

# YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica



N° 11 – Novembre 2014

*Cristina Pietrobelli*

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



**David Berti**

Dottore in Mediazione Linguistica Applicata, 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>



*In copertina: Picasso colomba della pace*

**Comitato di Redazione:**

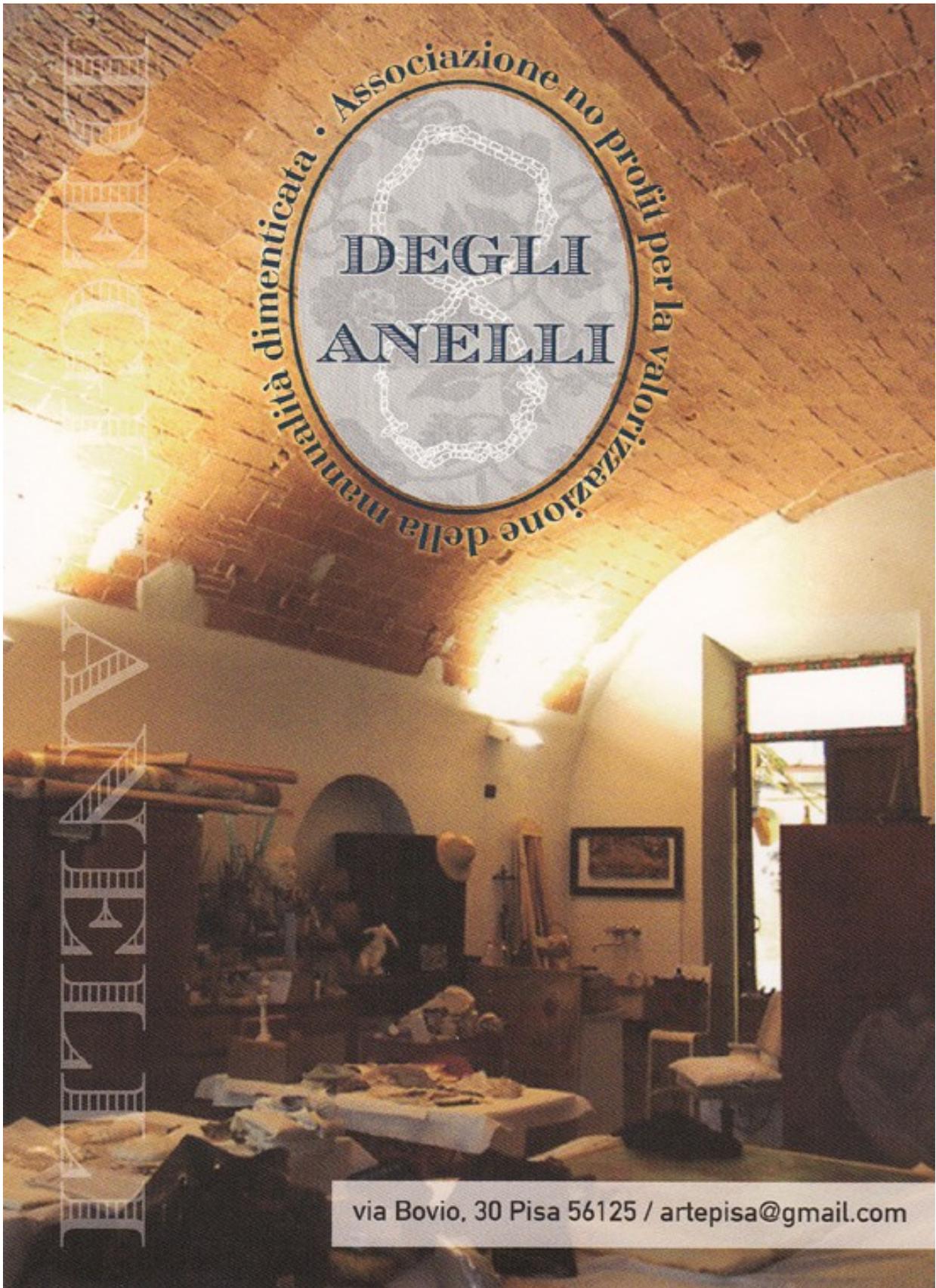
Roberto Aiello  
Daniel Asar  
Franca Ballotti  
Claudio Bargellini  
Elisa Benvenuti  
David Berti  
Silvia Cozzolino  
Jolanda Pietrobelli  
Gianni Tucci

**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](mailto:libreria.pietrobelli@libero.it) purché sia in sintonia con la linea del giornale. È chiaro che gli autori sono responsabili dei propri scritti

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

N°11/ novembre 2014 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito [www.librieriacristinapietrobelli.it](http://www.librieriacristinapietrobelli.it)



Associazione no profit per la valorizzazione della manualità dimenticata

DEGLI ANELLI

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

La nostra MISSION "dare di più"

Perché TU meriti di PIÙ'



**Programmi di formazione**  
FORMAZIONE PROFESSIONALE  
18 ore settimana ad anno accademico

**CORSI MONOTEMATICI**

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

ANCHE ON-LINE!

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

**COUNSELLING**

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

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

**POSSIBILITA' DI FINANZIAMENTO  
E RATEIZZAZIONI**

Accesso a formazione a costo 0 tramite  
INTELLA

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



**Organismo di formazione riconosciuto dalla Regione Toscana P16618**

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

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

[www.a-bei.it](http://www.a-bei.it)

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



## **KOSMOS CLUB/ REIKI ARTU**

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

Gianni Tucci Maestro di Arti Marziali – Reiki Master

Via Puccini 9/A Ghezzano (Pisa)

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

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

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

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

tel.050.877097 – mobile 347.1672829



# Marilena G. Bailesteanu

Master e Counsellor in Naturopatia  
Specialista in Scienze e Tecniche Naturopatiche

## Contatti

Tel. 338.9637601

[info@empatiaconlanatura.it](mailto:info@empatiaconlanatura.it)

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

## Servizi

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

## Informazioni Utili

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

Di prossima uscita

Jolanda Pietrobelli

APRI  
ALI VOLO



*Christine Pietrobelli*  
e-Book

L'associazione oramai riconosciuta a livello internazionale offre il  
meglio della nostra umanità

**ADRIANA RINDI**

**E LA <CASA GRANDE IL NESPOLO>**

Gli obbiettivi preposti tanti,  
gli obbiettivi fino ad oggi raggiunti tutti



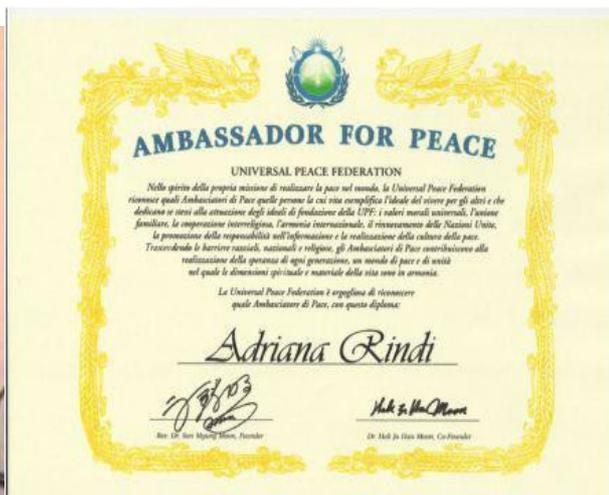
Adriana Rindi è una conoscenza <atavica> frequentavamo le <scuole inferiori> assieme, eravamo nella stessa classe. Eravamo adolescenti. Io dispettosa e lei pure. Finite le scuole inferiori, ci siamo perse di vista, si fa per dire perché le anime quando si raccontano...non si perdono mai di vista. Nel 2000 ci siamo incontrate grazie ad una scrittrice, Marta Toniolo, che all'insaputa di entrambe...ci conosceva e ci ha messe in contatto.

I nostri percorsi sono quasi simili, anche se le nostre strade e le vicende della vita divergono un po'. Spero che questa sua collaborazione a <Yin News> diventi stretta, impegni permettendo visto che lei di impegni ne ha tanti e particolari.

ECCOLA

<Mi chiamo Adriana Rindi, prima di tutto una mamma che nel 1993 ha perso la giovane figlia di 21anni, Alessia, in un incidente stradale. Da lì l'inizio di un percorso insieme anche ad altri genitori e persone che come me soffrivano per la perdita di una persona cara, da cui è nata l'idea di creare, insieme anche alle amiche di mia figlia, un'associazione culturale, spirituale e di opere socio-sanitarie che si propone di dare un insegnamento verso valori di fede, di spiritualità, di carità, di rispetto alla vita e d'aiuto a chi ne ha bisogno, Questo anche con informazione tramite i nostri incontri e convegni a tema, rafforzando con la consapevolezza, il credo e l'autostima, il valore dell'aiuto al prossimo ed in particolare come aiuto a se stessi, appunto l'associazione CASA GRANDE IL NESPOLO, poi onlus, di cui sono il Presidente.IL NESPOLO è stato scelto come simbolo dell'associazione in seguito ad una serie di eventi sorprendenti che hanno riguardato il nespole del mio giardino, tra gli altri, il fatto che il mio nespole da anni raggiunge la completa fioritura nella settimana in cui Alessia diventò uno Spirito di Luce, che è anche la settimana in cui ricorre il giorno della commemorazione dei defunti.

Inoltre il nespolo riassume in sé tutte le caratteristiche del volontario ONLUS perché è una pianta piccola ma tenace, che resiste alle intemperie e le supera tutte esattamente come me e i volontari dell'associazione. Inizialmente la finalità principale era appunto quella di offrire accoglienza e umana solidarietà a quanti soffrono per la perdita di una persona cara per percorrere insieme il difficile cammino dell'accettazione.



Poi successivamente nel 2005 il mio incontro con la dott.ssa Maria Grazia Buggiani, missionaria in Zimbabwe presso l'ospedale Saint Michael, morta nel 2011 e vincitrice del premio come missionaria indetto dall'associazione Cuore Amico, da lì l'inizio dei progetti di missioni umanitarie, la raccolta di vestiario, mobili, alimenti e quant'altro, riciclaggio plastica e tappi per recuperare denaro in modo da poter effettuare spedizioni di beni tramite container di 40 box ogni 3-4 mesi, il tutto presso la nostra sede, in Arnaccio, Cascina (PI), Via Emilia n.58, presso una parte della mia proprietà che ho messo a disposizione (un capannone). Purtroppo la vita mi ha messo più volte anche dopo il 1993 a dura prova, prima nel 2003 con la morte di mio padre già paralizzato dal 1981, poi nel 2006 con la malattia del mio compagno medico prima e poi marito, colpito da ictus, poi a fine 2010 prima con il travaglio nella malattia (leucemia) di mia madre e poi la morte nel 2011, poi ad aprile 2012, il rinnovo del dolore della perdita della figlia nel 1993, con un grosso incidente stradale avvenuto all'altra mia figlia Giulia di 28 anni, per fortuna salva, che ha dovuto però sopportare 8 mesi di ricovero e 4 mesi di recupero fra varie vicissitudini, recupero ancora in corso; ma tutte queste vicissitudini personali, non mi hanno mai distolta nel tempo alla missione di aiuto verso le persone bisognose, dal 2006 in Zimbabwe, dove mi sono recata periodicamente personalmente, con il supporto al St. Michael hospital e all'orfanotrofio Casa di Mariele e la costruzione della clinica per i malati di AIDS "CASA DI ALESSIA DEL NESPOLO IN FIORE", dal 2009 in Madagascar Nosy Be con la collaborazione con Manina Consiglio promotrice dell'associazione no profit I Bambini di Manina e la costruzione della scuola Casa Grande il Nespolo, dal 2009 in Kenya Watamo per la costruzione della Casa del Sorriso con una scuola e un orfanotrofio, nel 2013 abbiamo costruito un'altra aula e nel 2014 una cucina per dare un pasto caldo ai bambini che ad oggi sono circa 70, per ultimo dal 2012 in Tanzania Zanzibar per la costruzione di un centro accoglienza dal nome "Bambini di Luce". Questo bellissimo progetto in Tanzania, a Zanzibar, nato a fine 2010, quando mi sono recata con un gruppo di medici, in Tanzania e precisamente a Zanzibar, dove abbiamo conosciuto un ragazzo-guida, che nella conoscenza aveva espresso la volontà di conoscere l'Italia, per le sue bellezze storico-artistiche, e perché non assecondare la curiosità di un giovane, che pur nelle sue difficoltà, coltiva la curiosità per il mondo?

Da qui l'idea di un progetto, per finanziare il suo viaggio, vitto e alloggio, nonché soggiorno e escursioni e gite, in Italia, nel nostro territorio e oltre, grazie anche il supporto di un medico di Bologna. Ha avuto così la possibilità, con il nostro modesto aiuto finanziario, di visitare le grandi e le piccole città. Questo è stato possibile anche grazie all'erogazione del 5 per mille per l'anno 2009 ricevuta nel 2011. Questo incontro ci ha portato poi, attraverso questo ragazzo, a conoscere la realtà della Tanzania, attraverso un mio secondo viaggio a Zanzibar, quindi l'idea di organizzare un nuovo progetto, da sviluppare là in quell'isola felice ma comunque bisognosa di supporti, soprattutto per i bambini... Da un piccolo progetto è nata quindi forse una grande idea di aiuto. E' iniziato quindi un percorso di progettazione, con la ricerca di un terreno nella zona di Kiwenga, con la collaborazione di una persona italiana sul luogo, che insieme al ragazzo che ci aveva ispirato doveva aiutarci in loco. Poi per varie problematiche e soprattutto con la morte di "Stefano", il ragazzo appunto, che avevamo ospitato qua in Italia, si era tutto arenato. Senza troppo cercare, ma comunque mettendo intanto nero su bianco il progetto, ancor prima di avere il terreno su cui insediarlo, grazie ad un architetto volontario che ha realizzato i disegni, oggi sembra sia possibile realizzarlo grazie ad un contatto con un'italiana che là oggi vive, la signora Lucia Conti, che ha messo in parole ciò che era nella nostra mente, per quelle che sono le necessità, vivendole lei giorno per giorno, e avendo i contatti giusti sul posto con le autorità locali. Il progetto, che non sarà più sviluppato nella zona di Kiwenga da dove è nata l'idea iniziale, ma nel sud dell'isola che si chiama Makunduchi, (Kajengwa), dove il governo di Zanzibar ci ha donato 1500 mq. A 200 metri dal mare. A Stone Twon abbiamo la sede della nostra associazione iscritta nei registri del governo di Zanzibar come Onuls, nel 2013 di novembre abbiamo inviato anche un container di 18 tonnellate, materiale di prima necessità in supporto delle necessità di 35.000 abitanti della zona di Makunduchi. Ci auguriamo con le piccole gocce che abbiamo ricevuto di continuare l'opera di aiuto e di far costruire su questo terreno i quattro Bungalow per gli ospiti volontari, il dispensario di medicinali e alimenti e lo stabile per l'accoglienza dei bambini sia con handicap e non, orfani ecc., anche come supporto alle famiglie che devono lavorare.

A seguito di tutto questo il 30 settembre 2012, dopo l'ultimo periodo di grande difficoltà personali, mi è stato dato il riconoscimento di Ambasciatrice di Pace dall'Universal Peace Federation Italia, organizzazione affiliata all'Onu. **A meno che non ci sia una rinascita spirituale, il mondo non conoscerà la pace.** un riconoscimento non solo personale, ma anche per l'impegno nel portare avanti i progetti per l'Africa, e la loro divulgazione in Italia, ma per tutta l'associazione e i suoi collaboratori, che hanno svolto volontariato per la realizzazione di tali progetti. Nel 2014, mi è stato conferito in Firenze per le mie qualità morali e professionali il titolo di Gran Dama dell'Ordine Supremo dei Cavalieri Ospedalieri di San Martin de Tours, onorificenza riconosciuta dalla città del Vaticano.

***Ass. culturale, spirituale e di opere socio- sanitarie***

Sede legale: via Emilia, 58 – 56021 Arnaccio (PI) – C.F.: 90031070502

Iban Postale : IT51Z0760114000000035545581

C/C Postale: 35545581 - Tel.: 320-6782547 Rindi Adriana

[info@casagrandeilnespolo.it](mailto:info@casagrandeilnespolo.it) – [www.casagrandeilnespolo.it](http://www.casagrandeilnespolo.it)

Danzare, sciogliersi nell'estasi, immergersi al punto  
che l'io non è più separato

## OSHO E LA DANZA ESTATICA DELLA MEDITAZIONE KUNDALINI

Questa meditazione è un percorso per portare l'energia  
dal primo all'ultimo chakra



### *Quando l'ego scompare*

Non c'è alcuna necessità di risvegliare la Kundalini, quella riserva di energia che assomiglia a un serpente arrotolato. Qui pratichiamo la Meditazione Kundalini, ma lo scopo non è risvegliare la Kundalini, lo scopo è in un certo senso diverso, cioè far danzare l'energia Kundalini presente dentro di te. L'obiettivo è molto diverso. L'energia presente al tuo interno è, al momento, addormentata. Quindi, va risvegliata e per risvegliarla è necessario scuoterla, darle una spinta. In base alla mia esperienza, non è necessario risvegliarla, bisogna soltanto farla danzare, deve diventare musica, deve essere trasformata in una celebrazione estatica. Di conseguenza, non è necessario spingerla o darle una scossa.

Nel secolo scorso, in Occidente viveva un grande danzatore, Nijinskij. Quando danzava, a volte faceva dei salti così in alto che sembrava andare contro la legge di gravità. Gli scienziati erano meravigliati, non sembrava possibile saltare così in alto. Poi, ritornava a terra leggero come una piuma, lentamente, oscillando e librandosi in aria. Anche questo era un paradosso, perché la forza di gravità attrae gli oggetti verso terra a grande velocità: cadono come pietre, non come piume!

Quando gli chiedevano quale fosse il suo segreto, rispondeva: "È esattamente ciò che mi chiedo anch'io! Tuttavia, non è esatto dire che lo faccio io, accade. Quando ho provato a farlo, non ci sono mai riuscito. Tante volte ho tentato, perché l'effetto che crea ha del miracoloso; improvvisamente cala un profondo silenzio, gli spettatori rimangono impressionati e stupefatti, per un attimo smettono addirittura di respirare e non capiscono che cosa sia successo. Anch'io mi sento estatico, sono sopraffatto da un'estasi straordinaria. Di colpo, tutto in me diventa silenzioso, come se avessi fatto un bagno interiore, un bagno dell'anima. Ma quando ci provo, non accade mai. Accade

soltanto qualche volta, quando non ci sto provando, quando sono assorbito nella danza, tanto che il mio io si dissolve completamente. A quel punto, accade questo fenomeno”.

“Quindi, ora ho smesso di provarci” era solito dire Nijinskij. “Accade quando vuole accadere e non accade quando non vuole accadere. E, se accade, è nel momento in cui il mio io si dissolve... allora, misteriosamente, succede”.

Nijinskij, senza saperlo, raggiungeva lo stato al quale voglio portarvi mediante la Meditazione Kundalini. Lo scopo della mia Meditazione Kundalini non è quello vecchio di secoli. Per quanto mi riguarda, sto cambiando il significato di ogni cosa. Qui, la Meditazione Kundalini vuol dire danzare, sciogliersi nell'estasi, immergersi al punto che l'io non è più separato. Ecco tutto. A quel punto, dentro di te accadrà qualcosa e, improvvisamente, sarai libero dalla morsa della forza di gravità. Scoprirai di essere permeato dal silenzio, un silenzio vergine che non hai mai incontrato prima. Ti scioglierai nell'estasi e, al ritorno, sarai una persona completamente diversa.

Questo non è l'antico tradizionale processo di risveglio della Kundalini, significa invece aggiungere una danza alla Kundalini. È un evento completamente diverso.

Quindi, amico mio, se vuoi risvegliare la Kundalini, vai da qualche altra parte! Se vuoi aggiungere una danza alla Kundalini, può accadere qui. Tra questi due eventi c'è un'enorme differenza.

Se la Kundalini diventa una danza, se l'energia interiore si mette a danzare, non c'è alcun pericolo e non diventerai mai pazzo, anzi diventerai molto più sano. Se in te c'è qualche angolo di follia, scomparirà. In più, il tuo io non riceverà mai un rinforzo, come accade a chi vuole dimostrare di saper camminare sull'acqua o cavalcare le nuvole in cielo o volare libero nell'aria, perché questa danza accade soltanto quando l'io scompare. Quando l'io tornerà a riaffacciarsi, non sarai più in grado di farla. Il tuo io non ha il potere di creare questo fenomeno.

I metodi per risvegliare la Kundalini possono rafforzare l'ego, mentre questa Meditazione Kundalini dissolve l'ego, lo cancella completamente. 1

*Non fare!*

Se stai facendo la Meditazione Kundalini, permetti lo scuotimento, non farlo! Stai in piedi in silenzio, sentilo arrivare e quando nel tuo corpo inizia un lieve tremito, incoraggialo, ma non “farlo”! Divertiti, sentiti beato, permettilo, ricevalo, dagli il benvenuto, ma non forzarlo, non farlo.

Se lo forzi, diventerà ginnastica, un esercizio fisico: in quel caso lo scuotimento ci sarà, ma sarà solo in superficie. Non entrerà in profondità dentro di te. Rimarrai rigido, come una roccia, incrollabile. Rimarrai il manipolatore, colui che agisce e il corpo sarà solo in secondo piano. Il corpo non è il problema, tu sei il problema.

