurate da una forte suggestione, o più probabile ancora con la tintura di iodio.

Successivamente padre Agostino Gemelli, medico, psicologo e consulente del Sant'Uffizio, fu incaricato dal cardinale Merry Del Val di visitare padre Pio per eseguire un esame clinico delle ferite. Ma il frate rifiutò la visita adducendo che mancava l'autorizzazione scritta del Sant'Uffizio. Questi abbandonò dunque il convento, irritato e offeso ed espresse la sua diagnosi:

È un bluff... Padre Pio ha tutte le caratteristiche somatiche dell'isterico e dello psicopatico... Quindi, le ferite che ha sul corpo... Fasulle... Frutto di un'azione patologica morbosa... Un ammalato si procura le lesioni da sé... Si tratta di piaghe, con carattere distruttivo dei tessuti... tipico della patologia isterica.

il 31 maggio 1923, con decreto si pronunciava la condanna esplicita e si esortava i fedeli a non credere e a non andare a San Giovanni Rotondo. A Padre Pio venne vietata la celebrazione della messa in pubblico e l'esercizio della confessione.

Padre Pio ha sofferto molti tormenti da parte della Chiesa che lo ha avversato pesantemente per un lungo tratto della vita del frate. Ma dopo la morte, ad un anno dalla medesima si iniziarono le pratiche giuridiche preliminari per il processo di beatificazione (1969) che incontrarono ostacoli grazie a coloro che erano stati nemici di Padre Pio. Furono ascoltati tanti testimoni e raccolti 104 volumi di disposizioni e documenti e nel 1979 il materiale fu inviato a Roma al vaglio degli esperti del Papa. Il procedimento che portò alla canonizzazione ebbe inizio con il nihil obstat del 29 novembre 1982, il 20 marzo 1983 iniziò il processo diocesano per la sua canonizzazione.

Il 21 gennaio 1990 Padre Pio venne proclamato venerabile, fu beatificato il 2 maggio 1999.

Tra i segni miracolosi :

1.stigmate che portò per 50 anni (20 settembre 1918 - 23 settembre 1968)

2. il dono della bilocazione

3.capacità di leggere nei cuori e nella mente delle persone.

Tra i molti miracoli attribuiti la guarigione del piccolo Matteo Pio Colella di San Giovanni Rotondo, sul quale è stato celebrato il Processo Canonico che ha portato poi alla elevazione agli altari di San Pio. Tra i racconti di bilocazione, una testimonianza Luigi Orione, secondo cui nel 1925 trovandosi in piazza San Pietro per i festeggiamenti in onore di Teresa di Lisieux, gli sarebbe apparso Padre Pio , si sa per certo che il frate non si è mai mosso dal convento che lo ospitava dal 1918 . Padre Pio fu proclamato Santo il 16 giugno 2002 in piazza San Pietro da Papa Giovanni PaoloII come San Pio da Pietrelcina.

Tratto da <Il Pietrobellino> di J. Pietrobelli -Cristina Pietrobelli ebook

Storia di un dramma
L'UMANO FERRÈ E LO SCIMPANZÈ
PEPE



Léo Ferré, Madeleine e Pépée nel 1961

di
Ada Carcione

*“Due occhi simili a lanterne
Quelle che splendono nei porti
Quando l’aver occhi di scorta
Farebbe gola ai marinai
Per osservar la notte altrui
Così come uno scimpanzé
Presso i Ferré
Pépée”*

(L. Ferré, “Pépée” in “Ferré 69”, 1969)

Come gli ammiratori di Léo Ferré sicuramente sapranno, il poeta e musicista aveva adottato, insieme alla seconda moglie Madeleine, un cucciolo di Scimpanzé. Una scimmia di nome Pépée divenuta protagonista di una delle più struggenti e celebri composizioni e della vita del cantautore a partire dal 1961. In realtà, va ricordato come premessa, il cantautore si circondò di Animali per tutto l’arco della sua

esistenza e questi popolarono numerosi le sue residenze di campagna così come le sue opere. Il rapporto fra Ferrè e gli Animali viene infatti definito in molte trattazioni “speciale”, fatto di “affetto e necessità di coesistenza nonché protezione e paternità”.

I Cani, i Gatti, il Maiale Baba, le Mucche Charlotte, Titine e Fifine e il Toro Arthur furono infatti solo alcuni dei “coinquilini” adottati dalla famiglia Ferrè, ma è senza dubbio il legame con Pépée quello più significativo per il cantautore monegasco così come per il resto dei suoi familiari. La figlia di Madeleine, Annie Butor, adolescente all’epoca, ricorda gli eventi connessi alla convivenza con la femmina di Scimpanzé in un libro dal titolo “Come potrei dimenticare” che ne mette in evidenza la tragicità e ci spinge a delle riflessioni sul rapporto fra Animali umani e non umani specie alla luce del tragico epilogo della vicenda. Come si concretizzò in effetti questo legame speciale? E che conseguenze ebbe sulla vita dei Ferrè e, soprattutto, su quella della Scimmia Pépée? Dalle parole di Annie riusciamo senza dubbio a estrapolare indizi utili, a comprendere quello che doveva essere lo scenario che si presentava davanti agli occhi di chiunque visitasse la residenza del poeta presso Pechrigal e, soprattutto, con quale forza la presenza di Pépée avesse determinato, fin dal suo arrivo, un drastico cambiamento delle comuni abitudini di vita. Nonostante le raccomandazioni accorate di chi gliel’aveva affidata, infatti, Ferrè aveva scelto deliberatamente di gestire la convivenza con la Scimmia secondo il suo modo di pensare relativamente alle costrizioni e all’autorità. Non ascoltò, per questo, i consigli che gli erano stati dati e meno che mai giudicò potenzialmente problematico il fatto che Pépée avrebbe “ben presto raggiunto il metro e venti di altezza e sviluppato la forza di sette otto uomini”.

Chiare ci appaiono le parole di Annie riguardo al modo in cui Pépée viveva:

“Pépée aveva la sua stanza, i suoi giocattoli, faceva colazione con noi, guidava l’auto sulle ginocchia di Leo. La sera, prima di mettere il pigiama, beveva il tè prima di stringersi saldamente fra le sue braccia” (1).

Non solo, quindi, i Ferrè sottovalutarono senza dubbio i rischi pratici connessi allo sviluppo naturale delle peculiarità fisiche e caratteriali dello Scimpanzé, che infatti si palesarono in numerosi incidenti e episodiche aggressioni a visitatori e amici, ma si rapportarono con una Scimmia considerandola una vera e propria “seconda figlia” umana, le riservarono tutto quello che solitamente viene riservato a un bambino tanto da rivolgersi, nel caso di suoi problemi di salute, al medico di famiglia anziché al veterinario.

