

YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica



N° 10 – Ottobre 2014

Cristina Petroselli

La nostra redazione



Jolanda Pietrobelli

Giornalista pubblicista dal 1974, proviene dalla Scuola di Giornalismo di Urbino conclusa con una tesi su Picasso. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea. ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana il Prato dei Miracoli. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello <Teacher>. 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 Discipline del Benessere Naturale, Cranio Sacral Balancing, e Naturopatia. Sono Maestri di Reiki. Sono specializzati in tecniche di meditazione, respirazione e rilassamento, Fiori di Bach, Channeling, Thanatologia e Theta Healing. Franca : La vita per me ha significato solo se vissuta con intensità e profondità. Già dall'infanzia trascorsa in uno dei più bei castelli della Montagnola Senese è stato tracciato il mio cammino all'insegna del mistero e della ricerca. Roberto : Viaggiando in diversi continenti, ho incontrato culture interessanti e delle bellissime persone, maestri che guidano il nostro cammino, e fra di loro Osho che mi ha invitato a seguire la strada del cuore e della meditazione, in modo da liberarmi delle abitudini e ritrovare la mia vera essenza nella forza del silenzio.



David Berti

Dottore in Mediazione Linguistica Applicata, appassionato di meditazione e radiestesia. Reiker.



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>



PICASSO

E LA MODERNITÀ
SPAGNOLA

FIRENZE
PALAZZO STROZZI
20 SETTEMBRE 2014
25 GENNAIO 2015

In copertina: Porsche 911

Comitato di Redazione:

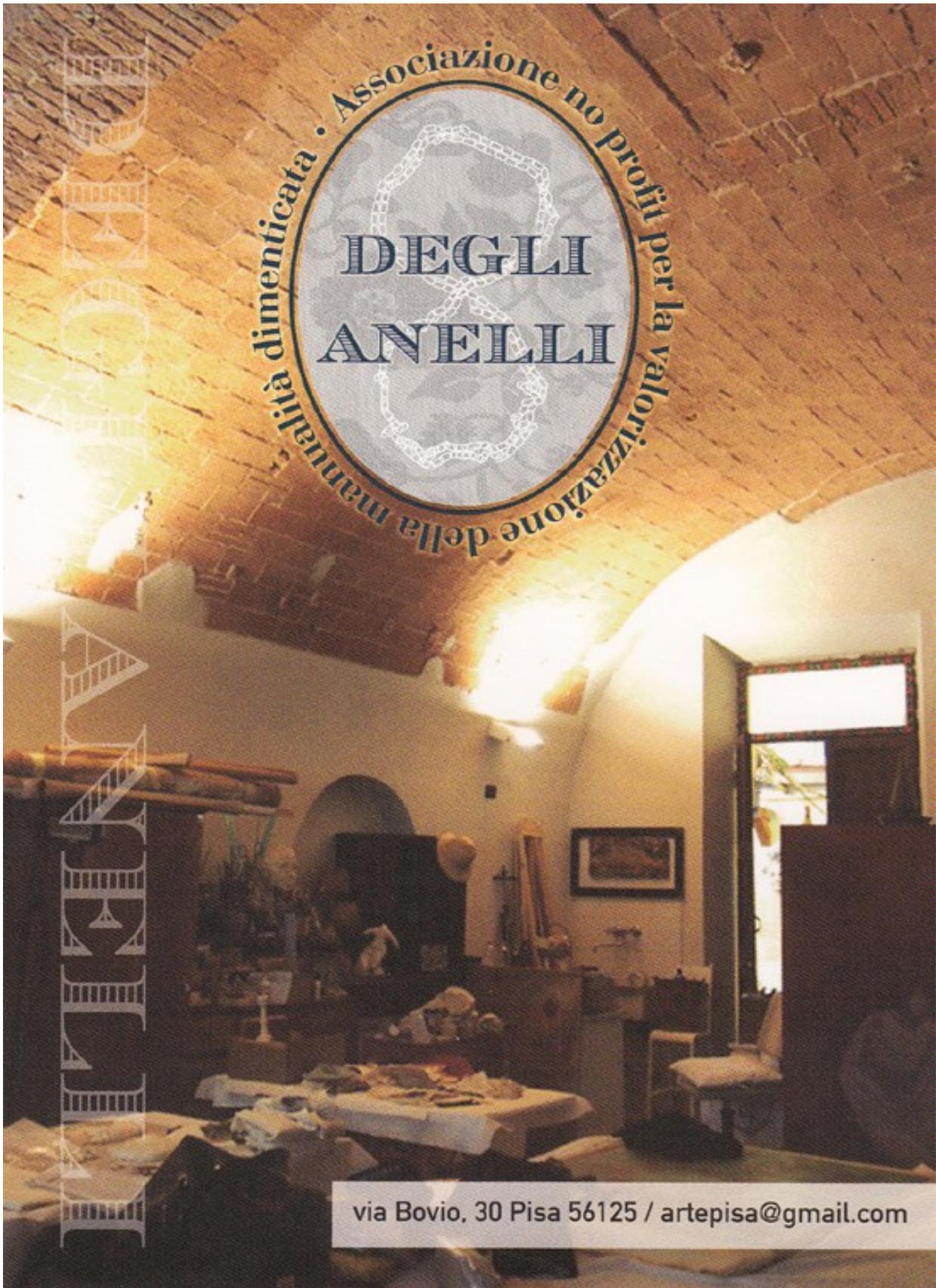
Roberto Aiello
Daniel Asar
Franca Ballotti
Claudio Bargellini
Elisa Benvenuti
David Berti
Silvia Cozzolino
Jolanda Pietrobelli
Gianni Tucci

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. **Terzo anno**

N°10/ ottobre 2014 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito www.librieriacristinapietrobelli.it



Associazione no profit per la valorizzazione della manualità dimenticata

DEGLI ANELLI

ARTEPISA

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

 **Cooperativa
Edificatrice
di Muggiò**

ELENA MUTINELLI

**ISPIRAZIONE TÈCHNE
CORPO A CORPO CON LA SCULTURA**

A CURA DI VITTORIO AMEDEO SACCO

**VILLA CASATI STAMPA DI SONCINO
MUGGIÒ**

13 SETTEMBRE - 12 OTTOBRE 2014

INAUGURAZIONE SABATO 13 SETTEMBRE ORE 17,00
16,00-19,00 | LUNEDÌ CHIUSO | INGRESSO LIBERO



UnipolSai
SOCIETÀ ASSICURATIVA

**cazzaniga
emilio**



Studio Mariani
geometri associati

Studio Merati
commercialisti



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

La nostra MISSION "dare di più"

Perché TU meriti di PIÙ'

Programmi di formazione
FORMAZIONE PROFESSIONALE
18 ore settimanali ad anno accademico

CORSI MONOTEMATICI

L'associazione ABE organizza corsi
monotematici alle 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

POSSIBILITÀ DI FINANZIAMENTO
E RATEIZZAZIONI

Accesso a formazione a costo 0 tramite
Fondo ILLA

ABE 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 P16818



La Scuola Superiore di Naturopatia ABE 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 riducono il
rischio di malattie sia psicosomatiche che endocrine 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 Naz. le Via g. Pascoli, 67 - 56021 Cascina PISA TEL. 050-702631 393-4098841
Sede secondaria Siena C/O . AKIS tel referente 335-8188861 347332492



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

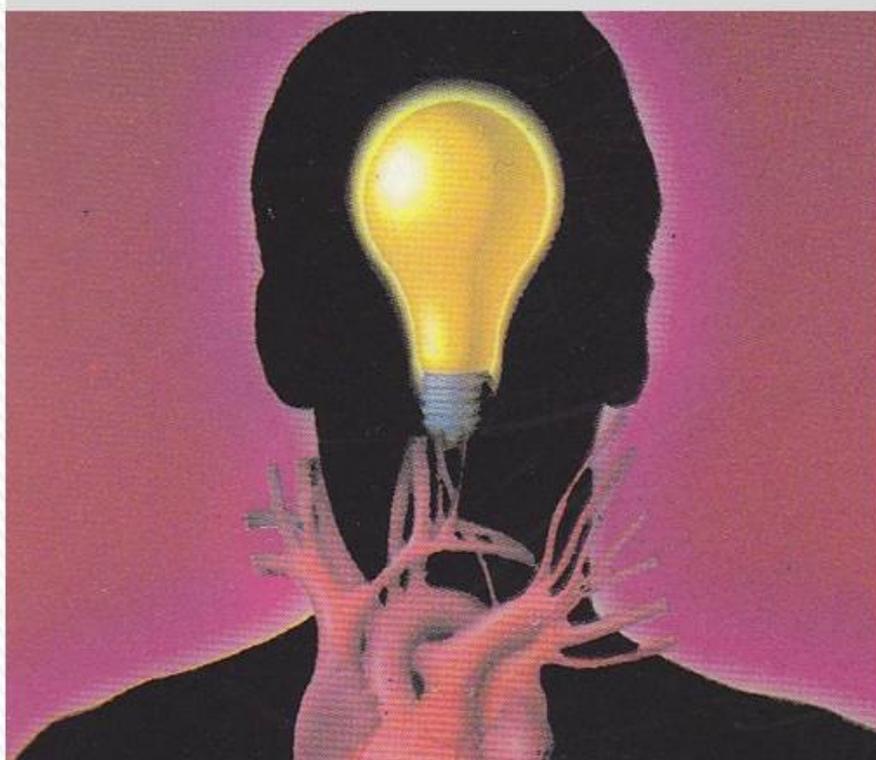
GINNASTICA DEI MUSCOLI FACCIALI Insegnamenti mirati per chi e' interessato alla bellezza del proprio viso. Insegnamenti di esercizi quotidiani da fare, di massaggi e tecniche che tonificano il viso e il collo. Consigli e spiegazioni per la preparazione di maschere naturali che donano al viso il naturale 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 all'organismo tutti i principi nutritivi, sali minerali e vitamine indispensabili per la salute.

JOLANDA PIETROBELLI



TI PARLO DI REIKI...



VUOI?

Jolanda Pietrobelli

PROTEZIONE PERSONALE CON L'USO DEI SIMBOLI DI II° LIVELLO



di

Jolanda Pietrobelli

- Realizzazione mudra di protezione: braccia morbidamente conserte con i pollici delle mani tra l'indice e il medio. ***Si ottiene il sigillo aurico***
- Visualizzazione di una sfera dorata che esce dal cuore e si dilata fino ad inglobare il nostro corpo
- Centratura nel cuore
- Visualizzazione dei tre simboli nel seguente ordine: 3 – 2 – 1, quindi invio di luce alla sfera dorata ripetendo mentalmente: sono in protezione da ogni influsso negativo
- Inviare il 1° simbolo all'intenzione espressa
- Si ringrazia l'energia e le guide per il sostegno dato

Purificazione di un ambiente

- Centratura nel cuore
- Imprimere il 2° simbolo con la mano su una parete della stanza/ambiente e successivamente imprimere il 1° simbolo
- Inviare i simboli 2 – 1 al soffitto e alle rimanenti pareti (in senso antiorario)

- Porsi al centro della stanza e inviare i simboli in questo ordine : 3 –2 –1, quindi esprimere l'intenzione di purificazione, protezione e ricarica energetica per la stanza/ambiente
- Si ringrazia l'energia e le guide per il sostegno dato

Kenyoku – Bagno secco o spazzolata



Si tratta di una pratica di tranquillità per l'aura, il metodo può essere impiegato per disconnettersi da persone, cose, pensieri, emozioni, sentimenti, energie.

Dopo essersi centrati nel cuore si emana un grande chokurei:

procedimento

- appoggiare le dita della mano destra sulla spalla sinistra
- tracciare con la mano piatta una linea diagonale lungo la V dello sterno fino alla sommità dell'anca destra, con movimento di spazzolamento
- la stessa procedura si ripete con la mano sinistra
- appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e farla scorrere a mo di spazzolamento lungo la parte esterna del braccio fino alla punta delle dita della mano sinistra
- la stessa procedura si ripete con la mano sinistra

Griglia della manifestazione

È una tecnica per le manifestazioni, molto efficace:

- centratura nel cuore
- visualizzazione della bolla contenente il nostro desiderio da realizzare e la nostra immagine
- immaginiamo la Madre Terra proprio sotto la nostra bolla
- visualizziamo una griglia dorata composta di tanti cho ku rei che parte dal cielo e arriva sulla terra

- disegniamo il primo simbolo su tutta l'immagine che manteniamo lungamente tra le nostre mani
- poi lasciamo andare la bolla verso il cielo come se fosse un palloncino dorato contenete il nostro desiderio
- chiediamo benedizioni, ringraziamo l'energia ed attendiamo il risultato che non si farà attendere molto.

Nota. Ogni volta che adoperiamo i simboli Reiki, li accompagniamo con i loro mantra ripetuti mentalmente se non siamo soli o ad alta voce se lo desideriamo quando siamo soli.

(Seikeki Chiryō) Tecnica per il trattamento delle abitudini

Questa tecnica è usata per curare le cattive abitudini, se operiamo su noi stessi dobbiamo formulare una affermazione, altrimenti sarà il soggetto trattato a doverla formulare. Le affermazioni debbono essere brevi, precise e positive, vanno fatte al presente e non debbono essere restrittive.

Esecuzione

- poniamo una mano sulla fronte del soggetto da trattare e una sulla parte posteriore della testa. Le due mani debbono essere in corrispondenza
- manteniamo le posizioni per almeno tre minuti, ripetendo l'affermazione nella mente
- dimenticare l'affermazione, togliere la mano dalla fronte e trasmettere Reiki con l'altra posizionata dietro la nuca.
- Si possono anche usare i 5 simboli di Usui al posto delle affermazioni

Guardare intensamente

Gyoshi in Giapponese significa ***guardare intensamente***. Usui nel suo manuale, insegna che l'energia si irradia da tutte le parti del corpo, specie dalle mani, dagli occhi e dal respiro.

La tecnica insegna a farlo in modo positivo, prima dell'esecuzione del trattamento è bene rilassare lo sguardo deconcentrando gli occhi. Per prendere confidenza con la tecnica è utile sperimentarla prima con un oggetto, con un fiore:

- fissiamo il fiore che teniamo tra le mani, in breve tempo l'immagine viene incontro al nostro sguardo
- avvertiamo una sottile forma di respirazione attraverso gli occhi, connessa con l'inspirazione e l'espiazione.

Esecuzione: osservare la parte del corpo da trattare, lasciando che l'immagine del soggetto da trattare entri negli occhi. Quando la sua energia sarà entrata nei nostri occhi, sentiremo che si è creato un circuito energetico tra noi e questo ci consentirà di proiettare i simboli Reiki sulla parte da

sottoporre al trattamento.

Trasformazione dell'energia negativa

È una tecnica di purificazione che insegna come eliminare l'energia negativa da un oggetto. Questo metodo si usa esclusivamente per gli oggetti, i quali assorbono energia esterna, come i cristalli, le pietre, i metalli i quali si caricano più rapidamente.

Esecuzione

- tenere l'oggetto in una mano, con l'altra mano si taglia tre volte l'aria orizzontalmente al di sopra di essa, fermandosi bruscamente dopo la terza volta
- durante l'esecuzione è necessario essere centrati nel tan tien, trattenendo il respiro
- purificato l'oggetto gli va trasmesso Reiki
- non potendo tenere l'oggetto in mano (es. un'abitazione) si usa il trattamento a distanza e la visualizzazione

Tecnica di disintossicazione

Questa tecnica è usata per disintossicarsi.

Esecuzione

- posare una mano sotto l'ombelico e l'altra sul punto di corrispondenza nella schiena
- mantenere questa posizione almeno quindici minuti, visualizzando le tossine che abbandonano il corpo. È utile condividere la stessa immagine se si opera su un soggetto da trattare
- le tossine nella nostra visualizzazione lasciano il nostro corpo uscendo dai piedi e scaricandosi a terra. Questa tecnica è indicata anche per chi assume farmaci

Il tocco olistico

Esecuzione

- massaggiare le zone da trattare
- tempo variabile tra i trenta secondi ed un paio di minuti
- imporre le mani sulle zone massaggiate

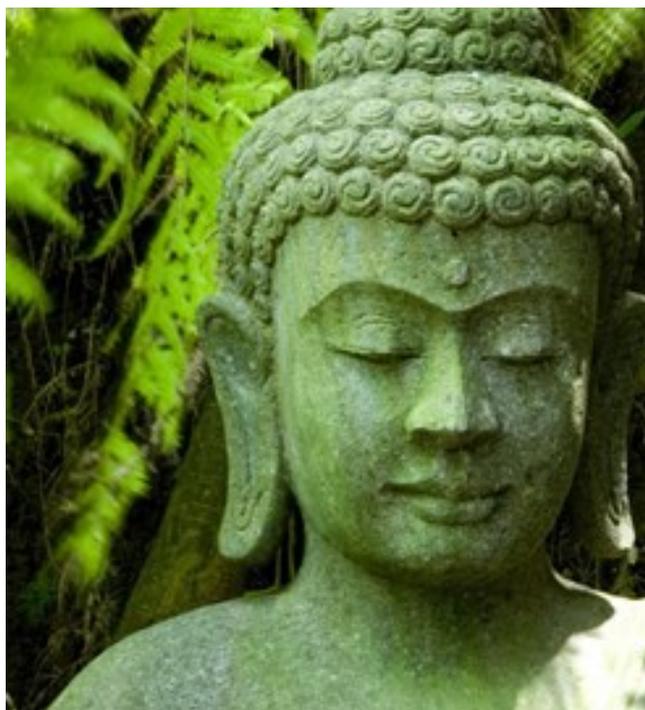
- Secondo la teoria di Schulze, gli impulsi lievi stimolano le attività vitali, quelli forti le inibiscono gli impulsi leggeri della tecnica dirigono l'attenzione della consapevolezza fisica nell'area interessata aumentando la capacità di percezione del corpo che diventa più ricettivo
- questa preparazione favorisce un maggiore assorbimento Reiki

(Tratto dal libro <Il Breviario di Reiki di Jolanda Pietrobelli> -Cristina Pietrobelli Ebook)

Meditazioni Reiki

SE INCONTRI UN BUDDHA PER STRADA UCCIDILO

Questo è un simpatico Koan che racchiude in sé la visione su chi si vuole mostrarsi a noi da vero illuminato...



di
Massimo De Poli

Meditazioni Reiki e Koan Zen: Se incontri un Buddha per strada, uccidilo

«Se incontri un Buddha per strada, uccidilo! Questo è un simpatico Koan che racchiude in sé la visione che è opportuno avere nei confronti di persone che si mostrano a noi come i veri illuminati, detentori di verità a loro dire "assolute". Kōan è un termine proprio del Buddismo Zen e indica lo strumento di una pratica meditativa, consistente in una affermazione paradossale o in un racconto usato per aiutare la meditazione e quindi "risvegliare" una profonda consapevolezza. Di solito narra l'incontro tra un maestro e il suo discepolo nel quale viene rivelata la natura ultima della realtà. L'allievo è dunque chiamato metaforicamente a uccidere l'arroganza del suo ego, così come a uccidere quella di chi si facesse portavoce invasato di verità assolute; e ancora è chiamato a un processo di individuazione in cui un giorno, ormai maturo, deve distruggere in sé la rigida immagine del maestro e il proprio ruolo di allievo per camminare sulla propria strada con le proprie gambe.

Meditazioni Reiki: Se incontri un Buddha per strada, uccidilo

Nella meditazione molte volte si impara questa visione da uno o più maestri, o persone che noi riteniamo tali. La cosa interessante è il ciclo che si crea tra allievo e maestro... "Maestro" o "Maestra" mi sa un po' da scuola elementare... L'insegnante in oriente, specialmente in Giappone, lo si definisce Sensei... ma in Giappone Sensei ha anche significato sarcastico di "presunto leader megalomane"... quindi il termine con questa doppia accezione è molto Taoista!

La cosa interessante è che se esiste un Sensei esiste anche un Senpai (studente anziano) e quindi un San (semplicemente sig./sig.ra, che nelle arti marziali definisce il novizio)... nella lingua giapponese esistono tante sfumature tra questi tre termini, ma mi fermo qui per brevità.

Prima Fase

Le persone, prima di intraprendere un percorso qualsiasi di meditazione o pratica ad essa correlata (arti marziali, pratiche olistiche, ecc.), si informano, acquisendo talvolta un enorme bagaglio di conoscenze alla rinfusa, spesso contrastanti tra loro, alcune addirittura errate o mal comprese... Al di là di tutto, la persona si guarda intorno, un po' smarrita, sognando qualcuno che lo aiuti a dirimere un po' della nebbia che la circonda. Se ha fortuna, un po' di prudenza, pazienza, può incontrare un Sensei, diventando così San in una determinata disciplina. In questo primo passo spesso si inizia ad ammirare le doti del Sensei, tentando di acquisire maggiori conoscenze possibile, venendo ad essere quasi abbagliati dalla bravura del maestro... da parte del maestro le gatte da pelare non sono poche... L'allievo più "ispirato" è spesso quello che ha tantissime nozioni alla rinfusa, alti livelli di confusione mentale e riuscire ad ordinarli le idee e snebbiarlo da falsi preconcetti è un lavoraccio degno del lavoro in una miniera di carbone... Il Sensei però ha degli alleati: i Senpai, i quali sono allievi anziani, quasi maestri a loro volta, che seguendo le indicazioni del Sensei affiancano l'allievo e tentano di assisterlo, specialmente nell'evitare errori e inconvenienti vari... L'allievo di per sé vede i Senpai con invidia, vorrebbe essere al loro posto e spesso non capisce come questi siano arrivati a certi livelli.

In questa fase il Sensei mostra al San cosa fare e come farlo;
Emozione del San per il Sensei: Affetto, in alcuni casi quasi cieco
Emozione del Sensei per il San: Preoccupazione! Tanta preoccupazione!

Seconda Fase

Una volta che l'allievo inizia a snebbiarsi la mente dai falsi preconcetti e dalle false informazioni, inizia a provare soddisfazione per sé stesso, vede il Senpai come un amico, e inizia ad intravedere i difetti del Sensei, specialmente quando viene richiamato anche in maniera brusca del tipo: «Tu fai questo da tanto e non l'hai ancora imparato bene! Col cavolo che io passale te a livello successivo!» Per il Sensei si intrufola l'idea che se l'allievo non lo si tiene in tensione si potrebbe generare una serie di meccanismi di autovalutazione erronei, quindi è la fase in cui il Sensei vuole dimostrare di essere uno di quelli bravi e professionali, creando anche barriere emotive, e così facendo mostrando il fianco delle proprie emozioni (Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, diceva che quando si è troppo rigidi si perde l'equilibrio). Anche in questa fase intervengono i Senpai, che questa volta prendono le difese dell'allievo; grazie a questi validi collaboratori, un bravo Sensei capisce come ritornare ad una critica equilibrata nei confronti dell'allievo, sempre e comunque tenendolo in tensione, ma facendogli capire che è sulla strada giusta.