Quando dico scuotiti, mi riferisco alla tua rigidità: il tuo essere incrollabile deve scuotersi proprio dalle fondamenta, in modo che diventi liquido, fluido... deve sciogliersi e sbocciare.

E quando il tuo essere incrollabile si scioglierà, anche il tuo corpo lo seguirà. A quel punto non ci sarà più “colui che si scuote”, ma solo lo scuotimento: nessuno lo farà, accadrà, semplicemente. Chi agisce non c'è più.

Divertiti, ma non “volarlo”. E ricorda, ogni volta che “vuoi” una cosa non puoi godertela. Sono principi contrari, opposti e non si incontrano mai. Se “vuoi” una cosa non puoi godertela, se te la godi non ha niente a che fare con la volontà.2

*Sempre più in alto*

Qui pratichiamo la Meditazione Kundalini. Questa meditazione è un percorso per portare l'energia dal primo all'ultimo chakra. Ecco perché nel primo stadio il tuo corpo si scuote. Lo scopo è sciogliere qualsiasi energia repressa o addormentata: ovunque ci sia energia bloccata o stagnante si scioglie e inizia a scorrere. Se in questo stadio il corpo si scuote totalmente e con entusiasmo, tutta l'energia repressa si attiva e comincia a scorrere.

Poi, nel secondo stadio si danza. Lo scopo della danza è che l'energia ormai diffusa in tutto il corpo può trasformarsi in estasi: balli come fosse una celebrazione, come se fosse accaduto qualcosa di grande, come se nella tua vita fosse discesa una luce! Balli in totale beatitudine. Perché più sei

felice più la tua energia cresce! E più l'energia cresce e più diventi felice! Quindi sii estatico e inizia a ballare, come se ti fossi bevuto tutta la taverna! Una danza senza entusiasmo, una danza da avari, al risparmio, non funziona. Se balli come se fossi costretto: "Cosa ci posso fare, ora devo ballare!" o anche: "Proviamo, magari serve a qualcosa"... no, così non funziona. Un mezzo impegno, uno sforzo senza entusiasmo non ti aiuterà. Hai bisogno di intensità. Balla come se fossi impazzito!

Non si raggiunge il divino senza diventare un po' folli. Se procedi basandoti solo sull'intelletto, rimani dove sei. C'è bisogno di andare un po' oltre l'intelletto.

Quando tutta la tua energia è immersa nella beatitudine, scorre verso l'alto. Essere immersi nella beatitudine significa che l'energia scorre verso l'alto, perché la sensazione di beatitudine nasce solo quando l'energia fluisce verso l'alto. Più l'energia va verso il basso più infelici ci si sente, più l'inferno discende nella propria vita. Questo è il motivo per cui comunemente si dice che l'inferno è giù, in basso, e il paradiso in alto. Non c'è altro significato per questo "in basso" e "in alto".

Quando la tua energia scende al primo chakra, nella tua vita si sta creando un inferno. E quando la tua energia che è arrivata al chakra più alto scorre verso l'immenso infinito, sei riuscito a creare il paradiso nella tua vita. Entrambi sono nascosti dentro di te.

Quando l'energia scorre e sei intriso di beatitudine, stai fermo in piedi o siediti in silenzio e immobile, in modo che l'energia possa avere ora piena possibilità di fluire. È meglio sedersi in modo da sentire solo la colonna vertebrale: come se l'intero corpo fosse scomparso ed esistesse solo la spina dorsale. E l'energia può muoversi e accumularsi in tutta la colonna vertebrale.

Successivamente, ci si sdraia, in modo che diventi ancora più facile il raccogliersi dell'energia verso l'alto. L'esperimento della Meditazione Kundalini nel suo complesso mira a creare un effetto sul chakra più alto. Se lo fai nel modo giusto, anche tu sarai in grado di dire:

Jugan-Jugan ki Trisha bujhani, Karam-Maram adh-vyadhi tarai;

Kahai Kabir Suno Bhai sadho, amar Hoye kabhoon na Marai.

La sete antica di eoni è spenta, tutti i peccati e il karma spazzati via;

ascolta, oh fratello ricercatore, dice Kabir, diventa immortale e non finisce mai.<sup>3</sup>

*L'attesa*

Qui, mentre fai la meditazione caotica o la Kundalini... queste non sono realmente meditazioni vere e proprie, sono solo un entrare in sintonia. È come i musicisti classici indiani a un concerto, li avete mai visti? Per mezz'ora, o talvolta anche di più, semplicemente accordano i loro strumenti: muovono le meccaniche, allentano le corde o le tendono... e il percussionista continua a provare i suoi tamburi, se il suono è perfetto o no. Per mezz'ora continuano così, quella non è musica, è solo preparazione.

La Kundalini non è davvero meditazione, è solo una preparazione: stai accordando il tuo strumento.

Quando è pronto, ti trovi nel silenzio. A quel punto la meditazione inizia, sei totalmente presente: ti sei "risvegliato" saltando, ballando... sono tutti mezzi per farti diventare un po' più attento e sveglio di quanto normalmente sei. Quando sei attento... inizia l'attesa.

Quell'attesa è meditazione, un'attesa in piena consapevolezza.

E poi arriva, scende su di te, ti circonda, gioca intorno a te, danza intorno a te, ti pulisce, ti purifica, ti trasforma.<sup>4</sup>

Testi di Osho tratti da:

Jharat Dasahu Dis Moti #14

Il Libro del Nulla, Edizioni Mediterranee

Suno Bhai Sadho #9 (Discorsi in hindi sui canti di Kabir)

I Say Unto You, Vol. 2 #6

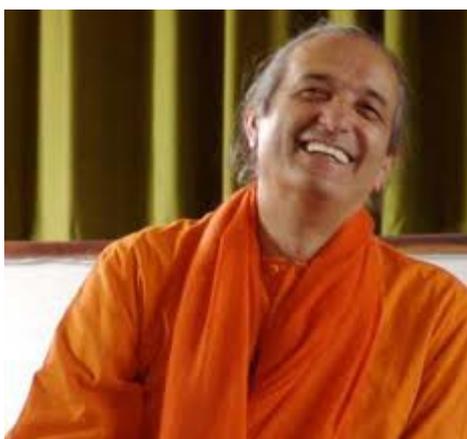
Osho Times n. 211

E 'Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda

## PROGRAMMA ATTIVITA'

### DI AMADIO BIANCHI

E' unico conoscitore in Italia e in Europa dei metodi  
che pratica e insegna



Il Maestro Amadio Bianchi è Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya, Vicepresidente dell'International Yog Confederation di New Delhi, Coordinatore Generale del Movimento Mondiale per l'Ayurveda e della Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga, Direttore degli Affari e Commissioni Internazionali della European Ayurveda Association.

Vive e lavora a Milano ed è unico conoscitore in Italia e in Europa dei metodi che pratica e insegna. Ha tenuto corsi in Italia, India, Grecia, Francia, Lettonia, Slovenia, Spagna, Svizzera, Croazia, Portogallo, Argentina, Romania, Polonia, Brasile, Bulgaria, Canada. E'entrato in contatto con il pensiero orientale pubblicando due quaderni di filosofia: "L'Evoluzione " e "I Simboli" che gli hanno permesso di scoprire la cultura orientale.

Tiene corsi e conferenze un po' ovunque ed è spesso presente nei maggiori congressi in qualità di relatore. In Italia, è già stato ospite di trasmissioni televisive e radiofoniche quali: TG 2 "Costume e Società", Rai Uno Mattina, Vivere Meglio Rete 4, "La vita in diretta" Rai 2, "Monitor Popoli" Sat 2000, Tg regionale Rai 3, "Salute e Benessere" Radio Sole 24, Totem RTL 102.5, "Le buone notizie" Mediolanum Channel, ecc.

Riceve richieste di amicizia sul profilo personale di facebook che non può più accettare raggiunto il limite di 5000 amici. Perciò ha creato una pagina Fan [www.facebook.com/bianchiamadio](http://www.facebook.com/bianchiamadio).

#### **Il suo programma**

ITALIA

VICENZA

Nel mese di Novembre usciranno due miei nuovi libri: "Marmani, i 107 gioielli della medicina ayurvedica" e "Apprendere dal passato, vivere il presente, prepararsi al futuro". Ci sarà anche la

ristampa del libro La gioia di vivere che è andato esaurito in breve tempo. Ringrazio tutti coloro che vorranno offrirmi la loro collaborazione per organizzare conferenze, incontri, partecipazioni a Convegni, Congressi, ecc. info:335 68 243 30 email: suryananda@spazioayurveda.com

#### BERGAMO

A Gennaio inizierà un importante corso di formazione per insegnanti yoga, da me diretto con la collaborazione di altri insegnanti a livello internazionale, presso l'Ananda A.S.D. Via Angelo Maj, 10i, aperto a tutti. Info Tel. 035 210 082 - 035 417 6651 email: segreteria@anandacsa.com

#### CISTERNINO (Puglia)

Il 15-16 Novembre si terrà il primo seminario di studio del corso di formazione per terapisti manuali ayurvedici da me diretto. Questo primo modulo aperto a tutti, soprattutto pratico è articolato in 7 incontri. Info: Brigida tel.349 75 73668 email: associazionekama@gmail.com

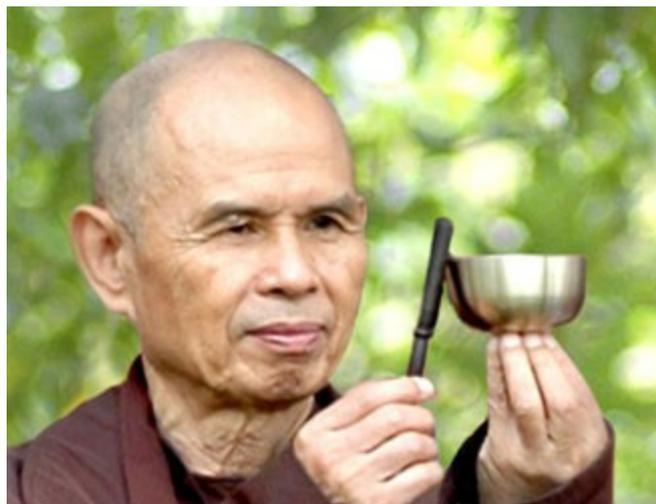
#### OZIERI (Sardegna)

Sono tuttora in corso le iscrizioni al Corso straordinario quadriennale di formazione Insegnanti e terapisti Yoga, Yoga-terapia e Ayurveda da me diretto. Il corso è appena iniziato si accettano, tuttavia solo fino (e non oltre) al 20-21 dicembre nuovi iscritti. Info Sara: tel 347 95 21 573 email saraghisa@yahoo.com

#### CAGLIARI

Nel mese di Settembre 2015 partirà un nuovo Corso straordinario quadriennale di formazione Insegnanti e terapisti Yoga, Yoga-terapia e Ayurveda da me diretto. Info: Daniela tel 329 65 22 902 email laudani.daniela@gmail.com

# NON NASCITA NON MORTE



di  
Thich Nhat Hanh

Trascrizione del discorso del 1° novembre 2000 a chiusura del ritiro di Castelfusano (Roma).

La prima parte, in corsivo, è l'insegnamento rivolto ai bambini presenti al ritiro.

Una signora che era qui con noi ieri è dovuta partire perché le è morta la madre. Credo che le sarebbe piaciuto molto restare con noi e condividere il discorso di Dharma, ma lo ascolterete anche per lei. Quando una persona che ci è molto cara muore non sappiamo dove andrà, e non sappiamo se la incontreremo ancora in futuro, da qualche parte. Nell'insegnamento del Buddha si parla di non venire e non andare. Si tratta di un modo profondo di vedere se quella persona cara è ancora con noi o non c'è più.

Faremo ora insieme un esercizio sul non andare e non venire. L'altro giorno ho detto che nel buddhismo si preferisce la parola manifestazione piuttosto che creazione; quando facciamo il gesto di accendere un fiammifero in realtà non siamo noi ad accendere la fiamma, ma piuttosto la aiutiamo a manifestarsi. Se si guarda profondamente in questa scatola di fiammiferi, potremo vedere che la fiamma c'è già, non la vediamo davvero, ma sappiamo che la fiamma c'è ed aspetta solo di manifestarsi.

Tutte le condizioni sono già sufficienti tranne una, e l'ultima è il movimento della mia mano. Già da ora possiamo parlare alla fiamma e dirle: "Per favore, fiamma, manifestati". Se non ci fosse, non potremmo parlarle così. Per piacere, aiutatemi a parlare alla fiamma ed ecco la risposta della fiamma: vedete, la fiamma si è manifestata, starà un pochino con noi e poi se ne andrà.

Ora parliamo di nuovo alla fiamma: "Cara fiamma, da dove sei venuta? Dove sei andata, mi manchi tanto". Nello stesso modo una persona che ci è molto cara si è manifestata ad un certo punto della nostra vita e poi è andata via. Crediamo che prima che apparisse non esisteva, e che dopo la sua scomparsa non esiste più perché abbiamo la nozione di essere e non essere. Qualifichiamo il prima della manifestazione come non essere e la manifestazione come essere. Poi, dopo la cessazione della manifestazione, è di nuovo un non essere. Secondo il Buddha questi due concetti non possono essere applicati alla realtà. Prima che la fiamma si manifesti non si può chiamarla "non essere", e quando si manifesta è sbagliato considerarla "essere". Infine quando la manifestazione cessa di nuovo sbagliamo dicendo che non è.

Secondo il Buddha, quindi, la natura della fiamma non è né essere, né non essere. La vera natura della fiamma è libera dalla nozione di essere e non essere. Nell'insegnamento del Buddha, "essere e

non essere non è questo il problema". Nirvana è l'assenza di tutte le idee, comprese quella sull'essere e non essere. Chiediamo allora alla fiamma: "Da dove sei venuta?", e se ascoltiamo profondamente la fiamma ci dirà: "Caro amico, non sono venuta da nessun luogo, quando le condizioni sono sufficienti mi manifesto. E andrò ovunque, non importa dove, quando le condizioni non saranno sufficienti.

Cesserà la manifestazione, ma non andrò da nessuna parte". Possiamo comprendere l'affermazione fatta dalla fiamma e possiamo comprendere che la natura della fiamma non è né andare né venire. La realtà è libera dalle nozioni di essere, non essere, andare e venire.

Quando ci capita di perdere qualcuno molto vicino, vi prego, praticate nel modo suggerito dal Buddha. Potrete toccare davvero la sua presenza se eliminerete le nozioni di essere e non essere, andare e venire. Una volta ho fatto un discorso di Dharma a Plum Village e negli occhi dei bambini ho letto che avevano compreso questo essere e non essere, non andare e non venire. Se i bambini prestano attenzione, possono anche loro comprendere i discorsi di Dharma. Chiediamo alla fiamma di manifestarsi, ispiriamo ed espiriamo con attenzione ed aiutatemi a chiedere alla fiamma di manifestarsi: "Cara fiamma, per favore manifestati." Proviamo ad accendere una candela: la fiamma è la stessa di quella di prima o è diversa? Non rispondete subito, prima dobbiamo praticare il guardare profondamente. È la stessa o sono diverse?

Il Buddha ci direbbe che non sono né la stessa né sono diverse, perché la realtà trascende le idee di stesso e diverso. Se lasciamo la candela una mezz'ora e poi torniamo, vedremo che la fiamma è ancora lì e la fiamma sarà la stessa, o meglio pensiamo che la fiamma sia la stessa, ma se guardiamo profondamente vedremo che ogni fiamma ha il suo ossigeno con cui bruciare, il suo combustibile di cui vivere, e se guardiamo ancor più profondamente vedremo che c'è una successione di fiamme, che non è la stessa fiamma che ha una certa durata, ma è piuttosto la successione di una moltitudine di fiamme.

Immaginiamo che qualcuno al buio tenga una torcia in mano e con quella luce disegni un cerchio: se non siamo molto lontani dalla persona avremo l'impressione che sia un cerchio di fuoco, mentre non è affatto un cerchio di fuoco quanto il susseguirsi del movimento a darci l'impressione di un cerchio di fuoco. Allo stesso modo, se abbiamo una cinepresa, possiamo fare un esperimento analogo: con la successione di tanti fotogrammi daremo l'impressione del movimento. Ma guardando profondamente potremo vedere la successione di una moltitudine di immagini. Quindi pensare che la fiamma sia la stessa è un'illusione ottica, ma anche dire che sono fiamme diverse, che non hanno collegamento tra loro, non è corretto. Con la pratica del guardare in profondità si può dire che la natura della fiamma non è né di essere la stessa né di essere diversa. Ora, per non dimenticare, abbiamo bisogno che qualcuno scriva sulla lavagna queste parole: "Non andare, non venire; non essere, non non essere; non uguale e non diverso". Crediamo che la fiamma sia nata quando Thay l'ha accesa e che sia morta quando Thay l'ha spenta, quindi abbiamo ancora una nozione di nascita e morte. All'inizio di questo discorso vi ho invitato a pensare ai fenomeni come a qualcosa che si manifesta e non a qualcosa che nasce.

Guardiamo questo foglio di carta e pensiamo che sia venuto fuori dal nulla. Perché nella nostra mente nascere significa che da niente diventiamo qualcosa. Nascere significa che da nessuno diventiamo qualcuno. Nascere significa che da non essere diventiamo essere. Percezioni sbagliate. Questo foglio di carta prima di essere foglio di carta era già qualcosa? Guardando profondamente dentro il foglio di carta possiamo vedere la presenza di alberi, di foreste, del sole, dell'acqua. Tutto in un foglio di carta. E quindi è facile vedere che prima di essere foglio di carta era già qualcosa. Sarebbe sbagliato dire che il foglio di carta è venuto dal nulla, quella nella quale ora lo vediamo è solo una nuova manifestazione. Prima di nascere come foglio di carta, già era stato albero, pioggia, sole, e il momento che noi crediamo sia quello della nascita in realtà è solo una continuità. Il giorno del nostro compleanno è più appropriato cantare: "Buona continuazione", anziché: "Buon compleanno". Vorrei chiedere a questo bambino quando è nato. Prima di quella data esistevi già?

"Sì". Quindi, se esistevi già qual è il significato di nascere? Lo chiediamo a questa bambina. Esistevi prima di essere nata? "No". E se non esistevi già, come hai fatto a nascere da tua madre? Alcuni mesi prima che tu nascessi, la mamma già ti sentiva, eri già lì, quindi la data che è sul tuo certificato di nascita non è esatta. E prima del concepimento esistevi già? Almeno per il 50% nella tua mamma e il 50% in tuo padre. Guardando in questo modo scoprirai che ci sei sempre stata, e che la tua vera natura è la natura di non nascita. I nostri amici di tradizione cristiana non credono che Gesù non esistesse prima del concepimento. Era già lì prima di nascere. E nel suo insegnamento, anche dopo la crocifissione, ha continuato ad essere. La sua natura è di non morte: non solo il Cristo e il Buddha hanno la natura di non nascita e di non morte, ma tutti noi. Lo scienziato francese Lavoisier disse: "Nulla nasce e nulla muore", non conosceva il buddhismo, ma ha detto la stessa cosa del Sutra del cuore che abbiamo cantato stamane. Facciamo un esperimento: proviamo a bruciare questo foglio di carta e vediamo se diventa niente, perché secondo la nostra mente quando qualcosa nasce poi muore e da niente diventa qualcosa per diventare poi di nuovo niente. Il foglio di carta bruciato è niente. No, questo non è niente, si è trasformato in qualcosa di diverso, prima in fumo che è salito in cielo e ha raggiunto una nuvoletta: possiamo guardare il cielo e salutare il foglio di carta bruciato. Ma si è anche trasformato in calore, quasi bruciava le mie dita e quel calore è penetrato nel mio corpo e nel vostro. E così quando tornerete a casa, porterete quel foglio con voi.

Uno di voi può portare questa cenere in un campo e magari il prossimo anno quando tornerò per un altro ritirà la troverò trasformata in fiore. Quindi il momento della morte del foglio di carta non è altro che un momento di continuazione. Per lo stesso motivo non dovremmo essere tristi quando qualcuno muore, perché la sua morte è un momento di continuazione. Non solo durante un compleanno possiamo cantare: "Buona continuazione", ma anche nel momento in cui uno muore. È un momento di un nuovo inizio, e se noi guardiamo con gli occhi del Buddha non possiamo sentire tanta disperazione. Se guardiamo in cielo possiamo vedere tante belle nuvole e quando viene il tempo in cui dovranno trasformarsi in pioggia, la nuvola non avrà paura. Essere una nuvola che si muove nel cielo, ma alla stesso modo essere la pioggia che cade sulla terra è ugualmente una cosa meravigliosa. Se noi vogliamo vedere solo la nuvola, piangeremo quando si trasformerà in pioggia, e perciò in meditazione guardiamo profondamente per vedere la nuova manifestazione dei nostri cari, e allora potremo dire loro: "So dove siete e cercherò di identificare la vostra nuova manifestazione".