Se quindi il fatto di non adottare un atteggiamento impositivo nei confronti di Pépée potrebbe sembrare condivisibile fermandosi a un’analisi superficiale, va ricordato che questo si è affiancato a un insieme di comportamenti che resero evidente un meccanismo di antropomorfizzazione perpetrato nei confronti dello sfortunato Animale e che lo resero l’ombra di una Scimmia.

Annie soffrì molto per questo, perché messa da parte e costretta a crescere in costante competizione con Pépée fino al definitivo allontanamento. Di fronte all’ultimatum: “O me o la scimmia”, infatti, Ferrè scelse Pépée.

Molte sono le versioni che possiamo trovare relativamente all’epilogo della vicenda (la morte di Pépée), seguito a una serie di incidenti che la Butor descrive fra le pagine del suo libro, tutte sicuramente molto tristi. La più accreditata pare essere quella secondo cui Pépée rimase vittima di un incidente che la ridusse in fin di vita, a seguito del quale Madeleine sarebbe stata costretta a ricorrere all’eutanasia.

Il tutto in assenza di Leo Ferrè. Chiaramente, appare ovvia conseguenza di quanto descritto in precedenza, questo causò anche la rottura del legame fra Leo e Madeleine che fu accusata di aver deliberatamente posto fine alla vita di Pépée. Probabilmente non sapremo mai come si svolsero

realmente i fatti, se si sia trattato davvero di un incidente, sicuramente uno degli intenti di Annie Butor nel suo libro è difendere la memoria della madre dagli attacchi subiti a seguito della vicenda, dunque questo la rende, viste anche le sue personali sofferenze, probabilmente di parte. Poco importa in effetti, perché a prescindere da quale meccanismo abbia causato la fine dei giorni di Pépée, la tragedia era annunciata.

Nei fatti, questa ci spinge a riflettere profondamente sul legame, sicuramente morboso, instaurato dal cantautore e da sua moglie con Pépée e, più in generale, sul rapporto degli Umani con gli Animali non umani in situazioni di convivenza, sulla loro considerazione come individui e sul fenomeno della loro antropomorfizzazione.

La storia di Pépée costituisce un dramma per come si è conclusa, certamente, ma anche per le modalità del suo svolgimento, certamente dolorose per Pépée che ha finito i suoi giorni tragicamente dopo averli vissuti come un piccolo d'Umano, vedendo negato il suo essere individuo dotato di proprie caratteristiche, esigenze e peculiarità e vivendo un costante dissidio fra il suo essere Scimmia e il suo dover essere una Ferrè.

Sicuramente, sebbene inconsapevolmente, anche la famiglia ne soffre. Nell'isolamento dagli amici, nella perdita del suo equilibrio e della serenità dei rapporti fra i suoi componenti.

Molto spesso, specie negli ultimi anni e parallelamente allo svilupparsi della zooantropologia, la questione dei cosiddetti "animali da compagnia" – definizione che non facciamo nostra, ma che utilizziamo solo al fine di evidenziare l'orientamento dell'atteggiamento generale sul tema – è stata affrontata sia nell'analisi delle motivazioni che spingerebbero gli Umani a circondarsi di Animali nella loro vita quotidiana, sia nella possibilità di costruzione di una cosciente responsabilità affettiva nei loro confronti una volta instaurato questo legame. Il trasferimento sugli Animali del bisogno tutto umano di circondarsi di oggetti, di possederli e di collezionarli, è un fenomeno che il filosofo francese Baudillard individua nettamente e le cui dinamiche ravvisiamo anche in questo caso.

Gli Umani considerano spesso gli esseri viventi non umani di cui si circondano, come delle specie intermedie fra l'oggetto e il vivente. Oggetti viventi di cui disporre, da possedere e da gestire secondo schemi consoni agli Umani e al loro sistema di vita e dinamiche che mettono da parte l'individualità dell'Animale in questione.

Del resto, capita molto spesso di sentire espressioni come "il mio Cane" o "il mio Gatto", che, a prescindere da chiari limiti di carattere linguistico che ci impediscono di fare riferimento a chi ci sta vicino senza l'utilizzo di determinati termini, tradiscono proprio questo atteggiamento e questo senso di possesso. Gli Animali vengono fin troppo spesso personificati e su di loro vengono proiettate caratteristiche umane innescando un meccanismo di evidente confusione e completa inconsapevolezza delle loro effettive esigenze e delle loro peculiari caratteristiche.

Questo atteggiamento crea ovviamente negli Umani che se ne rendono artefici un sistema di aspettative che nascono già con la certezza di essere disattese: un Animale non potrà infatti mai soddisfarle, non perché inferiore, ma semplicemente perché non umano.

Aspettative che diventano pretese e che si trasformano, più o meno consapevolmente a seconda dei casi, in vere espressioni di violenza e repressione. Vite che diventano altre da se stesse; Gatti, Cani e altri Animali che divengono caricature, più simili a bambini che ai loro simili, vestiti, abituati ad assumere atteggiamenti propri degli Umani e, per questo, sicuramente infelici.

Il caso di Ferrè è emblematico, ed è per questo che ne abbiamo fatto oggetto di trattazione, perché mette senza dubbio in luce questo atteggiamento antropocentrico che, nello specifico, strida con una tanto millantata esaltazione della libertà e con un netto rifiuto dell'autorità tanto care al cantautore anarchico. Se la questione è senza dubbio spinosa già per quanto attiene a chi assume tale atteggiamento a partire da un senso comune dei concetti di libertà e imposizione dell'autorità, sicuramente lo è ancora di più se pensiamo che a sottovalutarne l'importanza di applicazione nell'ambito del rapporto con gli Animali, sia stato il grande poeta francese che ha totalmente ignorato l'identità di Pépée, che tanto diceva di amare.

Ferrè in realtà non ha mai visto Pépée, così come accade a molti Umani con gli Animali che li circondano; non la vedeva veramente perché non ne ha mai riconosciute e accettate l'alterità e l'unicità.

Ha amato quello che Pépée era costretta a essere, dalle condizioni in cui viveva e dal modo in cui è stata cresciuta, ma non è stato in grado – lui così come il resto della sua famiglia – di aver a che fare con la vera Pépée, quella che con tutta probabilità non avrebbe mai voluto indossare vestiti e guidare l'automobile.