In questa fase: Il San fa, il Sensei giudica

Emozione del San per il Sensei: Affetto, affiora la critica

Emozione del Sensei per il San: Affetto, interesse, creazione dell'opportuna tensione, un po' di preoccupazione

Terza Fase

Meditazioni Reiki: Se incontri un Buddha per strada, uccidilo, una metafora dell'individuazione

L'allievo apprende in maniera disciplinata l'arte del Sensei, si appoggia ai Senpai per le delucidazioni e usa i Senpai come cartina di Tornasole del proprio avanzamento, la soddisfazione per la disciplina aumenta così come l'ammirazione per i Senpai, mentre nei confronti del Sensei si insinua risentimento, a volte quasi un fastidio viscerale... o persino odio...

Per il Senpai la vita si fa più semplice, diventa ago della bilancia tra Sensei e San, ponendo le basi del suo probabile futuro stato di insegnante. Per il Sensei è il momento più oscuro... rimane interdetto se far passare ai livelli successivi il San o farlo rimanere in quello stato, sa che se sceglie il momento sbagliato, anticipando il passaggio il suo allievo si monterà la testa, e quasi certamente creerà problemi, se invece ritarderà il passaggio rischia di stancare eccessivamente l'allievo, facendogli abbandonare il percorso....

In questa fase: Il San e il Sensei praticano fianco a fianco

Emozione del San per il Sensei: Disaffezione, a volte vero odio

Emozione del Sensei per il San: Rimane interdetto, sa che deve cogliere l'attimo più opportuno e che se sbaglia sarà un disastro

Quarta Fase

L'allievo è diventato un Senpai, il braccio destro o sinistro del Sensei, inizia a rivalutare il Sensei, comprendendo un po' alla volta i veri motivi del suo comportamento, l'arte e la disciplina diventano cosa di tutti i giorni. Il nuovo Senpai quindi vive nell'arte del maestro e nella disciplina, ringraziando i vecchi Senpai che nel frattempo si sono allontanati diventando a loro volta Sensei, sa che anche lui prima o dopo diverrà un Sensei, ma non ha fretta, anzi, quasi gli dispiace passare a una fase successiva. Il Sensei in questa fase è al suo picco d'orgoglio, ha un nuovo Senpai, ha sudato venti camice per insegnargli l'arte, la disciplina, la fluidità e sa che ha fatto un buon lavoro, vedendo il proprio allievo giungere ad un buon livello prova una sorta di tristezza nel sapere che la fase successiva potrà essere solo l'abbandono quando diverrà un nuovo Sensei. Il Maestro osserva con attenzione il suo allievo dandogli un po' alla volta consigli su come imparare a sua volta ad insegnare.

In questa fase: Il Senpai mostra, il Sensei osserva, i due dialogano alla pari

Emozione del Senpai per il Sensei: Perdono, empatia, riconoscenza e grande rispetto per il Maestro

Emozione del Sensei per il Senpai: Soddifazione e un po' di tristezza

Quinta Fase

Meditazioni Reiki: Se incontri un Buddha per strada, uccidilo

A questo punto il Senpai inizia a verificare e sperimentare strade che il proprio Sensei non ha avuto tempo o modo di percorrere, si confronta con il maestro come con un fratello maggiore, nei confronti degli allievi più giovani si rende disponibile e tenta di aiutarli al meglio, anche parlandone chiaramente con il proprio Sensei. Per il Sensei è il tempo di raccolta, si confronta con il proprio Senpai, discute con lui su come evolvere le tecniche di insegnamento, e la stessa disciplina e l'arte; insegna al proprio Senpai come sfruttare le doti di Sensei, capisce di non aver perso tempo.

In questa fase: Il Senpai evolve, il Sensei evolve

Emozione del Senpai per il Sensei: Pura riconoscenza e rispetto

Emozione del Sensei per il Senpai: rispetto, soddisfazione e un po' di tristezza

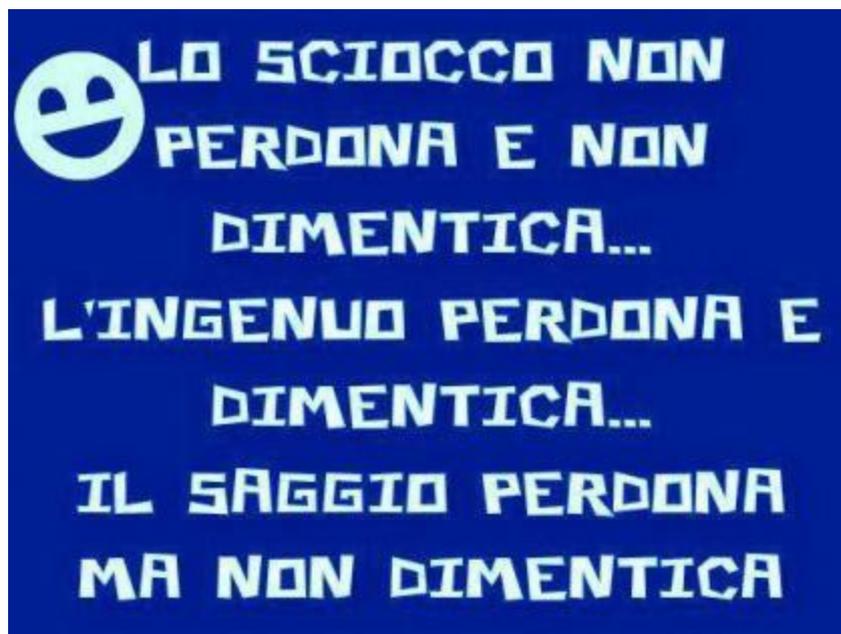
E infine...

E infine colui che ha iniziato come allievo diviene Maestro, San diviene Sensei... E il Sensei per ogni allievo che matura, cresce egli stesso, sviluppando maggiormente le proprie capacità e la propria arte di divulgare la disciplina... Entrambi si assumono il rischio di evolvere, coscienti che a volte potrebbero essere delusi, amareggiati, o altro.

Ma non sempre... Ma non sempre è una storia a lieto fine, ci sono allievi che fraintendono le parole e gli atti dell'insegnante, insegnanti che non insegnano rendendo onore alla loro categoria, Senpai assenti... falsi profeti fanatici...

...ma se una cosa interessa non ci si deve scoraggiare, ma provare, provare, provare... con tutta la propria sensibilità, tutto il proprio buon senso... a volte anche provare a cambiare insegnante... o allievi... e mi raccomando non uccidete il maestro, si tratta di una metafora dell'individuazione...»

RACCOLTA DI KOAN ZEN



“Un sacerdote, incontrò un giorno, un maestro zen, e, volendo metterlo in imbarazzo, gli domandò ”Senza parole e senza silenzio, sai dirmi che cos’è la realtà ?”. Il maestro gli diede un pugno in faccia.”

Fai che lettere e parole non diventino gabbie del pensiero Rinnova in continuazione!

“Un giovane, si presentò davanti al maestro, e dichiarò “Vengo da te, perché cerco la liberazione”. ”Chi ti ha incatenato?”, gli domandò il maestro. “Nessuno” rispose il giovane.” Allora sei già libero”, sentenziò il maestro.

Un monaco chiese al maestro Haryo: “Cosa è la Via?”. Haryo rispose: “Un uomo che cade nel pozzo a occhi aperti”.

“Tutte le cose ritornano all’Uno, ma quest’Uno, dove ritorna ?”

Ogni cosa è la stessa; ogni cosa è diversa

” Chi parla di giusto e sbagliato è una persona giusta e sbagliata... Gioca con le cose senza preoccuparti dei loro nomi ”

Prima di studiare lo zen, i monti erano i monti e le acque erano le acque; quando cominciai a

studiare lo zen, i monti non erano più i monti e le acque non erano più le acque. Dopo l'illuminazione, i monti sono tornati ad essere monti e le acque sono tornate ad essere acque.

Un monaco chiese a Chao-Chou: “Sono appena entrato in monastero. Ti prego, dammi qualche consiglio. Rispose Chao-Chou: “Hai mangiato la zuppa di riso?”. Il monaco: “Sì”. E Chao-Chou: “Allora va a lavare la tua ciotola”.

La legna non conosce la cenere e la cenere non conosce la legna

Ogni giorno il Maestro Zuigan Shigen si chiamava ad alta voce:

“Maestro!”

e si rispondeva: “Sì!”

“Sei sveglio?”, si chiedeva e si rispondeva: “Sì”

“Non farti illudere dagli altri,

in nessun giorno

e in nessun momento”

“No non mi farò illudere”

“La maggior parte delle persone è vissuta dal tempo, io invece vivo il tempo.” Maestro Zen

Ogniuno può essere il più grande illusionista di se stesso abile e scaltro a ingannarsi!

Rimanere in silenzio nello Zen significa “ascoltare con gli occhi e vedere con le orecchie”

“Questa è la mia unica meditazione:

quando mangio, mangio;

quando cammino, cammino,

quando ho sonno, dormo.

Tutto ciò che accade, accade.

Io non interferisco mai”

(Bokuju)

“La porta senza porta”.

Nella ricerca della verità, la nostra mente, si ostina incessantemente, a cercare una porta da attraversare, ma, non si rende conto, che, in realtà, la porta non esiste affatto.

L'unica barriera esistente, è la nostra mente, che si frappone fra noi, e la verità. Fino a quando, non rimuoveremo la mente, da questa ricerca, non arriveremo mai, all'illuminazione.

“Qual era il tuo volto prima della nascita di tuo padre e di tua madre?”

Nella mente del novizio ci sono molte possibilità, ma nella mente dell'esperto ve ne sono poche
Com'è rinfrancante il nitrito di un cavallo da soma liberato da ogni peso!

Liberati del sé e agisci a partire dal sé!

Se non puoi fare niente, che cosa puoi fare?

-“Se qualcuno ti mostra la luna, è questa che devi guardare, e non il dito che la indica”

Un monaco chiese a Chao-Chou: “Se viene un povero, che cosa bisognerebbe dargli?”. “Non gli manca niente”, rispose il maestro.

Qualcuno chiese a Lin-Chi:

“Per quale scopo Bodhidharma venne dall'occidente?”

Il Maestro rispose:

“Se Bodhidharma avesse avuto uno scopo non avrebbe potuto salvare neppure se stesso

“Puoi produrre, il suono di due mani, che battono una contro l'altra. Ma qual è, il suono di una mano sola?”

L'illusione fondamentale dell'umanità consiste nel supporre che io sono qui e tu sei lì (Yasutani Roshi).

Un filosofo si recò un giorno da un maestro zen e gli disse:

“Sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi”.

“Posso offrirti una tazza di tè?” gli domandò il maestro. Ed incominciò a versare il tè da una teiera.

Quando la tazza fu colma, il maestro continuò a versare il liquido, che traboccò.

“Ma cosa fai?” sbottò il filosofo. “Non vedi che la tazza è piena?”

“Come questa tazza” disse il maestro “anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture, perché le si possa versare dentro qualcos'altro. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?”

E' un termine proprio del Buddismo Zen
KOAN
Tende a "risvegliare" una profonda consapevolezza



« Se intraprendete lo studio di un kōan e vi ci dedicate senza interrompervi, scompariranno i vostri pensieri e svaniranno i bisogni dell'io. Un abisso privo di fondo vi si aprirà davanti e nessun appiglio sarà a portata della vostra mano e su nessun appoggio si potrà posare il vostro piede. La morte vi è di fronte mentre il vostro cuore è incendiato. Allora, improvvisamente sarete una sola cosa con il kōan e il corpo-mente si separerà. ... Ciò è vedere la propria natura. »

(Hakuin, Orategama)

Il Kōan è un termine proprio del Buddismo Zen e, nei suoi corrispettivi linguistici, della scuola cinese da cui è derivato, il Buddismo Chán, e delle rispettive scuole coreane e vietnamite (dette Thiền) anch'esse derivate dal Buddismo Chán. Questo termine indica lo strumento di una pratica meditativa, propria di queste scuole, consistente in una affermazione paradossale o in un racconto usato per aiutare la meditazione e quindi "risvegliare" una profonda consapevolezza. Di solito narra l'incontro tra un maestro e il suo discepolo nel quale viene rivelata la natura ultima della realtà.

Il significato originario del termine in lingua cinese è "avviso pubblico" o "ordinanza di legge" emesso da un ufficio del Governo imperiale cinese. In senso generale acquisisce il significato di esempio che vuole essere di guida per la vita.

L'utilizzo della pratica del kōan appare in modo sporadico nel IX secolo in Cina. Il primo ad utilizzare detta pratica sembrerebbe essere stato Huìyóng (860-930), maestro buddhista di scuola Chán di terza generazione nel lignaggio di Línjì (867). Con il diffondersi di questa pratica, nei monasteri chán si iniziarono a raccogliere i kōan all'interno di opere sistematiche, il cui primo esempio sembrerebbe essere stato il Boze Songgu di Xuědòu Chóngxiǎn (980-1052), raccolta che un secolo dopo fu ampliata e sistemata da Yuánwù Kèqín (1063-1135) acquisendo quindi il titolo di Bìyán lù (Raccolta della Roccia blu).

Altro importante sostenitore della meditazione sui kōan e vero e proprio fondatore del kànhuà chán fu il discepolo di Yuánwù Kèqín, Dàhuì Zōnggǎo (giapp. Daie Shūkō, 1089-1163) il quale, tuttavia, preoccupato dell'involuzione intellettualistica di questa pratica giunse a distruggere tutte le copie del Bìyán lù.

Modalità del kōan

Il carattere che indica il Wú!, Mu in giapponese, ovvero la risposta del maestro ZhàoZhōu riportata nel primo caso del Bìyán lù, la cui corretta interpretazione è il tema della meditazione sul kōan. Da notare che questo carattere è composto dal carattere di "fuoco" posto sotto un covone di grano. Ciò indicherebbe la non esistenza di qualcosa, ma in ambito della dottrina buddhista zen la sua più corretta accezione è "né esistenza, né non-esistenza".

La pratica del kōan consiste in un tema affidato dal maestro zen al discepolo cui chiede la soluzione. Uno dei più conosciuti kōan è quello del maestro Zhàozhōu Cóngshěn (giapp. Jōshū Jūshin, 778-897):

« Una volta un monaco chiese al maestro Zhàozhōu: 'Un cane possiede la natura di Buddha?'. »

La risposta wú (giapp. mu), che non rappresenta comunque la negazione della natura del Buddha nel cane, è l'elemento principale del kōan, ed è l'oggetto di meditazione, (cin. huàtóu, giapp. watō), che impegnerà il discepolo zen in ogni sua attività quotidiana. Durante un colloquio con il maestro, solitamente quotidiano, l'allievo zen offre la sua risposta al kōan (nel caso dell'esempio cosa significasse la risposta wú pronunciata dal maestro Zhàozhōu) che testimonierà la sua realizzazione della "visione dell'essenza" o "comprensione della realtà" (cin. jiàn xìng, giapp. kenshō).

Oggi le uniche scuole buddhiste che utilizzano questa tecnica meditativa sono le scuole giapponesi Zen Rinzai e Sambō Kyōdan, quella coreana Sōn (nella quale viene spesso praticato un singolo kōan per tutta la vita) e quella vietnamita Thiên.

Esistono tre importanti raccolte di kōan tutte di origine cinese:

- il Wúmén guān (giapp. Mumon kan, Il passo di frontiera di Wúmén, raccolta di quarantotto gōng'àn, T.D. 2005.48.292c-299c) composto in 1 fascicolo dal monaco cinese Wúmén Huikāi (1183-1260) nel 1228;
- il Bìyán lù (giapp. Hekigan roku, Raccolta della Roccia blu, una raccolta di cento gōng'àn, T.D. 2003.48.139a-292a) sistemato nel 1125 da Yuánwù Kèqín (1063-1135);
- il Cóngróng lù (giapp. Shōyōroku, conosciuto come il Libro della serenità) opera del monaco Hóngzhì Zhèngjué (1091-1157).

Il kōan nella scuola buddhista giapponese Zen

Nel Buddhismo Zen l'uso dei kōan è tenuto in massima considerazione presso la scuola dello Zen Rinzai, rifacendosi in particolar modo, per questo ambito, agli insegnamenti del maestro Hakuin Ekaku (1686-1769).

L'uso del kōan fu proprio anche della scuola Zen Sōtō e, ad esempio, il maestro di questa scuola Keizan Jōkin (1268-1325) e i suoi successori, ne fecero ampio uso. Peraltro il suo utilizzo non fu né promosso né sconsigliato dal fondatore della scuola Sōtō, Dōgen (1200-1253). Fu solo a partire dal XVIII secolo che tale scuola abbandonò questo metodo ponendo l'accento sulla meditazione in posizione seduta (zazen) nella modalità detta shikantaza.

Le cinque classificazioni dei kōan nello Zen Rinzai

A partire da Hakuin la scuola giapponese Zen Rinzai promosse una classificazione progressiva di studio dei kōan suddivisa in cinque livelli:

- Hossin-kōan (kōan del dharma-kaya), atti a realizzare l'unità di tutto il reale;
- Kikan-kōan (kōan a proposito), atti a realizzare le differenziazioni nell'unicità;
- Gonsen-kōan (kōan di chiarimento), atti a realizzare la comprensione profonda delle parole dell'insegnamento per superarle;
- Nantō-kōan (kōan difficile soluzione), atti ad integrare una intuizione profonda all'interno di ogni singola attività quotidiana;
- Go-i kōan (kōan dei cinque livelli) fondati sui cinque livelli di illuminazione proposti dal monaco cinese Dòngshān Liángjiè (giapp. Tōzan Ryōkai, 807-869).

Il maestro Hiroshi Tada, incita a chiudere l'ano durante le tecniche di kokyū e la pratica dell'aikido

MULA BANDHA: UNA PRE-TECNICA SEMPRE PRESENTE IN OGNI TECNICA

è uno degli aspetti più importanti nell'esecuzione del pranayama (tecniche di respirazione per il controllo del prana).



di
Fabrizio Ruta

Sono ormai quarant'anni che sentiamo il direttore didattico dell'Aikikai d'Italia, il maestro Hiroshi Tada, incitare a chiudere l'ano durante le tecniche di kokyū e la pratica dell'aikido. Questo esercizio è chiamato nello yoga mula bandha ed è uno degli aspetti più importanti nell'esecuzione del pranayama (tecniche di respirazione per il controllo del prana).

Quest'aspetto nella pratica delle arti marziali - e in particolare negli insegnamenti di Tada sensei - è così importante che richiede un meritato approfondimento. Purtroppo il tema risulta imbarazzante e sconveniente a causa dei tabù culturali associati a questa zona. Si evita così spesso di parlarne, perché l'ano è considerato una zona sporca e disgustosa associata ad un senso di vergogna.

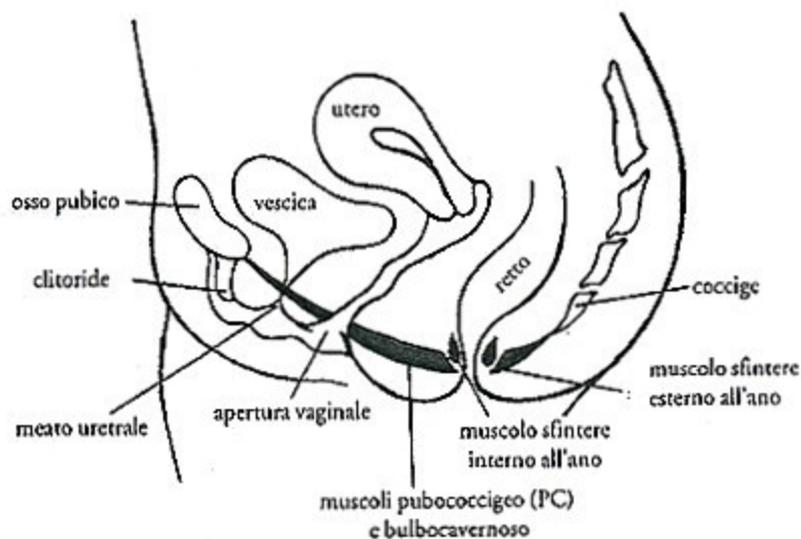
Comunque sia, tutti hanno un ano anche se per la maggior parte delle persone, risulta una zona insensibile. Inoltre esso funziona anche su di un livello inconscio "rispondendo" automaticamente agli stati emozionali come la rabbia, la paura o il piacere... D'altronde la consapevolezza dell'ano è centrale anche in altre discipline come la sessuologia, la psicoterapia corporea, la prevenzione medica, lo yoga e il tantra.

Iniziamo con una breve digressione anatomica semplificata (disegno 1, che rappresenta l'anatomia femminile, e disegno 2 che rappresenta quella maschile).

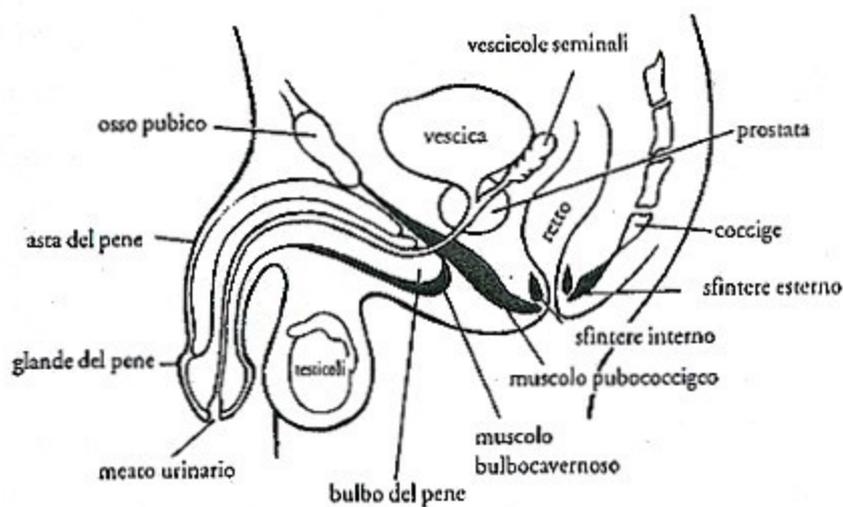
Noi possediamo due sfinteri anali posti uno sopra l'altro noti come sfintere esterno ed interno.