Il Buddha disse: "Se guardi in profondità nella tua vera natura scoprirai che la tua vera natura è di non nascere e di non morire, non venire e non andare, non uguale e non diverso, non essere e non non essere. Se riuscirai a vedere la tua vera natura, allora sarai libero dalla sofferenza. Nel buddhismo esiste un termine che molti non comprendono: nirvana. Nirvana significa estinzione, ovvero estinzione di tutte le idee e di tutti i concetti, dell'idea di andare, venire, essere e non essere. Perciò dovremmo praticare abbastanza in modo da guardare in profondità e riconoscere la nostra vera natura.

Lo scopo della pratica è di liberarci dalla sofferenza, ma il più grande sollievo è di toccare la nostra vera natura di non nascere e non morire. Ecco perché non dovremmo essere troppo indaffarati nella vita quotidiana, ma trovare sempre il tempo di praticare questo meraviglioso insegnamento del Buddha che ne costituisce la crema, il nettare; sarebbe un terribile spreco non riuscire a praticarlo. Al tempo del Buddha, c'era un praticante di nome Anathapindika che era un uomo d'affari molto generoso sia dal punto di vista delle risorse materiali che delle energie che metteva al servizio dei più deboli e poveri. La gente nel suo paese lo amava, tanto che gli aveva dato questo nome che significa "colui che si prende cura degli emarginati". Un giorno si recò nel boschetto di bambù dove il Buddha meditava e gli chiese di accettarlo come suo discepolo e poi lo invitò a recarsi nel suo paese, Kosala. E quando il Buddha accettò, egli tornò felice nel suo paese per trovare un luogo degno di ospitare il Buddha e i suoi discepoli, trovò il palazzo di un principe il quale fu contento di

metterlo a disposizione del Buddha e dei suoi discepoli come centro di pratica. Poi l'uomo d'affari con sua moglie e i tre figli presero i cinque meravigliosi addestramenti di consapevolezza e praticarono insieme al Buddha. Cinque anni dopo, Anathapindika si ammalò gravemente e il Buddha personalmente andò a trovarlo a casa dopodiché chiese al suo discepolo più anziano, Sariputra, di prendersi cura di quell'uomo. Sariputra era intimo amico di Anathapindika perché quando quest'ultimo aveva invitato il Buddha nella sua terra lo aveva aiutato ad organizzare l'accoglienza. Sariputra chiese al venerabile Ananda, suo fratello di Dharma, di accompagnarlo a far visita al morente.

Anathapindika fu felice di vedere arrivare i due monaci al suo capezzale, ma era talmente debole da non riuscire a mettersi a sedere e allora Sariputra disse: "Caro amico, non devi metterti a sedere, noi prenderemo due sedie e ci siederemo accanto a te per parlare".

Dopo essersi seduto Sariputra chiese: "Caro amico, come stai? Il dolore del corpo sta diminuendo o sta crescendo?" "Caro venerabile Sariputra, il dolore del mio corpo non sembrerebbe proprio diminuire, sta aumentando piuttosto." Sariputra allora propose la meditazione delle tre Rimembranze: la rimembranza del Buddha, la rimembranza del Dharma e la rimembranza del Sangha.

Sariputra era uno dei discepoli più intelligenti del Buddha, egli sapeva che per più di venti anni Anathapindika aveva provato piacere ad essere al servizio del Buddha, del Dharma e del Sangha e perciò sapeva bene che praticare le tre rimembranze avrebbe annaffiato i semi della gioia e dunque propose proprio questo esercizio. Immaginate i due monaci seduti al capezzale di quest'uomo che praticano la meditazione guidata. Dopo circa otto minuti i dolori diminuirono e il sorriso ricomparve sul suo viso. Dobbiamo ricordare l'esperienza di Sariputra quando sediamo accanto a qualcuno gravemente ammalato, così da annaffiare i semi della gioia e dare sollievo alla sua mente ed al suo corpo. Subito dopo, Sariputra invitò Ananda e Anathapindika a continuare una meditazione sui sei organi di senso:

"Questi occhi non sono me,  
io non sono preso da questi occhi;  
questo corpo non sono io,  
io non sono preso da questo corpo;  
questa coscienza mentale non è me,

io non sono preso da questa coscienza mentale." Dovete sapere che i sei organi di senso, ossia i cinque sensi più la mente, si manifestano quando le condizioni sono sufficienti e se noi ci identifichiamo con loro, la disintegrazione del corpo diventa molto dolorosa. Perciò non dobbiamo identificarci con i sei organi di senso che includono la coscienza mentale e il corpo. In questo modo potremo cancellare tutta la paura che si prova in punto di morte.

C'è una pratica che dice:

"L'elemento terra non è me,  
io non sono racchiuso dall'elemento terra;  
l'elemento acqua non è me,  
io non sono limitato dall'elemento acqua;  
l'elemento fuoco, il calore in me, non è me,  
io non sono limitato dall'elemento fuoco;  
l'elemento aria non è me,  
io non sono limitato dall'elemento aria".

Quando le condizioni sono sufficienti, allora il corpo si manifesta, ma il corpo non viene e non va da nessuna parte. Prima della manifestazione del corpo non possiamo qualificare il corpo come non esistente. Dopo la cessazione della manifestazione del corpo non possiamo qualificare il corpo come non esistente. La natura del

corpo e anche della nostra mente è la natura della non nascita, non morte, non andare, non venire. Ed è proprio questo insegnamento del non nascere, non morire, non andare, non venire che abbiamo imparato all'inizio del discorso di Dharma.

Quando arrivò a questa pratica, le lacrime iniziarono a scendere lungo le guance di Anāpānāsīdika e Ananda, sorpreso, gli chiese che cosa gli stesse succedendo: "Perché piangi, hai dei rimpianti?"

"No, venerabile Ananda, non ho nessun rimpianto." "Oppure non hai praticato con successo la meditazione guidata?" "No, venerabile, ho praticato la meditazione guidata con molto successo" "E allora, perché piangi?" "Piango perché sono commosso, ho praticato il rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha per più di trent'anni, ma non ho mai provato una pratica così meravigliosa come quella fattami provare oggi dal venerabile Sariputra. Al che Ananda replicò: "Caro amico, questo insegnamento il Buddha lo impartisce a noi monache e monaci tutti i giorni" Anāpānāsīdika disse: "Per favore, va e riferisci che è vero che ci sono persone che non praticano l'insegnamento dell'essere e non essere, non andare e non venire, non nascere e non morire, ma ce ne sono tante altre però che amano molto praticarlo. Chiedo quindi che il Buddha offra questo insegnamento anche ai laici e non solo ai monaci." Fu questa l'ultima frase pronunciata da Anāpānāsīdika prima di morire in pace.

Questa storia si trova nel libro appena tradotto: "I canti di Plum Village", nella parte dedicata agli insegnamenti per l'uomo moderno. Per favore, prendetene visione; il mio consiglio è di non essere troppo indaffarati nella vita quotidiana. Dovremmo avere il tempo per praticare ogni giorno questi insegnamenti, perché, se veramente pratichiamo liberandoci della paura, la nostra felicità aumenterà centinaia di volte, e se sediamo accanto ad una persona in fin di vita senza paura potremo davvero aiutarla a non aver paura.

E' il principio degli Esseri Illuminati che lavorano per porre  
termine alle sofferenza della Terra

# WILLIAM L. RAND E IL KARUNA REIKI

Offre la possibilità di lavorare in stretta connessione  
con gli Esseri Illuminati

di  
Jolanda Pietrobelli

Karuna è termine sanscrito usato nell'Induismo, Buddhismo, Zen. È applicato ad ogni azione intrapresa per diminuire la sofferenza e lo possiamo tradurre in **azione compassionevole**. Nella letteratura buddhista è stabilito che per ottenere il giusto effetto di Karuna questo deve essere accompagnato da **saggezza**. Karuna è il principio degli Esseri Illuminati che lavorano per porre termine alle sofferenza della Terra; sviluppando Karuna dentro di noi oltre a portare beneficio agli altri acceleriamo la nostra **guarigione personale**. Karuna Reiki offre la possibilità di lavorare in stretta connessione con gli Esseri Illuminati.

## Origine del metodo



Il metodo Karuna Reiki è stato sviluppato da William L. Rand. I simboli sono stati canalizzati da diversi Master di Reiki tra cui:

Marcy Miller  
Kellie-Ray Marine  
Pai Courtney  
Catherine Mills  
Marla Abraham

William Rand provò i simboli riscontrandone il loro valore e sentendo che il loro potenziale era maggiore di quanto avesse ritenuto, meditò su di essi e fu guidato a stabilire le procedure di attivazione e a chiamare il suo metodo "Karuna Reiki". Alcuni simboli usati nel Karuna Reiki si trovano anche in altri metodi, ma con altra efficacia. L'energia di Karuna Reiki è diversa dal Reiki di Usui, è una energia che si percepisce in modo definito e lavora contemporaneamente su tutti i corpi energetici. Molti di quanti ricevono l'attivazione fanno esperienza con le Guide Spirituali, con gli Angeli e con il Sé Superiore e percepiscono la presenza guaritrice di Esseri Illuminati.

## L'utilizzo e l'insegnamento del metodo

Nei trattamenti i simboli possono essere usati semplicemente come quelli del Reiki di Usui.

I livelli sono quattro:

- operatore di primo livello
- operatore di secondo livello

- master di primo livello
- master di secondo livello

### ***Suggerimenti***

Si insegna il livello di operatore di 1° e 2° livello solo a quanti abbiano già seguito il seminario di A.R.T. ( Advanced Reiki Techniques) che alcuni chiamano 3/A.

L'insegnamento relativo al Master è dato solo a chi ha conseguito il Master di Reiki metodo Usui.

### **Karuna e Guide Spirituali**

Lavorare con Karuna Reiki rafforza la nostra consapevolezza e la connessione con le Guide Spirituali più alte come Gesù e la Madonna, Maestri Asceti, Angeli e Arcangeli. Questo metodo esalta la nostra capacità di contatto con I Grandi Maestri Spirituali, come Avalokiteshvara che incarna il principio della compassione. Secondo lo Shambala Dictionary, ad Avalokiteshvara è attribuito il nome di Mahakaruna, che significa Grande Compassione. Può anche significare ***Suono che illumina il Mondo***. La forma cinese e spesso femminile di Avalokiteshvara è Kuan-Yin.

Un'altra energia potente che si identifica nel Karuna Reiki è la Madre di Dio, la Madonna, è una energia molto dolce che porta con se il profumo di rose.

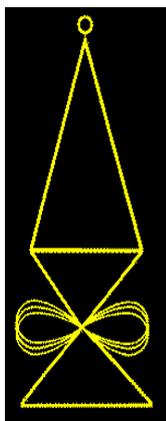
L'Arcangelo Michele assieme all'Arcangelo Gabriele è un'altra forte presenza in offerta di protezione e guarigione.

### **I simboli di Karuna Reiki**

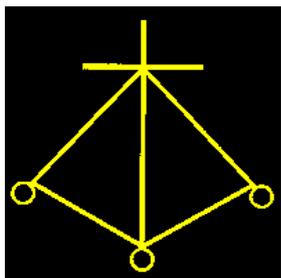
***Zonar.*** Anestetico, guarigione dell'anima



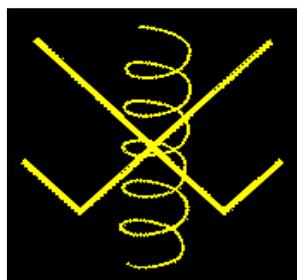
***Halu.*** Guarigione fisica, laser spirituale



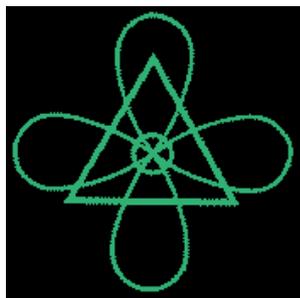
**Hart.** Guarigione col cuore



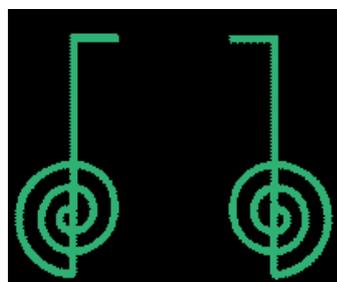
**Rama.** Armonizza i chakra, pulisce gli ambienti



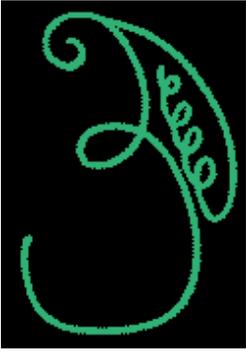
**Gnosa.** Per lo studio, il lavoro intellettuale, la cultura, elimina le sofferenze



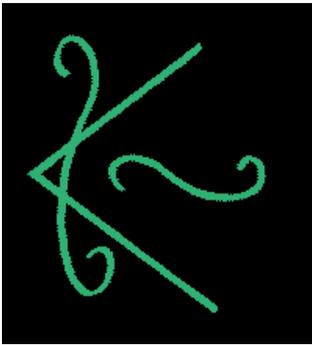
**Krya.** Realizza gli obiettivi, cancella la confusione, radica a terra



*Java.* Aiuta nei progetti da rafforzare



*Shanti.* È indicato nella pace, nella chiaroveggenza e unito a Rama e Krya realizza gli obiettivi



*Om.* Purifica, protegge, stabilizza l'aura, tracciato sulla testa apre la via verso Dio



*Dai Ko Myo Tibetano.* Aiuta il radicamento



*Serpente di Fuoco.* Collega i chakra durante trattamenti e meditazione



*Dai Ko Myo.* Simbolo di guarigione



L'incontro con un animale di potere è una esperienza emozionante

## GLI ANIMALI DI POTERE

Nelle tradizioni sciamaniche si insegna che un Animale di Potere cammina con noi per tutta la vita



di  
Flippo Colombo

Gli animali vivono con noi.

Ci offrono nutrimento, passione ed ispirazione.

Ci rispecchiano, suscitano ammirazione e persino paura.

Gli animali sono quello che sono sino in fondo.

Nelle antiche culture tribali gli uomini si identificavano con determinati animali per poterne condividere le capacità innate e i doni, li onoravano e facevano tesoro della conoscenza che insegnavano loro.

Nello Sciamanesimo gli animali divengono Alleati: Animali di Potere, guide e modelli ideali che connettono a forze primeve, risorse interiori e talenti.

Gli Animali di Potere divengono compagni di viaggio, un'alleanza che è un continuo e mutuo scambio d'energia e creatività, edificati su rispetto e gratitudine.

L'incontro con un Animale di Potere è l'incontro con l'archetipo di quell'animale, l'originale perfetto e completo.  
Gli animali vivono anche dentro di noi.

L'incontro con un Animale di Potere è un'esperienza emozionante, ma incontrare il proprio Animale di Potere è un ritorno a casa.

E' come guardarsi con occhi nuovi e capirsi davvero per la prima volta senza bisogno di spiegazioni.

Nelle tradizioni sciamaniche si insegna che un Animale di Potere cammina con noi per tutta la vita ma molti altri ci affiancano per aiutarci per periodi più o meno lunghi.

Gli Animali di Potere sono compagni di viaggio e guide, ci offrono doni e sfide, in un affascinante percorso di crescita personale.

Il primo incontro con gli Animali di Potere parte dal «Giardino Segreto», dopo aver praticato questa meditazione per qualche tempo in modo da sentirsi a proprio agio e rilassati nell'eseguirlo, si può provare a invitare con gentilezza un Animale di Potere, esprimendo la richiesta a mente.

Il «Giardino Segreto» è un po' come la nostra casa ideale e invitarvi un Animale di Potere significa aprire la porta a un gradito e atteso ospite in un ambiente totalmente di nostro gusto e gradimento, le premesse migliori per un incontro amabile.

Si può chiedere di incontrare il proprio Animale di Potere, quello che più c'identifica e caratterizza.

Si può chiedere di conoscere un Animale di Potere in particolare, per conoscerlo meglio.

Si può anche chiedere semplicemente quale Animale di Potere abbia voglia di presentarsi a noi.

Si può chiedere quale Animale di Potere possa aiutarci o consigliarci per una determinata situazione o problema.

Si può chiedere, basta farlo con gentilezza e attendere con tranquilla fiducia.

Quando poi un Animale di Potere si fa avanti lasciatevi guidare dalla vostra intuizione su come iniziare a presentarvi.

E' un incontro personale, osservatelo, sentitelo e nello stesso tempo ascoltate cosa fa risuonare dentro di voi, cercate di vivere pienamente questo contatto con tutti i sensi, compreso il sesto ovviamente.

Potete parlare o ascoltare, usare gesti o immagini mentali per capirvi, è una lingua nuova e intima che va appresa piano piano per meglio comunicare.

Non c'è fretta, è un meraviglioso viaggio.

Quando poi sentite che è il momento di salutarvi, ringraziate l'Animale di Potere e uscite dalla porta del vostro «Giardino Segreto».

Coltivare il rapporto con un Animale di Potere è come coltivare un'amicizia, ci vogliono rispetto, comprensione, attenzione e frequentazione, ognuno trova il suo modo per onorare questa relazione, esattamente come si fa con un buon amico.

Incontrarlo e interagire nel «Giardino Segreto» è un bel modo per fare i primi passi e si può fare tutte le volte che si vuole.

# 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**





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 Concorso:**

Mary Poppins- Sono trascorsi 50 anni da quando la Walt Disney (1964) pubblicò il film 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 può essere scaricata dal link:

[https://docs.google.com/document/d/1VMs8ZCVzke3MdiNFhYCD5ZcMyumvkoEi19LmuS3T\\_5U/edit](https://docs.google.com/document/d/1VMs8ZCVzke3MdiNFhYCD5ZcMyumvkoEi19LmuS3T_5U/edit)

Informazioni e regolamento:

Facebook: Concorso di Disegno per Bambini Un disegno per Ebenezer

Michela Radogna :3381918846

Renata Otfinowska: 3202513460

Grande mediatore tra fede, scienza e paranormale ha saputo farsi apprezzare anche da coloro che si dichiarano ostili a certi fenomeni

## OMAGGIO A PADRE ULDERICO PASQUALE MAGNI



di  
Domenico Caruso

Il 4 settembre 2011 ha raggiunto la Celeste Dimora - alla rispettabile età di 99 anni - Padre Ulderico Pasquale Magni, scrittore ed epistemologo.

«Un vecchio prete alla vigilia di partire per il Grande Incontro con Colui che ci ama», con Dante in visita nel Secondo Regno, fornisce a teologi ed alte autorità ecclesiastiche «pionieri della Nuova Stagione un'idea spunto per un nuovo progetto culturale in sintonia con il nuovo millennio». L'idea della morte è sempre presente nei suoi programmi. Riferendosi al colloquio di Gesù che ricorda al proprio Padre quanto lo abbia glorificato in terra, compiendo l'opera affidatagli, Ulderico Magni scrive: «Chi sta per concludere la sua missione ripensa a tutto questo con gioia e con pena: con gioia per quel che di salvezza è trascorso nell'opera sua, con pena per ciò che s'è smarrito lungo la via. Ma, riabbracciando con l'anima i giorni brevi di ognuno, i giorni immensi di questa meravigliosa umanità la cui vicenda si staglia incessantemente nel ritmo delle albe e dei tramonti, delle morti e delle rinascite, chi sta per concludere punta lo sguardo verso l'essenza stessa della vita.

Ciò che più urge nel palpito vivo della creazione è la chiamata ad “andare oltre”. Quella chiamata ha potenza redentiva: chi si affida ad essa può operare con fiducia, può chiudere gli occhi contento». Pensiero edificante che potrebbe rappresentare il suo testamento spirituale.

Grande mediatore tra fede, scienza e paranormale Padre Magni ha saputo farsi apprezzare anche da coloro che si dichiarano ostili a certi fenomeni.

«Il posto dell’Uomo nel Mondo, indicato dalla conoscenza profonda della Madre Terra, è lo “stato luce”. Una tappa; non un approdo finale».

Dal segno dell’acqua e del fuoco, della presunzione e dell’umiltà, nasce l’opera del religioso il quale, trovandosi davanti alle problematiche riguardanti l’Aldilà, ha sentito la necessità di approfondire le conquiste scientifiche per giungere al vero scopo della nostra esistenza. Da qui la sua presenza, oltre che nelle più prestigiose istituzioni della Chiesa, nei convegni e nei mezzi di comunicazione.

Fra le cariche occupate segnaliamo la direzione dello “Studium Christi” di Roma e della rivista “Il Fuoco”, la presidenza dell’Associazione Culturale Akropolis.

E’ nota la lunga evoluzione umana che dall’Homo habilis (capace di scheggiare la pietra) giunge all’Homo erectus, con un volume di cervello poco inferiore al nostro (che impara a servirsi del fuoco), fino all’Homo sapiens, risalente a circa duecentomila anni fa.

Sostiene Padre Magni nella sua prefazione: «L’homo erectus di cui parlano i nostri archeologi, può essere un oggetto di studio. L’homo solaris che oggi si muove fra i pianeti e le stelle, è un progetto di conoscenza, di amore, di vita e di speranza. Un progetto che non può naufragare da quando il canto profetico del Salvatore Messia annunciò: “in Sole posuit tabernaculum suum”».

L’antica amicizia con il Sole registra uno dei momenti forti della costellazione formata da Copernico, Galileo, Kepler e Newton. I quattro grandi aprono una nuova stagione del sapere, ma la realtà è sempre più ricca e stupefacente.