Se l'espressione della libertà è l'espressione di se stessi, di quello che siamo e di quello che vogliamo essere, questo passa per il riconoscimento dell'altro, di quello che è e che vuole essere. Di Pépée, purtroppo, ce ne sono tanti, troppi. E non vogliamo affermare che sia impossibile costruire un rapporto con gli Animali non umani anche in ambienti che non siano i loro naturali, in situazioni di convivenza. In molti ci troviamo a vivere questa circostanza per svariate motivazioni. Quello che è però necessario fare, è ricordarci che abbiamo a che fare con individui, liberi così come noi vogliamo essere e dovremmo essere, ai quali in nessun caso possiamo chiedere che diventino altro da se stessi.

*“Noi abbaiano con armi nel muso
Armi bianche e nere
Nere come il terrore che vi assalirà
Bianche come la nostra verginità.
Io non scrivo come De Gaulle o come Saint-John Perse
Io parlo e urlo come un cane
Io sono un cane”*

(L. Ferrè, “Le Chien” in “Amour-Anarchie I”, 1970)

Note:

1) Tutte le citazioni dell'articolo derivano dal testo del libro Annie Butor, Comment voulez-vous que j'oublie. Madeleine et Léo Ferré, 1950-1973, Edizioni Phebus, 2013

FIN QUANDO...



L'umanità si dibatte tra tanti, troppi, problemi, stiamo assistendo ad un veloce cambiamento dei tempi dove i valori che erano validi ieri, oggi non lo sono più. La famiglia, il governo, la religione, nonché i singoli individui, non sanno più dove trovare gli elementi di sicurezza, pace e armonia, così necessari affinché ognuno possa vivere la sua vita dignitosamente, e non sprecarla in modo inutile, indegno o dannoso. In un simile contesto parlare di automiglioramento non è cosa facile. Noi riteniamo che la cosa sia possibile, pur con ovvie difficoltà, se si verificano alcune condizioni essenziali che identificano ogni processo di crescita ed automiglioramento.

Poche persone conoscono il potere delle affermazioni e delle convinzioni e che hanno imparato ad usarle per migliorare la qualità della propria vita. Ci sono due cose da sapere:

- la mente non distingue fra le affermazioni e la "verità"; essa considera "vero" tutto ciò che affermiamo.
- la mente non distingue fra affermazioni pensate e affermazioni pronunciate (dato che, prima di pronunciarle, è necessario pensarle!).

FIN QUANDO l'individuo permette alla propria mente di trattenere pensieri:

- di odio,
- di condanna
- di invidia
- di gelosia
- di critica
- di paura,
- di dubbio
- di sospetto

e permette a questi pensieri di generare irritazione dentro di lui, otterrà come risultato certo: disordine e infelicità nella sua vita, delusione nei suoi sognidisastri nella sua mente, nel suo cuor nell'ambiente, al quale è legato da sottili fili di azione e reazione.

FIN QUANDO l'uomo continua a trattenere nella sua mente questi pensieri negativi, verso le persone che gli sono vicine...

- le condizioni di vita
- il lavoro
- le persone amate
- la sua nazione

lui stesso, inconsciamente, obbliga le sue energie a creare situazioni negative, che col pensiero attrae e alimenta. Lui solo è perciò responsabile della sua infelicità e dell'infelicità in cui trascina gli altri.

Ed è quindi responsabile anche di "quel grigiore" che pesa sul mondo e che lui stesso è il primo a condannare.

di tè sono contenuti trecentoventi componenti dei quali i polifenoli (o tannini) sono i più importanti. Alcuni di essi, denominati catechine, aiutano stomaco e intestino nelle loro funzioni digestive ed hanno anche un potente effetto germicida sui bacilli del colon e sugli stafilococchi.

Le catechine si comportano inoltre come la vitamina P e possono aumentare l'elasticità del cuore e della cavità arteriosa. E' stato inoltre sperimentato in Giappone che un polifenolo presente nel tè, dalle forti proprietà antiossidanti, è in grado di frenare la proliferazione di cellule tumorali nei ratti. I sali minerali, sulla cui importanza oggi tanto si insiste, sono presenti in grande quantità nel tè.

Ma la ragione prima del gran successo del tè in Oriente sta senz'altro nel suo gusto e nel suo aroma. Avvicinandosi al tè cinese si scopre un mondo di sapori e fragranze prima sconosciuto. Il nostro palato si raffina e col tempo giunge ad apprezzare le infinite sfumature di gusto di cui solo i tè cinesi sono capaci.

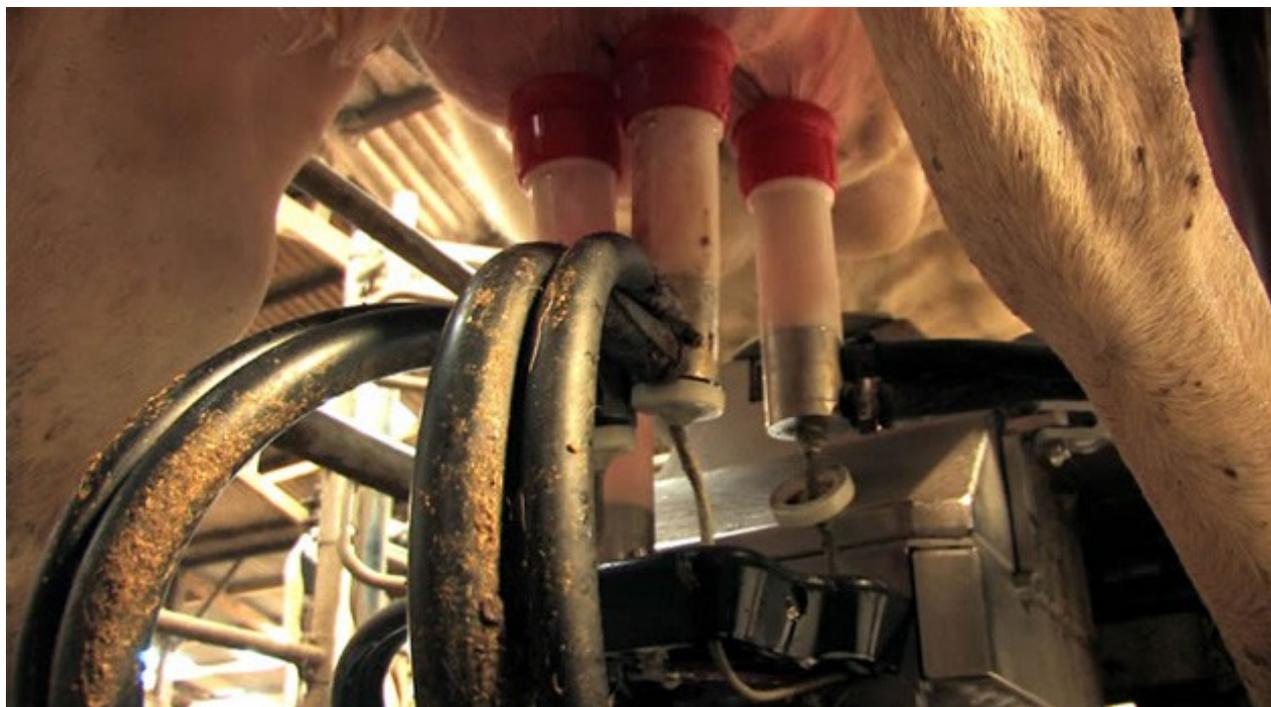
Sito www.daoyin.it/ - E_mail: info@daoyin.it