Si tratta di due anelli muscolari che circondano l'apertura anale e che normalmente lavorano in

coppia anche se è possibile contrarli indipendentemente perché sono diversi i meccanismi neurologici che li controllano.



disegno 1



disegno 2

Intorno - e in contatto - agli sfinteri esistono poi tutta una serie di altri muscoli che sostengono i tessuti dell'ano e di tutta l'area tra l'ano e i genitali che sono definiti muscoli perineali. Tra questi riveste una particolare importanza il muscolo pubo-coccigeo (detto PC o diaframma pelvico)

ancorato per l'appunto all'osso pubico e al coccige.

Non è sufficiente invitare a chiudere l'ano se la maggior parte delle persone oscillano tra l'insensibilità (cioè l'incapacità di provare sensazioni nella zona anale) e il dolore (dovuto alla presenza di ragadi o emorroidi). Naturalmente tra i due estremi esiste la possibilità di provare piacere attraverso diverse forme di stimolazione o la semplice evacuazione.

L'ano, come dicevamo, reagisce in maniera inconscia alle nostre emozioni e svolge un ruolo importante nel piacere erotico. In generale quando siamo impauriti, sentiamo dolore o ci troviamo di fronte ad una minaccia (reale o immaginaria) accorciamo la respirazione limitandola alla parte alta dei polmoni mentre la parte inferiore resta immobile con il diaframma bloccato.

A sua volta il diaframma è legato alla tensione dell'ano creando così un circolo chiuso di contrazione/rilassamento in uno schema a feed-back. Quando per esempio proviamo paura alziamo le spalle, inspiriamo e l'ano si apre per liberare il corpo dalle feci (un detto popolare parla infatti di "farsela addosso dalla paura"). Al contrario in situazioni di stress e tensione l'ano si contrae con forza. Alcune persone presentano addirittura una contrazione anale cronica patologica.

Arriviamo ora all'aikido. Chiudere l'ano con consapevolezza permette di controllare il sistema nervoso e quindi rende più chiari, vigorosi e precisi i nostri movimenti durante l'esecuzione delle tecniche. Durante la pratica del kokyu permette di incanalare la nostra energia interna - ki - nella direzione decisa dalla nostra coscienza.

Finché non se ne fa esperienza quanto detto sembra un'esagerazione, eppure la scienza dello yoga e del tantra insistono molto sulla capacità di controllare consapevolmente quest'area del corpo. Nella sessuologia e nella psicoterapia corporea si lavora sulla presa di coscienza della condizione dell'ano nelle situazioni più svariate della vita quotidiana per giungere ad una vita più piena e rilassata. In ogni caso il miglior consiglio che si può dare, è di fare l'esperienza di praticare aikido mantenendo la consapevolezza della chiusura dell'ano. Nota bene ho detto "chiusura" e non "contrazione". E qui sta la differenza: non si tratta di contrarre con forza i muscoli del retto ma di tenere semplicemente chiuso l'ano rilassando contemporaneamente le spalle, il collo, la schiena e la pancia.

Un altro tema importante è che il controllo è un arma a doppio taglio. Se esso è utile in molti contesti come la pratica dell'aikido, diventa invece un problema se lo esercitiamo nelle nostre relazioni intime impedendo il libero fluire delle emozioni e sensazioni. Anche in questo caso ritroviamo una verità importante: "niente è valido per sempre e in tutti i contesti" per cui va ripetuto che occorre saper chiudere e rilassare l'ano i muscoli perineali avendone consapevolezza senza credere che tenere questa zona sempre contratta dia dei benefici assoluti.

In conclusione vale la pena dedicare del tempo "allenando" questo speciale muscolo per aumentare il piacere e la forza.

Esercizi:



disegno 3

Innanzitutto occorre individuare i muscoli presenti intorno all'area anale da esercitare. Per fare questo la maniera più semplice consiste nel bloccare il flusso di urina durante la minzione cercando di identificare quali muscoli si usano per interrompere il getto.

A. Ogni volta che vi ricordate (anche adesso!) cercate di essere consapevoli della condizione del vostro ano in relazione a diverse situazioni della vita quotidiana. E' aperto o chiuso? Contratto o rilassato? Quali altri muscoli sentite tesi quando l'ano è contratto?

B. Mentre camminate chiudete l'ano per tre o 4 passi e poi rilassatelo e così di seguito.

C. Chiudete l'ano e fate irimi tenkan, poi aprite l'ano e di seguito chiudetelo. Fate di nuovo irimi tenkan e così di seguito

D. Sentite la differenza nella pratica del taisabaki tenendo l'ano chiuso o aperto.

E. Esercizio del maestro Tada:

Posizione di partenza (disegno 3): seduti sul tatami a gambe tese e divaricate alla larghezza delle anche.

Mani in appoggio vicino al bacino con le dita rivolte indietro.

Il busto è tenuto eretto.



disegno 4

In perno sulle mani e sui piedi sollevare il bacino chiudendo con forza l'ano e sentendo la propria forza concentrata nel seika tanden (due dita sotto l'ombelico). Rimanete in questa posizione (disegno 4) più tempo possibile.

NB: se il bacino scende sotto la linea del busto sollevate con forza le anche verso l'alto. Anticamente in Giappone si praticava questo esercizio disponendo un coltello o dei chiodi appuntiti sotto il bacino per controllare e impedire (!) che il corpo si abbassasse. Pertanto per ritornare nella posizione eretta, in perno su una mano e su un piede eseguire mezzo giro fino ad arrivare a carponi in appoggio sulle mani e sui piedi. In questo modo si evitava di farsi tagliare dai coltelli.

Il maestro Tada consiglia di praticare il taisabaki immediatamente dopo questo esercizio perché il controllo dell'ano risulta molto facilitato dopo la sua esecuzione.

F. Infine è d'obbligo citare la ginnastica perineale messa a punto dal dott. Kegel che è una efficace cura per le ragadi, le emorroidi e il prolasso dell'utero. I tre fattori che rendono valida questa tecnica

sono: la consapevolezza e l'attenzione data alla zona anale, la maggiore vascolarizzazione e il migliorato tono muscolare. Essa consiste in una serie di contrazioni ripetute associate alla respirazione.

Esercizio Kegel 1): inspirate, contraete i muscoli PC durante l'apnea piena per qualche secondo, poi espirate rilassando l'area (fare 90 contrazioni al giorno anche in diversi momenti)

Esercizio Kegel 2): inspirate e poi contraete i muscoli PC 10 volte di seguito durante l'apnea il più rapidamente possibile (eseguire 20 serie giornaliere).

Evidentemente questo tema richiederebbe un maggior approfondimento viste le tante implicazioni anatomiche, mediche, psicologiche, sessuali ed aspetti delle discipline meditative che esso implica. Non potendo però in questa sede prolungare l'intervento vi rimando alla seguente bibliografia:

André Van Lysebeth, Pranayama, Astrolabio (in particolare pag 232 e seg.ti)

Jack Morin, Il piacere negato, Editori Riuniti

E. e M. Zadra, Tantra (la via dell'estasi sessuale), Mondadori (in particolare cap. 8)

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI E SISTEMICHE



di

Viviana Mioranza – Dario Benvenuti

Le costellazioni familiari e sistemiche sono un semplice e potente strumento di ampliamento della consapevolezza e conoscenza di Sè, tramite il quale è possibile una trasmutazione di quelle credenze che generano limiti o infelicità.

Grazie alla possibilità di vedere e sperimentare la realtà da un altro punto di vista, vengono contattate emozioni profonde e portate alla luce dinamiche nascoste che influiscono nella vita impedendo e/o rallentando la completa manifestazione e realizzazione di noi stessi e dei nostri talenti.

Ogni sistema dell'essere umano (famiglia, scuola, lavoro...) è regolato da leggi universali, gli ordini dell'amore, che ne determinano l'andamento.

Talvolta ci troviamo invischiati in irretimenti che provengono dalla nostra famiglia d'origine vivendo incoscientemente il destino di un nostro predecessore, così che gli eventi

ci spingeranno a ripetere esperienze, malattie e conflitti che produrranno a loro volta dipendenze emozionali e disarmonie dentro e fuori di noi .

Il lavoro che viene svolto a livello sistemico ci permette di individuare quei pensieri e condizionamenti che crediamo essere nostri, originati in realtà dalla coscienza collettiva del sistema di appartenenza, aprire il cuore e trasferire il focus della nostra attenzione a un sentimento di accettazione della realtà per quello che è.

Ci viene offerta l'occasione di godere della realtà senza l'intrusione illusoria dell'ego, vivendo così un enorme portenziale di guarigione ed evoluzione .



COME FUNZIONANO E A COSA SERVONO



La sessione di costellazione con un cliente è preceduta da un breve dialogo durante il quale viene espressa la propria tematica, rendendo possibile l'accesso alle informazioni riguardo la propria famiglia o il sistema interessato.

Una volta emerse le caratteristiche della problematica, un blocco emotivo, una paura, una

difficoltà nella vita, un conflitto nel lavoro o in famiglia, si invita il cliente ad esprimere il proprio intento di guarigione o obiettivo da raggiungere.

A questo punto ha inizio il vero e proprio processo di costellazione:

il cliente sceglie tra i partecipanti i rappresentanti che metteranno in scena la propria famiglia di origine o attuale.

I rappresentanti della costellazione prenderanno posto e si muoveranno, secondo il loro sentire ascoltando il loro corpo e affidandosi agli eventi.

Accederanno a sensazioni, emozioni, addirittura sintomi fisici delle persone messe in scena, ripetendone talvolta anche comportamenti in quanto avverrà una connessione alla memoria del campo morfogenetico (RUPERT SHELDRAKE “A new science of life” 1981-”The presence of the past” 1988- sulla nuova fisica quantistica elaborazione della teoria dei campi morfogenetici), amplificata grazie al contributo di ciascun membro appartenente al cerchio di costellazione.

Da adesso in poi il cliente necessita di stare semplicemente con le proprie sensazioni nel momento presente, osservando da un punto di vista esterno il succedersi delle relazioni e i comportamenti dei rappresentanti, riconoscendo gli avvenimenti come realtà in quanto ciò che avviene è perfetto così come è.

Il ruolo del costellatore (colui o colei che conduce l’incontro) è facilitare, concentrarsi sugli eventi fenomenici che si mostrano nel sistema e con rispetto e delicatezza proporre delle frasi che aiutano lo svolgimento della rappresentazione sistemica. Il processo acquista maggiore forza quando l’esperienza è vissuta in uno stato interiore privo di giudizio.

Aprensosi a tale approccio, anche soltanto assistendo ad una sessione di lavoro, si genera un potente movimento interiore contribuendo al rigenerarsi di un nuovo rapporto con noi stessi, le nostre emozioni e quindi riversare nuova linfa vitale nella vita di tutti i giorni.

Possiamo beneficiare delle costellazioni nelle relazioni d’aiuto, per sciogliere legami di dipendenza, blocchi relazionali fino a scoprire le cause di traumi, malattie, fobie, paure, o semplicemente per mettere ordine nel proprio sistema di origine.

Le costellazioni familiari e sistemiche trovano inoltre un loro ambito di applicazione all’interno di sistemi quali per esempio scuole, aziende, organizzazioni e gruppi per migliorare l’armonia e l’espressione della creatività.

Le costellazioni favoriscono il creare un personale punto di vista senza proiettare le cause dei nostri

problemi all'esterno aspettandosi soluzioni da altri esseri umani. Questo consente di assumersi le proprie responsabilità e quindi di avviare un profondo processo di autoguarigione .



Viviana Mioranza, Dottoressa

in medicina e chirurgia, specializzata in discipline della psiche e delle emozioni
Esperienze olistiche nel campo del body-work e breath energy, esperienze di meditazioni individuali e di gruppo , attraverso l'espressione corporea
Diploma in massaggio Shantala secondo la tradizione indiana
Training di massaggio Lomi-Lomi presso Hana Aloha ; Hawai'i
Diploma in Costellazioni Familiari sistemiche presso istituto Nemeton Dott.Marco Massignan e Elena Dell'orto
In formazione Costellazioni Rituali (marchio registrato da M. Massignan), Sciamanismo e Risoluzione dei traumi a base corporea presso istituto Nemeton Dott Marco Massignan e Elena Dell'Orto

Dario Benvenuti

Diploma in Costellazioni Familiari presso istituto Nemeton Dott Marco Massignan & Elena Dell' Orto. In formazione Costellazioni Rituali (marchio registrato da M. Massignan), Sciamanismo e Risoluzione dei traumia base corporea presso istituto Nemeton Dott Marco Massignan e Elena Dell'OrtoEsperto in sovranità dell' essere umano con approccio esperienziale e sviluppo della consapevolezza. Reiki I livello Usui Shiki Ryoho

Giornata di Ricrea-azione sperimentale, 11 ottobre 2014

In questa giornata avremo l'opportunità di sperimentare il nostro potenziale umano attraverso il sentire del corpo .

Osservare e vivere i movimenti dell'anima, ricreare uno spazio sicuro dove poter lasciar andare i pesi di cui non abbiamo più bisogno nel nostro cammino presente, lasciando spazio a un fluire di nuove emozioni.

L'esperienza viene vissuta in cerchio , come da tradizione antica di popoli tribali : tutti uguali, tutti sullo stesso piano , tutti esseri umani provenienti dalla stessa sorgente.

Oltre a costellazioni familiari, faremo l'esperienza inoltre di diversi tipi di meditazioni attive, che ci accompagneranno nella scoperta del Sè più profondo.

Se avete già vissuto esperienze pratiche di evoluzione o meditazione VA BENE !

Se non avete mai vissuto esperienze di questi tipo VA BENE !

E' indicato vestirsi in modo comodo , faremo esercizi senza calzature , quindi un paio di calzini caldi è perfetto ...

Orders OF Love We Are All Related Orders OF Love We Are All Related



Via Ivizza 4, 56128 Marina di Pisa (Pi)
Dario 339.22.45.335 e Viviana 347.04.56.37

SABATO
11 OTTOBRE 2014



Our Ancestors Our Roots Our Ancestors Our Roots

La giornata inizierà alle ora 09.30 per finire intorno alle 18.30 circa , con break e pausa pranzo di un ora . Il momento del pasto è libero e abbiamo a disposizione un confortevole ambiente. Portate qualcosa da condividere tra tutti noi, oppure , se preferite, a poca distanza c'è il centro del paese che offre possibilità di pasti veloci e consumare break leggeri.

Verranno organizzati degli incontri di costellazioni con cadenza mensile.

Per info e prenotazioni contattare i seguenti numeri Dario 339.22.45.335 e Viviana 347.04.56.372

Come purificare un luogo dall'energia negativa

IL PURIFICATORE D'AMBIENTE

Visualizzare e immaginare...



Ho selezionato per te le tecniche energetiche e trasformazionali più potenti. Ho utilizzato queste tecniche in oltre 10.000 consulenze e sono certa che rivoluzioneranno anche la tua vita, permettendoti di aumentare la tua vibrazione energetica fino al livello dell' Amore e Oltre. Ecco la prima tecnica che ti aiuterà ad eliminare l'energia negativa che circonda te e le persone che ami.

Il Purificatore d'Ambiente

Questa tecnica pratica ti permetterà di liberarti immediatamente dell'energia negativa da ogni posto e ambiente tu desideri.

Come Purificare l'Ambiente dall'Energia Negativa

Immagina un vortice viola che brilla di una splendida luce. Immagina di vederlo entrare e ripulire ogni parte della tua casa o dell'ambiente in cui ti trovi e fai in modo che rimanga un po' più a lungo nelle zone che hanno delle forti vibrazioni negative.

Oppure immagina di diventare un gigante, molto più grande del problema che vuoi risolvere, mentre con la tua aspirapolvere gigante ripulisci ogni angolo della tua casa e della tua vita dai detriti e dallo sporco. Solleva il tetto della tua casa e puliscila a fondo e completamente. Rimetti al suo posto il tetto e pulisci anche quello. Accertati di non avere dimenticato di pulire sotto la casa e attorno al cortile o al giardino. Vai alle fondamenta e pulisci almeno fino a 6 metri di profondità.

Alla fine riempi ogni spazio e ambiente con l'emozione positiva che desideri esso contenga : amore, pace, sonno profondo, armonia, concentrazione. Ricordati di insegnare questa tecnica ai bambini in modo che anche loro possano purificare il proprio spazio e riempirlo dell'energia che desiderano.

Step by Step

Scegli una stanza che potrebbe avere un'energia negativa o un posto dove di solito le persone tendono a discutere e litigare.

Comincia a battere le mani camminando per la stanza e percepisci dove si trovano le vibrazioni negative. Quando batterai le mani in un'area dove si concentra l'energia negativa sentirai più una sorta di tonfo invece del solito battito secco e pulito.

Quando hai trovato questo punto, batti la mani attorno ad esso finché non sarai riuscito a illuminarlo oppure immagina un immenso vortice arrivare e risucchiare via tutta l'energia negativa.

Concludi benedicendo la stanza e riempiendola di luce e di Amore puro.

<http://omnama.it/pulizia-energetica>

Si manifesta attraverso l'attrazione LAUVIAH E LA VITTORIA

Il suo elemento è la Terra. Il suo nome disattiva le energie negative ripulendo gli ambienti

Lauviah 1 è il terzo raggio angelico nel Coro uraniano degli Angeli Cherubini guidato dall'Arcangelo Raziel. Qui governa le energie di Giove. Qui lo indico come "Lauviah 1" perché omonimo di un Angelo Trono di giugno; e come quest'ultimo è detto anche La'awiyah, o Leuviah, o Luviah. Perciò per distinguere fra queste due Energie si dirà Lauviah 1 e Lauviah 2, oppure Lauviah Cherubino e Lauviah Trono.

Il suo elemento è la Terra; ha domicilio Zodiacale dal 20° al 25° del Toro ed è l'Angelo Custode dei nati dall'11 al 15 maggio. I sei Angeli Custodi del Toro, collettivamente, fanno dei loro nati persone serie, responsabili, gradevoli e meritevoli di fiducia; inoltre accordano loro la sicurezza materiale.

Il nome di Lauviah 1 significa "Dio loda ed esalta"



Il dono dispensato da Lauviah 1 è la VITTORIA

Lauviah 1 si manifesta attraverso l'attrazione. Concede ai suoi protetti che lo invocano grande saggezza, equilibrio e diplomazia; forte capacità di ripresa dalle difficoltà; facilità nel far conoscere il proprio talento, buon esito e fortuna in ogni genere di attività, alti livelli economici e sociali, riconoscimenti e celebrità. Alle doti di ricchezza di Giove, unisce infatti lo splendore di Urano che accorda la notorietà.

Secondo la Tradizione il codice dei 72 Nomi di Dio è celato nei tre versetti 19, 20 e 21 del capitolo 14 dell'Esodo (ciascuno composto da 72 lettere): "l'Angelo di Dio che stava davanti al campo di Israele si mosse e si pose dietro di loro. Anche la colonna di nube si mosse e dal davanti passò indietro, venendosi a trovare fra l'accampamento degli Egiziani e quello di Israele. Questa nube da un lato (cioè per gli uni) era tenebrosa, dall'altro (cioè: per gli altri) rischiarava la notte. Così gli uni non poterono avvicinarsi agli altri per tutta la notte. Allora Mosè stese la mano sul mare e l'Eterno, durante tutta la notte, ritirò il mare con forte vento da Oriente, rendendolo asciutto; e le acque si divisero". La prima lettera del trigramma-radice in questo Nome (Aleph), è l'undicesima lettera del cap. 14, versetto 19, e dunque la terza lettera del Nome divino (in ebraico "Elohim "). Il trigramma Lav proviene dalle stesse parole da cui discende il Nome dell'Angelo a lui precedente (Aladiah, angelo n° 10): le due prime lettere sono le stesse, all'inverso: là abbiamo aleph e lamed, e qui lamed e Aleph. Il Daleth rappresenta la mano tesa di Mosè ad aprire il mare, questa volta non dando l'idea della mano che dona (come in Aladiah), ma della mano che purifica. Lauviah è la roccia a cui ci si può appoggiare e nello stesso tempo l'elemento che purifica la nostra interiorità. La Lamed rappresenta il pungolo, Aleph il bue, Vav il gancio: nell'insieme il trigramma suggerisce l'idea di fare avanzare il bove con il pungolo, tenendolo sotto controllo con il gancio. Il rebus formato dal

trigramma può fare allusione anche al fulmine dell'amore. Il Lauviah cherubino è infatti considerato l'Angelo della folgore, e ci dice che i disastri naturali possono essere conseguenze legate all'azione dello spirito collettivo dell'Umanità.

Dice Haziël che Lauviah 1 è portatore di trasformazioni radicali o/e di ispirazioni geniali, sublimi. Inconsciamente, la persona legata a quest'Angelo produrrà intorno a sé effetti catartici. Ciò significa che, solo in virtù della sua presenza, sarà possibile sentirsi più puri, più leali, più lieti, più entusiasti. Tramite le azioni materiali rette, quelle che i migliori sentimenti covano in sé come in un'incubatrice, tutti hanno la possibilità di insediare l'Amore Divino nella società e nel Mondo. Ma i protetti da Lauviah 1 hanno facoltà di diventare letteralmente suoi messaggeri.

Lauviah cherubino secondo Sibaldi

Questo Angelo (che è l'unico ad avere un "angelo gemello"), forma una sorta di coppia con il La'awiyah dei Troni che presiede ai nati tra l'11 e il 16 giugno. Avendo lo stesso nome di Dio, essi hanno anche funzioni simili. Sono entrambi "Angeli della soglia", benché il primo tra i poderosi Cherubini, il secondo tra i leggeri e amorevoli Troni.