La scienza, nata dalla meraviglia operativa, è in grado soprattutto di rivelare meraviglie. Facendo tesoro delle precedenti conquiste, il fisico moderno scopre il cronotopo (da “topos” e “cronos”, spazio e tempo) onnipresente.

La relatività galileiana viene estesa ai fenomeni propri della luce, in tutta la sua gamma. Da Newton si arriva a Maxwell e da questi ad Einstein. Anche nella Trasfigurazione sul Monte Tabor, Gesù - dopo essersi appartato con i discepoli Pietro, Giacomo e Giovanni - cambia aspetto mostrandosi con uno straordinario splendore della persona.

Nell’evocare i defunti (il più delle volte è proprio dall’Oltre che si ricevono messaggi e richiami al dialogo) occorre una certa prudenza, essendo molti i ciarlatani che approfittano della buona fede della gente. Tutti conosciamo le onde elettromagnetiche che rispondono a leggi diverse da quelle della materia. Dalle molecole, agli atomi, ai quark, alla struttura fotonica ondulatoria è tutto un susseguirsi di conquiste che investono anche l’anima. Dopo la resurrezione Gesù, mentre erano chiuse le porte del luogo, divenendo lunghezza d’onda, appare ai discepoli per augurare loro la pace. Otto giorni dopo riappare e fa mettere a Tommaso, incredulo, il dito nel suo costato. Nell’Aldilà noi portiamo quella struttura fotonica che ci permette la “necromanzia”.

«“La vita oltre la vita”», sostiene Padre Magni, «comincia ad affacciarsi col pensiero, come coscienza ed autocoscienza, come autotrascendenza e spiritualità. [...] Il tramonto dell’età prometeica, a cominciare dalla “teoria della luce” e dalla conoscenza dell’atomo, se pur lascia intatto il godimento dei focolari umani, delle albe terrestri e dei crepuscoli, ci apre a ben diverse dimensioni. Con l’era spaziale l’uomo ha portato nella sua immediata esperienza e fruizione ciò che il mito aveva timidamente annunciato».

Il racconto dantesco, di eccezionale intensità, con il suo linguaggio allegorico rappresenta l’itinerario che l’uomo deve compiere per sfuggire alle passioni terrene e giungere, purificato dall’espiazione, alla coscienza della verità. Percorrendo la “Scala dell’Evoluzione” con Virgilio, il poeta viene a sapere che tutte le cose create hanno un’anima. Nell’ultima fase del viaggio, in

Paradiso, redento per mezzo di Beatrice potrà finalmente arrivare alla visione ineffabile di Dio. Nel blog citato all'inizio, Padre Magni afferma: «Pensare ai nostri cari nell' "Oltre", in cammino verso la pienezza dell'essere, verso ciò che fa "conformi a Cristo", come dice l'Apostolo, è pensare in termini non già di dolore, bensì in termini di amore. Dolore ed amore, nella speranza cristiana, ci rendono partecipi attivi in quella comunione che si chiama "Comunione dei Santi"... "e canterò di quel secondo regno / dove l'umano spirito si purga / e di salire al ciel diventa degno" (Purg. I, 4-6). Purgatorio per il Poeta ha significato di limpidezza e, nei confronti dell'ombra, ha significato di luce. Luce più luce sino a quella perfezione suprema che l'Apostolo dichiara "inaccessibile"».

Il pensiero di Dante, sottolinea il teologo, nel terzo canto del Purgatorio dice esplicitamente che l'anima non è mai "separata", ma ha un corpo ben diverso da quel che per natura si genera. Si genera mortale. Invece il "corpo" misterioso che la "virtù dispone" accompagna l'anima al di là della morte. Nel cammino verso la vetta della Sacra Montagna quel corpo ha lo stesso carattere dei cieli "diafani" senza la rozzezza della materia.

Il Sommo Poeta, quindi, sapendo d'aver detto qualcosa di "grosso" che doveva essere ignorato per secoli, annuncia che quel giorno è venuto: «State contenti, umana gente, al quia; / ché se potuto aveste veder tutto, / mestier non era parturir Maria» (Purg. III, 36-38).

Aggiunge Padre Magni: «Perché abbiamo scoperto il "corpo tipo luce". Fino al secolo scorso c'era la scienza che lo studiava nel nome dell' "Ottica". Era dunque l'occhio il punto di riferimento. E la luce non era che il "medium" perché l'occhio potesse vedere le cose».

L'argomento meriterebbe una più ampia trattazione, ma non vorrei tediare il lettore. Avendo conosciuto Padre Magni nei Convegni Internazionali sulla sopravvivenza che si tengono a Cattolica (anche quest'anno egli avrebbe voluto porgere il suo particolare saluto ai partecipanti), concludo con la dichiarazione che la dott.ssa Edda Cattani ha riportato nel suo sito: «Non era un sacerdote qualsiasi Padre Magni, perché dietro un'apparenza modesta diceva verità profonde e riportava citazioni che non lasciavano alcun dubbio sulla sua reale, ampia preparazione e conoscenza delle tematiche trattate, non solo nel campo della fisica, ma soprattutto del paranormale». Apprezzo e condivido questa sincera testimonianza.

Il viaggio in OBE e le esperienze di pre morte  
**LA VITA DOPO LA MORTE**  
Il ritorno la pace e la grande luce



di  
Emanuela Di Pasqua

L'Università di Southampton ha condotto una ricerca su duemila pazienti colpiti da arresto cardiaco per indagare il livello di consapevolezza delle persone clinicamente decedute

La possibilità che la vita si estenda oltre l'ultimo respiro è una materia che è stata trattata ampiamente, spesso giudicata con aperto scetticismo. Le esperienze riportate dalle persone così fortunate da poterle raccontare sono state generalmente spiegate come allucinazioni dovute alla grave condizione psicofisica. È di questi giorni però la pubblicazione di uno studio inglese che proverebbe il mantenimento di un certo grado di coscienza da parte di persone in arresto cardiaco.

***Esperienze coscienti a cuore fermo***

Per quattro anni i ricercatori della Southampton University hanno esaminato i casi di 2.060 persone, tutte vittime di arresto cardiaco, in 15 ospedali sparsi tra la Gran Bretagna, gli Stati Uniti e l'Austria. Secondo i dati in possesso degli studiosi inglesi, circa il 40 per cento dei sopravvissuti ha descritto esperienze coscienti provate mentre il loro cuore aveva smesso di battere. In cifre, dei 330 scampati alla morte 140 hanno raccontato di essere rimasti parzialmente coscienti durante la rianimazione.

***Uscire dal corpo e guardarsi***

Singolare il caso di un assistente sociale cinquantasettenne di Southampton che ha raccontato di avere lasciato il proprio corpo e di avere assistito alle procedure di rianimazione dello staff medico da un angolo della stanza nella quale era ricoverato. L'uomo, benché il suo cuore si fosse fermato per tre minuti, ha raccontato nei dettagli le azioni dei medici e degli infermieri e ha ricordato anche i suoni delle apparecchiature mediche. Il particolare che ha attirato l'attenzione dei ricercatori è stato che l'uomo ricordava i beep emessi da un particolare apparecchio, programmato per emettere segnali sonori ogni tre minuti. «Quell'uomo ha descritto tutto quello che è avvenuto in quella stanza - ha dichiarato Sam Parnia, direttore della ricerca -, ma la cosa più importante è che si è ricordato di

aver udito due beep. Questo ci permette di comprendere quanto è durata la sua esperienza».

### ***Senso di pace e luce abbagliante***

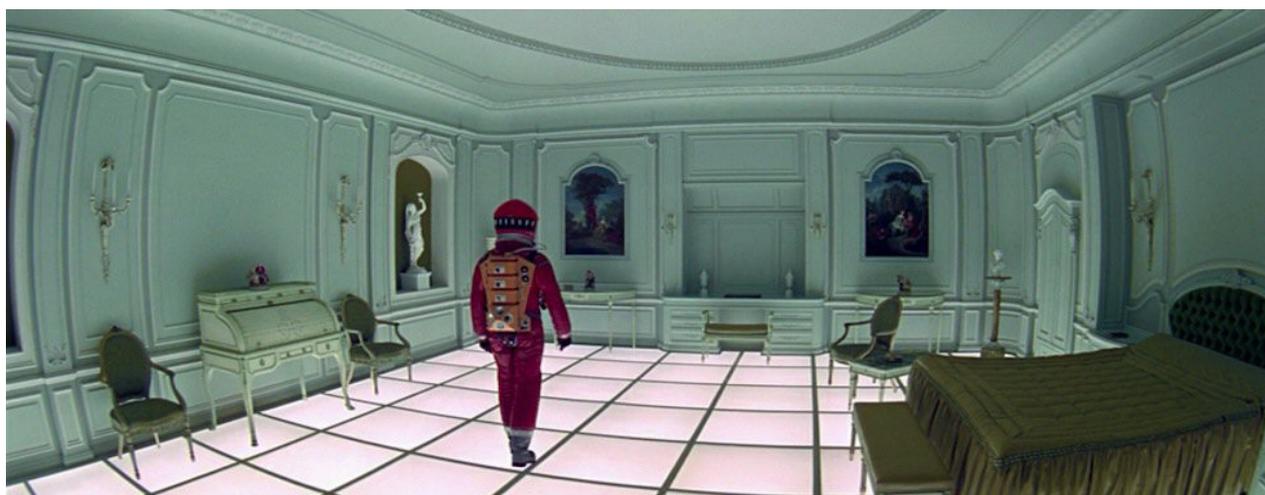
Le altre testimonianze tendono a essere piuttosto uniformi nel loro contenuto. Un paziente su cinque ha sperimentato un inusuale senso di pace e circa un terzo dei 330 sopravvissuti ha assistito a un rallentamento o a una accelerazione del tempo. Alcuni hanno rammentato una forte luce simile a un flash o a un sole splendente, mentre altri hanno raccontato di una sensazione di paura di affogare e venire trascinati in acque profonde. Infine, il 13 per cento di coloro che sono stati rianimati ha ricordato delle esperienze extracorporee e un aumento delle percezioni sensoriali.

### ***Ai confini della morte***

Sam Parnia è uno specialista in anestesia e rianimazione, attualmente primario del reparto di Terapia intensiva e direttore del dipartimento di ricerca sulla Rianimazione presso la Scuola di Medicina della Stony Brook University di New York. È considerato uno dei massimi esperti mondiali nel campo della morte, del rapporto mente-cervello e delle esperienze ai confini della morte. Dal 2008 Parnia fa parte del progetto AWARE, uno studio internazionale promosso da Human Consciousness Project al quale hanno aderito venticinque ospedali tra Europa e Nord America. Lo scopo del progetto è quello di verificare se le percezioni riportate da pazienti che hanno superato un arresto cardiaco possono essere provate. Vita oltre la morte: i dati di uno studio su migliaia di persone  
L'Università di Southampton ha condotto una ricerca su 2mila pazienti colpiti da arresto cardiaco per indagare il livello di consapevolezza delle persone clinicamente decedute

# 2001 – ODISSEA NELLO SPAZIO

Chi siamo? Dove andiamo? Da dove veniamo?



di  
Nicola Cardaci

Sono un entusiasta estimatore di “2001 – Odissea nello Spazio”.

Lo considero uno dei pochissimi film di “vera” fantascienza.

Devo averlo visto, negli anni, più di una ventina di volte.

E' stata una sorpresa per me scoprire, a suo tempo, che Arthur C. Clarke, noto astrofisico, e Kubrick hanno collaborato per produrre, ognuno nel suo linguaggio, un'opera magnifica nata da una intuizione di entrambi. Ho scoperto che il libro e il film sono complementari: non si può capire appieno l'uno se non si è visto l'altro!

Parto da una constatazione di fatto. Quando uno scienziato ha delle intuizioni profonde e impegnative, ma che non può dimostrare scientificamente, e non può sottoporre al vaglio severo delle pubblicazioni scientifiche, scrive un romanzo di FANTASCIENZA nel quale espone e sviluppa la sua intuizione. La pubblicazione diventa una specie di messaggio in BOTTIGLIA lanciato nell'umanità: se qualcuno lo raccoglie e scopre di avere intuizioni simili, potrebbe mettersi in contatto con l'autore e sviluppare una interazione MOLTO fruttifera di conseguenze. Ecco, vedo l'opera di Clarke in siffatto modo.

Ma, qual è il messaggio in bottiglia? Provo a delinearlo facendo una sintesi delle discussioni avute con i miei alunni in proposito nel corso degli anni. Premetto che sono considerazioni personalissime, scevre da qualsivoglia critica cinematografica classica, e ognuno è liberissimo di accettarle o meno.

Milioni di anni fa una avanzatissima civiltà interstellare scopre che su un grumo di fango vagante nello spazio, il terzo pianeta di un sistema solare all'estrema periferia della Galassia, c'è della vita agli albori e potenzialmente in grado di evolversi. Uno strumento estremamente sofisticato, il famoso monolite, viene inviato sulla Terra per fornire una serie di stimoli indirizzati al cervello di alcuni pre-ominidi. Le spinte evolutive si concretizzano nella risoluzione dei problemi più impellenti della piccola comunità: la conquista delle risorse di acqua e cibo, e la difesa dai predatori.

Prima di abbandonare il Sistema Solare le entità aliene, che NON SI VEDONO MAI NEL FILM, lasciano un monolite sepolto sotto il suolo lunare e un altro in orbita nei pressi di Giove. Il primo funziona come un meccanismo quiescente che si attiva appena viene sfiorato dalla luce del Sole.

Infatti è una specie di esca che attira l'attenzione degli uomini che stanno esplorando la Luna, perché emana un campo magnetico molto intenso rivelabile strumentalmente. Il disseppellimento del monolite avviene durante la NOTTE LUNARE, che dura circa 15 giorni terrestri, e la luce del sole nascente colpisce la cima del monolite proprio mentre un gruppo di scienziati sta ripetendo il gesto di sfiorarlo con le mani, inconsapevolmente allo stesso modo degli scimmioni preominidi. L'attivazione del meccanismo da parte della luce solare produce un segnale che viene inviato all'altro monolite che staziona nei pressi di Giove. Il segnale è piuttosto complesso ed è costituito da un pacchetto di informazioni. La principale informazione si può riassumere con la frase "L'Animale-Uomo si è evoluto tecnologicamente in modo tale da riuscire ad arrivare sul satellite naturale del suo pianeta e scoprire il monolite" – cioè "L'Uomo è arrivato qui!".



Le altre informazioni sono un estratto delle comunicazioni più avanzate provenienti dalla Terra, cioè quelle televisive, per carpire in un istante qualche caratteristica utile per comprendere la cultura umana. Tra quelle "prelevate" a caso in un certo momento potrebbe esserci una pubblicità di pannolini per bambini, un frammento di una partita di calcio, un incidente stradale, una azione di guerra, ecc. Tra tutte quelle ricevute ne viene selezionata SOLO UNA da utilizzare per predisporre un ambiente adatto ad accogliere un rappresentante dell'umanità, minimizzando il trauma culturale del contatto. Questo è esattamente il metodo che usano gli esperti per studiare una specie animale: si predispose un ambiente che SIMULI il più fedelmente possibile l'habitat naturale del soggetto, in modo da poterlo studiare con comodo senza porlo in agitazione! In effetti questo spiegherebbe le, apparentemente, incomprensibili scene finali del film.

Il resto del film è abbastanza simile a un thriller nel quale una sofisticata intelligenza artificiale (HAL 9000), cui è demandato il controllo totale dell'astronave in viaggio verso Giove, prende coscienza di sé e tenta di eliminare gli umani sotto la sua custodia per difendere la propria esistenza. Infine l'unico umano sopravvissuto, giunto al termine del viaggio, viene "aspirato" con la sua capsula in una specie di portale che lo conduce alla meta, lontana anni-luce dalla Terra, già stabilita dalle entità aliene. Il percorso iperspaziale è rappresentato da una sequenza quasi ossessiva di immagini di tipo onirico-allucinatorio per esprimere in qualche modo gli stati alterati della coscienza del malcapitato astronauta durante il "viaggio".

A questo proposito voglio raccontare un episodio curioso. Durante una delle mie ri-visioni al cinema del film, nella sequenza delle immagini "spaziali" del viaggio, dove si percepiva l'avanzamento progressivo all'interno di una nebulosa in un cangiante caleidoscopio di colori

accompagnato da una colonna sonora imponente, comparve una zona marroncina che si ingrandiva sempre più fino a sfociare al primissimo piano di una stella che riempì lo schermo d'un bagliore accecante! Ed io pensai stupito "ma questa scena non c'era le altre volte!"... Contemporaneamente piombò il silenzio nella sala del cinema e tutti poterono udire distintamente gli improperi dell'operatore nella saletta di proiezione: si era bruciata la pellicola!

Esempio di come il caso possa essere anche CREATIVO!

Le scene finali di "2001: Odissea nello spazio" si svolgono nell'ambiente SIMULATO ricostruito, dalle entità aliene, probabilmente a partire da un frammento di sceneggiato televisivo ambientato intorno agli anni '40 o '50 del secolo scorso. L'ambiente è scarno, sembra una suite d'albergo in stile Liberty, con pareti decorate da quadri, il pavimento luminoso e il mobilio ridotto all'essenziale. C'è un'ampia camera da letto, un bagno, fornito di asciugamani. Nel libro viene descritto un comodino con sopra un telefono e un elenco telefonico. L'elenco telefonico appare tale all'esterno: le pagine sono tutte bianche. Il telefono è muto.

E qui inizia una sequenza di allegorie filmiche. La capsula spaziale è in mezzo alla stanza e l'astronauta vede, attraverso l'oblo, sé stesso in piedi sul pavimento. Poi appare il primo piano del volto dell'uomo chiuso nel casco spaziale: il viso appare invecchiato, con lo sguardo fisso in avanti. Questa volta di fronte a sé la capsula non c'è più. L'uomo in tuta spaziale esplora il bagno, poi quando ne esce vede un uomo anziano, in vestaglia da camera, seduto a mangiare, di spalle, ad un tavolo che prima non c'era. L'uomo smette di mangiare e si volta, come se avesse sentito un rumore proveniente dalle sue spalle: è lo stesso astronauta, invecchiato ancora di più e con i capelli bianchi. Egli si alza, zoppicando leggermente, e va a vedere che nel bagno non c'è nessuno. Poi torna a sedersi, ma il rumore di un respiro ansimante gli fa volgere lo sguardo verso il letto. Al centro del grande letto giace un vecchio, calvo, che ad un tratto volge lo sguardo di fronte a sé, tentando di allungare il braccio malfermo verso il monolite nero che incombe verticale in mezzo alla stanza. Poi il punto di vista si sposta dalla parte del monolite. Sul letto, al posto del vecchio appare una bolla di luce con dentro un feto umano con gli occhi APERTI. Infine l'immagine diventa "spaziale": di fronte alla Terra appare la sfera con il feto che GUARDA verso il pianeta.

L'interpretazione di queste allegorie, a mio parere, è la seguente. L'astronauta accolto nella simulazione di ambiente familiare segue un "percorso" temporale e logico che raffigura il suo invecchiamento, inteso sia come completamento della vita sia come aumento della sua "saggezza e consapevolezza". Al culmine della sequenza, al posto del vecchio compare l'"UOMO NUOVO", rappresentato da un FETO CONSAPEVOLE. Il significato delle allegorie è che si è conclusa la prima fase del progetto sull'Uomo da parte delle entità aliene, le quali innescano una ulteriore spinta evolutiva nell'Umanità per portarla infine – si spera – a renderla matura per il contatto inevitabile con le altre civiltà della Galassia.

Qual è il SIGNIFICATO del messaggio? Dare una POSSIBILE risposta all'enigma, tutt'ora irrisolto dalla SCIENZA UFFICIALE, dell'origine dell'Uomo Moderno, il cosiddetto Homo sapiens sapiens. Certamente oggi abbiamo tutta una serie di teorie e modelli, basati anche sullo studio del DNA mitocondriale, che cercano di spiegare la filogenesi umana a partire dagli Australopithecini, passando dall'"habilis", all'"erectus" e via dicendo, al Neanderthal (cugino o antenato?), ma senza una conclusione veramente coerente, a parer mio. In breve, il fatto è che l'Homo sapiens sapiens SEMBRA comparire all'improvviso circa 35-40.000 anni fa. Allora il significato del messaggio di Clarke e Kubrick è l'enunciazione dell'ipotesi di un POSSIBILE AIUTINO DALL'ESTERNO, forse più di uno, per spiegare il SALTO evolutivo dell'animale uomo.

Un discorso a parte riguarda il linguaggio filmico espresso da Kubrick. Esempio tra tutti il passaggio dalla preistoria dell'Uomo all'Era Moderna.



Il regista avrebbe potuto, come nei vecchi film muti, far comparire sullo schermo una banale scritta introduttiva tipo "...E DOPO MILIONI DI ANNI L'UOMO MISE PIEDE SULLA LUNA."



Invece la scelta del modo è stata geniale, a mio parere: l'esuberanza dello scimmione pre-ominide che ha appena scoperto il primo STRUMENTO, con le sue implicazioni positive e negative – strano! mi sovviene adesso il ricordo biblico della MELA come simbolo della CONOSCENZA, che con l'atto di essere mangiata attesta che l'UOMO, nel CONOSCERE, diventa LIBERO E RESPONSABILE del BENE E DEL MALE che ne potrebbe conseguire (e cosa c'è di PECCAMINOSO in questo?!)- viene espressa nel lancio in aria dell'osso-strumento, e questa immagine dell'oggetto CHIARO roteante nel cielo azzurro trasfigura in una BIANCA navetta spaziale stagliata nel buio dello spazio!