Laureato in Lingue e Letterature Orientali all'Università di Venezia, diplomato in Qigong all'ISEF di Pechino (1992-1993), presidente della European Daoyin Federation - Italia, da anni è impegnato nella ricerca e nella divulgazione della cultura cinese con particolare riferimento alle tecniche del corpo. Ha partecipato a numerosi incontri e seminari, collabora attivamente con riviste di settore nazionali ed estere. Attualmente insegna Taijiquan, Qigong, lingua cinese e arte del tè a Ferrara e Firenze.

Come si mercifica la lotta antispecista

LA MUNGITURA

Un articolo di Earthriot utile per riflettere



L'ambiente vegan sembra quasi essere sotto l'assedio di un mercato che sta studiando qualsiasi strategia pur di impadronirsi di quella fetta di persone che dovrebbero remare contro il consumismo, ma che invece in gran parte sembrano lasciarsi tentare dai prodotti industriali messi in commercio da quegli stessi marchi che per coerenza dovrebbero combattere.

Negli ultimi tempi capita di assistere con un po' troppa frequenza a espressioni di giubilo ingiustificate, soprattutto sui social network, diaboliche piattaforme che troppo spesso riducono l'attivismo ad un effimero quanto inutile "mi piace".

Persone che inneggiano a un presunto avvenuto "cambiamento" perché hanno trovato un panino pomodoro e mozzarella in autogrill, perché Cremonini (primo produttore di carne rossa del Paese) ha messo in commercio un panino vegano farcito con una foglia di lattuga e una fetta di melanzana (in qualsiasi stagione, ovviamente) a "soli" € 4.50, oppure, esempio degli ultimi giorni, la Granarolo che oltre a produrre latte vaccino avvia anche la commercializzazione di quello vegetale.

Forse ad alcuni non è chiaro che un "cambiamento" può essere sia positivo che negativo, che non sempre è sinonimo di progresso e che la strada intrapresa dal mercato dovrebbe farci indignare perché sta tramutando in industrializzazione la lotta alla liberazione di ogni essere vivente. Sta mercificando i valori di cui siamo, giustamente, tanto orgogliosi.

Il veganismo, come la lotta antispecista più pura di cui preferiamo parlare, non è una moda, una scelta, una dieta alimentare o uno stile di vita, un qualcosa di cui scrivere su una rubrica di un mensile sulle ultime tendenze, ma un modo di concepire la vita stessa. E non rappresenta una nuova forma di industrializzazione, la ricerca di surrogati sintetici e industriali che sostituiscano carne, formaggio o uova, ma, al contrario, un mezzo per allontanarsi dalle produzioni intensive e di massa che stanno mettendo in ginocchio la Terra.

In passato ci siamo espressi più volte sull'incoerenza di definirsi vegan, o peggio ancora antispecisti, e poi acquistare con leggerezza un panino falsamente nonviolento, venduto da un'azienda (in questo caso Cremonini) contribuendo così a finanziare l'industria della carne, l'acquisto, la schiavitù, le torture e la morte di quasi 60 miliardi di animali all'anno.

Questo appena descritto è uno dei classici esempi di "cambiamento" avvenuto in maniera negativa, figlio di quell'opera di greenwashing innescato ormai da diverse aziende, un "capitalismo verde" che non esprime nulla di nuovo e punta a ingannare il tanto agognato consumatore.

Oggi vogliamo concentrarci sull'ultimo esempio in ordine cronologico di azienda che tenta di ripulirsi l'immagine e nel contempo di aggiudicarsi nuovi clienti: la Granarolo, uno dei principali produttori nazionali di latte vaccino.

Il punto è proprio questo: si potrebbe anche parlare di "cambiamento" positivo se Granarolo avesse cessato la produzione di latte vaccino per convertirsi unicamente a quella di latte di riso, soia, avena etc., ma così non è.

Il collegamento da fare non ci pare difficile: acquistando latte vegetale Granarolo si finanzia l'industria della carne e la produzione di latte mediante sfruttamento animale. Eppure assistiamo ai festeggiamenti di molti presunti vegan che accolgono questa novità con soddisfazione.

Forse è il caso di ricordare a quali agonie va incontro una mucca privata di ogni soggettività e ridotta a una macchina per la produzione di latte.

Rinchiusa a vita, sovralimentata, costretta a rimanere incinta ad un ritmo molto più elevato di quello che accadrebbe in natura, strappata dal proprio vitello che ha la sola funzione di stimolare la madre a produrre latte per i guadagni dell'industria. Le mucche non possiedono latte in eccesso a disposizione dell'essere umano, lo producono solo dopo aver avuto il vitello e per la durata di tempo in cui lui deve essere svezzato. E se ciò che abbiamo scritto non fosse sufficiente per comprendere la sofferenza alla quale sono costrette queste mamme, vi invitiamo a guardare il video che <veganzetta mette a disposizione su internet.

La lotta, perché di questo si tratta e non di una corsa a cosa mettere oggi nel carrello della spesa, non conosce compromessi e deve essere credibile affinché sempre più persone si convincano del fatto che ogni vita merita rispetto, e che la nostra specie non deve essere quella dominante, ma solo una delle tante che abitano questo pianeta.

Il veganismo è un punto di partenza, non di arrivo. L'antispecismo è un percorso di miglioramento che dura tutta la vita e a tale proposito è necessario ricordare che non si riduce tutto al rifiuto di consumare carne, pesce e derivati animali in generale. Il boicottaggio delle multinazionali è indispensabile per sgretolare quelle dinamiche di sfruttamento che attanagliano la Terra e per sradicarsi da quella situazione di complicità di un sistema basato sul dominio ambientale e di ogni specie sacrificabile.

www.veganzetta.org
info@veganzetta.org

Torturati per produrre più carne. E la chiamano economia
**ANCHE GLI ANIMALI
HANNO UN ANIMA**

Il luogo degli orrori si chiama Meat Animal Research Center



di
Annamaria Pisapia

Il premio Pulitzer Michael Moss ha pubblicato nei giorni scorsi sulle pagine del New York Times una sconvolgente inchiesta sugli esperimenti condotti da un centro di ricerca governativo statunitense finalizzati ad aumentare la produttività degli animali da allevamento (pecore, vacche e maiali). Per le “esigenze” dell’industria della carne.