Sibaldi associa questa coppia di angeli ai Dioscuri: la coppia di gemelli celesti dei «divini fanciulli» Castore e Polluce cui Egizi e Greci attribuivano lo stesso compito che hanno i due La'awiyah ebraici: cioè la costruzione e la custodia di ponti tra il visibile e l'invisibile (...) Sempre vicini, benché il primo fosse mortale e dunque più vicino alla terra, e il secondo immortale e tutto celeste; per gli egizi erano i due figli del Dio supremo Ra: S'u, il dolce signore dell'aria, e Tefnut, simile a una fiamma che può d'un tratto divampare e sgomentare. Il La'awiyah di maggio si direbbe più affine a Tefnut: la lettera aleph, nel suo Nome, esprime soprattutto forza inesauribile, mentre nel La'awiyah di giugno l'aleph è piuttosto un'immagine dell'intensità e profondità degli affetti. Ma i due La'awiyah in qualche modo si integrano a vicenda: i protetti di entrambi hanno accesso agli stessi doni, così come entrambi condividono i rischi che tali doni comportano. Sempre Sibaldi dice che primo compito dei La'awiyah è capire che il loro io può abitare la comune realtà solo in parte: essi sono, sempre, anche altrove; la loro mente, i loro talenti e le loro aspirazioni appartengono in larga misura, appunto, all'Aldilà, a quel versante dell'universo, cioè, in cui tempo e spazio hanno altre leggi, e l'intuizione corre più rapida e fa scoprire cose strane. A un certo punto della loro vita i La'awiyah potranno, per esempio, accorgersi tutt'a un tratto di sapere cose che non hanno mai imparato, o di ricordare avvenimenti che non hanno vissuto. Perciò sarà essenziale per loro fare attenzione a non cadere in credenze superstiziose, né in resistenze ateistiche altrettanto rigide, con cui molti si difendono dai misteri. Per la loro realizzazione i Lauviah devono accettare questa meravigliosa dote, che se non coltivata lascia la loro esistenza monca, senza scopo e senza gioia, con la perenne impressione di essere in ritardo, di essere attesi da qualche parte, da qualcuno che, chissà perché, non si fa mai vivo. (...) rimpiangono così situazioni e figure perdute per sempre. Ma non è vero: credono di sognare e rimpiangere, e sono solo maschere della loro esitazione. Non appena superano, invece, quella soglia tra "Aldiqua" e "Aldilà", nella loro vita irrompe l'abbondanza, e in ogni senso. Può avvenire in molti modi, non necessariamente per teologia o medianità: per alcuni quel superamento assume forme più concrete, magari un trasferimento all'estero, la passione per l'archeologia o per la psicologia del profondo. Varcato uno qualsiasi dei confini che per loro ha sempre un travolgente valore simbolico, i La'awiyah cominciano non soltanto a sentirsi liberi e interi, ma si ritrovano proprietari di splendide qualità pratiche, indispensabili per ottenere successo e per goderne: versatilità, intuito, fascino, grande voglia di lottare per affermarsi, allegria, coraggio e in particolar modo un'espansività, una luminosa capacità di provare amore per la gente e di comunicarlo apertamente. Quando invece non osano, quelle che sarebbero state le loro ottime qualità si manifestano sottoforma di opprimenti difetti che incarnano l'esatto contrario delle loro potenzialità. Un rischio scongiurato da tutti i La'awiyah che decidono di affrontare il Mistero e diventare dei ricercatori: quando questo avviene, in qualunque modo lo facciano, purché al servizio di una buona causa, la loro vita comincia davvero a splendere e a

irradiare la sua luce sugli altri.

Qualità di Lauviah e ostacoli dall'energia "avversaria"

Le qualità sviluppate da Lauviah 1 sono resistenza, entusiasmo, altruismo, perseveranza; voglia di riuscire e utilizzo dei propri privilegi al servizio dei bisognosi. Le attività che favorisce sono azioni intraprese al servizio dell'Umanità, sia nel campo lavorativo che nel volontariato. L'Angelo dell'Abisso a lui contrario si chiama Batriel e rappresenta i disastri naturali. Domina l'ambizione, ispira l'orgoglio morboso e contemporaneamente avvilitamento, cioè presunzione senza amore di sé. Causa gelosia, amoralità, falsità, calunnia. Le distorsioni in cui possono incorrere le personalità Lauviah sono stravaganza, avversione verso gli altri, eccessi, senso di vuoto per amore di "attaccamento" e interessi volti solo a valori materiali.

Meditazione associata al Nome

La meditazione associata a questo Nome si chiama: "tutte le forze minacciose sono espulse da qui". Secondo la Kabbalah, infatti, la vibrazione delle sue lettere fornisce lo strumento meditativo più efficace a bandire le tracce diaboliche neutralizzando tutte le energie ostili e purificando l'ambiente in cui si opera.

Meditazione - Ora, concentrando la tua visione sulle lettere ebraiche della radice del Nome, senza pensare ad altro, respira e, lasciandoti permeare profondamente e a lungo dal suo significato, pronuncia questa intenzione: La Luce di questo Nome disattiva l'energia negativa e pulisce il mio ambiente.



La Tradizione ci insegna però a invocare entrambe le energie Lauviah: i protetti del Lauviah Cherubino, pregando anche il suo più dolce e interiorizzato "angelo gemello" del Coro dei Troni, attiveranno anche i suoi doni; in particolare la capacità di ripresa dalle sofferenze del corpo e dello spirito e l'attitudine a vivere in uno stato di costante gioia di vivere. Secondo la Kabbalah la meditazione nel Nome del Lauviah Trono si chiama "la più grande delle vie di fuga" (il potere di questo nome porta la via di uscita dai nostri desideri dettati da inclinazioni egoistiche e dalla mentalità dell' "io prima di tutto" che determina il dolore e le difficoltà. Al loro posto guadagno il vero della vita e doni duraturi, famiglia, amicizia e appagamento).

Esortazione angelica

Lauviah 1 esorta i suoi protetti a utilizzare le proprie doti per gettare ponti e a invocare la sua energie per ottenere vittorie nel nome dell'Amore: divenendo soccorritori dei piccoli da un lato, messaggeri presso i grandi, dall'altro.

Giorni e orari di Lauviah

Se sei nato nei giorni di reggenza di questo angelo, Lauviah 1 è sempre in ascolto per te; ma in particolare le sue energie si schiudono nelle date del tuo compleanno e negli altri 5 giorni che ti sono dati dal calcolo della Tradizione. Suoi giorni di reggenza sono anche: 19 gennaio, 31 marzo,



13 giugno, 28 agosto, 8 novembre; ed egli governa ogni giorno, come "angelo della missione", le energie dalle h. 3.20 alle 3.40. Assiste perciò, in particolare, anche i nati in questi giorni e in questo orario, in qualunque data di nascita, ed è questo l'orario migliore in cui tutti lo possono invocare. La preghiera rivolta specificamente a Lauviah 1 è il 47° versetto del Salmo 17: Vivit Dominus et benedictus Adiutor meus et exaltetur Deus salutis meae (Viva il Signore, sia benedetto il mio Soccorritore ed esaltato il Dio della mia salvezza).



Corrispondenze con le simbologie degli Arcani maggiori

A ciascuna delle 22 lettere ebraiche sono associati dei numeri, dunque ad esse possono venire associate anche corrispondenze con le relative simbologie dei 22 Arcani maggiori dei Tarocchi; questo può essere interessante per chi desidera interrogare questi simboli sul solo piano di vero interesse: quello cioè dell'introspezione psicologica. Mentre le lettere ebraiche si leggono da destra a sinistra, però, i corrispondenti Tarocchi vanno letti da sinistra a destra. In questo caso, la radice (lamed-aleph-waw) del Nome risponde alla configurazione:



L'Appeso - il Mago – l'Innamorato da cui la riflessione che nasce dalle domande poste da questi arcani: chiede l'Appeso (sosta, meditazione, dono di se stessi) che cosa devo sacrificare? che cosa devo dare di me stesso? cosa devo fermare? cosa devo ascoltare? verso quale punto devo rivolgere la mia ricerca interiore? chiede il Mago (l'inizio, la scelta): che cosa sto cominciando a fare? che cosa sto scegliendo? come posso canalizzare la mia energia? chiede l'innamorato (l'androgino divino, il libero arbitrio, la ricerca della Luce): in quali relazioni sono coinvolto? che scelte devo operare?

CORI DI APPARTENENZA E ARCANGELI DI INFLUENZA

Rimando infine al Coro e alle energie arcangeliche che dispensano influenze ai nati fra l'11 e il 15 maggio. L'angelo Lauviah 1 appartiene e al Coro degli Angeli Cherubini guidato dall'Arcangelo Raziel. Questa decade in particolare (11-20 maggio) è sotto l'insegna dell' Arcangelo Michele. Il segno dei Gemelli nel suo complesso, invece, cade sotto l'influenza di Haniel, l'Arcangelo della Bellezza.

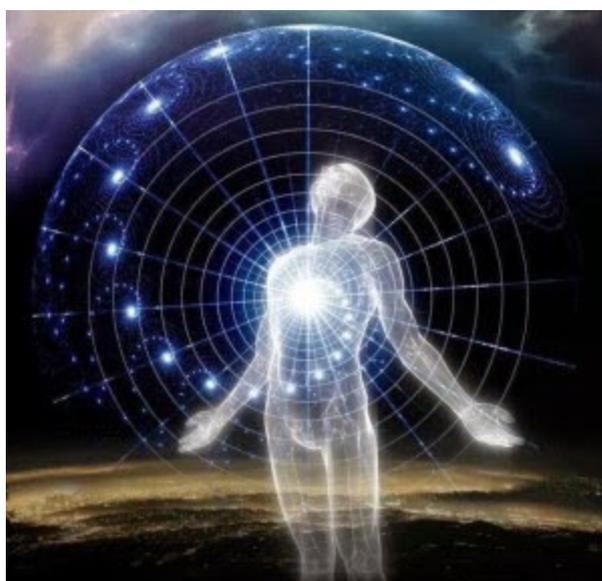
Con questi link vi reinvio a tali entità angeliche: i nati in questi giorni sono invitati a consultarle, insieme a quella del loro Angelo Custode Lauviah 1. Infatti anche le energie di questi Arcangeli sono al loro fianco. Infine bisogna ricordare che una specifica influenza sulla persona è esercitata anche dall'Angelo che aveva reggenza nell'orario della nascita. Nel caso particolare di questo angelo, inoltre, ricordo che è opportuno conoscere e invocare anche la sua energia "gemella", che trovate QUI.

I Bisbigli della Terra in un Tempo di Cambiamento

L'ARCANGELO MICHELE ATTRAVERSO

CELIA FENN

Le Comunità della Terra Diamante iniziano a formarsi in mezzo al caos del vecchio



Amata Famiglia di Luce, questo è veramente un tempo di grande Cambiamento e Trasformazione. Come vi avevamo detto in febbraio, nel 2014 i cambiamenti nella vostra società saranno immensi. E noi sappiamo che, mentre vedete i cambiamenti, il caos e il “rumore” possono, talvolta, essere travolgenti. Il vecchio modo di essere che si disintegra, non è un processo pacifico e, quindi, molti di voi potrebbero non udire i bisbigli della Terra mentre chiama a raccolta coloro che formeranno le prime Comunità della Terra Diamante.

Coloro che sono in grado di udire e ascoltare, si troveranno ad essere attratti verso un sogno di un'altra Terra, un Terra Diamante di Chiarezza, Amore e Compassione. Una Nuova Terra, dove la Natura e le Persone sono più importanti dei soldi e del potere. È un bisbiglio che entrerà nei vostri sogni e meditazioni, e vi inviterà a far parte di qualcosa di nuovo e bellissimo. E se voi riuscite a udire quel richiamo dalla Terra, e se nel vostro cuore le risponderete, sarete guidati a quei luoghi e persone che faranno parte della Comunità della Terra Diamante.

Amata Famiglia di Luce, sentire la risposta provenire dal profondo della vostra anima e direte “sì”, quando inizierete a tornare al Giardino Cristallo di Bellezza e Amore. Potreste chiedere: “che cos'è questo Giardino Cristallo”, e noi vi diciamo che è semplicemente l'energia o la frequenza della Coscienza Superiore dove la Luce Diamante risplende attraverso tutti gli esseri viventi e crea un'espressione della Gioia Divina sulla Terra. È questo ciò che ricordate dal principio, da Mu e

Lemuria, quando la Luce Divina risplendeva sulla Terra. E così sarà ancora, man mano che la Luce Diamante viene ancorata nei cuori e nelle anime di coloro che lavorano per una Tipo più Elevato di Comunità sulla Terra.

Perciò, Amati, in questo tempo di caos e rumore man mano che il vecchio si dissolve, vi chiediamo di non distrarvi o scoraggiarvi, ma di ascoltare semplicemente con il vostro cuore e di permettervi di udire i bisbigli della Terra, mentre invita coloro che lavoreranno con lei a creare i Giardini Cristallo di Pace e Amore sulla Terra.

Apritevi alla Luce Diamante e alla Frequenza Superiore

La Luce Diamante è una delle Frequenze più Alte disponibili oggi sulla Terra, insieme alla Luce Dorata delle Coscienza Cristica e al Raggio Platino. La Luce Diamante trasporta le Frequenze Galattiche e i Codici di Luce di cui la Terra ha bisogno per allinearsi con lo Scopo Divino espresso attraverso l'Intelligenza Creativa Divina. Di fatto, possiamo dire che la Luce Diamante è l'Intelligenza Creativa Divina in azione, ed è per questo che vi reca beneficio allinearvi con questa luce di frequenza superiore. Vi aiuta nel processo di creazione e manifestazione, e così vi aiuterà mentre lavorate per iniziare la creazione di una nuova società secondo il modello della Luce Diamante.

Voi ricevete la Luce Diamante attraverso i Chakra Superiori (i Chakra Galattico, Solare e Stella dell'Anima) la quale viene poi trasmessa nel Chakra della Corona. Da lì viene irradiata nel Corpo di Luce e nella Ghiandola Pineale, sulla quale ha un effetto intenso, il che stimola il sistema nervoso e cellulare fino ad arrivare al DNA. Questo permette al vostro essere di allinearsi con l'Energia Diamante in arrivo.

Questa viene poi trasmessa al Chakra del Cuore e quindi siete in grado di trasmettere questa Luce agli altri attraverso i vortici del Cuore Alto e del Chakra della Gola che recentemente sono stati riattivati e ristrutturati. Viene anche diretta verso il basso attraverso il Chakra della Radice, nel Chakra Stella della Terra e poi nel centro della Terra per connettervi con l'Ologramma del Modello Terrestre sostenuto nel Cristallo Diamante al centro della Terra.

Questa potente energia può avere effetti sul vostro essere fisico e molti di voi, nelle ultime settimane, hanno avvertito in modo intenso il fluire di questa energia attraverso il proprio corpo. Amati, sappiate che queste trasmissioni di Luce Diamante vi stanno aiutando ad elevare la vostra personale frequenza e coscienza, così che anche voi possiate aiutare ad elevare la frequenza e la coscienza del Collettivo Terrestre e iniziare così a creare le Comunità della Terra Diamante.

Quando accettate e integrate la Luce Diamante, sappiate che in questo lavoro sarete assistiti da un'ondata in arrivo di bellissime e luminose Anime Diamante, che chiameremo i "Bambini Diamante".

I Bambini Diamante e le Comunità della Terra Diamante

I Bambini Diamante arrivano dopo i Bambini Cristallo. Sono Maestri di Tempo e Spazio e vengono sulla Terra con una nuova prospettiva di vita e creazione. Nascono con la Luce Diamante e i Codici Diamante per la creazione completamente attivati nei loro Corpi di Luce.

Hanno iniziato ad arrivare sul Pianeta all'inizio del 2013, ma c'è un'"ondata" che si sta incarnando proprio ora. Proprio come i Bambini Indaco e Cristallo sono arrivati in ondate per esprimere la loro particolare energia e per contribuire al processo di trasformazione, allo stesso modo anche i Bambini Diamante stanno arrivando ora in una "prima ondata" per aiutare a radicare le Comunità della Terra Diamante.

I Bambini Diamante, come abbiamo detto Amati, sono Maestri di Tempo e Spazio. Sanno che il Tempo e lo Spazio sono illusioni o creazioni e non hanno paura di usare il proprio potere e di creare il tipo di Terra che desiderano vedere. Sono come prismi, e sanno come concentrare la Luce Diamante in pure creazioni di Luce e in questo processo ci stanno aiutando.

Sappiate anche, Amati, che proprio come i bambini Indaco e Cristallo vi hanno aiutato ad elevare le vostre frequenze negli anni '70 e oltre, allo stesso modo i Bambini di Luce Diamante stanno aiutando tutti ad elevare la propria frequenza così da poter diventare Maestri di Tempo e Spazio e creatori di una Nuova Realtà.

Così, molti di voi che stanno avendo bambini in questo momento, sentiranno il potere di questa energia in arrivo, mentre questa nuova generazione di esseri potenti “atterra” sulla Terra e inizia ad attivare le sue energie. Presto, potrete aspettarvi importanti cambiamenti di prospettiva e comprensione. Il potere di questa energia fornirà la “spinta” extra per importanti cambiamenti su tutti i livelli della società. Anche coloro che odono i bisbigli della Terra che chiama a lavorare per la Terra Diamante, sentiranno la potente spinta dei Bambini di Luce Diamante mentre iniziano a far sentire la loro presenza sulla Terra.

Quando lavorerete con questi bambini e mentre crescono, li troverete completamente puri e trasparenti. Non tollereranno la manipolazione e le bugie e si vedranno per quello che sono. Saranno diretti, aperti e onesti e si aspetteranno che gli altri siano così. Se gli altri mentono o manipolano, ne saranno immediatamente consapevoli e bloccheranno gli sforzi semplicemente rifiutando di partecipare a qualcosa che non sia puro e di una frequenza elevata. Ed è così che diventerete anche voi. Sentirete nel vostro cuore e anima ciò che è vero e ciò che non lo è e vi rifiuterete di partecipare a qualcosa che non vi aiuta a vivere la vostra verità in modo aperto e pulito.

La Comunità della Terra Diamante

Man mano che sul pianeta l'energia si alza e le cose diventano sempre più caotiche, è importante che vi focalizzate nel vostro Cuore Diamante e vi connettiate con la Fiamma Divina che dimora dentro di voi. Questo vi darà forza, coraggio e pazienza. Saprete che Tutto è in Ordine Divino e che c'è un punto in cui tutti inizieranno a vedere la nascita di una Nuova Terra e di una Nuova Società. Chiamiamo questo la “Comunità della Terra Diamante”. Così come la Terra entra nella frequenza della Luce Diamante, allo stesso modo il pianeta inizierà a manifestare una comunità di persone che esprimeranno quella Luce nella loro vita. Vivranno la loro verità e in essa procederanno, irradieranno Luce Diamante dai loro cuori e cercheranno di vivere in armonia con il futuro che la Terra sta manifestando. Il che comprende vivere in armonia con la Terra e uno con l'altro, rispettando la natura e cercando modi di essere in Pace con tutti gli esseri viventi come un'estensione della Pace dentro i loro Cuori e Anime.

Cercheranno di vivere al di là della “griglia economica” che determina la vita attraverso i soldi e il potere, ma troveranno modi di armonizzare la loro vita con gli antichi percorsi di saggezza insegnati dagli Antichi e dagli Sciamani della Terra, e cercheranno modi per renderlo significativo e rilevante per la loro vita sulla Terra oggi. In questo modo, agiranno come punto di radicamento per la Luce Galattica ed esprimendo quella Luce come Umani Diamante Galattici in forma fisica.

Inizieranno a formare comunità attraverso la risonanza e l'attrazione. L'intensità della Luce Diamante porterà le Persone di Passione e Impegno a un nuovo percorso sulla Terra, e questa passione attrarrà altri di uguale Passione e Impegno. Lentamente, inizierete a trovare e ad attrarre la vostra Famiglia della Terra Diamante, coloro che stanno lavorando per manifestare il Giardino Cristallo nella loro vita personale e sulla Terra.

I Cambiamenti di Frequenza in Settembre

Il primo importante cambiamento è avvertito durante il 9/9, il 9 di settembre, ed è un momento chiave in cui chi è presente sulla Terra può fare un passo avanti verso un altro livello di Saggezza e Luce. Sarà un punto in cui poter integrare tutte le ondate dei Codici di Luce che si sono riversate sul

Pianeta a partire dal Nuovo Anno Planetario in Luglio. Potrà anche essere un “punto di rottura” per molti, quando relazioni e partnership che non riflettono più dove siete nella vita, dovranno essere rilasciate. Questo sarà vero anche su scala globale e durante la settimana del 9/9 vi potrete aspettare una forte tensione globale. Vi sollecitiamo, Amati, a rimanere nel vostro potere essenziale e allineati nel vostro Cuore Diamante e di cercare di ancorare dentro il vostro Cuore e sulla Terra soltanto la Pace e l’Armonia.

L’Equinozio di Settembre il 22/23. Al Sud sarà l’Equinozio di Primavera e al Nord quello d’Autunno. Anche il periodo tra il 9/9 e l’Equinozio sarà difficile e caotico, ma è necessario mantenere l’equilibrio nel vostro Cuore Diamante. L’Equinozio sarà infine un buon momento per connettersi con l’energia dell’Equilibrio e dell’Armonia, sia interiormente che in senso globale. La Luna Nuova in Bilancia cade il 24 di settembre, così quello sarà un buon momento per piantare i semi dell’armonia e dell’equilibrio per il prossimo ciclo, mentre procedete verso le Eclissi di Ottobre che radicheranno nuove energie che culmineranno durante l’11/11 in novembre e il Solstizio di Dicembre. Vi auguriamo avventure di Luce Diamante nel mese che viene!

SEDE E SOGGIORNO

IL CONVEGNO SI TERRA' PRESSO
AUTOPARK HOTEL
VIA VALDEGOLA 1
VIA LIPPI E MACIA 22
FIRENZE

L'albergo ha il parcheggio interno gratuito.

L'albergo si trova a pochi minuti dallo svincolo autostradale Firenze Nord e dall'aeroporto fiorentino Vespucci. L'AutoPark Hotel è situato nella zona commerciale di Novoli, zona nord/ovest, vicino al nuovo Polo Universitario, il Palazzo di Giustizia e diversi uffici della Pubblica Amministrazione.

Arrivare in Treno. Chi arriva alla Stazione centrale di "Firenze Santa Maria Novella" può raggiungere l'hotel usufruendo dei trasporti urbani, n° 22 fino al capolinea.

Arrivare in Aereo. L'Aeroporto "A. Vespucci" di Firenze dista 900 mt dall'Hotel AutoPark.

Arrivare in Auto. Per coloro che arrivano a Firenze percorrendo l'autostrada "A1", l'uscita consigliata è quella di "Firenze Nord", l'albergo è in una traversa di via Alessandro Guidoni.

Tariffe:

Camera Singola:

Pensione completa: € 67,00 + € 3,00 ICS

Mezza pensione: € 57,00 + € 3,00 ICS

Pernottamento e colazione: € 47,00 + € 3,00 ICS

Camera Doppia:

Pensione completa: € 62,00 + € 3,00 ICS

Mezza pensione: € 52,00 + € 3,00 ICS

Pernottamento e colazione: € 42,00 + € 3,00 ICS

Camera Tripla:

Pensione completa: € 57,00 + € 3,00 ICS

Mezza pensione: € 47,00 + € 3,00 ICS

Pernottamento e colazione: € 37,00 + € 3,00 ICS

Per chi non pernotta, il costo del pasto è di euro 15,00, bevande escluse.

Per le prenotazioni alberghiere rivolgersi alla segreteria dell'associazione Casa Grande "Il Nespolo".

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

QUOTA DI ISCRIZIONE: €35,00.

Per i soci in regola con il 2014 la quota di iscrizione al convegno è di € 30,00.