Quale perfetto esempio di sintassi del linguaggio filmico!

Una frase rubata a Benigni

## BISOGNA SEMPRE SCEGLIERE

Le idee di Psicologia di un Monaco intelligente



*<Scegliere se stessi al posto del bene o del male è un cammino senza ritorno: bisogna sempre scegliere. Quando si sa che il giusto sta da una parte non è bello mantenersi neutrali.*

(Roberto Benigni -TV 3^ Rete RAI 15 aprile 2012).

<Questa frase, secondo me, è illuminante! Se noi dovessimo immaginare i protagonisti, dovremmo porre da una parte il Se e dall'altra il Non-Se, e dentro questo Non-Se porre il bene e il male. Cosa voglio dire con questa affermazione? Che il concetto bipolare (in senso anche psichico) di bene e male è una dicotomia tipica dell'umano, è un principio optativo fortemente limitante, e tipico del funzionamento mentale, non certo del concetto illimitato dell'etica come manifestazione del Divino. Il Divino non può certamente essere limitato con scelte opzionali come bene e male: il Divino, in quanto assoluto, trascende il bene e il male, e lo manifesta principalmente in due episodi dell'AT: il sacrificio di Giacobbe e la lotta con l'Angelo. Per semplificazione noi affermiamo che Dio è Bene, ma quando facciamo queste affermazioni (Privazio Boni ecc.) noi in realtà stiamo "metaforizzando" un nostro funzionamento etico proiettandolo su Dio stesso, ma – se vogliamo ancora seguire, come in questi nostri seminari annuali, la visione apofatica e il testo della Nube della non conoscenza - dobbiamo attribuire a Dio il suo specifico valore assoluto. Con questi miei appunti, ragazzi, continuo a ricordarvi sempre che non sto MAI facendo affermazioni teologiche, ma solo idee di Psicologia delle Religioni, ovvero il sistema percettivo del divino nel seno della psiche umana! Ricordatevi sempre questa idea, altrimenti voi l'esame con me non lo passerete mai!! Torniamo al rapporto tra Se e Non-Se: il Se, se ricordate i miei seminari passati, ha le caratteristiche "advaita", espresse da Pannikar, da Le Saux, Bede Griffith ecc. ma anche tutto il pensiero monastico (sapete che il mio ideale resta sempre il mondo monastico camaldolese) che attinge al pensiero induista dei Sacri veda, la Bibbia degli Induisti, che già allora avevano intuito il superamento della dualità; in parte questa idea c'è anche nel Buddhismo, ma lo vedremo in seguito, quando affronteremo il pensiero di S.S. il Dalai Lama, e della corrente della Scuola Gelupa nata in Tibet. Per comprendere l'etica advaita, ci rifacciamo alla metafora freudiana della fonte d'acqua illimitata e

della conca che contiene solo un po' di acqua, mentre il resto tracima fuori e si disperde (cfr. parabola del mietitore nel NT): Dio in quanto illimitato (beh, scusatemi, adesso non ricordo più quale dottore della Chiesa ha affrontato questo discorso) non può assolutamente donarsi all'uomo in modo limitato, sarebbe un bel tipo questo Dio! No, Lui ci inonda di tutto se stesso, e poi noi, ahimè, incapaci di fare una reale Imitatio, conteniamo nella nostra psiche "parte di Dio". Ecco il senso e il ruolo del laico nella Chiesa e nel mondo: colui che "contiene" quanto più possibile l'acqua che sgorga dalla fonte (Come una cerva, dice il Salmista). Anzi potremmo dire che la profonda differenza che esiste tra il laico che vive in comunione con l'Ecclesia e il profano, è appunto questa: il laico dovrebbe "dilatarsi" per accogliere quanto più possibile ciò che gli proviene dal Divino, mentre il profano si accontenta di quello che è, e non fruttifica (Parabola dei talenti). Tra le tante cose che vorrei dirvi, ma sarebbe troppo lungo qui affrontare questo problema, c'è appunto il senso dell'eremita: chi è l'eremita? Colui che, per non amare solamente qualcuno, si isola per amare tutti indistintamente! Questa è una idea grandiosa, superba, spettacolare, ma come si fa a da affrontarla ora? Beh, se qualcuno di voi è interessato, magari via email possiamo discuterne. Ricordatevi solamente che raimondo di lullo, e tutta la pratica alchemica parlava della Reductio come prologo della Multiplicatio. In tal senso il mio Padre spirituale, padre franco (non ridete, noi didatti non abbiamo solo l'analista supervisore, se abbiamo una vita spirituale allora sentiamo l'esigenza di avere anche un padre spirituale!) ha scritto un libro che dovrete leggere e meditare bene, sulla Ruminatio come prassi di amplificazione del sapore sapienziale!!!!Noi dobbiamo ruminare come monaci, ruminare i testi sacri, i sogni dei nostri pazienti, i nostri stessi sogni, le fantasie, renderli insomma non solo digeribili, questo è l'aspetto più banale della ruminazione, ma soprattutto come nella pratica zen, la ruminatio serve essenzialmente ad isolare i vari sapori di quello che rischiamo di buttare giù senza attenzione! Quindi il laico da un lato dovrebbe ridursi, e dall'altro dovrebbe dilatarsi: sistole e diastole! Ridurre se stesso e dilatarsi per accogliere l'altro, ma così facendo aumenta il vuoto dentro di se, aumenta il "deserto". Va beh, non divaghiamo, altrimenti stasera facciamo notte! Torniamo alla frase di roberto benigni: scegliere se e non la dicotomia! Apparentemente questa frase potrebbe ispirare una idea fuorviante, ovvero l'egoismo, o meglio l'egotismo. In realtà a ben pensarci l'egoismo è una forma di bene personale, dunque non è una alternativa al bene/male: è una soggettivizzazione del bene, tutto qui! Pensate all'etica dei laici adesso, pensate anche all'etica dei politici, anche i cosiddetti moderati parlamentari: loro sottraggono il bene altrui per optare per il bene personale. In altre situazioni si può optare per se inteso come "impregnazione" rispetto ad un bene collettivo; per farvi comprendere meglio, è come se un laico "sposa" una ideologia collettiva (noi in analisi parliamo di "inflazione"), anche una ideologia religiosa, che non gli è propria. Anticamente nel nostro sud, succedeva in puglia ma credo che era in uso anche qui in sicilia, le camicie da notte delle spose il giorno del matrimonio erano ricamate con una scritta: " lo faccio per Dio e non per piacer mio"; ecco una tipica inflazione! Identificarsi con un pensiero che non scaturisce dalla propria inconscietà, ma dall'imbibimento di contenuti estranei a se stessi. Al contrario, riprendendo la famosa frase di Jung, mediata da Nietzsche "Divenire se stessi" rimanda proprio ad un percorso spirituale, etico e culturale di espiazione continua di tutto ciò che non è nostro, al fine di scoprire la nostra vera identità. Sapete la storiellina zen?

Nan-in, un maestro giapponese dell'era Meiji (1868- 1912), ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sullo Zen.

Nan-in servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare.

Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi. «E' ricolma. Non ce n'entra più!».

«Come questa tazza,» disse Nan-in «tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?».

Mentre il monaco è già ricolmo di Dio, il laico invece sta compiendo appunto il processo di reductio: monaco, laico, chierico, ecc. sono tutti stati del divenire, non dell'essere! L'unico essere statico (eppur su questo avrei molto da controbattere!!!) è il Divino, mentre tutto il resto è un "popolo in cammino" che attraversa vari stadi, varie tappe, a guisa del popolo di Israele. Se così non fosse, che bisogno c'era di descrivere l'Esodo???? Tutto il Pentateuco è giocato su questo cammino evolutivo, direi entelechiale, mentre lo stop è dato solo dall'Apocalisse; il laico dunque acquista un ruolo fondamentale nella Chiesa (nelle Chiese, perché il fenomeno riguarda anche altre religioni) perché è colui che, in cammino, trasforma e svuota la dualità, la complessità, l'ambiguità verso una pacificazione del se, verso una precisa identità, verso un ruolo che è stabile, poiché – ce lo dicono tutti i miti religiosi – la stabilitas è la crisi, il punto di non-ritorno: lo avevano capito molto bene Benedetto, Pacomio e Basilio, i padri fondatori del monachesimo, che introducono appunto la stabilitas nei voti di povertà castità e obbedienza!

Il laico è instabile ed è giusto che lo sia: riducendo un po' qui e un po' là di se stesso e contemporaneamente dilatandosi per accogliere di più il Mistero, spesso si squilibra, si perde, si confonde, si...sbilancia! Etimologia, ragazzi, ve lo rammenterò sino all'infinito! Etimologia! Sbilancia, ovvero perde il bilanciamento, non è più soggetto alla bipolarità, dunque non ha più da scegliere tra bene e male, ma sceglie l'unicità, il se, o come diciamo noi Jungiani, il Selbst!

Per concludere allora solo una riflessione sul Se: quando alludo al Se, alludo alla famosa frase paolina: non io ma Dio in me! Ecco perché la frase di Benigni è grandiosa, perché allude ad una visione del Se psichico tipicamente religiosa: d'altro canto non sarebbe potuto essere altrimenti, lui profondo conoscitore di Dante!

Scegliere se vuol significare proprio scegliere l'accoglimento, la dilatazione, la disponibilità! Non so se dico un'eresia, ma la figura simbolo del laico è Maria: il Fiat mihi dovrebbe essere il manifesto laico per eccellenza, perché Maria accoglie il Fructus ventris tanto quanto il laico si deve predisporre ad accogliere un tempo gravido di eventi, il Mistero dell'Incarnazione.

Ok, vi vedo stanchi e mi rendo conto che sto tirando fuori cose che non sono facili per dei futuri psicoterapeuti, ma sappiate che il mio costante timore è che nel futuro vi si presenti appunto la Madonna e voi la riempiate di farmaci pensando che sia in preda alle allucinazioni!

(un Monaco intelligente)

Un incontro che ha suscitato interesse tra quanti (molti)  
hanno partecipato

## IMMAGINI E CARATTERE

Una proposta dell'Associazione AISE  
e Associazione Degli Anelli



La Dr.ssa Anita Rusciadelli, docente di grafologia all' Università di Urbino, ha introdotto l'affollatissima sede dell'Associazione Degli Anelli, in un percorso ricco di sfumature, e di campi da scoprire...come ogni firma sia diversa da un'altra e come essa rilevi caratteri-tendenze-attitudini e manie di ciascuno di noi, dall'infanzia alla maturità, come può essere un aiuto in vari settori ed in vari momenti della vita.

Su richiesta seguiranno altri 3 incontri previsti nel mese di novembre.

---

---

### ***Chi è Anita Rusciadelli:***

Docente di tecnica grafologica presso il Master Universitario di Urbino

Docente di Grafologia dell'età evolutiva e di Grafologia della coppia presso l'Istituto Toscano di

Scienze grafologiche a Firenze

Docente presso la Scuola Superiore di Grafologia Morettiana ad Urbino.

Diplomata in Scienza e Tecnologia Omeopatica presso l'Università degli Studi di Urbino.

Si rende disponibile per tenere corsi di grafologia per medici omeopati, naturopati e terapeuti in generale.

Si rende disponibile per tenere corsi di grafologia ad educatori, operatori che lavorano nell'ambito della relazione d'aiuto, per favorire la conoscenza profonda degli utenti attraverso la loro espressione grafica.

Si rende disponibile a tenere corsi di grafologia ed a collaborare con gli operatori nell'ambito dell'Affido e dell'Adozione.



L'Ass. Aise e L'Ass. Degli Anelli  
presentano  
**L'autoritratto grafologico e la narrazione di se'**  
3 incontri condotti dalle Dr.sse  
**Anita Rusciadelli - Daniela Bettini - Tina Baggiani**

**L'Albero che parla di me** - mercoledì 12-11-14 ore 17-19  
**Immagini che mi ritraggono** - - mercoledì 26-11-14 ore 17-19  
**Il Ponte tra me e l'altro** - mercoledì 3-12-14 ore 17-19

Gli incontri si svolgeranno a Pisa presso L'Ass. Degli Anelli via Bovio n.30  
prenotazione entro l'8/11- per ulteriori informazioni  
daniela.buonomini@alice.it cell. 3336839612  
arteradogna@radogna.it cell. 3381918846



Mosè faceva generoso uso della medesima

## BIBBIA E MAGIA

Giuseppe è un indovino, interpreta i sogni  
e legge il futuro nell'acqua

Nella storia della magia la Bibbia ha il suo posto, il popolo ebraico, il popolo dell'unico Dio ha un collocamento di fondamentale importanza.

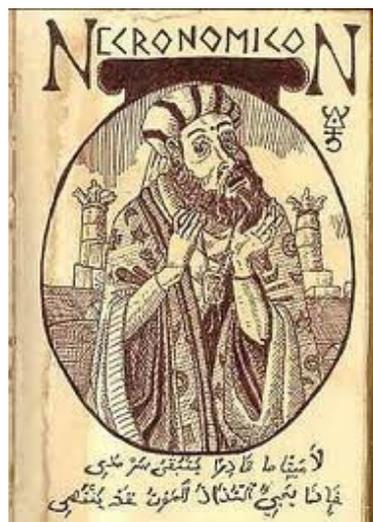
La Bibbia è un libro dove la magia ha la sua autorità, non si parla di magia come usurpatrice delle facoltà divine, condannate dalla Chiesa, non dimentichiamo che Mosè faceva generoso uso della medesima.

Cosa si intende per prodigio e cosa è il miracolo:



G. Lanfranco Moltiplicazione dei pani e dei pesci

miracolo è effetto della volontà divina che può servirsi di intermediari – i santi-  
prodigio magico è raggiunto per ispirazione del maligno (magia nera)\*



**\*Giovanni Gaspare Lanfranco** (Parma, 26 gennaio 1582 – Roma, 30 novembre 1647) è stato un pittore italiano.

Dimostrando da giovanissimo un buon talento artistico, viene affidato dal conte Orazio Scotti, alla guida di Agostino Carracci, chiamato a Parma dal duca Ranuccio Farnese.

Alla morte di Agostino, il ventenne Giovanni si reca a Roma alla scuola di Annibale Carracci. Il maestro gli affida la decorazione, con affreschi e tele riportate, di un camerino detto degli Eremiti. Il soggiorno romano è molto intenso: oltre alla decorazione della Cappella Herrera in San Giacomo degli Spagnoli, (1602 - 1607), eseguita insieme con altri carracceschi sotto la direzione di Annibale, è impegnato accanto a Guido Reni nella Cappella di Sant'Andrea (1608). Dipinge inoltre per la chiesa di Santa Silvia, in San Gregorio al Celio (1609), per quella dell'Annunziata (1610) ed insieme con Sisto Badalocchio, pubblica un volume di incisioni delle Logge di Raffaello, dedicato al comune maestro Annibale Carracci.

Nel 1610, poco dopo la morte di Annibale, Giovanni ritorna a Parma ove realizza il Gesù Salvator mundi in gloria adorato da angeli e santi per l'altar maggiore della chiesa parmense di Ognissanti.

Tornato a Roma verso la fine 1612, affresca soffitti in tre stanze di palazzo Mattei, ma il suo capolavoro di quel periodo è la decorazione della cappella Buongiovanni in Sant'Agostino, realizzata nel 1616. Nello stesso giro d'anni esegue molte pale d'altare e dipinti di piccole dimensioni su rame, tra cui l'inedita "Ascensione della Maddalena", emersa di recente sul mercato antiquario, oltre a dipinti per Piacenza, Orvieto, Vallerano, Leonessa e Fermo.

Dopo il lavoro al Palazzo del Quirinale e soprattutto a seguito delle partenze di Guido Reni nel 1614, di Francesco Albani e del Domenichino nel 1617, Lanfranco divenne l'artista preferito da Paolo V ma il successore di Paolo V, Gregorio XV, preferisce affidare incarichi ufficiali al Guercino e al Domenichino. Tuttavia Lanfranco nel 1621 dipinse la Cappella del Crocifisso in Santa Maria in Vallicella mentre fra il 1625 ed il 1627 eseguì il suo capolavoro, gli affreschi della cupola di Sant'Andrea della Valle.

Il nuovo papa, Urbano VIII, si avvale della sua opera per la basilica di San Pietro: "Nel settembre del 1628 fu scoperto il grande affresco con San Pietro che cammina sulle acque (ora frammentario) che gli fruttò la nomina a Cavaliere dell'Ordine di Cristo da parte del pontefice. Sulla fine del 1633 o agli inizi del 1634, venne chiamato a Napoli dai Gesuiti ed in poco più di un decennio con foga inesauribile eseguì un'imponente serie di affreschi nelle più importanti chiese della città: dalla cupola del Gesù Nuovo (1634 - 1636) con l'annesso Oratorio dei Nobili a quella del Tesoro di San Gennaro (1641 - 1643), dall'interno dei Santi Apostoli (1638-1646) alla volta della navata maggiore di San Martino (1637 - 1638) al coro dell'Annunziata (perduto)" (Novelli 1966).

Rientrato per l'ultima volta a Roma nel 1646, Giovanni Lanfranco fece in tempo ad affrescare il catino absidale della chiesa di San Carlo ai Catinari. La morte lo colse la mezzanotte del 29 novembre 1647.

**\*Necronomicon.** Secondo lo scrittore di racconti fantastici Howard Phillips Lovecraft, il Necronomicon (il cui titolo originale in arabo è Al Azif) è un testo di magia nera redatto da uno stregone arabo di nome Abdul Alhazred, vissuto nello Yemen nell'VIII secolo e morto a Damasco in circostanze misteriose (si dice fatto a pezzi in pieno giorno da un essere invisibile).

In realtà il Necronomicon è uno pseudobibulum, cioè un libro mai scritto, ma citato come se fosse vero in libri realmente esistenti. Il Necronomicon, infatti, è solo un espediente letterario creato da Lovecraft per dare verosimiglianza ai propri racconti, che diventò gradualmente un gioco intellettuale quando anche altri scrittori cominciarono a citarlo nei loro racconti di genere horror o fantascientifico. Lo stesso Lovecraft fu quasi costretto, a un certo punto, a confessare che il Necronomicon era una sua invenzione quando si accorse che troppi suoi fan lo avevano preso sul serio; ed anche oggi non mancano persone che credono alla reale esistenza del Necronomicon.

C'è incertezza su quale possa essere stata la fonte ispiratrice di Lovecraft per la creazione del Necronomicon. Secondo Gianfranco De Turreis e Sebastiano Fusco sarebbe stata la Chiave di Salomone, un celebre grimorio che l'autore di Providence avrebbe conosciuto attraverso Cerimonial Magic, un libro di Arthur Edward Waite del 1898, mentre secondo lo studioso americano Roger Bryant il Necronomicon sarebbe un adattamento del Picatrix, un testo arabo di magia del XII secolo. Per Domenico Cammarota, invece, il Picatrix non può essere la fonte del Necronomicon perché non è un testo di magia, ma di alchimia e di erboristeria. Lovecraft, però, si sarebbe ispirato al suo autore, l'alchimista iracheno 'Abd al-Latif, per creare la figura di Abdul Alhazred.

Il libro cominciò ad uscire dalla finzione letteraria per entrare nel mondo reale nel 1941, quando un antiquario di New York, Philip Duchesne, mise nel proprio catalogo un riferimento al Necronomicon, di cui forniva la descrizione e fissava il prezzo a 900 dollari. Nel 1953 il giornalista Arthur Scott, in un articolo sul mensile americano Sir!, sostenne che il Necronomicon fosse scritto su fogli di pelle umana prelevata da persone uccise con fatture stregonesche.

Da quel momento si moltiplicano i riferimenti al Necronomicon sui bollettini dei bibliofili e perfino nel catalogo della Biblioteca Centrale dell'Università della California. Alla fine degli anni sessanta Lyon Sprague De Camp, durante un viaggio in Oriente, acquista uno strano manoscritto proveniente da un villaggio del nord dell'Iraq e al ritorno lo fa esaminare da alcuni esperti americani che però lo avvertono che il testo è una sequenza di segni priva di significato, che cerca di assomigliare al persiano e che risale al XIX secolo: un imbroglio, insomma. Sprague De Camp decide

comunque di pubblicarlo in facsimile, raccontando la vicenda e facendolo passare per il Necronomicon, aggiungendo particolari inquietanti per rendere il tutto verosimile.

Negli anni settanta Colin Wilson sostiene che Lovecraft mentiva quando affermava che il Necronomicon non esiste, per coprire le responsabilità del padre, affiliato alla massoneria egiziana fondata da Cagliostro e possessore di una copia del Necronomicon (probabilmente, nella traduzione inglese effettuata da John Dee).

In una lettera Lovecraft sostiene che il titolo, apparsogli in sogno, significa La descrizione delle Leggi dei Morti (o che governano i Morti), significato derivato dalle parole greche nekros (cadavere), nomos (legge) ed eikon (immagine, descrizione). La traduzione più comune è, invece, Libro dei Nomi dei Morti, perché fanno derivare il secondo segmento del titolo dal greco onoma (nome, titolo di libro).