Il luogo degli orrori si chiama Meat Animal Research Center ed è un’istituzione federale finanziata con le tasse dei contribuenti. Tra gli obiettivi principali: fare in modo che gli animali producano una prole più numerosa, più carne e resistano in condizioni climatiche ed ambientali avverse. Gli esperimenti, fino ad ora, non hanno prodotto grandi risultati e in alcuni casi sono stati gli allevatori stessi ad avere dubbi sulla loro utilità.

Il New York Times ha condotto la sua inchiesta dopo avere ricevuto la segnalazione di uno scienziato che vi aveva lavorato. Il quadro che ne è emerso è inquietante.

Nel centro degli orrori si lavora per creare la pecora che sopravvive da sola, senza riparo e in condizioni climatiche avverse (easy care sheep), la mucca che produce vitelli gemelli e la scrofa che produce 14 piccoli invece di 8.

L’esperimento easy care sheep ha prodotto alti livelli di mortalità per 10 anni, raggiungendo ben un terzo o un quarto della totalità degli animali coinvolti nell’esperimento, un risultato ben lontano da quel 10% che sarebbe “perdita accettabile” da parte degli allevatori (bisognerebbe riflettere anche su questo). In sostanza gli agnellini, lasciati all’aperto senza riparo e alla portata dei predatori,

finiscono per essere abbandonati dalle madri e invece di venire recuperati sono lasciati a morire. L'esperimento sulle mucche per fare partorire loro gemelli ha avuto maggior "successo"- ma a che prezzo! Se i gemelli erano di sesso diverso, il 95% delle femmine aveva la vagina deformata; molti dei gemelli morivano durante il parto perché le loro otto gambe si erano attorcigliate. Se invece, nonostante gli sforzi- si aveva comunque un parto singolo i vitelli non riuscivano ad uscire perché – per la selezione genetica- gli uteri delle madri erano così grandi che non riuscivano a “dare la spinta”. Nel caso dei suini, invece, tanto per citare uno dei test dell'orrore compiuti a loro danno, a partire dal 1986 a centinaia di scrofe è stato asportato un ovaio, per verificare l'importanza dell'utero per la fertilità. La loro produttività è alla fine aumentata da 8 a 14 piccoli, ma la stessa l'industria ammette che è altissimo il numero di piccoli più deboli che muoiono schiacciati dalle madri. La rimozione dell'ovaio e la selezione continuano. L'elenco di questo vero e proprio capitolato di crudeltà è ahimé molto lungo: ma, oltre allo sdegno che suscita (la condanna etica di chi scrive è totale), inquietano anche le ragioni addotte dai difensori del lavoro del centro per giustificarle. Essi sostengono che, dato il previsto aumento della popolazione mondiale da 7 a 10 miliardi entro il 2050, l'incremento della produttività degli animali da allevamento può essere uno strumento per vincere tale sfida. Che miopia! Pensiamo veramente che produrre più carne possa davvero rappresentare la soluzione per risolvere il problema alimentare globale?

Philip Lymbery, Direttore generale di CIWF (Compassion in World Farming) International e autore di *Farmageddon, The true cost of cheap meat*, prossimamente disponibili e in italiano presso la casa editrice Nutrimenti, spiega chiaramente che l'allevamento intensivo e l'intensificazione del consumo di carne non possono essere la soluzione al problema dell'approvvigionamento di cibo da parte di una popolazione in aumento.

Gli animali, oltre a vivere una vita indegna negli allevamenti intensivi, diventano, loro malgrado, nostri competitori alimentari: se i cereali che coltiviamo come mangimi fossero utilizzati per nutrire gli esseri umani, si potrebbero sfamare 4 miliardi di persone. Secondo Lymbery, se si eliminassero gli sprechi e si sfruttassero meglio le attuali risorse, il pianeta potrebbe produrre cibo in maniera sostenibile per 14 miliardi di persone. Complessivamente, l'inchiesta del New York Times solleva tutta una serie di questioni fondamentali inerenti all'attuale modello di zootecnia: l'allevamento intensivo si trova in una tanto disperata quanto folle corsa verso una sempre maggiore produttività ed una continua riduzione dei prezzi, a scapito del benessere degli animali, della salute pubblica e di quella del pianeta. Come non pensare alla clonazione degli animali allevati a scopi alimentari? Alla pecora Dolly e ai suoi compagni di disgrazia. Anche la selezione delle razze per ottenere una maggiore produttività ha già dato i suoi frutti. L'esempio più eclatante è già ben diffuso sul mercato: si chiama pollo o “broiler”- nome questo emblematico, in quanto identifica l'animale con la sua destinazione finale: la griglia. Questo volatile (già, perché di uccello si tratta) è programmato geneticamente per raggiungere il peso di macellazione in soli 39 giorni, invece dei 3 mesi che la natura vorrebbe. E già ci sono ricerche per creare un pollo da 27 giorni. Anche se non lo si macellasse, questo “pulcino mostro” non sopravviverebbe comunque a lungo: sviluppando a ritmi forzati la sua parte più pregiata, il petto, morirebbe comunque per problemi cardiocircolatori; è “programmato” per mangiare il più possibile, ma non lo è altrettanto per camminare. Infatti viene definito un animale “letargico”, con tutte le conseguenze del caso in termine di patologie deambulatorie. Questo senza considerare che le condizioni di allevamento sono pessime: animali stipatissimi (fino a 20-23 polli al m²), senza arricchimenti ambientali e luce solare. E poi li chiamano “allevati a terra”: la prima gabbia è il loro corpo, la seconda le condizioni in cui vivono. Della diffusione di questo tipo di “prodotto” siamo tutti responsabili: perché con la fretta che abbiamo ogni giorno, quasi nessuno di noi ha più voglia di prendersi la briga di cucinare un pollo intero. La fettina di petto di pollo, meglio ancora se impanata o con altri aromi, è ben più allettante. E così si crea quel circolo vizioso per cui il mercato chiede crescentemente parti di pollo, a prezzo sempre più basso, e l'industria avicola intensiva risponde con carne di animali allevati come si

diceva. Ma, se si vuole mangiare carne, non sarebbe meglio un bel busto di pollo allevato all'aperto? Che peraltro, anche egoisticamente parlando, a livello nutrizionale contiene fino al 50% dei grassi in meno del suo equivalente intensivo. Tante, davvero le ragioni per cambiare. Cosa aspettiamo-mi chiedo, un po' tristemente.