Si effettua direttamente alla segreteria del convegno il giorno 8 novembre dalle ore 14,00 alle 15,00 oppure (preferibilmente) a mezzo versamento sul c/c postale n° 35545581 (IBAN IT512076011400000035545581) intestato ad Ass. Casagrande "Il Nespolo", Via Emilia 58, 56021 Arnaccio (PI), indicando in stampello il proprio nome, cognome, indirizzo, numero telefonico e causale del versamento; può essere cumulativo per più persone.

Non si effettuano riduzioni per chi partecipa solo in parte al Convegno.

REGISTRAZIONE

La ricevuta del versamento postale deve essere conservata ed esibita alla Segreteria del Convegno che sarà funzionante nel salone d'ingresso dell'albergo dalle ore 14,00.

Il ricavato eccedente le spese del Convegno sarà devoluto in opere sociali e sanitarie. In aiuto al terzo e quarto mondo: Congo, Kenya, Madagascar, Zanzibar e Zimbabwe; inoltre a creare un Centro di Accoglienza SPIRITUALE SOCIO UMANITARIO

L'organizzazione si riserva la facoltà di apportare al programma eventuali modifiche che dovessero rendersi necessarie.

PER QUALSIASI INFORMAZIONE,
CONTATTARE
LA SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:
SIG.RA ADRIANA RINDI
TEL.: 320-6782547

FIRENZE

CONVEGNO SUL TEMA

"Armonia tra Cielo e Terra"
Conoscere, credere e guarire

8 e 9 novembre 2014

Il Nespolo
Casa Grande

Associazione culturale, spirituale e di
opere socio-sanitarie.
ONLUS

Sede Legale: Via Emilia, 58
56021 - Arnaccio (Pisa)

Iban C/C Postale:
IT512076011400000035545581
Tel.: 320-6782547

info@casagrandeinespolo.it
www.casagrandeinespolo.it

SUL NOSTRO SITO WEB
TROVERETE TUTTE LE INIZIATIVE
E LE COMUNICAZIONI AGGIORNATE
IN TEMPO REALE.

FILIPPO COLOMBO E IL GIARDINO SEGRETO

Una meditazione, un esercizio di attenzione e di consapevolezza



Filippo Colombo è un amante della cultura orientale, studioso di diverse pratiche olistiche e dello sciamanesimo. Inizia a studiare e praticare il Reiki dal 1996, ottenendo 5 Master, tra cui l'Usui Shiki Ryoho Reiki, l'Universal Reiki (Usui, Tibetato e Karuna) e l'Osho Neo Reiki, credendo profondamente nell'idea che il Reiki sia un modo di prendersi cura di se stessi e degli altri con amore; è inoltre un grande appassionato di Cristalloterapia, per cui possiede una vasta collezione di pietre e cristalli che utilizza quotidianamente durante i trattamenti e le meditazioni. Le sue passioni si possono ritrovare tutte nelle sue parole, seguendo il suo blog animalidipotere.blogspot.com.

L'autore del blog <animali di potere>, guida il lettore in questa efficace meditazione:

Il «Giardino Segreto» è una meditazione, ed è il punto di partenza di questo viaggio.

E' un esercizio di attenzione e di consapevolezza e ne decideremo noi ogni singola parte.

Si inizia con un po' di tempo a disposizione, quanto basta per fare tutto con calma, una posizione comoda: sdraiati o seduti per esempio e una respirazione naturale.

Un buon modo per staccare la spina è inspirare a fondo col naso ed espirare rumorosamente con la bocca, un bel sospiro che butti fuori tutto quello che non serve.

Piano piano si prende a respirare solo con il naso, inspirando ed espirando sempre più a fondo ma senza sforzarsi.

E' davvero importante stare comodi, sia nella posizione che si è scelta, che nel posto e nel momento che si sono preferiti, respirando tranquillamente sino a sentirsi pienamente a proprio agio.

Quando ci si sente piacevolmente rilassati si chiudono gli occhi.

Da qui inizia la progettazione e la realizzazione del nostro «Giardino Segreto».

Si può visualizzare un vero e proprio giardino, al mare, in montagna, in collina o si può preferire

una stanza, un edificio, qualsiasi luogo immaginario o reale.

Il nostro «Giardino Segreto» deve essere esattamente come vorremmo il nostro luogo ideale.

Non c'è bisogno che sia tutto perfetto subito, è come una casa da arredare, all'inizio basta solo quello che giudichiamo essenziale e poi piano piano possiamo aggiungere sempre più particolari.

Il nostro «Giardino Segreto» non deve essere per forza né logico, né credibile, una comoda poltrona in mezzo alla prateria va bene tanto quanto un'amaca nella sala di lettura di un'antica biblioteca.

Possiamo scegliere il nostro luogo ideale ed ogni oggetto che vi vogliamo: alberi, fiori, mobili, più particolari di nostro gusto e gradimento inseriamo più quel luogo diventa confortevole e caro, in una parola: nostro.

Cerchiamo di visualizzare tutto nel modo più nitido e preciso, sin nei minimi dettagli, se non ci riusciamo va bene lo stesso, c'è chi riesce a visualizzare tutto alla perfezione e chi vede in modo sfocato e un po' confuso.

Va bene tutto, l'importante è sviluppare familiarità con l'ambiente.

Ripetere a mente ogni cosa che si cerca di visualizzare aiuta a dare forma e sostanza.

Quando abbiamo un'immagine abbastanza chiara del nostro «Giardino Segreto» iniziamo ad esplorarlo con tutti i sensi: esaminiamo, tocchiamo, annusiamo, ascoltiamo, assaggiamo tutto quello che ci va di sperimentare.

È il nostro «Giardino Segreto»: godiamocelo.

Infine mettiamo una porta per poter entrare ed uscire quando vogliamo.

Questa porta è una sorta di interruttore per accendere e spegnere il «Giardino Segreto».

Quando pensiamo sia il momento di tornare usciamo dalla porta ed ancora ad occhi chiusi ci stiracchiamo piano piano con tutta calma, come fanno cani e gatti dopo che sono stati fermi per un po' e apriamo lentamente gli occhi.

Mano a mano che si prende confidenza con il proprio «Giardino Segreto» questo diventa sempre più bello e definito.

Si possono aggiungere o togliere particolari a seconda della bisogna o della voglia.

È un luogo ideale in continuo divenire, come lo chi lo ha creato, cioè noi.

Non c'è un tempo preciso da dedicare a questa meditazione, la regola d'oro è fare quello che si ha voglia di fare e ci fa stare bene, il «Giardino Segreto» diventa allora un luogo dove rilassarsi e ricaricarsi.

Quando vogliamo prenderci un po' di tempo per noi, ci mettiamo comodi, respiriamo piano col naso, chiudiamo gli occhi ed entriamo nel nostro «Giardino Segreto» a fare quello che ci pare e piace.

Due buoni momenti nel corso della giornata sono la sera a letto prima di dormire o la mattina, sempre a letto prima di alzarsi, ma come ogni cosa nel «Giardino Segreto» sta a noi trovare i nostri modi e tempi ideali.

<http://animalidipotere.blogspot.it/>

Sublimare la Sessualità: una metamorfosi di libertà!

FARE SESSO FARE L'AMORE O ESSERE AMORE?

Ecco perché non esiste quella tal cosa chiamata <fare l'amore>



di
Marco De Biagi

<Quando riduciamo ogni cosa al livello fisico, sviluppiamo la tendenza a vedere tutto a quel livello inclusa la bellezza, il divertimento, la felicità, la gioia, ecc.. Ciò avviene quando la consapevolezza di noi stessi come fonte di amore è temporaneamente persa.

Quando crediamo di essere solamente esseri fisici, vale a dire esseri sensuali, allora siamo costantemente alla ricerca di 'sensazioni' e questo significa prendere qualcosa 'dentro e attraverso' i nostri sensi. Gli stimoli sensoriali vengono poi confusi con l'amore. È questo che spinge a una ricerca costante, e per alcuni versi convulsa, dell'amore, della sola cosa che non si possa mai trovare 'là fuori'.

Ecco perché non esiste quella tal cosa chiamata 'fare l'amore'. Per ironia, è l'unica cosa che non possa mai essere fatta. L'amore è già fatto. È quello che crea tutto il resto.

Per quanto 'fare l'amore' appartenga al linguaggio figurato, si è a tal punto conficcato nella nostra lingua da essere spesso spesso considerato un verismo letterario. Il più delle volte si riferisce a 'fare sesso'. Fare sesso non è fare l'amore, è fare sesso.>

(da I 7 Miti sull'Amore, di Mike George)

In un articolo precedente abbiamo esplorato il concetto di sublimazione paragonandolo alla sessualità. È stato fatto l'esempio della quint'essenza di un elemento naturale e materiale, come i

fiori di lavanda. Continuando la metafora essi vengono sublimati in una sostanza volatile, come una metamorfosi alchemica, che non possiede più le caratteristiche materiali del fiore. I due infatti, il fiore e la sua essenza volatile non sarebbero riconoscibili. Eppure sono la stessa cosa!

Un po' come il bruco e la farfalla, chi mai direbbe, se non lo sapesse prima, che sono lo stesso essere?!

Seguendo queste metafore, posso immaginare ora dove mi porterebbe il sublimare veramente la mia pratica attuale di sessualità e di rapporto amoroso? Potrei pormi la domanda da un'altra angolazione: voglio vivere la mia vita solo da bruco o desidero anche tramutarmi in una farfalla?

È sempre lo stesso essere, ma per una parte della sua vita è attaccato alla terra, cammina solamente con le sue tante zampe, mangia in continuazione... per un'altra parte della sua vita, a seguito di una metamorfosi, si libra nel cielo, volando leggero su ali meravigliose.

Uscendo dall'esempio, la metamorfosi spirituale mi chiama ad avvicinarmi di più a ciò che veramente sono. A sua volta, questo mi porta a capire come l'amore possa essere sperimentato, ed espresso, tramite differenti modalità. Devo scegliere quella che sento più in sintonia con me in questo momento.

Prima ancora di compiere questa scelta però, sono chiamato a inquadrare bene chi sono io, se non voglio pentirmi. Perché più capisco chi sono realmente, più posso esprimere e vivere amore vero. Ora, tu chi sei, sei l'anima o sei il corpo?

In molti si pensa di essere entrambe le cose: siamo il corpo e l'anima insieme, siamo la carne e lo spirito, siamo il buio e la luce, siamo cielo e siamo terra... ma non è un'analisi corretta fino in fondo.

Chi sono io veramente?

L'anima è quell'essere consapevole, e fondamentale, che regola e determina i processi della mia vita. In pratica è l'anima che fa sì che ci sia la vita a livello fisico. In quanto anima tiene in vita, appunto, un corpo.

Ti sarà sicuramente capitato di vedere un cadavere. Se non di una persona di un animale. Un cadavere viene anche chiamato un corpo inanimato. Questo vuole semplicemente dire che non ha più un anima. La sua energia vitale lo ha abbandonato, per compiere il prossimo viaggio.

L'anima è andata per altri lidi ed esperienze. Il corpo è una carcassa che sta per andare in putrefazione. Quindi, chi siamo noi? Siamo l'anima che si sta dirigendo verso il suo prossimo viaggio, o siamo il corpo inanimato che sta andando in putrefazione?!

Senza l'anima non potrebbe esserci vita, così come noi la conosciamo e la sperimentiamo a livello fisico.

Quando penso a me stesso quindi, penso a quell'essere che non dipende da nessun'altro fattore per poter essere! È semplicemente. E, in quanto tale, dimora nell'eternità. Al di là di qualsiasi tipo di supporto relativo, fisico o sottile, esso è.

L'anima quindi è sinonimo di assoluto e immaterialità. Qualcosa di spirituale infatti, è immateriale. Iniziandomi a conoscere per ciò che sono, mi avventuro nel campo al di fuori del tempo, in una dimensione che è per sempre.

Io sono questo essere. Sono puramente energia consapevole. Il mio corpo fisico è un semplice abito che non ha vita propria, scelgo semplicemente di indossarlo per sperimentare la vita terrena, e a seconda di dove nasco avrò fattezze fisiche e mentalità differenti.

Pensaci, supponiamo che sei nato in Italia da genitori italiani. Se fossi nato in Senegal invece, che pelle avresti, il tuo corpo come sarebbe fatto, che lingua parleresti? ... e se fossi nato in Cina? O del sesso differente rispetto a quello che hai ora?

In termini di essere saresti sempre te stesso, ma staresti indossando abiti corporei differenti.

Ecco perché la verità delle cose è nell'anima, nel fondamento. Il corpo può aiutarmi attraverso certi percorsi ma conserva dei limiti fisico-biologici ben precisi. E, se desidero portarmi verso una vera

esperienza spirituale al di là del sociale, della cultura e del genere, sono chiamati a infrangere tali limiti. Questa semplice informazione fa così fatica a entrare nelle nostre teste.

Per concludere (...) la così detta coscienza d'anima è il primo vero passo per attuare un processo di sublimazione in me stesso.

In chimica, quando sublimo un composto, vuol dire che lo faccio passare direttamente da uno stadio solido ad aeriforme. In questo passaggio, tutte le sostanze di tale composto vengono purificate.

Se adesso sono abituato a esprimere amore e altri sentimenti attraverso l'esperienza sessuale, la sublimazione può portarmi a esprimere e godere degli stessi sentimenti a un altro livello. Un livello che pochi in realtà sperimentano. E' un amore molto puro, molto intenso.

Esplorare tale livello rappresenta la possibilità, la novità e la scelta personale di ognuno di noi.

Unione tra maschile e femminile significa armonia e
completamento, significa pace

SUBLIMARE LA SESSUALITA'

Uomo, donna, armonia, amore, unione



di
Marco De Biagi

Le nostre vite sono alimentate da scambi e relazioni. Coltiviamo da sempre il desiderio verso una persona o una famiglia attraverso cui sviluppare o dare alla luce nuova vita e nuovi progetti. Un compagno, una compagna con cui scambiare amore diventa qualcosa di vitale. L'armonia tra il maschile e il femminile non rappresenta solo un bisogno, è un impulso originale dell'essere umano. Per quanto mi forzi infatti, non è veramente possibile andare avanti senza armonizzarsi all'altra persona, alla sua personalità e natura, soprattutto se di sesso opposto. Sono solamente chiamato a scegliere come attuare questa unione.

Unione tra maschile e femminile significa armonia e completamento, significa pace. Rappresenta uno dei significati primigeni della nostra razza umana.

Posso ritenermi completo solo quando armonizzo queste due caratteristiche, primariamente nella mia anima. Essa infatti le possiede entrambe e a seconda del sesso e del corpo in cui nasce, esalta le qualità maschili o femminili.

Capita molto spesso che, invece di comprendere e curare i nostri traumi e repressioni interiori, facciamo subito il salto verso la persona da cui siamo attratti. Nel 99% dei casi ciò si tramuta in un bisogno incontrollato che affossa lentamente la relazione. Semplicemente perché i partner devono prima di tutto guarire dentro, e, molto spesso, non hanno la forza né l'esperienza di guarire l'altra persona.

È difficile, perché chi è che non desidera comprensione e affetto dai propri simili? Chi non desidera un abbraccio o una parola dolce dalla persona che ama o che stima? Specialmente nei momenti difficili, chi non ha bisogno di una mano amichevole che lo sostenga? ... In questi ambiti, è bene lasciare da parte l'ipocrisia.

Amare e ricevere amore mi regala la gioia, mi fa sentire completo. È senza di esso che le cose diventano rigide e non hanno praticamente senso di essere. Solo amando posso sentire che anche

attraverso di me le cose scorrono e si sviluppano fluidamente. Amore è sinonimo di vita e la vera vita è sempre un'espressione armonica e fluente.

Amando, scopro quel territorio così prezioso chiamato intimità.

Ricevo il permesso unico di solcare le porte che altrimenti sarebbero chiuse.

E infatti oggi la maggior parte di noi è come un mendicante alle porte di un tempio o di una chiesa, o di un supermercato!

Non entra dentro, è come se quell'accesso gli fosse negato.

La pienezza interiore è la vera cura di questi tempi. Quando invece vado in carenza di sentimenti, la mia relazione diventa convulsa, e inizio a volere a tutti i costi qualcosa dagli altri.

Ma in quanto essere umano, e soprattutto oggi, ho il dovere di reindirizzare il mio cuore per una scelta di amare che non sia solo un bisogno ma un regalo che faccio io in prima persona agli altri.

Questa scelta mi attende, attende tutti noi in realtà. Ci sono tante persone oggi che hanno bisogno di amore, tante persone che soffrono e mascherano il loro dolore così bene! Se solo ascoltassi un poco di più il pianto che echeggia nell'umanità, riuscirei a lasciare andare tante cose inutili in cui sono coinvolto.

Non solo le persone stanno implorando il mio soccorso, ma la terra stessa è quasi totalmente svuotata.

È proprio quando salgo la scala dei sentimenti che mi rendo conto che una condivisione globale di certe qualità va a "rompere" e ad ampliare lo scambio di un rapporto di coppia, o di qualsiasi tipo di rapporto esclusivo. Rompere viene usato nel significato naturale del termine: come quando un pulcino rompe il guscio d'uovo per venire alla luce; o una farfalla rompe il bozzolo per aprire le ali e volare; o i denti da latte vengono scalzati via da quelli che dureranno tutta una vita.

I due amanti, il padre di famiglia, l'amico, il fratello, la figlia e così via ... si rendono piano piano conto che tante altre persone, attorno a loro, necessitano di essere scaldate dall'amore e che questo li deve raggiungere imparziale, per poter essere effettivo. Diciamo sempre che l'amore non ha favoritismi, che è incondizionato.

Ad esempio, il rapporto di coppia si trasforma e diventa una donazione delle virtù verso una relazione con la grande famiglia umana. Questo non vale solo per il rapporto di coppia come detto. Ognuno, a un certo punto del suo tragitto, si sente chiamato a condividere le sue qualità d'animo su scala universale.

Per riuscire a donare il mio amore a centinaia, migliaia di persone e più, ho bisogno di forza, e soprattutto esco da un'esclusività, da un giardino di sentimenti che prima dividevo solo con la mia amata o con la mia famiglia. Questa è una metamorfosi spontanea, la chiamata arriva da sola senza che io la invochi, e quando arriva non ho il potere di non ascoltarla.

In questo caso l'amore, così come ero abituato a concepirlo, muta di livello, proprio perché deve raggiungere più persone allo stesso istante, e in diverse parti della terra.

Una terra che oggi è andata disfacendosi, oppure noi l'abbiamo fatta seccare, ma ha così tanto bisogno di essere guarita.

Torniamo quindi al punto della scelta personale, a cui va agganciata la chiamata del tempo. Questi due fattori, uniti insieme, fanno sì che la mia modalità d'amare assuma altre forme, in sintonia con la mia nuova visione.

È semplicemente una trasformazione, una metamorfosi. Quello che ho fatto prima va bene. Ora si apre un'altra avventura davanti a me. La scelta di viverla, e in quale misura, spetta intimamente a ognuno di noi.

Essi parlano delle loro divinità come <uomini formica>

LE LEGGENDE HOPI SUGLI SCUDI VOLANTI E GLI UOMINI FORMICA

Tramandano la storia di divinità che risiedono al centro della Terra

Hopituh Shi-nu-mu' è il nome con il quale una delle tribù native americane chiama se stessa e che significa il 'popolo pacifico'. La storia degli Hopi risale a migliaia di anni fa, il che li rende una delle culture più antiche del pianeta. Al contrario di altre mitologie che parlano di dèi discesi dal cielo, nelle loro antiche leggende gli Hopi tramandano la storia di divinità che risiedono al centro della Terra. Chi erano costoro?



In maniera simile a quasi tutte le culture precolombiane, gli Hopi credono fermamente che un giorno, non troppo lontano, gli dèi che hanno dato il via alla cultura umana torneranno sulla Terra.

Essi hanno da sempre vissuto secondo gli insegnamenti consegnati loro da Masauwu, Maestro del Quarto Mondo, i cui concetti etici sono profondamente radicati nella loro cultura.

Tuttavia, al contrario di molte mitologie, gli Hopi sono convinti che i loro dèi non abitano gli infiniti spazi cosmici, ma vivano nel cuore della Terra, tramandando l'idea di una Terra Cava ante litteram.

Essi parlano delle loro divinità come 'uomini formica'. Infatti, alcuni petroglifi rinvenuti nei pressi di Mishongnovi, Arizona, che rappresentano le più antiche incisioni rupestri degli Hopi, raffigurano degli enigmatici esseri con le 'antenne' che danno l'idea di uomini-formica.

Secondo la mitologia Hopi, all'inizio del tempo, Taoiwa, il Creatore, creò Sotuknang, suo nipote,

dandogli il compito di creare nove universi o mondi: uno per Taiowa, uno per se stesso e altri sette per sovrabbondanza di vita. In una concezione ciclica del tempo, in maniera simile alla mitologia azteca, questi mondi si sarebbero succeduti ciclicamente.

I primi tre di questi mondi, Tokpela, Tokpa e Kuskurza, già sono stati abitati e successivamente distrutti a causa della corruzione e della malvagità degli uomini. Gli Hopi tramandano che la fine di ogni ciclo è segnato dal ritorno degli dèi, e l'approssimarsi del nuovo mondo è annunciato dalla comparsa della Stella Blu Kachina, il segno del 'Giorno della Purificazione', in cui il vecchio mondo è distrutto e ne comincia uno nuovo.

Gli uomini formica



Ogni volta che uno dei mondi viene distrutto, gli Hopi fedeli sono presi e condotti dalle divinità in città sotterranee per sfuggire alla distruzione. In ogni distruzione ciclica, per la mitologia Hopi gli 'uomini-formica' assumono un ruolo cruciale per la loro sopravvivenza.

Il cosiddetto 'Primo Mondo' (Tokpela) è stato apparentemente distrutto da un incendio di proporzioni globali, forse una specie di vulcanismo massivo, oppure l'impatto con un asteroide o, ancora, un'espulsione di massa coronale dal Sole di dimensioni catastrofiche. Il 'Secondo Mondo' (Tokpa), invece, fu distrutto dal freddo. Probabilmente, uno spostamento dei poli ha innescato una Era Glaciale che ha distrutto la vita sul pianeta Terra.

Nel corso di questi due cataclismi globali, i membri virtuosi della tribù Hopi sono stati guidati durante il giorno da una nube dalla forma strana e da una stella in movimento durante la notte, conducendoli alla presenza di un 'uomo formica' chiamato Anu Sinom. La creatura ha poi scortato gli Hopi in grotte sotterranee dove hanno trovato rifugio e sostentamento.

Nella leggenda, gli formica vengono descritti come creature generose e laboriose, disposte a fornire cibo agli Hopi e ad insegnare loro i metodi di conservazione degli alimenti. Secondo i teorici degli Antichi Astronauti, è interessante notare che la descrizione fisica di questi esseri corrisponde a quella che noi attribuiamo ai moderni 'alieni grigi'.