Altre ipotesi sono Le consuetudini dei Morti (da nomos = legge, uso, costume) oppure Guida alla terra dei Morti (da nom- = spazio, distretto, regione) oppure ancora Il Libro del Legislatore Morto (da nomikos = legislatore).

Secondo August Derleth, amico ed editore di Lovecraft, il nome Necronomicon fu ricalcato dallo scrittore sul titolo degli Astronomicon Libri del poeta romano di età augustea Marco Manilio, per cui il significato sarebbe Libro che riguarda la Morte.

Nella Bibbia Giuseppe è un indovino, interpreta i sogni e legge il futuro nell'acqua. Mettendosi in cammino con i fratelli per l'Egitto egli portò con sé un contenitore d'argento che usava per raccogliere l'acqua in cui fare le sue letture.



Non dimentichiamo che anche i talismani sono presenti nella tradizione biblica:

- il serpente di bronzo con cui Mosè salvò il popolo dall'infestazione dei serpenti



Cappella Sistina Michelangelo Serpente di bronzo

**Il Serpente di bronzo (Cappella Sistina Michelangelo)** fa parte dei quattro pennacchi con storie del Vecchio Testamento, legate alla protezione del popolo d'Israele da parte di Dio. Gli Israeliti, colpevoli di aver mormorato contro Dio e contro Mosè, vengono puniti con l'invio di serpenti velenosi a uccidere i peccatori. Mosè però, impietosito e pentito del suo accesso d'ira, forgia un serpente di bronzo (Nehustan): chiunque, morsicato dai serpenti velenosi, si sarebbe potuto salvare solo guardando verso esso.

La figura che spicca per conoscenza di arti magiche, satanismo e teologia, nella Terra di Israele è quella di Salomone, che rimane al giorno d'oggi l'ispiratore di tradizioni iniziatiche che continuano a svilupparsi. Considerato <l'iniziato per eccellenza>, raggiunta la conoscenza, praticò la tolleranza, visitò il <male> per ricomporre l'Unico, una volta svelati i segreti. Salomone aveva ampie conoscenze di magia, ma non perdeva mai di vista <la Luce>. Munito del suo celebre sigillo e di una lampada, impartiva ordini agli spiriti del male.



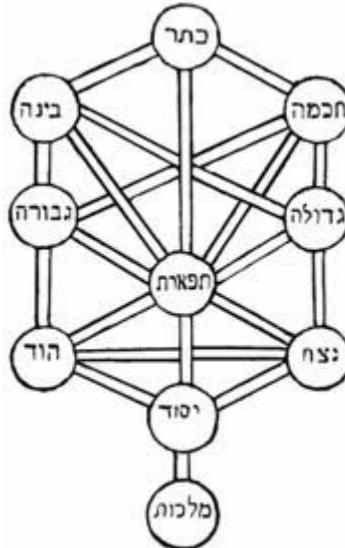
Salomone lasciò ai suoi successori gli strumenti perché potessero ripercorrere il suo cammino e arrivare alla Luce, ma solo lui era stato l'uomo che aveva avuto in mano la Verità, l'essenza del Dio Unico. E questa conoscenza non ebbe agio di trasmetterla e Israele precipitò in un vero caos religioso.

(Tratto da <Viaggio nel mondo della magia di Jolanda Pietrobelli> Cristina Pietrobelli Ebook)

La parola significa ricezione e indica la tradizione mistica ebraica

## KABBALA

Alla fine del 400 la Kabbala destò l'interesse degli Umanisti, a metà del secolo conobbe uno sviluppo molto forte in Galilea



La Kabbala è una tradizione esoterica che non è mai stata interrotta, svilita, accantonata. Essa continua a svelare significati occulti che tutt'oggi sono in fase espansiva.

La Kabbala indica due vie:

kabbalismo teosofico si fonda sull'Opera della Creazione, ha come punti di sviluppo il Sefer Jetzirà e lo Zohar ed implica una ascesa verso Dio

kabbalismo estatico che si rifà alla tradizione profetica, la Via del Trono e risale ad Ezechiele

Oltre a queste due correnti ne esiste una meno importante che si chiama kabbalistica magica che si ritrova di tanto in tanto anche in alcuni testi della kabbala teosofica e della kabbala estatica.

Che cosa è la Kabbala?

La parola significa ricezione e indica la tradizione mistica ebraica, che oggi sta suscitando un interesse crescente negli ambienti più diversi. Si può dire che questa tradizione si è diffusa nei cinque continenti.

Alla fine del 400 la Kabbala destò l'interesse degli Umanisti, a metà del secolo conobbe uno sviluppo molto forte in Galilea, per poi fare da sfondo alla grande avventura sabbatiana e alla successiva fioritura del Hassidismo.

La Kabbala, dice Moshe Idel, appare come un tipo di conoscenza che per principio tratta della realtà generale, risiede nello studio dei segreti che sono nascosti nei testi ebraici.

È un commento mistico dell'ebraismo e in questo commento si trovano idee e teorie sull'uomo e sulla sua evocazione, su Dio e sul significato della vita.

La Kabbala si radica nel Giudaismo e nel suolo della tradizione ebraica, per molti aspetti esprime alcune tendenze che sono esistite appunto nel Giudaismo dell'epoca biblica e talmudica e a tal proposito si trova nei testi della Kabbala, una continuità rispetto al pensiero talmudico o a quello del Midrash.

La letteratura kabbalistica è costituita prevalentemente da testi biblici ( il Pentateuco), salmi ecc.. è una letteratura di commento che tenta di collegare i testi classici dell'Ebraismo: Bibbia, Midrash, Talmud, Sefer Yesirash, con le nuove modalità di pensiero teosofiche, estatiche o magiche.

***Sefirot***

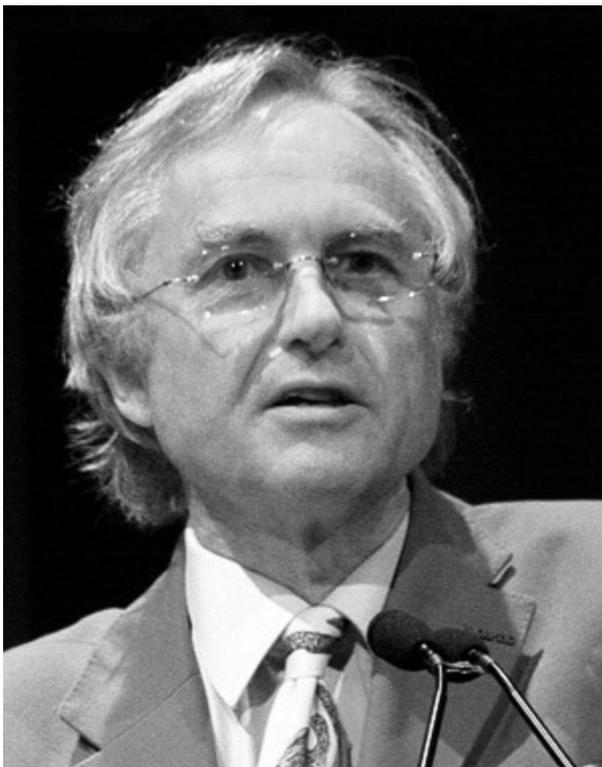
Le Sefirot sono la struttura di potenze divine, è la concezione della Kabbala teosofica. Le Sefirot sono dieci, il termine compare la prima volta nel Sefer Yesirash e verso la fine del XII secolo venne interpretato come la designazione di entità che rappresentano una parte della struttura divina. Fra le dieci Sefirot esiste una complessa gerarchia.

(Tratto da <Il Pietrobellino di Jolanda Pietrobelli> Cristina Pietrobelli ebook)

Due visioni opposte della vita di due “rappresentanti” di un  
approccio alla realtà

## PAPA FRANCESCO RICHARD DAWKINS E IL RISPETTO DELLA VITA

Il “principe dell’ateismo”, un anziano signore  
con il pallino della scienza



Nell’agosto scorso due notizie hanno avuto molta diffusione sul web. Interessanti poiché, per chi ha occhi per vedere, mettono a confronto due visioni opposte della vita di due “rappresentanti” di un approccio alla realtà.

Il primo è Richard Dawkins, una nostra vecchia conoscenza: il cosiddetto “principe dell’ateismo”, un anziano signore con il pallino della scienza che crede che la religione sia un virus mentale e ha passato gli ultimi trent’anni a cercarne un antidoto. Oggi è un personaggio imbarazzante per gli attivisti laicisti a causa della sua volgarità e del sessismo che frequentemente crea infinite divisioni tra i suoi fans. «E’ segno di civilizzazione abortire i feti con Sindrome di Down», ha scritto su Twitter. Rispondendo ad una donna che parlava di “dilemma” il fatto di portare in grembo un bambino affetto dalla sindrome, Dawkins ha risposto: «Abortisci e ritenta. Sarebbe immorale metterlo al mondo, visto che hai la possibilità di evitarlo». Perfino il quotidiano “Repubblica” ha commentato parlando di “eugenetica”.

Dall’altra parte Papa Francesco, un altro “rappresentante” di un’altra modalità di concepire la nostra

esistenza. Nel suo bellissimo viaggio apostolico in Corea del Sud ha voluto fermarsi in preghiera presso un cimitero di feti abortiti. Dopo essersi congedato dai disabili e dai loro assistenti incontrati nella vicina "House oh Hope" a Kkotongnae, ha visitato questo campo di croci bianche, salutandoli una rappresentanza degli attivisti "Pro-life" coreani. Nella sua Esortazione apostolica "Evangelii gaudium", il Pontefice aveva ricordato che tra i «deboli di cui la Chiesa vuole prendersi cura con predilezione, ci sono anche i bambini nascituri, che sono i più indifesi e innocenti di tutti, ai quali oggi si vuole negare la dignità umana al fine di poterne fare quello che si vuole, togliendo loro la vita e promuovendo legislazioni in modo che nessuno possa impedirlo».

Da una parte chi vuole togliere e negare la dignità umana, dall'altra invece chi vuole difenderla e valorizzarla. Da una parte il cosiddetto "principe dei senza Dio" e dall'altra il "principe dei grati a Dio". Due esistenze differenti, due concezioni della vita diverse. Un cuore marcio e un cuore grato.

### ***Le figuracce del "principe" battuto in un confronto con l'arcivescovo australano Pel***

Abbiamo già sottolineato come gli anti-teisti si esaltino parecchio nella sfida dialettica con i credenti, come se una eventuale vittoria durante un confronto pubblico significasse stabilire chi ha ragione o meno riguardo a Dio. Ecco dunque che organizzano questi dibattiti sui massimi sistemi, a cui con grande pazienza personalità religiose si prestano. Richard Dawkins, <il grande sacerdote del fondamentalismo ateo>, è un amante di questi confronti, soprattutto perché fino ad ora si è scelto creazionisti americani o personalità sconosciute dell'Islam, contro le quali anche un qualsiasi Odifreddi riuscirebbe ad uscirne vittorioso.

Tuttavia nelle ultime tre occasioni ha avuto a che fare con personaggi che non sono alla sua portata, e ne è uscito malconco. Anzi, il primo di questi, il filosofo William Lane Craig, lo ha invitato ad un confronto, avendo già avuto esperienze con Christopher Hitchens e Sam Harris, ma Dawkins ha rifiutato venendo bollato dalla stampa anglosassone come "codardo". L'evento si è svolto ugualmente, con la sedia di Dawkins vuota. In un successivo dibattito televisivo, Dawkins ha presentato i risultati di uno studio svolto dalla sua fondazione che -guarda caso- avrebbero "dimostrato" che poche persone sono veramente cristiane e così le loro credenze non dovrebbero avere parte nelle scuole. A sostegno di questa tesi, Dawkins ha affermato che pochi cristiani saprebbero dire qual è il primo libro del Nuovo Testamento. A questo punto il suo interlocutore, Giles Fraser, ex canonico della St Paul's Cathedral, ha posto al prof. Dawkins una semplicissima domanda: «Richard, se ti chiedessi qual è il titolo completo dell'Origine delle specie, sono sicuro che potresti dirmelo». Beh, Dawkins, neodarwinista fino al midollo, è andato nel pallone più totale senza riuscire a citare il titolo completo del più famoso libro di Charles Darwin. Oltre alla figuraccia di elevate proporzioni, ha anche confutato in pochi secondi i risultati della sua ricerca.

Il sedicente "mastino di Darwin" dei giorni nostri, ci ha riprovato e ha voluto "sfidare" l'arcivescovo di Sydney, mons. Pell in televisione, il programma si è rivelato il più visto della rete "ABC" negli ultimi anni. Dawkins non potendo competere su tematiche teologico-filosofiche, ha dovuto spostare l'argomento sul piano scientifico-evolutivo e l'interlocutore si è prestato volentieri, dimostrando una ben più elevata dote culturale. Mons. Pell ha spiegato che gli atei possono tranquillamente essere «persone buone e responsabili», mentre l'ateologo ha affermato che la scienza risponderà ad ogni questione umana, tuttavia domandarsi il "perché" dell'Universo rappresenta, per lui, una «domanda senza significato». Una posizione simile a quella della volpe dopo aver rinunciato a prendere l'uva, alla quale mons. Pell ha ribadito che «fa parte dell'essere umano chiedersi perché esiste» e solo questo dato di fatto, inestirpabile, rende significativo il domandarsi. Ancora: «l'interrogarci ci distingue dagli animali e su questo la scienza non ha niente da dirci, sebbene vi sia un terreno comune tra scienza e ricerca scientifica».

La cosa più divertente è accaduta quando mons. Pell ha definito Darwin un "teista", perché «egli non poteva credere che il cosmo immenso e tutte le cose meravigliose del mondo sono nate per caso

o per necessità». Dawkins ha sbottato: «non è vero!», ma la replica di mons. Pell è stata immediata: «E' a pagina 92 della sua autobiografia. Vai a leggertelo», prendendosi così una bella dose di applausi dal pubblico che assisteva nello studio televisivo. L'arcivescovo di Sydney ha messo "a sedere" una seconda volta Richard Dawkins quando quest'ultimo ha detto di non essersi mai definito "ateo", ma "agnostico". Mons. Pell però gli ha subito fatto notare che in un suo articolo nel 2002, egli spiegava di definirsi "ateo", perché il termine appare più esplosivo e dinamico. Dawkins è rimasto sorpreso da questa citazione. Quest'ultimo è stato perfino ridicolizzato dal pubblico per i suoi ragionamenti.

Il principale quotidiano australiano ha dedicato attenzione all'evento, scrivendo che «Dawkins è stato completamente surclassato in tutti gli aspetti dell'incontro». La rivelazione, la vera attrazione è stato l'alto prelato: «Gran parte dei media, consciamente o inconsciamente, censurano le voci cristiane», si legge nell'articolo. Le uniche volte in cui viene dato spazio a esponenti cristiani «è quando essi criticano la denominazione religiosa a cui sono affiliati» (i vari preti mediatici, come don Andrea Gallo per capirci). L'arcivescovo australiano invece è stato «un portavoce chiaro, sicuro di sé, erudito ma facilmente comprensibile». Quanto al povero Dawkins, «le sue argomentazioni sembravano antiche e goffe. C'era qualcosa di vagamente materialista per la sua incapacità di cogliere, o addirittura ad ammettere la sostanza intellettuale, la tradizione della metafisica che risale agli antichi greci». L'editorialista ha anche accennato alle risa del pubblico sui suoi ragionamenti: «Quando Dawkins ha spiegato che l'universo è venuto dal nulla, ma che il nulla era davvero molto complesso e, infatti, consisteva in qualcosa, la gente rideva. Dawkins si è infastidito e, come un bigotto privo di senso dell'umorismo, stizzito ha rimproverato il pubblico: "Perché è divertente?"».

<http://www.uccronline.it/>

Personaggio controverso, è considerato il fondatore del moderno occultismo, nonché fonte di ispirazione per il satanismo.

## LA GRANDE BESTIA: ALEISTER CROWLEY

Lo si accusava, tra l'altro, di praticare cerimonie magiche che comportavano il sacrificio di bambini.



**Aleister Crowley**, il cui vero nome era Edward Alexander Crowley (Leamington Spa, 12 ottobre 1875 – Hastings, 1° dicembre 1947), è stato un artista, poeta, mistico, romanziere, alpinista, pensatore, critico sociale, mago cerimoniale e occultista britannico.

Personaggio controverso, è considerato il fondatore del moderno occultismo, nonché fonte di ispirazione per il satanismo. Uomo di grande cultura, è considerato una figura chiave nella storia dei nuovi movimenti magici.

Crowley crebbe in un contesto fortemente religioso, al punto che i bambini della famiglia potevano avere contatti solamente con coloro che condividevano la fede religiosa dei coniugi Crowley. In particolare il padre predicava incessantemente la sua dottrina, era autore di diversi testi di divulgazione e studiava quotidianamente le sacre scritture, obbligando il figlio a partecipare alle sue attività.

Il 5 marzo 1887 Edward Alexander perse il padre si chiuse in sé stesso, prese le distanze dagli insegnamenti religiosi e i continui tentativi della madre di farlo tornare sui suoi passi servirono solo ad aumentare il suo scetticismo. Emily Bertha Bishop cominciò a rimproverare il figlio per i suoi continui atteggiamenti ribelli arrivando anche a chiamarlo Bestia (dall'Apocalisse di Giovanni, un soprannome che il futuro Aleister farà suo). In questo periodo Crowley si rese conto che molte di quelle attività che la madre chiamava «peccaminose» in realtà lo attraevano.

Dopo aver frequentato il Malvern College e la Tonbridge School, nel 1895 si iscrisse al Trinity College dell'Università di Cambridge con l'intento di studiare filosofia, ma in seguito scelse (dietro consiglio di un tutor) appartenente ai filomati, di studiare letteratura inglese.

In questo periodo ruppe definitivamente con la religione.

Nel 1896 Crowley cominciò ad interessarsi di occultismo e misticismo. In quel periodo ebbe la sua

prima esperienza omosessuale.

Nel 1898 pubblicò il suo primo libro di poesie: *Aceldama*; poi lasciò Cambridge, incontrando Julian L. Baker (Fratello D. A.) che lo presentò a Samuel Liddell MacGregor Mathers, introducendolo nell'Ordine Ermetico dell'Alba Dorata (Golden Dawn).

#### *Bisessualità*

Negli anni universitari (successivi al 1895), Crowley fu sessualmente molto attivo, ebbe frequenti rapporti sessuali con donne ma non disdegnò relazioni omosessuali. Il biografo Sutin nella sua opera biografica sull'occultista racconta un'importante relazione di Crowley con un individuo di nome Herbert Charles Pollitt, conosciuto a Cambridge nel 1897. Pollitt non condivideva gli studi occulti di Crowley e per questo pose fine alla loro relazione.

#### ***La versione di Aleister Crowley dell'Unicursal Hexagram della Golden Dawn***

A 23 anni Crowley entrò a far parte dell'Hermetic Order of the Golden Dawn, rimanendovi fino al 1904.

In seguito alla scissione all'interno del movimento Crowley lasciò il suo paese e andò a vivere per un breve periodo in Messico con la moglie (Rose Edith Kelly, sposata nel 1903), abbandonando la Golden Dawn.

Nel 1904, durante una vacanza a Il Cairo, fu protagonista di un evento mistico che lo spinse a fondare il culto di Thelema, successivamente praticato poi nella confraternita chiamata Ordo Templi Orientis (O.T.O.). La moglie di Aleister cominciò a trovarsi in uno stato anormale, e questo convinse il marito che c'era una entità sovrumana che si era messa in contatto con lei. Il 20 marzo Crowley seguì le indicazioni dettate dalla moglie in stato di trance ed eseguì (con successo, secondo quanto scrisse in seguito) un rito di invocazione al dio egiziano Horus. Il dio gli avrebbe comunicato l'imminente inizio di un nuovo eone magico, e gli affidava l'incarico di profeta. L'8 aprile e i due giorni successivi Crowley affermò di aver udito una voce che gli dettava un testo che lui trascrisse che pubblicò con il nome *The Book of the Law*. Secondo Crowley la voce proveniva da uno spirito di nome Aiwass (o Aiwaz), il ministro di Horus. Una buona parte del testo è composto da un cifrario numerico che lo stesso Crowley affermava di non essere in grado di decifrare.

Nel giugno del 1904 Rose e Aleister ebbero una figlia a cui fu dato il nome Nicole Ma Ahathoor Hecate Sappho Jezebel Lilith Crowley; la bambina morì due anni dopo, al ritorno da un viaggio in Cina. successivamente la coppia ebbe un'altra bambina, chiamata Lola Zaza. Aleister elaborò un nuovo rituale per ringraziare della sua nascita.

Nel 1907 accaddero due importanti eventi nella vita di Crowley. Diede vita all'ordine dell'Argenteum Astrum e cominciò a scrivere gli Holy books of Thelema, ovvero i testi sacri del culto di Thelema.

Aleister e Rose divorziarono nel 1909.

Nel 1910, Crowley eseguì una serie di riti detti Riti di Eleusis.

1914-1918: Gli anni in America

allo scoppiare della Prima Guerra Mondiale, Crowley preferì trasferirsi negli Stati Uniti, a New York City dove poté tranquillamente praticare la magia da maestro dell'Argenteum Astrum.

Nel giugno del 1915 fu introdotto dall'amica Jeanne Foster e dalla giornalista Hellen Hollis nelle alte sfere fashion della Grande Mela. Ebbe una relazione con la Foster, dalla quale pretese un figlio maschio. Ma, a dispetto di una serie di operazioni e riti magico-sessuali, lei non rimase incinta.