[Www.veganzetta.org](http://www.veganzetta.org)

OSHOfestival

Il più grande festival della meditazione del mondo di Osho!



50
eventi
in 4
giorni!

Energia, gioia, festa, amicizia... nella
elegante sede di **BELLARIA!**

bellaria

16 17 18 19
aprile 2015

nel modernissimo

Palacongressi

Bandler il suo creatore

LA PROGRAMMAZIONE NEOLINGUISTICA

I metodi di applicazione della PNL sono molto rapidi



di

Maria Luisa Mirabella e Sergio Pinarello

La PNL, Programmazione NeuroLinguistica individua tre modalità principali secondo cui opera il cervello umano. Bandler, il suo creatore, ha cominciato ad esplorare quelle che lui chiama le 'submodalità', cioè le diverse modalità che caratterizzano la rappresentazione all'interno di una data modalità principale.

Le modalità principali attraverso cui opera il cervello sono tre: visiva, auditiva e cenestesica. Bandler ha individuato delle submodalità a seconda del variare di alcuni parametri nella presentazione. Ad esempio, alcune delle submodalità visive sono: la luminosità, il colore, le dimensioni, la distanza, la collocazione spaziale, la nitidezza, il rapporto figura-sfondo, ecc.

L'autore ha studiato a fondo come utilizzare le submodalità per produrre cambiamenti sostanziali nel modo in cui ogni soggetto vive un'esperienza e quindi nel suo comportamento.

I metodi di applicazione della PNL sono molto rapidi e ottengono il cambiamento desiderato dalla persona che si sottopone alla terapia.

Gli stati d'animo

Partiamo da presupposto che ogni stato d'animo lo abbiamo creato noi. Le emozioni non "accadono", una depressione non accade, non la si prende la si crea mediante specifiche azioni mentali e fisiche. Per essere depressi bisogna "vedere" la propria esistenza in un certo modo specifico, bisogna dirsi certe cose con un "tono di voce" appropriato, bisogna respirare in un dato

modo e prendere un determinato atteggiamento fisico. Per esempio se desiderate essere depressi un atteggiamento utile potrà essere quello di camminare curvi e a testa bassa, parlare con un tono di voce triste o immaginare le cose peggiori, bere alcolici, mangiare male, ecc.

Per creare la depressione occorre un certo sforzo, anzi un duro lavoro. Alcuni la creano per ricavarne vantaggi quali attenzione da parte degli altri, simpatia, amore, ecc.

Allo stesso modo come si è creata la depressione, si può creare uno stato di compassione, immaginare mentalmente ciò che porta a quel sentimento, cambiare il tono del dialogo interno con se stessi, adottare atteggiamenti corporei adatti, la modalità di respirazione specifica ed ecco che si può arrivare a provare la compassione.

Ogni stato d'animo lo si può creare e lo si può modificare, in quanto lo abbiamo costruito noi. Per farlo possiamo immaginarci registi cinematografici al lavoro che per raggiungere un certo risultato manipoliamo ciò che si vede e si sente. Aumenta il volume del sonoro per spaventare. Manipola la colonna sonora per commuovere, le luci e tutto ciò che serve ad ottenere quel particolare effetto. Il nostro cervello lo possiamo manipolare con la stessa abilità.

Il potere dello stato d'animo

Ci sono stati d'animo quali amore, fiducia in se stessi, forza interiore, gioia, estasi che danno il via al potere personale. Ed altri stati d'animo paralizzanti quali: confusione, depressione, paura, ansia, tristezza, frustrazione che ci rendono impotenti.

Il nostro comportamento è il risultato dello stato d'animo in cui ci troviamo. Gran parte degli stati d'animo si verificano senza che da parte nostra ci sia un controllo conscio. Vediamo qualcosa e reagiamo sentendoci in un certo stato d'animo. La differenza tra chi ha successo e chi fallisce è che chi ha successo riesce sempre a mettersi in uno stato d'animo positivo che gli dà la forza necessaria per raggiungere le sue mete e chi fallisce non lo fa. Quasi tutto ciò che la gente desidera è collegato ad uno stato d'animo (amore, gioia, soldi, serenità).

La capacità di governare la propria vita è la capacità di sapere come dirigere e gestire i propri stati d'animo.

Le componenti che determinano uno stato d'animo sono due, la prima è costituita dalle vostre rappresentazioni interne, la seconda dall'uso della vostra fisiologia.

Ad esempio: come trattate vostra moglie o marito quando tornano a casa dopo un forte ritardo?

Se avete pensato ad un incidente, quando arriverà lo accoglierete con un sospiro di sollievo, abbracciandolo stretto e chiedendogli quel che è accaduto. Ma se invece vi figuravate il vostro amato bene impegnato in una relazione clandestina, o se vi ripetete più volte che è in ritardo perché non gliene importa niente dei vostri sentimenti e del vostro tempo, quando arriverà gli riserverete tutt'altra accoglienza quale risultato del vostro stato d'animo.

Che cosa porta una persona a raffigurarsi le cose partendo da uno stato d'animo di preoccupazione, sfiducia, ira?

Ci sono molti fattori che intervengono: possono essere imitazioni di modelli familiari, situazioni del passato. Le nostre credenze, i nostri atteggiamenti, valori ed esperienze condizionano le rappresentazioni interne che ci facciamo.

C'è un altro fattore importante del nostro modo di percepire e rappresentarci il mondo: la nostra fisiologia: la tensione muscolare, ciò che mangiamo, il modo di respirare, hanno un'incidenza enorme sul nostro stato d'animo. L'esperienza interna e quella fisiologica influiscono l'una sull'altra. Quindi cambiamenti di stati d'animo implicano cambiamenti di rappresentazioni interne e di fisiologia. Quando siete fisicamente vibranti e vivi fisicamente non percepite forse il mondo in maniera diversa da quando state male o siete sfiniti?

Quindi se per controllare il nostro comportamento dobbiamo controllare e dirigere i nostri stati d'animo, per controllare questi ultimi dobbiamo controllare e dirigere le nostre rappresentazioni interne e la nostra fisiologia.