Ogni febbraio, gli Hopi celebrano il Powanu, un rituale per commemorare il momento in cui Anu Sinom ha insegnato loro come germogliare i fagioli all'interno delle caverne per sopravvivere. Gli Hopi per indicare la formica usano anche la parola 'anu', che unita alla parola 'naki', che vuol dire 'amici', forma la parola 'Anu-Naki', ovvero 'amici delle formiche.

An, in lingua sumerica, (Anum o Anu in accadico) era il dio celeste della mitologia mesopotamica e vuol dire "colui che appartiene ai cieli". Artefice del creato, gli era sacro il numero 60, massima cifra del sistema sessagesimale mesopotamico.

Il dio An/Anum presiede l'assemblea degli Anunnaki, ed inoltre compone la triade cosmica insieme agli dei Enlil ed Enki. Fa anche parte dei quattro Dei creatori, che comprende la triade precedente insieme alla dea Ninhursag. Il luogo principale del suo culto si trovava ad Uruk, rappresentato dall'antichissimo Tempio di An.

Gli 'uomini formica' degli Hopi potrebbero essere gli stessi Annunaki dei Sumeri? Se così fosse, due mitologie così distanti nel tempo e nello spazio potrebbero essere il ricordo ancestrale dei nostri antenati di un evento unico avvenuto sul nostro pianeta?

Gli scudi volanti



Secondo Frank Waters, autore del libro *Mexico Mystique: The Coming Sixth World of Consciousness* (1975), quando nella mitologia si parla del Terzo Mondo, gli Hopi introducono il concetto di patuwvotas, ovvero 'scudi volanti'. Nel terzo ciclo si dice che l'umanità ha costruito una civiltà altamente avanzata, tanto da sviluppare gli 'scudi volanti', mezzi in grado di viaggiare rapidamente diversi luoghi del mondo e di radere al suolo intere città. Il Terzo Mondo è stato distrutto da Sotuknang, il nipote del Creatore, con una grande alluvione.

Anche in questo caso c'è un'evidente parallelo con la tradizione sumera, nella quale si parla del grande diluvio che ha cancellato tutta la civiltà precedente. Questo racconto è riportato nell'Epopea di Gilgamesh, testo che poi è stato ripreso dalla tradizione biblica nel racconto del Diluvio Universale e dell'Arca di Noè.

Secondo le tradizioni Hopi, i superstiti del diluvio si sono sparsi in diversi luoghi del pianeta sotto la guida di Masauwu, lo Spirito della Morte e Maestro del Quarto Mondo. Un petroglifo Hopi rappresenta Masauwu come un essere a cavallo di una 'nave senza ali' a forma di cupola. La somiglianza tra gli 'scudi volanti' e quelli che oggi noi consideriamo aeroplani o dischi volanti è sconcertante.

Siano essi 'scudi volanti' o 'navi senza ali', il messaggio è chiaro: gli antenati degli Hopi usavano queste descrizioni per riferirsi a qualcosa che era capace di volare e di trasportare delle persone.

Gli Hopi moderni credono che l'umanità si trovi attualmente a vivere nel Quarto Mondo, detto Túwaqachi. Come i mondi precedenti, anche Túwaqachi verrà distrutto a causa della malvagità degli uomini e vedrà il ritorno delle divinità sulla Terra. I teorici degli Antichi Astronauti interpretano la profezia della Stella Blu Kachina come un riferimento al ritorno degli extraterrestri sul nostro pianeta.

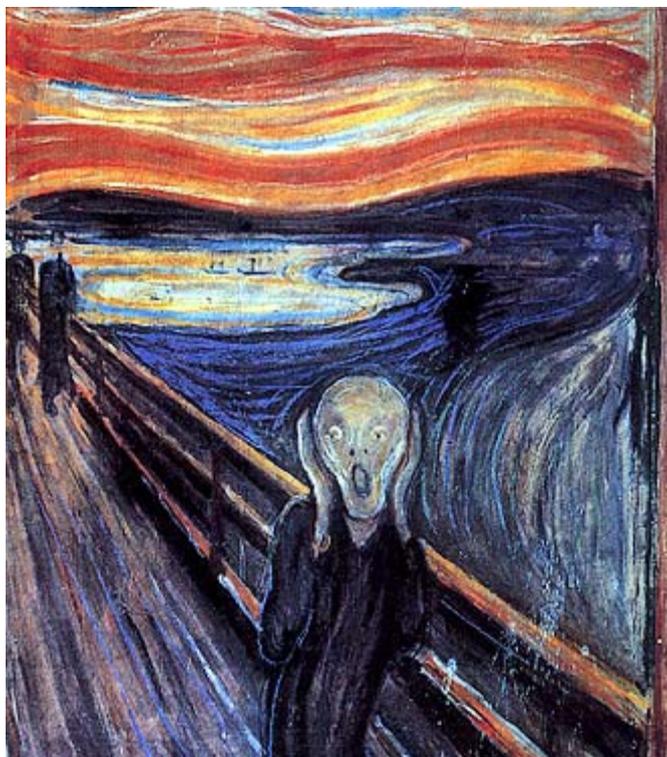
Oltre agli apparenti paralleli tra la cultura Hopi e quella Sumera, Waters intravede una connessione anche tra le leggende hopi e la mitologia dei Maya. In entrambe le culture i riferimenti alla creazione e alla distruzione del mondo sono molto simili. Entrambe, inoltre, affermano la futura distruzione del mondo attuale. Questa uniformità nella mitologia culturale delle due culture, ha portato Waters ad affermare che gli Hopi e i Maya erano ancestralmente legati.

www.ilnavigatorecurioso.it

UNA GRANDE PAURA? LA SOLITUDINE

...e sentirsi abbandonati anche.

Abbandonare qualcuno significa non volersene occupare, spesso si confonde con il rifiuto. Comunque sia non desidero o **non so** come occuparmi di qualcosa o qualcuno.



di

Anima in Cammino

Sentirsi abbandonati invece è come non avere mai abbastanza “nutrimento”, c’è sempre fame di affetto e di sostegno, questo ci fa diventare vittime, ci impedisce di avere quella forza, quell’entusiasmo per cui, con tale carenza dentro, **ci leghiamo** a situazioni e persone proprio a livello affettivo. Non è vero affetto in realtà, o meglio, l’affetto è diluito da questo costante bisogno di sentirsi sostenuti, approvati. Ciò fa sì che diventiamo dipendenti. Proprio nel cercare aiuto e amore!

Quanta solitudine c’è in tutto questo... non è vero?

Viene detto da una legge universale che: “*siamo soli*” – (nasciamo soli, muoriamo soli).

Credo ci sia una grande differenza nel “sentirsi soli” ed “essere soli”, nel primo caso è uno stato d’animo da **mendicante**: mendico amicizia, attenzione, amore.

E’ un elemosinare che ci arreca danno, una profonda e costante paura che non vediamo. La sentiamo, ma siamo troppo **impauriti** e poveri per darle ascolto.

Viviamo nello stato di non sapere *come accettarsi*, questo ci porta sensi di colpa e più di una volta nella stessa vita!

Nell'arco di poco tempo infatti ricreiamo gli stessi errori, agiamo per gli stessi schemi che ci fanno rivivere la paura e la gabbia della solitudine.

E' una condizione che a volte ci fa rincorrere gli altri perchè non ci abbandonino e siamo disposti a pagare *qualsiasi prezzo*, purchè non ci facciano sentire insensati e poco importanti.

Nell' "Essere soli" invece puoi sperimentare una pienezza colma di integrità. Di silenzio. Non hai bisogno che gli altri ti completino.

E' uno stato d'animo naturale dell'Essere in Consapevolezza, in coscienza di ciò che sei. E' coscienza d'anima in pratica, così abbondante di linfa vitale.

Spesso vogliamo togliere il buio dalla stanza senza accendere la luce! Proviamo invece ad amarci attraverso l'esperienza del bello che risiede in noi. Non è facile perché ho perso la fiducia di sentirmi bello, quasi non ci credo più.

"Vai alla ricerca dell'essere solo, dimentica il sentirti solo. Non sentirai più paura, non vedrai più il buio.", Osho.

[Www.formazione-spirituale.it](http://www.formazione-spirituale.it)

Riflessioni di un artista

LA VITA MERITA DI ESSERE VISSUTA FINO IN FONDO

un dono prezioso e straordinario che può finire
in qualsiasi momento



di
Bruno Pollacci

...La Vita merita di essere vissuta, fino in fondo, con intensità, come un dono prezioso e straordinario che può finire in qualsiasi momento, e con la certezza che ogni esperienza che vivremo è "quella giusta per noi", per offrirci maggiore coscienza e far evolvere la nostra anima. Ma la maggior parte di noi, non avendo un'idea chiara sul "chi siamo" sul "cosa ci stiamo a fare qui" e quindi sul vero senso della nostra esistenza, non ha sufficiente "fiducia" in sé (...in quanto il nostro "IO " più profondo è il nostro primo "misterioso ospite"...il primo "sconosciuto" della nostra vita...)

e non riusciamo ad "affidarci con fiducia" al percorso che l'"Universo" ci ha riservato e ci offre. Ecco che una delle costanti del nostro quotidiano, dalla nostra nascita fino all'ultimo respiro, è la "PAURA". Ad esempio paura di...morire, d'invecchiare, di un lavoro, di ammalarci, di un'esame, di una gara, di soffrire fisicamente ed affettivamente, di non poter offrire sicurezza economica ai figli, d'ingrassare, di rimanere senza computer o comunque senza connessione ad internet, di salire su un aereo o sull'ascensore, ma anche paura del genitore o del prepotente, del capufficio o del "superiore" in generale, di esprimere con sincerità il proprio pensiero, di non dormire, di perdere qualsiasi cosa (...dal lavoro alla casa, dagli amici ai soldi, dalle chiavi dell'auto o della casa al cellulare, dall'apartito al treno o il metrò o l'autobus o il portafogli o gli occhiali o l'ombrello...). E scopriamo che la maggior parte del nostro quotidiano la viviamo "sotto l'effetto della paura". Il "coraggio" dell'essere non ci è molto "familiare", quindi il pensare e l'agire, ci crea continue, costanti insicurezze. Io, nonostante la mia "coscienza spirituale" non esco "salvo" da questa "trappola" e mi ripeto di avere "coraggio" nella direzione del "BENE", coraggio nell'amare, me stesso ed il prossimo, coraggio nel rispettare la Vita in ogni sua forma, avendo CURA della preziosità di ogni secondo della nostra esistenza. Possiamo sempre OSARE CON CORAGGIO, nel BENE...

L'Oligoterapia nasce nel 1894 con Gabriel Bernard

GLI OLIGOELEMENTI

Cosa sono e a cosa servono

OLIGOELEMENTI	DILUIZIONE	POSOLOGIA
Manganese	4 DH	1 fiala da 1 a 3 volte la settimana
Manganese-Rame	4 DH	1 fiala da 1 a 3 volte la settimana
Manganese-Cobalto	4 DH	1 fiala da 1 a 3 volte la settimana
Rame-Oro-Argento	8 DH	1 fiala da 1 a 3 volte la settimana
Zinco-Rame	4 DH	1 fiala da 1 a 3 volte la settimana
Zinco-Nichel-Cobalto	4 DH	1 fiala da 1 a 3 volte la settimana
Rame	4 DH	da 2 a 5 fiale pro die
Litio	3 DH	da 1 a 3 fiale pro die

Gli oligoelementi non fanno parte delle scoperte recenti, infatti venivano usati, pur empiricamente, fin dal Medioevo. L'Oligoterapia nasce nel 1894 con Gabriel Bernard il quale scoprì che gli elementi traccia nel nostro organismo non erano delle impurità, ma erano essenziali sia pure in minime quantità, alle funzioni metaboliche del nostro organismo, nel 1920 Sutter utilizzava un preparato a base di Manganese e Rame, per curare l'eczema e l'asma bronchiale.

La vera sperimentazione scientifica si ebbe alla fine dell'Ottocento con Jacques Ménétrier al quale si deve l'impostazione base della moderna oligoterapia. Negli anni '30 Ménétrier introduce in forma regolare l'uso degli oligoelementi in terapia definendola **OLIGOTERAPIA CATALITICA**, ed il suo modello biologico prevede l'inserimento nell'organismo di microquantità in soluzione gluconata, con assorbimento perlinguale o parenterale, per il trattamento dei **DISTURBI FUNZIONALI**, in contrapposizione ai disturbi lesionali.

Gli oligoelementi sono presenti in concentrazione uguale o inferiore allo 0,01% del peso secco corporeo, sono presenti in tutti i tessuti sani di tutti gli organismi viventi, hanno una concentrazione tissutale relativamente costante, la loro carenza induce alterazioni strutturali e fisiologiche, il loro utilizzo, previene e guarisce le affezioni morbose provocate dallo stato carenziale. Gli oligoelementi essenziali sono:

Cobalto (Co), Cromo (Cr), Fluoro (F), Ferro (Fe), Manganese (Mn), Nichel (Ni), Rame (Cu), Selenio (Se), Silicio (Si), Zinco (Zi) e Zolfo (S).

Gli oligoelementi sono i catalizzatori delle funzioni biologiche dell'organismo, il termine "Oligos" deriva dal greco e significa poco, sono presenti in quantità infinitesimali in tutti gli organismi viventi, nelle piante, negli animali, nell'uomo. Si impiega in dosi infinitesimali, ossia non ponderali, la dose giornaliera varia da qualche milligrammo a milionesimo di grammo (l'uso di braccialetti di rame per prevenire le infezioni e combattere i reumatismi, risale a 6000 anni prima di Cristo, successivamente furono scoperte le proprietà antinfettive dell'Argento, o quelle sedative del Magnesio).

Sono dei "BIOCATALIZZATORI", ovvero aiutano, attivano, le reazioni chimiche e metaboliche indispensabili alla vita. La loro carenza induce alterazioni strutturali e fisiologiche, somministrati a

giuste dosi prevengono e guariscono gli stati di carenza., e il loro impiego aiuta a ripristinare le funzioni deficitarie dell'organismo. Si integrano, in quanto naturali all'organismo e non sono come i farmaci di sintesi che sostituiscono parzialmente un funzionamento deficitario, i farmaci vengono abitualmente eliminati attraverso gli organi emuntori., mentre gli oligoelementi entrano nel tessuto cellulare riportando il corpo allo stato di equilibrio funzionale.

La **CATALISI**, deriva dal greco “Katalysis” e significa dissoluzione, consiste nell'accelerazione di una reazione chimica tramite la presenza di una sostanza che pur partecipando alla reazione stessa, non viene né consumata, né trasformata nel corso di detta reazione. Sono gli enzimi che fungono da catalizzatori delle reazioni chimiche necessarie alla vita umana, ed essi per funzionare correttamente, hanno necessità degli oligoelementi.

Per **ATTIVITA' CATALITICA** degli oligoelementi si intende la capacità dei minerali traccia di attivare importanti enzimi nel nostro organismo, che entrano nelle reazioni chimiche fungendo da catalizzatori, accelerandone di migliaia di volte la velocità.

Proprio dalla **CHELAZIONE** “blocco”, degli oligoelementi nel nostro organismo (cosa che comporta la cessazione totale o parziale delle attività presiedute dagli enzimi) deriverebbe infatti, il blocco di talune reazioni chimiche, causa di patologie funzionali. L'esempio classico è quello del rame come oligoelemento, la cui presenza è indispensabile all'assorbimento del Ferro per combattere le anemie.

La dose infinitesimale degli oligoelementi è assolutamente **PRIVA DI TOSSICITA'**. Gli attuali metodi di coltivazione, e soprattutto i concimi chimici, depauperano i prodotti alimentari di vitamine e di minerali, ed anche di conseguenza di oligoelementi, i quali agiscono sul “terreno”, non solo sul sintomo, ma soprattutto sulle cause profonde della malattia, risolvono le cause tessutali e metaboliche, rinforzano le difese immunitarie, sono un supporto terapeutico sostanziale e indispensabile, come integrazione totale alla terapia fitoterapica, e ad altre terapie naturali. Si utilizzano sia per aiutare a superare alcune tendenze patologiche funzionali, squilibri, che caratterizzano alcuni tipi di persone, ed anche possono essere usati per intervenire sul singolo disturbo che si presenta. L'uso corretto degli oligoelementi porta a dei cambiamenti reali, ed essendo le **DIATESI** (predisposizioni) reversibili si può passare da uno stato di anergia, che è quello più grave, ad uno stadio di salute migliore. Lo scopo dell'oligoterapia è quello di ristabilire le funzioni metaboliche bloccate, attraverso la somministrazione di attivatori di pronto impiego e di

elevata bio-disponibilità. L'azione è regolatrice ed equilibratrice e si adatta e si applica all'insieme del caso clinico nei suoi elementi psichici e fisiologici.

L'oligoterapia riconosce come tendenze patologiche, dette Diatesi Funzionali quattro terreni che vengono definiti con il nome o le loro associazioni in:

Manganese, Manganese-Rame, Manganese-Cobalto e Rame-Oro-Argento.

OLIGOLITO OSTEUM



È una associazione sinergica di minerali oligoelementi e minerali litoterapici utile per favorire il metabolismo, la funzionalità osteo-scheletrica e l'assorbimento del calcio e del fosforo.

Quando può servire

Può essere utile per aiutare il mantenimento del corretto metabolismo osseo, anche in caso di osteoporosi, nel mantenere una corretta ossificazione dei denti e nel sostenere il normale accrescimento del bambino.

Sia nel bambino che nell'adulto può essere un valido aiuto in caso di carie frequenti o in caso di fratture ossee, per favorire la saldatura dell'osso, e in caso di danneggiamento della cartilagine.

Nei bambini dalla costituzione delicata o con tendenza alla scoliosi può essere utile per sostenere l'organismo nei cambi di stagione e nei momenti di crescita dell'apparato muscolo-scheletrico. Durante la gravidanza e l'allattamento, quando è necessario fornire microelementi utili al mantenimento di una buona ossificazione di tutti i tessuti L'oligolitoterapico non crea interazioni con i farmaci, anzi collabora con questi in sinergia: infatti riattivando la funzionalità dei processi fisiologici dell'organismo, predispone l'organismo stesso a rispondere al meglio alla terapia farmacologica.

Adatto anche a bambini, donne in gravidanza, anziani, celiaci, vegetariani.

Confezione:

20 fiale bevibili da 2 ml

Componenti:

Per fiala: Calcio gluconato pari a 0,0186 mg di Calcio, Cobalto gluconato pari a 0,059 mg di Cobalto, Fluoruro di sodio pari a 0,2 mg di Fluoro, Fosfato disodico pari a 0,0305 mg di Fosforo, Litio gluconato pari a 0,821 mcg di Litio, Magnesio gluconato pari a 0,1044 mg di Magnesio, Manganese gluconato pari a 0,0728 mg di Manganese, Potassio gluconato pari a 0,04 mg di

Potassio, Rame gluconato pari a 0,00726 mg di Rame, Sodio solfato pari a 0,122 mg di Zolfo, Silicio organico pari a 40 mcg di Silicio, Feldspato quadratico, Apatite, Argento nativo, Calcare di Versailles, Calcopirite aurifera, Monazite, Oro nativo, Orpimento, Ossidiana, Zolfo nativo in tracce, soluzione fisiologica sterile q.b. a 2 ml.

Modo d'uso:

1 fiala a giorni alterni, lontano dai pasti. Assorbimento sublinguale.

La durata del trattamento varia essenzialmente con l'affezione e la reazione del paziente; distanziare la frequenza col miglioramento e sospendere alla remissione dei disturbi. Sicuri, versatili e equilibrati, agiscono nell'organismo nella sua totalità con equilibrio e sono rispettosi della fisiologia umana. Presentano elevata biodisponibilità; sono efficaci già dopo breve periodo di assunzione; non contengono saccarosio, lattosio e glutine; sono senza conservanti, coloranti e aromi aggiunti. Tenere il liquido sotto la lingua per un paio di minuti: in questo modo il preparato viene subito assorbito dal sistema circolatorio sanguigno presente nella bocca e arriva velocemente all'interno dell'organismo. Il preparato viene comunque assorbito anche se subito deglutito. È consigliabile l'assunzione al mattino a digiuno, salvo diversa indicazione medica. Aspettare almeno 20 minuti tra una somministrazione e la successiva, qualora vi siano 2 o più oligolitoterapici da assumere lungo la giornata. Il dosaggio è uguale per l'adulto, il bambino e l'anziano e non è correlato al peso della persona: l'oligolitoterapico non agisce in virtù della quantità, ma della qualità cioè solo per il fatto di essere disponibile nell'organismo in una forma fisico-chimica tale da attivare la funzionalità del processo metabolico.

Nei bambini più piccoli, il contenuto di una fiala può essere aspirato con una siringa e, tolto l'ago, somministrato con la siringa stessa direttamente in bocca oppure messo nel biberon con poca acqua. Oligolito Pegaso non hanno effetti collaterali o effetti indesiderati ai dosaggi consigliati perchè agiscono solo se trovano terreno (substrato o funzione fisiologica) su cui agire; in caso contrario, vengono fisiologicamente inattivati o eliminati dall'organismo.

Altre Notizie utili

Adulti con scarsa mineralizzazione ossea, con rischio di fratture ricorrenti e osteoporosi, donne in gravidanza o che allattano, anziani con metabolismo ridotto, possono avere bisogno di una migliore regolazione della fisiologica azione di ricambio e consolidamento dei tessuti duri, come scheletro e denti. I prodotti Oligolito® consentono di riequilibrare il funzionamento fisiologico dei processi metabolici e consentono di mettere l'organismo nelle condizioni di difendersi con le proprie fisiologiche risorse. Gli oligoelementi della linea Oligolito® intervengono nel riattivare tali processi metabolici in sinergia con i litoterapici che ne agevolano l'azione. In alcuni preparati, inoltre, sono presenti anche estratti vegetali in piccola concentrazione, che svolgono azione sinergica all'associazione oligoelementi-litoterapici.

E' la bevanda più conosciuta al mondo
COCA-COLA MILLE USI POSSIBILI.
L'IMPORTANTE...NON BERLA!

E' una delle principali cause di osteoporosi in bambini e ragazzi



La Coca-cola non ha certo bisogno di presentazioni, con più di 1.000.000.000 (un miliardo) di lattine vendute ogni giorno (senza quindi contare le bottiglie di vetro e plastica) è la bevanda più conosciuta al mondo!