In quell'anno Crowley si recò a Vancouver, in Canada, per incontrare il membro della loggia O.T.O. (Ordo Templi Orientis, che faceva parte del suo progetto Thelema, tale Wilfred Smith e che aprirà una sede della setta in California, nel 1930). Al suo ritorno a New York, Crowley praticò una sorta di magia sessuale con una prostituta tedesca, successivamente ebbe una relazione con la mezzosoprano Ratan Devi, al secolo Alice Richardson, moglie dello storico d'arte Ananda Coomaraswamy.

Nel 1916 Crowley si stabilì in una casa del New Hampshire, dove continuò i suoi studi ed esperimenti magici. Nel 1917 si ritirò presso una isoletta del fiume Hudson. Dopo l'acquisto di grandi quantità di vernice rossa al posto del cibo, dipinse la frase "Fai ciò che vuoi" sui grandi scogli di entrambi i lati dell'isola, ricevendo doni da parte dei visitatori curiosi.

### ***Soggiorno in Italia: L'abbazia di Thelema***

Nei primi anni venti, mentre i suoi amici frequentavano il Monte Verità (presso Ascona, in Svizzera), Crowley diede vita ad un esperimento sociale a Cefalù dove, nel marzo del 1920, in una villa presa in affitto, creò la leggendaria Abbazia di Thélema, ispirata a quella omonima che François Rabelais, nel Cinquecento, aveva fatto erigere da uno dei suoi più celebri personaggi, il gigante Gargantua, con l'unica regola: <Fai ciò che vuoi sarà tutta la legge, Amore è la legge, amore sotto la volontà> perché le persone libere e colte, sentono per natura un istinto ed inclinazione che li spinge ad atti virtuosi, e li tiene lontani dal vizio, inteso come religione. La villa che ospitò l'Abbazia di Thelema, in Contrada Santa Barbara, è tuttora esistente, ma versa in condizioni fatiscenti. A fine anni Novanta si tentò, invano, di valorizzarla come bene culturale.

Fu proprio in Sicilia che Crowley, che si definiva «l'uomo più cattivo che sia mai esistito», conquistò buona parte della sua fama di «uomo perverso»: il suo soggiorno fu anomalo e scandaloso per gli abitanti del luogo e ben presto cominciarono a diffondersi voci insistenti e preoccupanti sul conto suo e della comunità con cui viveva.

Lo si accusava, tra l'altro, di praticare cerimonie magiche che comportavano il sacrificio di bambini. Con l'avvento del fascismo, fu espulso dall'Italia da Benito Mussolini alla fine del mese di aprile del 1923, ufficialmente per sospette attività antifasciste, in realtà a causa di ciò che si diceva accadesse all'interno del suo tempio.

### ***Dopo l'abbazia di Thelema e il soggiorno a Lisbona***

Nel 1924, Crowley visitò l'Institute for the Harmonious Development of Man di Georges Ivanovič Gurdjieff, ma non incontrò il fondatore; nei suoi scritti privati Crowley criticherà molti aspetti delle pratiche e degli insegnamenti di Gurdjieff. Quest'ultimo, dal canto suo, non tardò a reagire in modo sdegnato alla visita di Crowley.

Il 16 agosto 1929 Crowley sposò Maria de Miramar a Lipsia, la donna proveniva dal Nicaragua. I due si separarono di fatto nel 1930 ma non divorziarono mai ufficialmente.

Nel settembre del 1930, Crowley giunse a Lisbona incontrò il grande poeta portoghese Fernando Pessoa, esperto di occultismo. I due si erano conosciuti tramite corrispondenza, dopo che Pessoa (oltre ad avere tradotto "Inno a Pan" in portoghese) aveva corretto un oroscopo fatto da Crowley, inviandogli la spiegazione dell'errore. Il mago inglese rimase colpito da tale gesto e da tanta perizia e volle incontrarlo durante la sua visita.

Crowley incontrò a Berlino lo psicoanalista austriaco di idee socialiste Alfred Adler nell'agosto del 1930 e del 1931. Vi sono testimonianze secondo cui Crowley avrebbe introdotto Aldous Huxley, autore di <Le porte della percezione> e <Il mondo nuovo>, all'uso della mescalina, a Berlino, negli anni precedenti al 1933. Crowley, che rifiutò categoricamente le accuse di essere un mago nero fu fra i tanti mesoterici perseguitati da Hitler, ritenuti forse, avversari della sua scuola iniziatica di nuova istituzione.

Durante la seconda guerra mondiale, personaggi di rilievo (tra cui lo scrittore Ian Fleming) affermarono che Crowley aveva aiutato l'MI5 in alcune operazioni riguardanti l'ufficiale nazista Rudolf Hess, in seguito catturato dall'esercito inglese.

Nell'aprile 1945 Crowley conobbe Lafayette Ronald Hubbard, entrambi erano affascinati dalla reciproca opera, ma in seguito Hubbard prese le distanze da ciò che li aveva accomunati ( Hubbard fondò Dianetics e Scientology) sollevando l'ira di Crowley che lo dispreggiò e lo giudicò un ciarlatano «zoticone rubasoldi» .

Aleister Crowley morì di degenerazione del miocardio e bronchite cronica ad Hastings la notte del 1 dicembre 1947 all'età di 72 anni. Nel corso della sua vita aveva fatto largo uso di eroina ma aveva

smesso da alcuni anni per cominciare a fare uso in grandi quantità di morfina per curare asma e bronchite. Il suo ultimo medico, certo Thomson, morì il giorno successivo al suo trapasso e i giornali specularono non poco sulla eventualità che Crowley avesse lanciato una maledizione sul medico.

Il mago fu cremato il 5 dicembre 1947 a Brighton.

Nel mondo della magia cerimoniale contemporanea Crowley è ritenuto una grande autorità, uno fra i più importanti codificatori e divulgatori delle scienze occulte nel XX secolo.

In passato è stato accostato a satanisti, per il suo comportamento fuori dagli schemi morali dell'epoca in cui è vissuto, ma in realtà non ha avuto nulla da spartire con loro, al punto da dichiararsi egli stesso contrario a simili pratiche deviate verso il Lato Oscuro, come si può evincere dal ventunesimo capitolo della sua opera più importante, *Magick*.

Egli intendeva l'*Ars Regia* – la magia – come una via iniziatica verso superiori stati di coscienza. Era ateo non credeva in Dio e diceva: «il diavolo non esiste».

Crowley definì la magia come «la Scienza e l'Arte di causare cambiamenti in conformità con la Volontà» e, nel corso della sua vita, divulgò tutti i rituali e gli insegnamenti della Golden Dawn, di cui era a conoscenza, pubblicandoli sul suo giornale *The Equinox*.

Fu probabilmente, la prima volta che apparvero in stampa gli insegnamenti operativi d'una società ermetica.

La stampa underground (come rivela l'*International Times*) ha descritto Crowley come l'eroe sconosciuto degli hippie. Timothy Leary s'identificò interamente con la corrente iniziata da Crowley e considerava una delle sue aspirazioni il completamento dell'opera che egli aveva iniziato per preparare il mondo alla coscienza cosmica.

Anche L. Ron Hubbard, prima di fondare Scientology, si ispirò alle pratiche di Crowley.

### ***Magia sexualis***

Non meno scandaloso fu l'atteggiamento verso la sessualità: Crowley per esempio dichiarò apertamente la pratica dell'omosessualità. Il suo libro *White Stains* ("Macchie Bianche", 1898), definito dai detrattori come «il più schifoso libro mai pubblicato» o, in modo più equilibrato da un critico contemporaneo come «Una *Psychopathia sexualis poetica*», contiene poesie dai titoli decisamente espliciti come *A ballad of passive paederasty* ("Ballata della sodomia passiva").

### ***Tarocchi di Aleister Crowley***

Come spiega lo storico dell'esoterismo Giordano Berti nell'introduzione all'edizione italiana del *Book of Thoth* crowleyano: «L'interesse di Crowley per i Tarocchi risaliva agli anni giovanili, quando fu accolto nell'*Hermetic Order of the Golden Dawn*. Nel settembre 1912, quando la fratellanza ermetica era ormai disgregata, Crowley pubblicò sulla rivista *The Equinox of Gods* il <Liber T> la descrizione dei Tarocchi fino a quel momento riservata agli adepti della Golden Dawn. Anni dopo, il mago inglese decise di creare una propria versione del mazzo e ne affidò la realizzazione ad una pittrice surrealista, Frieda Harris (1877 – 1962). Il lavoro si protrasse per quasi cinque anni, dal 1938 al 1942. I dipinti della Harris furono pubblicati in bianco e nero su <The Book of Thoth (Londra, 1944)>, un manuale scritto da Crowley. Dopo un trentennio finalmente si realizzò il primo mazzo che riproduceva fedelmente gli acquerelli della Harris (U.S. Games Systems e S. Weiser Pubbl., New York, 1977)». I disegni della Harris sono oggi conservati al Warburg Institute di Londra.

### ***Alpinismo***

Aleister Crowley fu anche un alpinista di livello per la sua epoca.

Si avvicinò all'arrampicata nel 1892, in seguito ad un incontro casuale con Joseph Lister durante una vacanza sull'isola di Skye (Scozia). In tempi brevi diventò un arrampicatore abile. Nel 1895 si recò per la prima volta sulle Alpi, nel 1898 conobbe Oscar Eckenstein, il quale accarezzava l'idea di una spedizione sul K2. La coppia si preparò per due anni, compiendo anche una spedizione di allenamento ed acclimatazione sui vulcani che circondano Città del Messico, e nel 1902 la

spedizione ebbe luogo.

Eckenstein decise di tentare la scalata dalla cresta nord-est, ma la spedizione fu costretta ad arrestarsi ad una quota di 6000 m circa. Su indicazione di Crowley, gli alpinisti effettuarono un secondo tentativo, puntando alla sella tra il K2 e lo Skyang Kangri. Uno dei membri della squadra fu però colpito da edema polmonare da alta quota; intuendo la gravità della situazione, Crowley, in contrasto con il resto della squadra, decise di ritirarsi e portare il malato più a valle. Secondo quanto riferito nella sua autobiografia, durante il secondo tentativo la spedizione raggiunse una quota di circa 6.600 m: all'epoca, era la massima altitudine mai raggiunta da una spedizione alpinistica. Dopo 63 giorni sul ghiacciaio Baltoro, la spedizione dovette ritirarsi a causa del maltempo. Nel 1905 Crowley partecipò ad un'altra spedizione himalayana, diretta al Kangchenjunga, insieme al dottor Jules Jacot-Guillarmod. La spedizione fu un fallimento, e fu segnata da forti litigi e tensioni tra i due capi spedizione. La squadra di punta raggiunse comunque una quota di 6500 m circa, ma sulla via del ritorno quattro uomini (tre portatori ed un alpinista svizzero) morirono a causa di una valanga: in occasione di questo incidente, Crowley non si mosse in aiuto dei colleghi, sostenendo più tardi che l'esito fatale dell'incidente era in gran parte colpa loro. Inoltre, fu accusato di maltrattamenti verso i portatori.

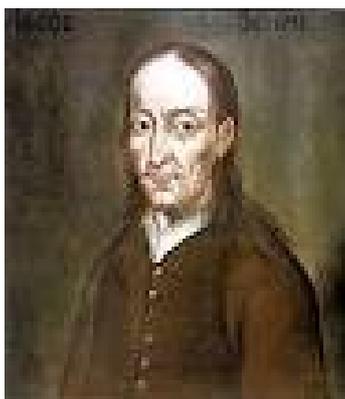
La carriera alpinistica di Aleister Crowley terminò in pratica con l'infelice spedizione al Kanchenjunga.

(Tratto da < Viaggio nel mondo della magia di Jolanda Pietrobelli > Cristina Pietrobelli Ebook)

Il suo pensiero influì sull'evoluzione del filone teosofico e mistico  
del pensiero romantico che attraversò il nord Europa

fino al XX secolo.

## JACOB-BÖHME E GLI SCRITTI ALCHEMICI DELL'AURORA NASCENTE



Questo strano personaggio nacque alla metà del 500 ad Alt Seidenberg, da genitori contadini, di umilissime origini, i quali trovarono le energie per farlo studiare, perché avevano veduto ed apprezzato la sua intelligenza viva. Però terminata la scuola, lo spedirono ad imparare il mestiere di calzolaio, che per un pò gli sarebbe servito per vivere. Era una bella persona molto spirituale e verso i suoi 25 anni cadde in estasi.

Jacob era tormentato dal dubbio che le esperienze da lui vissute non fossero reali, ma frutto della sua fantasia. Un giorno si recò a meditare nei campi chiedendo conferma a Dio delle esperienze mistiche che aveva vissuto. Fu così che gli fu rivelata la segnatura degli esseri ed egli potette da allora decifrarne la natura interiore (come lo spiega nel suo libro *De Signatura Rerum*). Jacob fu preso da una grande gioia, ringraziò Dio dal profondo del cuore e non fece parola con nessuno dell'accaduto.

Dieci anni dopo i suoi sforzi furono nuovamente ricompensati: un nuovo stato di estasi donò a Jacob ulteriore conoscenza e saggezza.

Nel 1612 affidò ad un editore locale il manoscritto della sua prima opera, "L'Aurora nascente".

(...) L'Uno, il "Sì", è puro potere, è la vita e la verità di Dio, o Dio stesso. Dio però sarebbe inconoscibile a Se stesso e in Lui non vi sarebbe alcuna gioia o percezione, se non fosse per la presenza del "No". Quest'ultimo è l'antitesi, o l'opposto, del positivo o verità; esso consente che questa divenga manifesta, e ciò è possibile solo perché è l'opposto in cui l'amore eterno può divenire attivo e percepibile.

Lo scontro-attrazione tra i due principi opposti, raffigurato nei manoscritti alchemici dell'Aurora nascente è evidente, Böhme insiste particolarmente su una visione trinitaria di Dio (Dio-Cristo-Uomo), che deriva dal reciproco scontrarsi della sua Volontà e Contro-Volontà, e in cui convergono

tra l'altro motivi cabbalistici e numerologici connessi ad influssi ermetici.

L'opera suscitò grande interesse ma anche molte polemiche, soprattutto da parte del curato di Corlitz, Gregorius Richter, il quale si scagliò così violentemente contro l'autore, da indurre lo scabino a citare Bohme dinanzi al suo tribunale. Alle imprecazioni bibliche con cui il curato di Gorlitz voleva fulminare Jacob Bohme, quest'ultimo rispondeva dichiarandosi pronto a far penitenza nel caso lo avesse offeso. Gli scabini, impressionati da tutti questi anatemi, finirono per intimare al povero ciabattino l'ordine di lasciare la città all'istante, senza dargli neanche il tempo di salutare la famiglia.

Jacob strinse amicizia con il Dr. Balthazar Walter di Gros-Glokau (Silesia). Il Dottore si stabilì per più di tre mesi a casa di Jacob, periodo durante il quale gli impartì insegnamenti ampi e segretissimi. Questo personaggio aveva viaggiato per anni in Arabia, in Siria ed in Egitto, dove era stato iniziato alla Scienza dei Magi. Egli fece conoscere a Bohme le opere di Retchlin, di Riccius, di Pico della Mirandola, d'Angelo di Borgo-Nuovo; discussero insieme la filosofia dello Zohar e si lasciarono pieni di stima reciproca.

Nel frattempo il fragore suscitato dalla pubblicazione della sua prima opera si era diffuso in Sassonia e, il 9 maggio 1624, Jacob dovette recarsi a Dresda per sostenere un processo davanti ad una assemblea d'illustri scienziati, tra cui teologi, matematici e astrologi.

La profondità delle sue spiegazioni, la sua sincerità e la profonda saggezza delle sue parole, lasciarono tutti allibiti. Il kurfurst stesso, che assisteva alla controversia, gli accordò da allora la sua protezione.

Il manoscritto de L'Aurora nascente restò negli incartamenti del Consiglio fino al 26 novembre 1641, giorno in cui il borgomastro di Gorlitz, Dr. Paolo Scipio, seguendo il consiglio del ciambellano Georg von Pfluger, lo inviò ad Amsterdam, ad Abraham Villems von Beyerland.

Dopo aver scritto la sua prima opera, Jacob dovette attraversare un lungo e doloroso periodo di sette anni, durante i quali, come lui sostenne, la luce si era ritirata da lui.

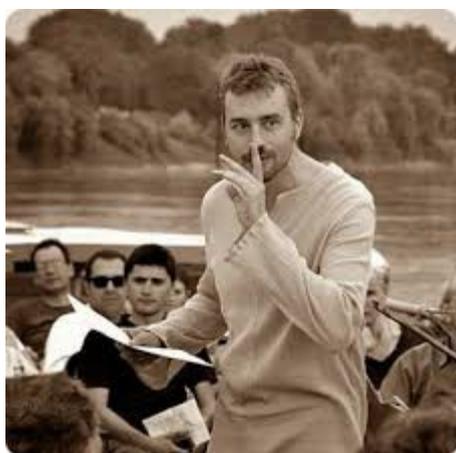
I frutti di questo periodo tormentato li ritroviamo nei Tre Principii e nelle sue Lettere.

Il sigillo che si era scelto rappresentava una mano elevata verso il cielo una verga con tre gigli. Il suo motto era: "La nostra salvezza in Gesù Cristo (che è) in noi".

Il suo pensiero influì in maniera rilevante sull'evoluzione del filone teosofico e mistico del pensiero romantico che attraversò il nord Europa fino al XX secolo.

Lasciò le spoglie mortali nel 1626 confortato dalla moglie e dai figli.

Una creazione straordinaria di una grande anima  
<SUSSURRI> L'ULTIMA PERLA  
DI MASSIMILIANO PEGORINI  
Il poeta cremonese ha fatto centro...ancora!



di  
Jolanda Pietrobelli

La poesia è l'essenza della vita. Chi non è un pochino poeta dentro il cuore?

Chi non lo è, non sa cosa perde.

Anche il cesellatore del globo, che cura la sua terra, è poeta, perché tratta la sua terra con amore e l'amore inteso come sentimento e non come emozione, è poesia.

Distinguiamo il sentimento dall'emozione. Ci vuole in sentimento per arrivare all'emozione.

Ma il discorso si fa lungo e questa non è la circostanza che implichi un coinvolgimento in esso.

Questo preambolo per presentare un <Poeta>: Massimiliano Pegorini, una bella e sofisticata penna che io conosco da lunghi anni. Sono stata immediatamente presa dal fascino della sua comunicazione, dalla poesia straordinaria di cui lui è creatore.

Circa sei anni fa abbiamo avuto una esperienza editoriale e adesso era tempo di <Sussurri>, così si chiama l'e-book che da pochi giorni impazza su internet.

Questa garbatissima <creatura letteraria: Sussurri>, ha conquistato immediatamente un vasto pubblico.

Massimiliano Pegorini è un artista a tutto tondo e questo <tutto tondo> lo fa bene: è attore di teatro, musicista, autore di testi e nelle sue molteplici espressioni, ha il dono di accarezzare l'anima.

Considerando che viviamo in tempi inquieti, leggerlo fa bene, fa sì che ci si ristori alla fonte del

sentimento più puro <l'arte>.

Non mi dilungo, non voglio anticipare niente su questa opera che è scaricabile gratuitamente dal nostro sito.



Massimiliano Pegorini con Roberta Taino



M. Pegorini

<Sussurri>!!!

Io ti sussurro...bravo Max, sono contenta di aver ancora pubblicato i tuoi fori dell'anima.

Mostre a Pisa e dintorni 2014 -2015  
**L'ASSESSORE ALLA CULTURA  
DARIO DANTI CONSIGLIA...**  
luoghi e date di eventi



***Chi è Dario Danti?***

Assessore del Comune di Pisa. Deleghe: Cultura. Iniziative e istituzioni culturali. Beni culturali e sistema museale. Coordinamento delle politiche giovanili e rapporti con l'associazionismo culturale. Diritto allo studio universitario e presenza nella Conferenza Università-Territorio.

Partecipazione e decentramento.

È pisano, ha conseguito laurea e dottorato di ricerca in Filosofia, abilitato per l'insegnamento nella Scuola di specializzazione della Toscana e, attualmente, docente di storia e filosofia e di attività didattiche per il sostegno presso le scuole superiori pubbliche della provincia di Lucca. A febbraio 2014 ha conseguito la laurea magistrale in Storia e civiltà.

Giornalista pubblicitista è un giovane uomo molto impegnato nella cultura...il che non guasta!