Le rappresentazioni sensoriali

Di sensi ce ne sono cinque: gusto, olfatto, vista, udito e tatto, che chiameremo senso cinestesico, ovvero del movimento. Gran parte delle decisioni che influenzano il nostro comportamento le prendiamo usando principalmente solo tre di questi sensi: i sistemi visivo, uditivo e cinestesico. Questi tre sensi trasmettono al cervello stimoli esterni.

Tramite i processi di generalizzazione, distorsione e soppressione, il cervello capta questi segnali, li filtra e li trasforma in rappresentazioni interne. Quindi le nostre rappresentazioni interne, le nostre esperienze degli eventi, non sono quello che è esattamente accaduto, ma una nostra personale ripresentazione.

La mente conscia non è in grado di utilizzare tutti i segnali che le vengono inviati (impazziremmo se dovessimo ricavare un senso dalle migliaia di stimoli), ragion per cui il cervello filtra e immagazzina le informazioni di cui ha bisogno o si aspetta di avere bisogno più tardi, e permette alla mente conscia di ignorare il resto. Il processo di filtraggio spiega l'enorme gamma delle percezioni umane (due individui possono aver assistito allo stesso incidente e fornire resoconti diversi, uno ha dato maggiore attenzione alle percezioni visive, l'altro a quelle uditive).

Ricordate che "La mappa non è il territorio", una carta geografica non è il territorio che rappresenta ma, se è esatta, ha la struttura simile a quella del territorio e ciò ne giustifica l'utilità. Per noi questo vuol dire che la nostra rappresentazione interna non è l'esatta riproduzione dell'evento, ma è solo un'interpretazione filtrata, attraverso specifiche credenze, atteggiamenti e valori personali.

Nulla è intrinsecamente buono o cattivo, il valore è come ce lo rappresentiamo.

La chiave per ottenere i risultati che desideriamo consiste nel rappresentarsi le cose in modo da porsi in uno stato a tal punto produttivo da avere la potenzialità di compiere azioni del tipo e della qualità che assicurano i risultati desiderati.

Le persone di successo si raffigurano il mondo come un luogo in cui possono produrre tutti i risultati che maggiormente desiderano. Se non dirigiamo consciamente le nostre menti e i nostri stati d'animo potremmo avere risultati disastrosi ci lasceremo influenzare dalle persone, dagli ambienti, dalla TV ecc.). Quindi è importante sapere giorno per giorno come rappresentiamo le cose a noi stessi.

Siamo noi che diamo al nostro cervello la strategia da seguire, quindi è importante concentrarci su ciò che vogliamo e dimenticare ciò che non vogliamo.

Gelosia

Se di continuo ci si concentra sulle difficoltà della vita, sui suoi aspetti negativi o su tutte le possibili difficoltà, ci si mette in uno stato d'animo che sosterrà quel comportamento e quei risultati. Ricordate che il vostro comportamento è il risultato dei vostri stati d'animo e che questi sono i risultati delle vostre rappresentazioni interne e della vostra fisiologia e possono essere cambiate in pochi istanti.

Se siete stati gelosi ciò significa che vi siete rappresentati le cose in modo da creare quello stato d'animo. Cambiando la rappresentazione potete produrre stati d'animo e quindi comportamenti diversi. Se vi raffigurate il vostro compagno che vi tradisce ben presto vi troverete in uno stato di ira e di stizza. Non dimenticate che non avete le prove che così stanno le cose, ma che sperimentate nel vostro corpo che è come se così fossero, per cui quando vedrete il vostro compagno sarete sospettosi e rabbiosi. In uno stato del genere come tratterete la persona che amate? Di solito non molto bene, potrà capitarvi di aggredirla verbalmente oppure di sentirvi male dentro e creare qualche altro comportamento ritorsivo. Ricordate che la persona che amate può non avere commesso nulla, ma il vostro comportamento le farà desiderare di essere con qualcun altro.

Potreste cambiare le vostre immagini negative e pensare al vostro compagno che fa l'amore con voi, questo creerà uno stato d'animo che quando il vostro compagno tornerà a casa si sentirà desiderato e aumenterete il suo desiderio di stare con voi. Possono esserci casi in cui il vostro compagno/a fa quello che vi immaginate, ma perché sprecare emozioni fino a che non ne avete la certezza?

Se produciamo segnali visivi, uditivi e cinestesici di ciò che vogliamo, potremo ottenere

sorprendenti risultati positivi in ogni situazione. Il tipo di comportamento che gli individui producono è il risultato dello stato d'animo in cui si trovano. Quello stato d'animo è stato creato dal loro modello del mondo.

Le osservazioni si basano sul quadro cranio-facciale, il telaio osseo e muscolare del viso e del profilo

CONOSCERE IL CARATTERE DALL'ANALISI DEL VOLTO

A differenza della fisiognomica nella morfopsicologia lo studio è dinamico



Questa disciplina svela l'indole delle persone attraverso la forma del volto, inteso come punto di incontro tra il nostro patrimonio genetico e l'ambiente che ci ha formati. A differenza della fisiognomica lo studio è dinamico: ogni elemento del viso dà significati diversi a seconda del contesto in cui si inserisce.

Le osservazioni si basano sul quadro cranio-facciale, il telaio osseo e muscolare del viso e del profilo. Una struttura larga è segno di estroversione; una stretta di abilità difensiva e sensibilità. Si basano anche sui recettori (occhi, naso e bocca), che esprimono gli scambi inconsci. Recettori grandi in un quadro stretto indicano che si assorbono più informazioni di quanto si possa elaborarne.

La tipologia che ne deriva è quella del reagente, chi disperde le energie con una certa facilità. Recettori piccoli in un quadro largo sono segno di concentrazione. Questa struttura si ritrova in persone che procedono per obiettivi, ferme e determinate. Il modello esprime il comportamento e l'atteggiamento verso il mondo. Scavato, evoca allarmismo, agitazione; tondo, diplomazia; piatto, difesa; tonico, dinamismo, attività; rilassato, rinuncia e tranquillità. Quest'ultime sono caratteristiche prevalentemente femminili.

Il viso è diviso in tre piani:

- Quello superiore o cerebrale, che comprende la fronte e gli occhi, corrisponde alla funzione del pensiero e dell'immaginario e traduce il grado della nostra comprensione razionale del mondo.
- Il piano medio o affettivo-sociale, con gli zigomi e il naso, è legato ai sentimenti e ai valori ed esprime la nostra percezione intuitiva del mondo.

- Il piano inferiore o istintivo, mascella e bocca, corrisponde alle funzioni di nutrizione e indica il nostro interesse per il concreto, la materialità.
- In un'analisi completa, vengono presi in considerazione l'equilibrio fra i tre piani, il piano dominante, che rivela le principali tendenze del comportamento, e quello meno sviluppato. Le due emifacce del viso rivelano la nostra dualità interna, la ricerca di equilibrio e il cammino di evoluzione.