Molti non sanno però che la Coca-cola può essere utilizzata in molti modi diversi:

Può essere utilizzata per pulire macchie di sangue, anche dai capi di abbigliamento

Può essere utilizzata per sciogliere le ossa: un osso immerso nella Coca-cola si scioglie in due giorni

Può essere utilizzata per pulire il WC, basta versarne un poco nella tazza, attendere qualche minuto e poi tirare lo sciacquone

Può essere utilizzata per togliere le incrostazioni sui piatti

Può essere utilizzata per togliere tracce d'olio sui paraurti cromati delle auto, utilizzando un foglio di alluminio intinto nella Coca-cola

Può essere utilizzata per pulire le parti corrose delle auto a causa di perdite di acido dalla batteria

Può essere utilizzata per eliminare macchie di grasso dai vestiti: è sufficiente versarne un poco nella lavatrice prima di iniziare il lavaggio

Può essere utilizzata per pulire il parabrezza delle automobili

Può essere utilizzata per sgrassare la maggioranza delle superfici

Può essere utilizzata per pulire le macchie di benzina da un garage

Può essere utilizzata per allentare un bullone arrugginito (al posto del classico "Svitol")

Può essere utilizzata per aiutare un prato a diventare verde e bello

Può essere utilizzata per sbrinare il parabrezza dell'auto

Può essere utilizzata per pulire le padelle bruciate: lasciare agire per alcuni minuti

Può essere utilizzata per divertirsi a vederne esplodere una bottiglia semplicemente aggiungendo alcune Mentos (caramelle)

Può essere utilizzata per rimuovere moscerini vari dal parabrezza dell'automobile
Può essere utilizzata per rivitalizzare le foto e i vecchi documenti
Può essere utilizzata per pulire il ripiano della cucina
Può essere utilizzata per aiutarsi a rimuovere un chewin-gum dai capelli
Può essere utilizzata per allontanare api e vespe, basta posizionarne un bicchiere lontano, le api e le vespe ne verranno attratte
Può essere utilizzata per dare nuova vita alla azalee
Può essere utilizzata per far brillare l'alluminio
Può essere utilizzata per eliminare la vernice dai mobili
La Coca-cola può avere davvero tantissimi utilizzi molto utili: il modo peggiore per consumarla è quello di berla!
La Coca-cola è estremamente acidificante, il suo ph è di 2,8, e l'acido fosforico in essa contenuto è in grado di sciogliere il calcio nelle ossa: la Coca-cola è una delle principali cause di osteoporosi in bambini e ragazzi.
Il ph ottimale per il nostro corpo si aggira intorno a 7,3-7,4, quando il ph scende sotto questa soglia il nostro corpo entra in acidosi: il terreno base per tutte le malattie; senza acidosi non ci può essere malattia! Ebbene la Coca-cola è uno degli "alimenti" più acidificanti con cui possiamo venire a contatto, in altre parole possiamo considerare la Coca-cola come un contadino che lavora dentro di noi per preparare il terreno a future malattie!
Un ultimo accenno sulla Coca-cola Light, il miscuglio tra Coca e aspartame è considerato da molti ricercatori come una bomba a scoppio ritardato in quanto sembra possa provocare malattie neurodegenerative...
In conclusione possiamo dire che bere la Coca-cola classica è di certo meglio che bere la Coca-cola light, ma non bere nessuna delle due è di certo la scelta più saggia: la possiamo utilizzare per mille altri usi ;-)

www.miglioriamoci.net

La bevanda della felicità
PERCHE' LA COCA-COLA FA MALE?
Tutti sanno che fa male ma in pochi sanno davvero perché



di
Daniela Del Noce

Tutti sanno che la Coca cola fa male ma in pochi sanno veramente il perché. Proviamo ad elencare i motivi per cui sarebbe meglio evitare questa bevanda e tutte le altre bibite gassate e zuccherine. Ecco cosa succede al nostro corpo quando beviamo Coca cola, Fanta, Sprite etc...

La pubblicità della coca cola ci dice: “Bevete coca cola, la bevanda della felicità!” Oggi “250 milligrammi in più di felicità nella nuova confezione, etc..” Ma dov’è la felicità nel dare una bella strizzata al pancreas con un incremento di insulina che crea grasso endogeno? E questo è niente: i problemi vengono dopo. Ma andiamo con ordine per spiegare perché la Coca cola fa male alla salute.

La Coca cola contiene zuccheri che non sappiamo metabolizzare

Quando i miei figli erano piccoli, i medici ci dicevano che con la Coca cola si poteva metter rimedio agli attacchi di acetonemia tipica dei bambini: il forte contenuto di zuccheri contenuti nella Coca cola erano in grado di neutralizzare la quantità eccessiva di corpi chetonici che si formavano nell’organismo. Ma un’azione simile può essere prodotta anche da centrifugati di frutta o da tè zuccherato con miele! Da allora sono passati molti anni, i miei figli sono grandi e forse all’epoca ancora non ci si chiedeva quali danni potesse provocare l’ingurgitare grandi quantità di zuccheri tutti in una volta. Senza contare gli altri ingredienti contenuti nella Coca cola.

Cominciamo col dire che il nostro corpo non sa metabolizzare certi zuccheri contenuti nelle bevande zuccherine (non solo nella Coca cola, ma anche nella Fanta, nella Sprite e altre bevande

gassate ricche di zuccheri...). Questi non vengono utilizzati come energia, ma vanno ad accumularsi nell'organismo sotto forma di grassi, quelli formati dal fegato dopo la strizzata di insulina del pancreas. Sembra, tra l'altro, che nelle donne aumenti il rischio di cellulite. Negli uomini promuove una modificazione della struttura androide in ginoide (pancetta, aumento delle "maniglie dell'amore", laterale delle cosce arrotondato).

La Coca cola è una bevanda a ph acido

Questo significa che, non solo che la Coca cola non fa digerire come molti credono, ma va ad interferire con il lavoro della bile (che è alcalina), che serve per alcalinizzare gli alimenti prima dell'assorbimento intestinale. La Coca cola crea un ambiente acido (più se ne beve, più aumenta l'acidità) in opposizione alla basicità necessaria del nostro sangue e del nostro organismo. Un'acidosi continuata crea le condizioni ideali per una condizione di infiammazione minima persistente dell'organismo, e si sa che un'infiammazione cronica è in grado di provocare slatentizzazioni che sfociano nelle malattie più disparate, da sindromi degenerative a problemi cardiovascolari e tumorali.

Quando il nostro organismo si acidifica succede un'altra cosa molto pericolosa: questo cerca di riportare ad un PH accettabile il corpo sottraendo minerali (tutti, compreso il calcio) alle ossa. Pericolo! L'allarme viene dall'Università di Harvard: secondo uno studio del prof. Grace Whyshak chi beve assiduamente Coca cola mette in serio pericolo l'integrità delle proprie ossa. Secondo questo studio, pubblicato sul "Journal of Clinical Practice", l'uso continuato e smodato di Coca cola può far sorgere una carenza cronica di potassio nel sangue, con sintomi che possono variare dalla stipsi alla stanchezza cronica, dalla debolezza cronica fino all'estremo della paralisi. È bastato sospendere l'uso della bevanda, somministrando potassio, per ristabilire un minimo di equilibrio ed eliminare i disturbi. Le ragazze sembra siano le più colpite: per le bevitrici abituali di Coca cola, la possibilità di contrarre fratture si alza da 3 a 5 volte rispetto alla norma. Inutile dire quanto possa essere pericolosa per le persone affette da osteoporosi! I minerali sottratti a causa dell'acidosi creano una debolezza alle ossa e ai denti con perdita significativa di densità ossea. Questo è un dato di fatto, ma non il peggiore: la slatentizzazione di cui parlavo prima è causata dalla forte acidosi persistente: i globuli rossi, in presenza di acidosi, fanno fatica a passare nei capillari, portando meno ossigeno. Il sangue iperacido affatica il cuore ostacolando la circolazione e come conseguenza la pressione arteriosa si alza provocando ipertensione. L'acidosi del sangue può ovviamente essere contrastata bevendo acqua alcalina e questa è una buona notizia; la notizia cattiva è che, per contrastare l'acidosi provocata da un bicchiere di Coca cola bisognerebbe bere circa 32 bicchieri d'acqua!

Cosa succede subito dopo aver bevuto un bicchiere di Coca cola?

Nei primi 10 minuti una quantità pari a 10 cucchiaini di zucchero colpisce le pareti del nostro stomaco. Questa quantità è pari o superiore alla dose giornaliera di zuccheri raccomandati. L'unico motivo per cui non vomitiamo è per la quantità di acido fosforico che "taglia" e affievolisce il sapore eccessivamente dolce.

Entro i primi 20 minuti la quantità di zucchero va a stimolare l'incremento di insulina con conseguente formazione di grasso endogeno da parte del fegato.

Entro i primi 40 minuti la caffeina viene assorbita, con tutti gli effetti di dipendenza da adrenergici (una strizzata alle ghiandole surrenali), le pupille si dilatano, la pressione del sangue aumenta e aumentano gli zuccheri nel sangue.

Entro i primi 45 minuti aumenta la produzione di dopamina, ormone del piacere, con un effetto simile agli effetti di eroina e cocaina.

Entro i primi 60 minuti si ha un crollo degli zuccheri in circolo: si attiva il senso di fame e si può andare in ipotensione da carenza di zuccheri nel sangue. Le dosi di zucchero e caffeina ritenute pericolose, sono pari ad una quantità che varia dai 2 litri ai 10 litri al giorno.

Provate ancora felicità a bere la Coca cola?

Associazione Aurora

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

Gruppi sul benessere quotidiano

Nella vita di tutti i giorni a volte dobbiamo affrontare situazioni che possono provocare in noi un disagio emotivo, lavorativo, affettivo. Nel gruppo possiamo acquisire maggiore consapevolezza di noi stessi, favorire l'ascolto e scoprire le proprie risorse per affrontare i momenti di blocco psicologico.

L'esperienza è gratuita e aperta a tutti.

I gruppi si terranno al MixArt, via Bovio 11, PISA
nei seguenti giorni, dalle 17.00 alle 19.00

01 Ottobre 2014 - 15 Ottobre 2014

05 Novembre 2014 - 19 Novembre 2014

10 Dicembre 2014

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

Col corpo capisco Laboratori di psicologia sulla corporeità

Nella dinamica del movimento, attraverso il rilassamento, l'attenzione, il suono e la danza libereremo il corpo sperimentando la possibilità di vivere le emozioni attraverso il movimento, per una maggiore consapevolezza della nostra corporeità e interiorità.

L'esperienza è gratuita e aperta a tutti.

I laboratori si terranno al MixArt, via Bovio 11, PISA
dalle 16.00 alle 18.00, nei seguenti giorni:

22 Ottobre 2014

26 Novembre 2014

17 Dicembre 2014

Per informazioni: info.aurora.associazione@gmail.com
oppure 328.4888570

Sito: associazioneaurora.jimdo.com

Facebook: www.facebook.com/auroraassociazione

ILLUSIONI O ILLUMINAZIONI?

Uno sguardo critico alla letteratura dello sviluppo personale



di
David Berti

Parte del mio percorso di crescita personale, iniziata oltre 10 anni fa, mi ha permesso di approfondire una grande varietà di discipline; alcune dai nomi stravaganti, altre con nomi di tendenza, che magari ora si considerano superati, sostituiti da nuove tendenze ancora: in questa sede parleremo di *sviluppo personale*, *lifestyle design*, *crescita interiore* oppure *crescita* (o *miglioramento*) *personale*.

La sostanza non cambia, seppur differendo leggermente tra le varie diciture, vuoi per il tipo d'approccio alla materia che per la qualità delle informazioni assimilabili lungo il percorso.

Diversi termini *dovrebbero* indicare diversi contenuti e argomenti ma, di questi tempi, vuoi per una spinta alle vendite, vuoi per una realtà di marketing basata sull'apparente diversificazione del prodotto (spesso solo per indirizzarlo a diverse nicchie di mercato), usando nomi diversi parlo in realtà di poche cose, che si includono a vicenda.

Un cammino spirituale degno di tale nome comporta sempre un'interazione tra (1) l'iniziato, (2) i suoi mentori, (3) l'approfondimento su testi e (4) la pratica (possibilmente costante nel tempo) di ciò che viene appreso. Questo evidenzia l'importanza dell'attività, del ruolo dell'iniziato, quale agente del cambiamento interiore (di sé stesso) ed esteriore (del mondo). È richiesta attività e non passività, perché agenti del nostro cambiamento lo siamo solo agendo e non reagendo. Caso palese sono le dinamiche della meditazione: nella sua semplicità la meditazione è un agire restando immobili, reazione del mondo che ci circonda. Se reagissimo agli stimoli e ai segnali che il mondo circostante ci invia, noi non potremmo meditare e, anzi, saremmo probabilmente molto distratti e confusi sui benefici che tale attività può apportarci. Che si parli di reiki, che si parli di meditazione (nelle sue numerose forme), che si parli di qualsiasi disciplina, alla base di essa ci sono solo (1) la volontà dell'iniziato e (2) la sua capacità di immergersi attivamente nella realtà.

Ma torniamo a noi.

Parlavamo della crescita personale e interiore. Tutti gli argomenti che si rilegano a tale ambito di studi dovrebbero generalmente essere vissuti sulla propria persona; sarebbe sbagliato rilegarsi ad un

loro approfondimento freddo e scostante su testi che magari propongono letteralmente miracoli e innovazioni, giusto per un titolo di grande effetto. Questo è un errore che ho fatto, e per ovvie ragioni: la mia professione ha a che fare con molte discipline umanistiche, tra cui una delle più rilevanti è la comunicazione, persuasiva e non persuasiva.

Più che chiamarlo "errore", lo definirei una fortuna: vedere determinati tipi di contenuti testuali sotto la fredda lente di una disciplina che tende a rilevare aspetti testuali e comunicativi che non sempre siamo in grado di rilevare mi ha solo condotto a considerazioni che con il tempo sono affiorate naturalmente. Dopotutto, molte discipline con base esoterica e pseudodiscipline dovrebbero essere sempre approcciate con distacco oggettivo, e non sempre in modo empatico o emotivo, come spesso tendono a fare i meno informati o i curiosi.

Informarsi è un conto. Il gusto di informarsi ha l'unico svantaggio che le fonti per il semplice e veloce "informarsi" cambiano opinione nel giro di così poco tempo che avere basi si sapere certe è pressoché impensabile. Introdurre abitudini e concetti per la lettura della realtà nella nostra mente e assimilarne il potenziale è un altro paio di maniche. Sapere non è potere. Potere è sapere usare e sapere sfruttare nella vita di tutti i giorni quello che apprendiamo da un testo o da un mentore.

Ebbene, cosa accomuna la maggior parte dei testi di questi ambiti del sapere? Contenuti spesso molto allettanti, emotivamente molto attraenti, con cui si tende a instaurare un legame empatico, comunicati a volte come vere pubblicità.

Per quanto tali argomenti siano in voga da ormai una quindicina d'anni, la loro efficacia non è stata mai oggettivamente valutata nel lungo termine. Ad esempio, non ho mai sentito parlare di cosa questo surplus di informazioni possa generare nella società o comportare nel singolo individuo. Perché nessuno ci riflette? In questi termini, infatti, la letteratura a riguardo è diventata sterminata. Moltissimi libri circa queste tematiche vengono pubblicati ogni anno, ma in fin dei conti il loro valore è limitato da tre fattori principali: (1) qualità dell'informazione, cioè: cosa apprendo? Come metto in pratica il contenuto del testo? come l'informazione contenuta in un certo testo mi rende una persona migliore, se mi arricchisce davvero? (2) il denaro con cui è possibile accedere a queste conoscenze e (3) quanto è applicabile la conoscenza che sto scoprendo? I valori e principi veicolati sono consoni alla mia concezione del mondo? Mi permettono di vederlo in maniera migliore? Che influsso esercita sulla mia vita questa conoscenza?

Parlando dei risultati che gran parte di questa letteratura produce, vedo tanta confusione. Chi scredita chi, per poi spiegare che un dettaglio doveva essere leggermente diverso, e così via. Persone che rinnegano il proprio cammino spirituale, e poi si riconvertono, ecc ecc. Insomma, come in tutte le cose, vediamo sempre una buona fetta di informazioni essere di pessima qualità perché trite e ritrite, o magari rielaborate diversamente per dare un diverso ordine logico alla trattazione, per poi persino confutarsi in diversi punti di una stessa opera. È bene che lo dica e lo ridica: il mio intento non è quello di screditare o criticare aspramente l'enorme quantità di materiale a nostra disposizione per migliorarci. Quello che mi chiedo è, in realtà, per quale motivo un così grande calderone di conoscenze debba continuare a crescere a dismisura, con tanti nomi diversi per rappresentare lo stesso concetto o tanti libri diversi per trattare uno stesso argomento, se alla fine dei conti tutto questo cercare e ricercare è solo volto ad identificare meglio le leggi della natura su cui la vita si basa.

Dopotutto, sia che si voglia diventare ricchi, che di successo, che di personalità estremamente "magnetica", i principi di base restano gli stessi. Quindi tanto vale identificare i principi, e non il risultato, che ovviamente arriverà automaticamente e indefinitivamente finché alcune abitudini sono permanentemente rimosse dalla nostra persona e altre ne vengono installate e persistono.

Riguardo all'acquisizione di quelli che ho definito "principi", ricordiamo che la natura umana risponde tendenzialmente all'equilibrio. Questo significa che si cerca coerenza, e si tende a mostrare nei fatti, nelle parole e nelle azioni questa coerenza. Questa coerenza non è sempre immediatamente visibile.

Leggendo decine e decine di testi a riguardo per un mio interesse personale, successivamente sconfinato nella ricerca vera e propria, iniziai ad accorgermi presto che alla base di tutte queste conoscenze c'erano pochissime e immutabili leggi. Che poi noi le vogliamo chiamare leggi della vita, leggi della natura, principi di base, principi esistenziali, principi del successo, principi di ricchezza, punti cardine dello sviluppo personale, leggi della crescita interiore, e via dicendo, la sostanza non cambia. Questo restare immutato non è una mia invenzione, ma una semplicissima constatazione al consumare così tanta informazione che alcune leggi e "regole" sono diventate così ripetitive che mi chiedo veramente se chi oggi scrive un libro a riguardo abbia ancora voglia, tempo e impegno da dedicare al rileggere i soliti pochi concetti in maniera nuovamente alternativa, per il solo gusto di sfornare un nuovo libro per gli appassionati del genere. Perché il discorso sta tutto qui: ci sono persone che si avvicinano a questo filone di conoscenze per migliorare veramente la propria condizione, la propria autostima, il proprio stile di vita, la propria attitudine nei riguardi di un aspetto della vita. Ma queste persone sono sicuramente in minoranza, rispetto a coloro che restano su questo filone di conoscenze per restarci tutta la vita, senza mai evolvere nulla della propria condizione esistenziale, dei propri pensieri, dei propri atteggiamenti o perlomeno delle proprie abitudini quotidiane. Questo in parte, dipende dallo sviluppo personale di ognuno, come i più esperti sapranno. Se io devo apprendere a lasciar andare il passato, il non riuscire a prestare o magari a lasciar andare in uno scatolone da donare un testo che non mi appartiene più sentimentalmente forse ciò mi indica che non sono ancora in grado di lasciar andare il passato. Ovvero, se predico bene e poi razzolo male, è evidente che magari dovrò riprendere un testo e meditare maggiormente sulle implicazioni in esso contenute e magari iniziare a metterne in pratica i concetti.

Questo dimostra che, il fatto di possedere o aver letto non ha nulla a che vedere con il raggiungimento dello scopo che ci siamo prefissati. E, conseguentemente, avere più materiale da approfondire o leggere non significa che l'umanità sta evolvendo o sta migliorando i propri atteggiamenti, la propria natura, o sfruttando le proprie potenzialità. Anzi, se questo filone di conoscenze continua a sfornare letteratura a riguardo significa che si sta in stallo o regredendo. Dopotutto, otteniamo quello che chiediamo, dai media come dalla vita, come dalle persone che sono intorno a noi. Ah, è vero, questa è un'altra delle leggi universali! Il mio intento, lo ripeto, non è quello di criticare o screditare il materiale con cui possiamo migliorarci. Tantomeno quello di screditare gli autori che promuovono questo materiale. Sono persone meravigliose e, avendone conosciute molte, sono certo di cosa sto parlando. Come in tutte le cose, l'umanità ha solo bisogno di equilibrio. Ci sono le cose belle, le cose meno belle, e tutto sta nel restare equilibrati e oggettivi per poter crescere in maniera quanto più "ordinata" e "imparziale" possibile.

Per un attimo, voglio parlare del concetto di "conoscenza". Parliamo in questo caso del *volume* di conoscenze, non della *consapevolezza* che queste conoscenze comportano per il fruitore. L'aumentare del volume di conoscenze in questo settore è estremamente significativo. Basta consultarne i vari *corpora* che la globalizzazione ci mette a disposizione: se un *corpus* è pubblicato, online o offline, significa che la conoscenza è già abbondante per essere raccolta. E magari resta solo da eseguire una scrematura o, in questo caso, una raccolta di punti in comune o di raccordo, così che sia che parliamo di "crescita personale" sia che parliamo di "sviluppo personale" andiamo, seppur con lievi differenze, a identificare un pò lo stesso concetto.

Ma solo se sono conoscenze nuove e che effettivamente possono aiutare le persone una volta per tutte, in modo tale che queste persone non siano alla costante ricerca della prossima pubblicazione, dove magari verranno trattati i principi che un autore si è promesso di trattare, senza lasciarli intendere. Tutto questo, per chi studia comunicazione, marketing e vendita in generale, è un chiaro segnale che si sta quasi solo ed esclusivamente cercando di vendere. E non di aiutare le persone o condividere esperienze. Magari posso capire e dare un senso maggiore a opere di trasformazione

personale o esperienze di cui si vuole mettere il mondo a conoscenza.

Rendiamoci conto che le persone non possono continuare a studiare per una vita queste discipline, se non per il proprio gusto personale. Ecco perché se tutti leggono sempre più a riguardo, i casi sono 2: o siamo ancora tremendamente indietro spiritualmente, tanto da considerare un testo su questi argomenti come romanzi usa e getta; o stiamo sbagliando qualcosa, perché se tutto "esiste in noi", e "le risposte sono nel nostro cuore" noi non dovremmo aver bisogno di sborsare una gran quantità di soldi per capire come ascoltarci. Ovviamente queste sono considerazioni personali, ma provengono da un ponderare e maturare alcune conoscenze nel corso di oltre dieci anni di ricerca e approfondimenti.



L'illuminazione arriva, e sta ad ognuno di noi capire quando è il momento di tornare alla vita, dopo averne interiorizzate le potenzialità e le nuove cognizioni del mondo. Qualche tempo fa lessi un proverbio, credo fosse cinese; per definire l'illuminazione usava questo esempio: diceva "prima dell'illuminazione, taglia legna e porta acqua; dopo l'illuminazione, taglia legna e porta acqua". Non possiamo continuare a illuminarci a vita senza mai agire. L'illuminazione la si esibisce in ciò che si è (e di conseguenza in ciò che si fa), non in quanto si studia o si approfondisce una determinata cosa. Dopotutto, noi "siamo". Essere e fare vanno sempre di pari passo. L'uno traspare sempre attraverso l'altro e viceversa.

Aspetto che ho notato essere molto più sottovalutato di quelli che ho proposto finora è il "chi ha scritto questo testo?". Quasi mai si pensa a studiare la mano dietro ai testi che leggiamo, le conoscenze che apprendiamo. Se ogni volta che leggiamo qualcosa di nuovo ci chiedessimo qualcosa sull'identità, la personalità e l'individuo che ha scritto un'opera che ci accingiamo a leggere, magari scopriremmo che la maggior parte delle opere potrebbero essere benissimo scartate. Non considero l'assolutezza un metro praticabile nel campo umano, ma di certo conoscere gli autori dei testi che leggiamo, della musica che ascoltiamo, dei film che vediamo, ci permetterebbe di sapere quando è il caso di evitare certi artefatti e la qualità del valore che apportano nella nostra vita. Ponendoci le giuste domande, siamo sempre un passo avanti verso risposte più accurate. Una delle cose che ho appreso e valutato con maggior cura attualmente è la qualità della vita di un autore. Prendiamo in esame la musica, ad esempio. Se la musica è semplice forma di pensiero, pensate a quali pensieri possono trasmettervi opere di autori come Bach, Mozart, Tchaikovski o Gòrecki, rispetto a Wagner o i Metallica? Tutto va considerato. Sviluppare gusto significa anche sviluppare la volontà e l'attenzione a dettagli che, appunto, i non iniziati non possono valutare. Trovo estremamente accurate in questo caso le parole di C. S. Lewis, "We are far too easily pleased" (trad. Ci accontentiamo troppo facilmente; abbiamo standard di gradimento troppo bassi). Se conoscete la radiestesìa, sapete usare un pendolo e magari capite cosa intendo. Ogni singolo elemento che ci circonda emette una sorta di "radiazione", che semplicemente possiamo immaginare come un insieme di vibrazioni e frequenze emanate e diffuse nella realtà circostante. Uso il termine "realtà" piuttosto che "etere", perché un pensiero incide anche sui pensieri di altre persone attorno a noi.

Anche se difficile dimostrarlo, le esperienze soggettive di ciascuno interagiscono con quelle di persone vicine a noi. Lo stato interiore delle persone che creano i contenuti che consumiamo va ad incidere sulla qualità del prodotto finale. Così anche la storia di queste persone. Ad esempio, se un autore ha scritto un'opera in un periodo molto felice della sua vita, potremmo avvertire una sensazione di positività e pervasività di pensieri buoni ed energicamente validi durante la lettura e nell'assimilazione dei concetti del testo. Al contrario, potremmo avvertire una sensazione del tipo "questo testo non mi convince" se l'autore ha scritto cose che lui stesso non riteneva vere. Ovviamente le mie sono ipotesi estreme, per rendere chiaro il concetto che sto esprimendo. Il concetto di fondo è che è preferibile informarsi sulla vita dell'autore per capire quali testi possono darci maggior valore, ed essere più equilibrati e adatti a noi. Per toccare con mano la discrepanza tra nostra cultura del "compro subito perché è famoso e tutti i formatori ed esperti lo consigliano" e l'informarsi consapevolmente, voglio parlarvi di un testo molto conosciuto, durante la cui lettura non ho avuto buone impressioni e pochi mesi dopo averlo letto, ho capito il perché. Sto parlando di Napoleon Hill, che tutti voi conoscerete sicuramente per "Pensa e Arricchisci Te Stesso".

Questo testo, che ho letto avidamente e con interesse, mi ha sin dall'inizio lasciato insoddisfatto. Ha concetti interessantissimi e "corretti", ma ciò che avvertivo durante la lettura era ben altro: era una sorta di instabilità, una sensazione di eccesso. E non parlo dell'eccesso dato dal leggere "troppi concetti pregno di valore tutti in una volta", ma da una percezione di instabilità dell'autore. Solo dopo mesi mi sono imbattuto in uno dei miei mentori che, parlando di Napoleon Hill, confrontava il Pensa e Arricchisci Te Stesso con l'ultimo libro di Napoleon Hill, "Grow Rich With Peace Of Mind".

Facciamo un passo indietro: cosa ha di speciale "Pensa e Arricchisci Te Stesso"? Molti lo considerano uno dei classici della crescita personale e del successo finanziario. Di base, tutti lo consigliano e lo conoscono come una delle pietre miliari; elemento immancabile in una biblioteca del successo personale.

Quindi, di base, non c'è nulla che ne renda assoluta la bontà se non il fatto che persone del settore lo considerano un bestseller.



Nessuno, se non Napoleon Hill stesso, nel suo ultimo libro, "Grow rich and with peace of mind" - praticamente sconosciuto ai più e spesso anche agli esperti del settore - spiega che la mentalità con cui "Pensa e arricchisci te stesso" fu scritto era relativamente acerba: Napoleon Hill, nella Prefazione di "Grow Rich With Peace of Mind" (1967), scrive:

"This book represents, in part, a careful choice of items which have stood the test of time."

Questo testo presenta un'accurata scelta degli elementi che si sono rivelati veri nel tempo

"You will find, if you have read my previous works, that this one has a new and different objective, emphasizing values which money alone cannot buy."

Se avete letto i miei lavori precedenti, troverete che questo testo ha un obiettivo nuovo e diverso dal passato, ponendo in risalto valori che il denaro non può acquistare.

"I am ready now to write more clearly and maturely than ever was possible to me before."

Ora posso scrivere con maggior chiarezza e maturità rispetto al passato.

Pensate che tutto questo sia irrilevante? Io ci rifletto, perché uno dei pochissimi insegnamenti che ho potuto trarre, distillando da poche fonti che prendevano in considerazione questo aspetto (e già questo è un segnale di quante poche persone se ne siano accorte oggettivamente), era: valuta bene la vita di un esperto: studia e conosci la vita dell'autore prima di andare alle sue opere. Ed effettivamente questo è un consiglio saggio. Come nella musica, se io accedo a musica che limita la mia potenzialità o la possibilità di concepire idee valide e non nutre la mia persona, sarò limitato di conseguenza. Se l'autore di quella musica era disturbato, o in un periodo estremamente cupo, è probabile che quella musica presenti caratteristiche e dettagli che possono far emergere questa condizione d'animo attraverso le note, fino a farla rivivere (in forma meno accentuata, ma comunque presente) al fruitore. Ed essendo la musica quasi esclusivamente forme di pensiero e vibrazioni mentali, io ritengo che conoscere la qualità delle informazioni che consumiamo non è meno importante del conoscere la qualità della vita della persona che le ha prodotte e le ha portate a noi.

Che nel 2014 ci sia bisogno di vendere, non ho dubbi. Che nel 2014 ancora non ci rendiamo conto di certe cose in modo oggettivo, con tutto ciò che la tecnologia mette a nostra disposizione, significa che tutto questo "crescere interiormente" non ci rende molto diversi da qualsiasi altro consumatore.

O il problema risiede nell'organizzazione della conoscenza, per cui magari molti non si rendono conto che quello che scrivono o leggono (o studiano) è stato già trattato (e magari smentito, o integrato appropriatamente) da diverso tempo – per cui non ci si rende conto che si sta già parlando al passato; oppure si può dar colpa alla grande dispersione e bassa accessibilità di questi contenuti in generale, e a quel punto non ci resta che aspettare una maggior capacità organizzativa e indicizzante della rete. Quando internet sarà in grado di autorganizzare informazione in maniera più sistematica, allora si che potremo accorgerci del corpus di informazioni presente e se è il caso di aggiungere un'ulteriore opera al calderone.

Lo ripeto: non propongo di evitare il miglioramento personale. Il migliorarsi e crescere come persone è un diritto e un dovere, per ogni essere umano. Discreditarlo questo campo di studi non è assolutamente il mio intento. Io stesso sono il risultato del mio percorso personale, delle informazioni che ho consumato, acquisito e assimilato, e sono davvero in debito con molte persone, per avermi insegnato concetti e conoscenze di qualità. Che fanno una differenza sia nella mia vita che in quella degli altri. E sarò sempre riconoscente, mostrando gratitudine per tutto ciò che ho potuto capire e identificare dopo essere stato guidato da persone di elevate competenze, lucidità mentale ed intellettuale, e bontà d'animo. Sto cercando, invece, di trarre le fila, di capire cosa poteva essere fatto diversamente, e cosa poteva essere evitato o fatto in maniera diversa, così che gli appassionati di questo genere di esperienze e conoscenze abbiano un parere, una mano o in più da chi magari certi argomenti li ha approfonditi prima di loro nei modi più disparati, tirandone le fila in modo estremamente lucido e obiettivo.

Parlare di oggettività è estremamente difficile e potrei sembrare superbo in queste mie affermazioni. I miei studi stanno spaziando in diverse direzioni e, nel corso di un decennio, la mia esperienza mi ha permesso di capire quali intenzioni muovono le persone e quanto a fondo possiamo cercare di capire i concetti che ci vengono insegnati. Oggettivamente, il punto d'arrivo di un percorso di

illuminazione, crescita e sviluppo sia personale che interiore è sempre ed esclusivamente pratico. I nostri pensieri, dopotutto, acquisiscono forma, prima o poi. Non restano mai intangibili, essendo la vibrazione stessa un agente di crescita e mutamento che si interseca con l'ambiente esterno. Questo deve portarci a riflettere: se il nostro futuro inizia dal nostro prossimo pensiero e dalla qualità che tale vibrazione emana al mondo che ci circonda, allora già capire questo semplice concetto ci rende illuminati, perché abbiamo preso consapevolezza della forza motrice dell'universo e di ciò che la influenza.

E' chiaro che, sapere queste cose, ma non applicarle, significa non essere illuminati. Al massimo sappiamo certe cose, ma se non le pratichiamo nella quotidianità è inutile darsi arie o ritenersi chissà chi. Dopotutto, anche ritenersi illuminati è male. È bene esserlo, non pensare di esserlo. È bene pensare al presente, non a chi si è. L'immagine che abbiamo di noi stessi è sempre evanescente. Meglio non perdere tempo su questi dettagli.

Altra importante costatazione chiave è la seguente: un evento si verifica se la persona ricevente è pronta a viverlo. Se l'evento è duro da sopportare emotivamente, la persona è pronta a crescere interiormente, perché sta costruendo la sua corazza e si sta conoscendo. Ovviamente, in questo caso, la persona deve accorgersi che l'evento è accaduto a suo beneficio. E in questo risiede anche la maturità della persona. Quando ci si misura con l'ambiente esterno (attenzione, non le persone.. solo l'ambiente, che significa eventi, situazioni e dinamiche!) allora si sta crescendo e ci si sta evolvendo anche mentalmente. Le cose difficili non restano difficili a lungo se siamo ben intenzionati a crescere come persone.

Altro importantissimo concetto è il seguente: tutto ciò che arriva nella nostra vita richiede da parte nostra un cambio d'attenzione su un punto focale prevalente diverso da quello a cui eravamo abituati prima che tale "ciò" arrivasse. Dopotutto, il nostro tempo è limitato alle 24 ore giornaliere. Avevamo iniziato questo ragionamento partendo dalla bontà della letteratura dello sviluppo personale e del successo, ed è importante tornare a dove eravamo partiti: le leggi che governano l'uomo, la mente, la natura sono davvero poche. La complessificazione che troviamo oggi come sottoprodotto di tanto sviluppo economico, tecnologico e sociale rende questa ricerca personale molto ardua. In primis, abbiamo le parole a creare una terribile confusione, perché ogni parola può avere un significato preciso, ma in alcuni casi è anche usata senza alcuna cognizione di causa. Questo non semplifica le cose: nulla è chiamato col proprio nome (se ha davvero un nome che possa identificarlo). Secondo, all'aumentare delle parole nel nostro vocabolario interiore aumentiamo la nostra libertà nel decifrare il mondo, finché lo possiamo comprendere. Questo significa che il limite della nostra vita siamo noi: maggiori sono le nostre risorse, maggiori le nostre capacità nello sfruttare tali risorse, maggiori i risultati che otteniamo. Ovvero, è inutile essere colti se non sappiamo cosa fare con le informazioni che ci vengono date. terzo, l'informazione è così tanta che diventa fastidiosa e rumorosa nella nostra mente. prendersi dei giorni di completo distacco da ogni fonte di materiale cognitivo (che sia un giornale, che sia la televisione, che sia facebook, ecc) può essere solo bene per la nostra umanità e il nostro benessere. In una mia tesi di laurea ho approfondito la relazione tra pensiero e realtà. Non sono mancati risultati interessanti, ma ciò che ha aperto i miei occhi a questo filone di sapere è la quantità di concetti che i libri di miglioramento personale snobbano completamente al giorno d'oggi. Probabilmente gli autori di oggi neanche sanno di cosa stanno parlando (e magari lo hanno studiato da pochi mentori che a loro volta di come è andata la storia e delle risposte che ci ha fornito e ha offerto non ne se sono mai curati) eppure parlano così tanto di leggi di attrazione, di concetti apparentemente innovativi o di segreti circa questi ambiti dell'esistenza. Personalmente, ho potuto verificare e conoscere alcuni dettagli: prima di cercare accuratamente fonti e tutto ciò che ora so di dover fare come primo passo verso lo studio di un lavoro, mi chiesi: perché nessuno di questi autori contemporanei parla di questi concetti anche nel passato? Perché nessuno indaga nel passato e nella provenienza di questi concetti? Dopotutto, ogni disciplina o pseudoscienza che si rispetti ha una

storia. Che so, un semplicissimo punto di inizio, almeno in un'epoca o in una persona. Mi dicevo, se per ogni disciplina esiste un inizio, anche questo settore di conoscenze dovrà avere un inizio, ad un certo punto nella storia. Ebbene, tutto quello che volevo sapere era a portata di pochi click. Ed ecco che il "miglioramento personale" acquisisce una chiave del tutto diversa se pensiamo che, dei concetti che ora veicolano i nostri fantomatici guru, in realtà già diverse fonti parlavano da tempi piuttosto antichi e in opere molto conosciute:

Già la Bibbia parlava, nel meraviglioso *Libro dei Proverbi*. Non si parla mai di miglioramento personale o crescita interiore, ma per chi è esperto del settore i messaggi sono chiari e molto accessibili. E, leggendo bene, non c'è nulla di così diverso dal pensiero di tanti autori contemporanei. I risultati della mia ricerca ovviamente non sono immutabili e, chissà, magari in futuro qualcuno riuscirà ad individuare qualche evidenza ancor precedente alla Bibbia. Ritengo sia legittimo aprire una piccola parentesi sull'interpretazione della Bibbia: sappiamo benissimo che l'interpretazione del suo contenuto è estremamente soggettivo e – la storia ce lo dimostra con tutti i massacri che queste parole hanno causato ingiustamente, per ignoranza e per chiusura mentale di chi interpretava – potrei apparire arrogante definendo "chiari" e "molto accessibili" alcuni dei suoi contenuti. Molti linguaggi sono codici e, come tali, magari risultano chiari dopo un cammino durato anni. Quello che per me è chiaro magari non lo è per altri, ma non ritengo sia utile né giusto cadere in discorsi di così basso profilo.

Bhartrhari è una figura importante per la cultura indiana. Egli parlava e scriveva nel 600-651 d.C. . Era un poeta, scrittore, filosofo indù. Uno dei primissimi linguisti, grammatici e semantici (e filosofi) indiani. Con Bhartrhari troviamo le prime basi dell'idea secondo cui lingua e linguaggio siano strettamente legati tra loro: Bhartrhari compone un'importante opera, il *Vakyapadiya*, in cui espone un'esauriente teorizzazione dell'atto linguistico e riflessioni su comunicazione, pensiero e linguaggio in generale. Il *Vakyapadiya* è ancor oggi considerato uno dei più importanti e completi trattati sulla grammatica della lingua Sanscrita.

Insomma, tutto ciò che oggi è a nostra disposizione deve molto a fonti antiche e autorevoli che, seppur in modo leggermente diverso, già riflettevano su argomenti di questo genere, a cavallo tra lo sviluppo personale, la lingua e la propria mente. Ovviamente, nel caso dei teorici indiani, grande rilevanza aveva la mente, il suo funzionamento, e il modo in cui la spiritualità dell'individuo condizionava sia la società che l'agire dell'individuo stesso. Il fatto che poi a questi argomenti si affianca (in modo ancora poco strutturato, purtroppo) la ricerca linguistica è un altro paio di maniche.



Schleiermacher nel 1813 scriveva *«Ogni essere umano è, da una parte, in potere della lingua che parla; lui e tutto il suo pensiero ne sono un prodotto. Non può, con completa certezza, pensare qualcosa che stia al di fuori dei limiti della lingua. La forma dei suoi concetti, il modo, il mezzo di connetterli sono delineati per lui dalla lingua in cui è nato ed è stato istruito; intelletto e*

immaginazione ne sono legati.»

Wittgenstein scriveva «*i limiti del mio linguaggio significano i limiti del mio mondo*». Volti all'indagine sulla persona e sul mondo che la circonda, dal punto di vista linguistico (sulla base del concetto "il mio pensiero e la mia lingua creano la mia realtà") furono gli sforzi degli studiosi del periodo illuminista europeo: in Francia troviamo Diderot e Condillac; in Italia troviamo Gianbattista Vico, Cesare Beccaria e Melchiorre Cesarotti; in Germania troviamo Hamann, Herder; in Inghilterra troviamo Locke; proseguendo cronologicamente troviamo i tedeschi Von Humboldt e Schleiermacher; Ferdinand de Saussure, in Svizzera e Francia; Sapir e Whorf in America.

A trattare con molta più enfasi e specializzazione il tema della persona, del suo miglioramento e della sua costruzione, un po' sull'idea del *self-made man*, troviamo autori che dal 1800 in poi hanno ottenuto grande eco, seppur il loro apporto a questo insieme di discipline non sia ancora ben riconosciuto e definito a livello mondiale: Arnold T. Bennett, James Allen, Napoleon Hill, Capt. J. A. Hadfield, Maxwell Maltz (da cui la PNL ha acquisito alcuni dei suoi principi basilari); B. F. Austin; Helen Wilmans, Robert Collier, Henry Harrison Brown, Fannie B. James, E. Shurtleff Holmes, Charles F. Haanel, W. Walker Atkinson, Prentice Mulford, Florence Scovel Shinn, Charles Fillmore. È un peccato che su Wikipedia esistano contenuti molto ampi e completi nella lingua inglese, mentre è solito trovare biografie estremamente povere in lingua italiana.

Ora, sapere che esistono così tanti autori che nel corso del tempo hanno permesso a certe conoscenze di giungere fino a noi, in modo quanto più completo possibile, significa che la maggior parte della letteratura disponibile è consultabile gratuitamente online, perché ormai in pubblico dominio. Questo significa che, prima di spendere soldi sulle ultime novità del settore, possiamo essere vigili e dare un'occhiata a quello che già esiste, ed è disponibile senza alcun costo.

Nel marketing, dopotutto, spesso è facile confondere la vendita con la crescita personale. Ma capire che i principi che muovono la natura umana sono gli stessi sin dall'inizio dei tempi, significa comprendere che nulla di nuovo può essere inventato in questo campo, ma solo identificato. Di conseguenza, non c'è più nulla da scoprire se non in noi stessi: cioè, trovare un modo più profondo possibile in cui il cambiamento possa imporsi e attuarsi pienamente in modo equilibrato.

ARTE e MESTIERE

Lezioni gratuite di prova per
bambini e ragazzi da 6 a 14
anni



Associazione Degli Anelli
arteradogna@radogna.it
otitoti@gmail.com
tel. 3202513460



**Ceramica
Carta pesta
Illustrazione
Pittura
Manga
Fumetto**

**Ogni venerdì
Orario Lezioni
17:00-19:00**



la Seconda Edizione
del Concorso di Disegno per Bambini

Un disegno per Ebenezer





Comune di Pisa



ubik



PROVINCIA DI PISA

Con il patrocinio del Comune di Pisa e con il patrocinio della Provincia di Pisa.

L'Associazione Degli Anelli, la Libreria-caffè Ubik di Pisa e l'Associazione Civico29Lab

con la partecipazione di



presentano

Seconda Edizione del Concorso di Disegno per Bambini

Un disegno per Ebenezer

Tema del del Concorso:

Mary Poppins- Sono trascorsi 50 anni da quando la Walt Disney (1964) pubblicò il fim omonimo tratto da una raccolta di novelle di Pamela Lyndon

Chi può partecipare:

possono partecipare i bambini della scuola d'infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria di primo grado.

Come partecipare:

il disegno può essere consegnato, a mano, alla Libreria-caffè Ubik di Pisa, in via Garofani n.6, o alla Associazione Degli Anelli, in via Bovio n. 30 (PI) ogni venerdì dalle 17:00 alle 19:00 entro domenica 23 Novembre alle ore 22:00

IMPORTANTE:

insieme al disegno dovrà Essere consegnata la **SCHEDA DI REGISTRAZIONE** che puo essere scaricata dal link:

https://docs.google.com/document/d/1VMs8ZCVzkc3MdiNFhYCD5ZcMyumvkoEi19LmuS3T_5U/edit

Informazioni e regolamento:

Facebook: Concorso di Disegno per Bambini Un disegno per Ebenezer

Michela Radogna :3381918846

Renata Otfinowska: 3202513460

Sommario

protezione personale coi sbiboli Reiki	j.pietrobelli	13
se incontri un buddha per strada, uccidilo	m.de poli	17
racolta di koan zen		21
koan		24
mula bandha	f. ruta	26
le costellazioni familiari e sistematiche	v. mioranza-d.benvenuti	31
il purificatore d'ambiente		36
lauviah e la vittoria		37
l'arcangelo michele attraverso celia fenn		42
filippo colombo e il giardino segreto		47
fare sesso fare l'amore o essere l'amore?	m.de biagi	49
sublimare la sessualità	m.de biagi	52
le leggende hopi sugli scudi volanti e gli uomini formica		54
una grande paura? La solitudine	anima in cammino	58
la vita merita di essere vissuta fino in fondo	b.pollacci	60
gli oligoelementi		62
coca-cola 1000 usi possibili. L'importante ...non berla		66
perché la coca-cola fa male?	d.del noce	68
illusioni o illuminazioni?	d.beriti	71