In genere il lato sinistro dà informazioni legate al passato, il destro su come la persona affronta la realtà e su come si proietta nel futuro.

Si può procedere a un'analisi del volto a partire dall'adolescenza.

Nel bambino non si potrebbe avere un quadro completo perché la zona relativa all'affettività non è ancora ben sviluppata.

Salendo con l'età, non ci sono limiti: siamo in continua evoluzione, anche se certi elementi, come la struttura ossea, non cambiano. Tra zero e due anni, il bebè si trasforma fisicamente e mentalmente. Fino a otto mesi, assimila passivamente tutti i contributi dell'ambiente circostante. Il viso è dilatato, sviluppato in rotondità, poco tonico, gli occhi sembrano quasi galleggiare, il naso è all'insù, la bocca socchiusa. Verso il nono mese, con lo sviluppo del sé soggettivo, l'eruzione dei denti, i primi passi e le prime parole, il viso diventa più tonico, il naso si affina, la mascella e la bocca sono più definiti. Verso i tre anni, gli occhi, il naso, la bocca arretrano, la figura diventa più ritratta. A questo punto è già possibile vedere le tendenze, gli eventuali squilibri e le caratteristiche importanti del piccolo, come il grado di introversione, se è portato o no al dialogo, se è diretto o impacciato.

L'analisi del volto permette di orientarsi professionalmente perché identifica il potenziale di ognuno, aiutando a trovare la propria vocazione. Può anche dare una mano nell'educazione dei bambini: una volta definito il loro atteggiamento verso il mondo -e quello dei genitori- è più facile stabilire una buona comunicazione. Utile anche per le coppie in difficoltà: riconoscendo le motivazioni del partner, si può adottare più facilmente un linguaggio comune. È una disciplina che si lega molto al concetto di amore, inteso in senso lato, come capacità di sintonizzarsi al meglio con chi si ha di fronte.

Nel suo delicato lavoro, il morfopsicologo deve rispettare un severo codice deontologico, mantenendo il segreto professionale e presentando il proprio contributo come aiuto, non come critica. La frase che lo rappresenta è: non giudicare ma comprendere, non convincere ma proporre. Ma ci si può fidare di una disciplina che non è oggetto di alcuna statistica? È una scienza clinica che si basa su innumerevoli osservazioni, a partire dalle quali non si stabiliscono leggi, ma ipotesi, che permettono di interpretare e comprendere in parte alcuni comportamenti, non di spiegarli in maniera esaustiva e definitiva, pur avendo conferma e verificabilità. Quando si analizza l'uomo, occorrono delicatezza e uno studio accurato, oltre al beneficio dell'inventario.

- Il vostro viso: il quadro è piuttosto stretto. Colpiscono la grandezza e l'apertura della bocca. Gli occhi sono abbastanza larghi, mentre il naso è più fine e piccolo.
- Il vostro carattere: curiosi, siete portati a partecipare attivamente alle cose della vita. Avete tanti interessi e la tendenza a iniziare più attività insieme, facendo poi fatica a portarle a termine. Vi contraddistingue <l'argento vivo> dell'adolescente, caratterizzato da immediatezza e improvvisazione: gli imprevisti non vi fanno paura e ammortizzate bene i cambi di scena. Tutto questo può portare a volte a un'inquietudine interiore. A livello affettivo, siete piuttosto selettivi.
- Il vostro viso: il quadro è largo, dilatato, con un modellato tondo dalle carni atoniche. I

recettori, in rapporto al quadro, sono abbastanza piccoli, con il naso che ricorda quello di un bambino.

- Il vostro carattere: aperti e in fusione con l'ambiente circostante, siete socievoli e avete un buon grado di ricettività nei confronti degli altri. La vostra voglia di partecipazione è grande e vi trovate molto bene in compagnia. A volte non riuscite a esprimervi pienamente. Altre rischiate di allacciare rapporti di dipendenza affettiva e/o sociale. Un po' lunatici, vivete spesso momenti alterni di "alti e bassi" umorali.
- Il vostro viso: il quadro è ben compatto, il modellato decisamente tonico. I recettori non sono molto grandi e gli occhi, tendenzialmente incavati, rendono lo sguardo fisso e deciso. Le tempie sono un po' appiattite.
- Il vostro carattere: intensi, dinamici e vitali, avete un buon acceleratore unito a un buon freno. Fuor di metafora, amate il rischio e la velocità. Allo stesso tempo volete anche indagare, capire il perché delle cose. E il vostro autocontrollo vi dà una mano a interiorizzare ciò che vi succede. Una volta presa una decisione, non vi guardate mai indietro.
- Il vostro viso: il quadro è largo, il modellato tonico, con carni sode. I recettori sono abbastanza aperti con occhi pronti a captare quello che succede intorno. Il piano istintivo, largo, è quello dominante.
- Il vostro carattere: siete così attivi e dinamici che le vostre riserve vitali sembrano infinite. In voi è la componente maschile a essere più sviluppata. Decisi e determinati, raggiungete obiettivi che vi ponete, grazie al buon mix di ambizione e caparbia. Sopportate bene la fatica e gli sforzi fisici. Ottimo senso del ritmo.
- Il vostro viso: giusto equilibrio fra quadro e recettori, che sono ben disegnati. Il naso ha le narici fini. Il piano cerebrale, con una fronte ben suddivisa e bombata in alto, è quello dominante.
- Il vostro carattere: sensibili e intuitivi, riuscite a captare e selezionare le informazioni e gli stimoli ambientali. Più che all'apparire, siete portati per lo stare dietro le quinte a descrivere e raccontare gli eventi. Doti di strategia vi portano ad avere lungimiranza su fatti e persone, grazie al vostro formidabile "fiuto" psicologico. Non esagerate con l'idealismo.
- Il vostro viso: il quadro, abbastanza largo, ha linee morbide e piene. I recettori sono ben disegnati: occhi lievemente indagatori, labbra carnose, naso dritto con punta tondeggianti (a patatina). Zigomi sono abbastanza larghi, guance tornite.
- Il vostro carattere: disponibili e comprensivi, vi contraddistinguate per la positività verso gli altri e l'amore nei confronti della vita. Sapete di essere seducenti, ma per voi la sessualità non è mai slegata dai sentimenti. Siete l'archetipo di Venere, con uno sviluppato senso estetico e ponete particolare attenzione alla vostra immagine.