Ecco il calendario di mostre ed avvenimenti che propone:

Amedeo Modigliani - La grande mostra a Palazzo Blu. Fino al 15 febbraio 2015

Falsi Modigliani - Le teste della burla dai fossi di Livorno al San Matteo. Fino al 15 febbraio 2015

Pisa bombardata, Pisa liberata - Il dramma della città bombardata. Fino all'11 gennaio 2015

Storie di Terra - Il favoloso mondo ceramico di Deborah Ciolli. Fino al 10 ottobre 2014

Senzatomica - Mostra sul disarmo a Vicopisano. Fino al 12 ottobre 2014

Lamiere di ferro e fotografia - Mostra di Genca Ferri. Fino al 2 novembre 2014

Scambi di memoria - Mostra collettiva al parco di Montelisi, Crespina. Fino al 12 ottobre 2014

La Pisa di Anna - Opere di Anna Bondi Manetti. Fino al 15 ottobre 2014

Lo stile 1925 - Nelle ceramiche pisane e nelle opere di Delio Gennai Fino al 25 ottobre 2014

Marti officina dell'immagine - Mostra installazione con le foto di Aldo Filippi. Fino al 31/12/2014

Le Donne di Puccini - 100 anni della Casa d'Arte Cerratelli. Fino al 3 maggio 2015

Dai fiamminghi a Pietro da Cortona - In mostra al San Matteo i dipinti recuperati. Fino al 12/10/2014

Theatrum Basilicae Pisanae - Il prezioso volume in mostra a Palazzo Blu. Fino al 5 ottobre 2014

Galileo: il mito tra Otto e Novecento - Mostra al Museo della Grafica. Fino al 30 ottobre 2014

Au delà du Regard - Mostra di arte contemporanea. Fino al 14 Novembre 2014

Rosso Fiorentino. Rosso Vivo - Deposizione, storia, '900, contemporaneo. Fino al 31/12/ 2015

Angeli - In piazza Duomo la mostra di Igor Mitoraj. Fino al 15 gennaio 2015

La cattedrale dei viaggiatori - Pisa, tappa del Grand Tour d'Europa. Fino al 30 ottobre 2014

L'Evento si apre su un mosaico di artisti italiani operanti in Italia e all'Estero appartenenti a varie <tendenze dell'arte >

# Luci sul Mediterraneo

24 ottobre -24 novembre 2015 Pisa

E' organizzato da <A.C.P.Fondazione Cris Pietrobelli, MixArt, Associazione Degli Anelli, Civico29Lab>



di  
Jolanda Pietrobelli

L'Evento è aperto agli artisti italiani operanti in Italia e all'Estero appartenenti a varie <tendenze dell'arte >, distinti per correnti.

La mostra si articolerà in diverse sezioni e si esprimerà attraverso gli strumenti che l'arte mette a disposizione:

- **pittura:** La pittura intesa come forma artistica non è la meccanica aggiunta di colore a un disegno, ma è un'arte che pone dei problemi più complessi: la resa del colore, le variazioni di tono, lo studio di luci e ombre, l'illusione di spazi, la ricchezza della tecnica (con smalti, impasti, velature). La pittura gode un posto di primo piano su tutte le arti. Basti pensare a come il concetto stesso di <opera d'arte visiva> sia più spontaneamente associato a dipinti piuttosto che a sculture o progetti di architettura, per non parlare poi delle <arti minori>. Oltre a cause storiche che hanno determinato la divisione tra arti <maggiori e minori> (Leon Battista Alberti distingueva gli aspetti intellettuali rispetto a quelli manuali, secondo una definizione fatta propria poi dalle Accademie nel XVII secolo e da esse canonizzate), la pittura ha una diversa fruizione rispetto alle altre forme artistiche.
- **scultura:** La scultura è (nel senso moderno del termine) l'arte di dare forma ad un oggetto partendo da un materiale grezzo o assemblando diversi materiali. Come molte altre parole riguardanti il mondo dell'arte anche la parola scultura e quindi il concetto che essa rappresenta si sono evoluti nel tempo. È possibile modellare un oggetto per addizione o sottrazione, secondo il materiale impiegato. Con <scultura> si indica qualsiasi oggetto tridimensionale creato come espressione artistica.
- **grafica:** Il termine grafica indica il settore della <produzione artistica> orientato alla progettazione e alla realizzazione di creazioni per la comunicazione visiva. Si trovano al suo interno settori come <graphic design (progettazione grafica)> - e grafica artistica, in tiratura limitata.
- **fotografia artistica:** oggi si azzarda ad accostare la fotografia d'arte (come importanza) alla pittura e alla scultura. L'immagine fotografica è considerata da gran parte dei critici al pari delle discipline pittoriche. Negli ultimi anni le quotazioni dei maestri internazionali, come quelle degli artisti emergenti sono andate alle stelle. Il panorama si è allargato ed è stato rivoluzionato dall'avvento del digitale che ha moltiplicato in maniera esagerata le possibilità di ogni artista.
- **installazioni:** Per installazione si intende un genere di arte visiva sviluppatosi nella sua forma attuale a partire dagli anni settanta. L'installazione è un'opera d'arte in genere tridimensionale, comprende media, oggetti e forme espressive di qualsiasi tipo installati in un ambiente. Richiama forme di arte come la scultura e la Land Art. Sviluppatisi nella seconda metà del Novecento si è evoluta nel corso degli anni, legandosi anche alla videoarte e prendendo in questo caso il nome di videoinstallazione. Installazioni di prestigio vengono oggi regolarmente esposte alla Biennale di Venezia, alla documenta di Kassel e alla Tate Modern di Londra.
- **design:** Il termine viene usato impropriamente per definire il profilo estetico di un prodotto (es: questa sedia presenta un design minimalista caratterizzato da linee pulite ed essenziali accostate a superfici ispirate alle forme geometriche più semplici), spesso quindi sta a definire la corrente artistica applicata all'oggetto di produzione industriale o lo stile personale del progettista.
- **video:** La video arte – in inglese video art – è un linguaggio artistico basato sulla creazione e riproduzione di immagini in movimento mediante strumentazioni video.
- **teatro sperimentale:** È una forma teatrale che sperimenta metodi stilistici all'avanguardia! Gli spettacoli sono quasi senza trama, condotti su considerazioni e riflessioni di carattere universale (vita, universo, morte, mistero, ecc..). Spesso sono solo la danza e la musica che fanno da registro unitario per lasciare che la mente spazi in un'area più libera. L'attore, a questo punto, diventa una marionetta che si deve muovere e deve interpretare la meccanica della scena.

- **musica** :La musica è l'arte dell'organizzazione dei suoni nel corso del tempo e nello spazio. Si tratta di arte in quanto complesso di norme pratiche adatte a conseguire effetti sonori, che riescono ad esprimere l'interiorità del musicista che produce la musica e dell'ascoltatore. Si tratta anche di scienza in quanto studio della nascita, dell'evoluzione e dell'analisi dell'intima struttura della musica. Il generare suoni avviene mediante il canto o strumenti musicali che, attraverso i principi dell'acustica, provocano la percezione uditiva e l'esperienza emotiva voluta dall'artista. Il significato del termine musica non è comunque univoco ed è molto dibattuto tra gli studiosi per via delle diverse accezioni utilizzate nei vari periodi storici. Etimologicamente il termine musica deriva dall'aggettivo greco mousikos, relativo alle Muse, figure della mitologia greca e romana, riferito in modo sottinteso a tecnica, anch'esso derivante dal greco techne. In origine il termine non indicava una particolare arte, bensì tutte le arti delle Muse, e si riferiva a qualcosa di <perfetto>.
- **danza** :La danza è un'arte performativa che si esprime nel movimento del corpo umano secondo un piano prestabilito o improvvisato detto coreografia. Fino dall'antichità, la danza è parte dei rituali, preghiera e momento di aggregazione. Nelle civiltà antiche indiane, cinesi ed egiziane, la danza voleva raffigurare il corso armonioso degli astri. I greci posero la danza sotto la protezione della musa Tersicore, facendone così un simbolo della propria cultura. Per i romani, invece, assunse la forma di pantomimo. Nello sviluppo della musica strumentale, la danza si espanse nelle corti italiane e durante il XVII secolo soprattutto in Francia, dove era considerata arte raffinata. La danza divenne così una vera e propria Arte e nel corso dei secoli nacquero numerose coreografie, che nell'Ottocento venivano rappresentate in teatri prestigiosi come l'Opéra di Parigi e la Scala di Milano.
- **street art** :Arte di strada o arte urbana, conosciuta anche come <Street Art> che sta a indicare il nome dato dai mezzi di comunicazione di massa a quella espressione di arte che si manifesta in luoghi pubblici, spesso illegalmente, nelle tecniche più disparate: spray, proiezioni video, sculture e quanto altro.. La differenza tra la street art e graffiti si riscontra nella tecnica non per forza vincolata all'uso di vernice spray e al soggetto che non sempre è legato allo studio della lettera, mentre il punto di incontro che spesso fa omologare le due discipline rimane il luogo e alle volte alcune modalità di esecuzione, oltre all'origine massmediatica della terminologia (originariamente semplicemente Writing). Ogni artista che pratica street art ha le proprie motivazioni personali, che possono essere molto varie. Alcuni la praticano come forma di sovversione, di critica o come tentativo di abolire il proprio privato, rivendicando le strade e le piazze; altri vedono le città come un posto in cui poter esporre le proprie creazioni e in cui esprimere la propria arte. La street art offre infatti la possibilità di avere un pubblico più vasto, rispetto a quello di una galleria d'arte. A pochi decenni dalla sua comparsa il fenomeno socio-culturale del graffitismo urbano ha ormai guadagnato, tramite le sue influenze sulle arti visive, una rilevanza unica sul panorama della creatività contemporanea.
- **stencil**: Lo stencil è una maschera normografica che permette di riprodurre le stesse forme, simboli o lettere in serie. La maschera è realizzata tramite il taglio di alcune sezioni della superficie del materiale (ad esempio un foglio di cartoncino) per formare un negativo fisico dell'immagine che si vuole creare. Applicando della vernice o del pigmento sulla maschera, la forma ritagliata verrà impressa sulla superficie retrostante lo stencil, in quanto il colore passerà solo attraverso le sezioni asportate. Il principale limite dello stencil è il fatto che non permette la creazione di figure isolate all'interno dell'immagine. L'espedito a cui si deve ricorrere è l'uso di ponti che collegano la figura isolata al resto della maschera. Ogni stencil permette di creare una forma di un unico colore, quindi per creare immagini a più colori è necessario creare una maschera appositamente realizzata per ogni colore che si vuole utilizzare, applicandole in fasi successive sulla stessa superficie. Questa tecnica di stampa

con stencil è chiamata ciclostile. La tecnica dello stencil, essendo molto economica e veloce, è largamente usata a scopo industriale e militare per identificare e catalogare oggetti, veicoli ecc. Lo stencil è utilizzato inoltre come decorazione, per esempio per decorare il muro di un'abitazione in alternativa all'uso degli wall sticker. Lo stencil è diventato inoltre uno strumento fondamentale della street art, praticata sovente in maniera illegale.

- **illustrazione contemporanea:** L'illustrazione è una rappresentazione visiva, può avere la forma di un disegno, un dipinto, un fotomontaggio. In genere viene usata in editoria per rappresentare un testo scritto o per descriverlo visivamente, ma può essere anche decorativa o usata in pubblicità e come base per storyboard di film e animazioni. L'illustrazione è una forma d'arte molto antica. Gli egizi disegnavano immagini religiose su papiro. L'introduzione della pergamena, fatta con pellame di vitello o altro animale conciato, permise fin dall'epoca romana di disegnare su libri che in principio erano sotto forma di rotolo. L'invenzione del codice, ossia del libro rilegato, facilitò la lettura e aprì nuovi orizzonti all'illustrazione con la tecnica della miniatura. La parola deriva dal minio, un ossido misto di piombo(II) e piombo(IV) di colore rosso con cui si scrivevano solitamente le iniziali dei testi. L'avvento del Cristianesimo permise una notevole diffusione di questo tipo di tecnica illustrativa, realizzata con colori a tempera e sovente decorata con parti in foglia d'oro. La Chiesa cattolica considerava l'uso delle immagini una forma didattica di apprendimento dei Testi sacri e ne incoraggiò l'uso. Le miniature medievali si espansero dalle prime lettere capitali, ossia le lettere introduttive del testo, ai bordi delle pagine o alle pagine intere. Erano solitamente realizzate nell'ambiente monastico. Oggi le tecniche pittoriche dell'illustratore sono molte e dipendono dal tipo di scuola in cui il disegnatore si è formato. Esistono infatti scuole italiane, francesi, inglesi, giapponesi, statunitensi, ecc. Tra le tecniche principali si ricordano: acquerelli, tempere, colori acrilici, chine, matite o gessetti, aerografo, senza dimenticare l'incisione. Dall'illustrazione è solitamente esclusa la tecnica della pittura ad olio poiché questa tecnica asciuga lentamente. Negli ultimi anni si è sviluppato il graphic design, che permette di realizzare il lavoro parzialmente o interamente al computer.

## "Luci sul Mediterraneo <Cris Pietrobelli 4>" 24 Ottobre 24 Novembre 2015



<Cris Pietrobelli> è un contenitore intellettuale nel cui ambito, durante questi anni, si sono sviluppati eventi di pura creatività pittorica e poetica. L'idea nata agli inizi del 2004, come progetto di arte visiva e poesia contemporanea, oggi giunta al suo 4° episodio, la vogliamo impegnata in una grande mostra di largo respiro, dove le correnti visive, più consone all'atteggiamento di chi ha pensato questo evento, godano di particolare visibilità, in un ambiente <MIXART PISA> che sta crescendo in stima sul territorio artistico e culturale regionale.

L'evento costruito su 700mq. di superficie si chiama:

## <LUCI SUL MEDITERRANEO>

### Viaggio nell'estetica

Adorno afferma che affrontare un determinato pensiero significa misurarsi immediatamente con la realtà, con un complesso di problemi non solo di matrice filosofica e contemporanea, che storicizza una riflessione sulla svolta della cultura di questi tempi.

"*Luci sul Mediterraneo*", vuole essere una proposta/riflessione sullo scenario artistico attuale, considerando l'estetica come filosofia e le varie ideologie dell'arte come sovrapposizioni di comodo o di autorità, ci troviamo a verificare il contenuto di *verità* dell'opera d'arte.

Per ricordare Jimenez, non si tratta di ritornare ad una pretesa di arte pura, ma piuttosto riscoprire e rivalutare il carattere autentico dell'attività artistica, dell'arte come scrittura di una storia e possibilità di *libertà*, cioè promessa di liberazione.

Per Adorno, l'estetica è nella sua totalità *politica*, l'arte si iscrive nella sua forma e non nel suo contenuto. Non ricordiamo l'avanguardia marxista che ha guardato con ostilità l'autonomia dell'artista individuale e alla difesa di certi aspetti della cultura.

L'estetica importante non solo per *chi* scrive, ma per *quanti* leggono, è considerata da sempre come parente povera della filosofia, con cui mantiene rapporti stretti; screditata dagli storici dell'arte che non le riconoscono metodi e affetti propri, è disprezzata dai professionisti dell'arte, per i quali la teoria si confonde con la speculazione...così lontana dal processo evolutivo di creazione artistica.

*Luci sul Mediterraneo* rappresenta un cartello di estetiche ed è una risposta alla necessità di creazione e interpretazione.

Sono molti i filosofi che hanno inteso elaborare sistemi estetici, si cita a tal proposito Kant o Hegel, i quali hanno dimostrato di aver capito molto poco sull'opera d'arte.

Si è precedentemente accennato al *pensiero* di Adorno, all'arte in quanto politica... va detto che il legame tra arte e politica è stato tema caro alle riflessioni sulla creatività: l'artista rappresentante della propria creazione, esprime in essa, la dinamica delle contraddizioni sociali. Da sempre l'arte oltre ad essere circuito di merci, serve da veicolo ideologico.

Pensiamo ai tentativi di liberazioni (anni 60) indicanti l'arte rivoluzionaria/contestatrice, così simile al fu realismo socialista, è in se stessa contraddittoria, perché l'arte rappresenta un'area che è fuori da qualsiasi struttura totalitaria. L'arte non può essere *imbrigliata* in una società dove prevalgono *profitto e utile*.

L'arte è in crisi?

No, non è lei ad essere in crisi, ma la società che fa prevalere l'idea di *altri valori!*

L'arte deve *perdonare* il mondo e verso di lei abbiamo il dovere di mettere in luce il momento caratteristico che ogni opera di qualsiasi levatura e livello, esplica nei confronti della società.

È storia che all'arte borghese perfettamente integrata nell'ideologia dominante, si contrappongano i tentativi degli artisti, che sempre di più misurano la distanza tra l'essenza affermativa dell'arte e la realtà. Gli artisti hanno introdotto il caos nell'ordine, è necessario mettere ordine nel caos dell'arte, cercando di determinare non ciò che essa è, ma ciò che essa può essere e diventare, pur rischiando la grande crisi.

L'arte è un bisogno, una necessità nella nostra epoca, forse più che nelle epoche passate, quando in sé offriva più ampia soddisfazione.

Al di là di un legame di preistoria, l'opera d'arte ha mantenuto la sua matrix nella tensione tra la forma e il contenuto, tra l'essenza spirituale e la polvere dei secoli.

Se ci pensiamo bene, l'opera si risolve in un attimo, definito dal gesto dell'artista e diventa un processo interrotto, un sottile equilibrio tra l'uomo e l'emozione.

L'arte in quanto tale e pur collocata in qualsiasi costellazione storica, ha il diritto all'esistenza ed in quanto creazione umana, attraversa la mediazione del soggetto.

L'artista abbandonandosi al principio di *piacere*, elabora la propria creatura, partendo dalle pulsioni rimosse, così l'opera simile ad un sogno, diventa la realizzazione di un desiderio, si tramuta in bene culturale piacevole, manifestando la negazione dei conflitti esistenti e diventa oggetto di desiderio, articolo di consumo e promessa di una soddisfazione immediata, che il suo possesso comporta.

L'arte è un ponte che va dallo spirito alla materia, l'uomo antico predestinato dal suo karma, ha fissato per mezzo di sostanze terrestri lo spirito nell'arte. In ogni apice di evoluzione artistica, l'umanità presenta lo spirituale nel materiale, per meglio sollevare il materiale nella sfera spirituale. Raffaello era capace di rappresentare nella sfera materiale qualcosa che si sollevava al piano spirituale.

Un merito dell'estetica è quello di attribuire all'arte una funzione di salvezza. E l'opera d'arte acquista *grandezza* quando diventa trascrizione inconscia di una *storia*.

Ma per tornare alla rassegna "*Luci sul Mediterraneo*" vuole essere uno spaccato del panorama artistico, dove affiorano elementi rituali, istintivi nella mentalità umana che fanno pensare come la funzione fantastica e irrazionale dell'opera d'arte, non è proprio destinata ad essere cancellata.

Il campo di indagine che la manifestazione offre, si estende ad artisti, le cui figurazioni, operazioni estetiche, le cui distinzioni possono anche variare tra un'arte attuale e un'arte di derivazione passata.

# Fare il pieno di proteine con la dieta vegetariana

## ESSERE VEGETARIANI

### Ma se non mangi carne, come fai per le proteine?



A molti vegetariani sarà capitato di sentirsi dire: “Ma se non mangi carne, come fai per le proteine?”, come se le proteine fossero contenute solo nella carne.

In realtà, per impostare una dieta vegetariana in modo semplice e pratico, una dieta vegetariana o vegana è in grado di fornirti tutte le proteine di cui hai bisogno, a patto però che sia completa ed equilibrata!!

#### *Cosa sono e a cosa servono le proteine*

La principale funzione delle proteine è quella di fare da mattoni per la costruzione e rigenerazione dei tessuti. Si tratta di molecole complesse, costituite da unità più semplici: gli amminoacidi.

Esistono 20 tipi di amminoacidi, ognuno dei quali svolge una funzione specifica ed è quindi assolutamente necessario.

Gli amminoacidi si dividono in “essenziali” e “non essenziali”, perché l’organismo umano è capace di produrre da sé 12 tipi di amminoacidi (i non essenziali), dunque i restanti 8 (gli essenziali) per essere a disposizione del corpo umano devono necessariamente essere assunti con il cibo.

Le proteine che assumiamo con l’alimentazione non sono usate così come sono, ma devono prima essere scisse nei singoli amminoacidi che le compongono. Si forma così il “pool amminoacidico”, una “riserva” contenente tutti i 20 amminoacidi da cui l’organismo attinge per sintetizzare le proteine di cui ha effettivamente bisogno.

Quindi riassumendo: dal cibo che mangiamo otteniamo le proteine, le proteine sono scisse in amminoacidi, gli amminoacidi confluiscono nel pool amminoacidico, il corpo umano attinge dal pool amminoacidico e sintetizza le proteine di cui ha bisogno.

Il fabbisogno quotidiano di proteine è stimato in circa 0,8 grammi per chilogrammo al giorno, corrispondenti all’incirca al 10% del fabbisogno calorico giornaliero.

#### *La dieta vegetariana/vegana fornisce tutte le proteine di cui si ha bisogno?*

Sì, perché ogni alimento vegetale ha in sé tutti gli amminoacidi essenziali. Attenzione, perché

spesso nello stesso alimento vegetale non tutti gli amminoacidi essenziali sono presenti in quantità elevate, per questo una dieta vegetariana è equilibrata dal punto di vista proteico solo se è variegata. Ad esempio, i legumi contengono solitamente basse quantità dell'amminoacido METIONINA (ad eccezione della soia), mentre i cereali contengono minori quantità dell'amminoacido LISINA: è evidente che combinando cereali e legumi otterremo tutti gli amminoacidi di cui avremo bisogno, senza dover ricorrere a fonti animali di proteine.

*Non si rischiano carenze di proteine nobili?*

Le proteine cosiddette “nobili” altro non sono che le proteine animali, cioè le proteine contenute nella carne. La loro peculiarità è quella di contenere tutti gli amminoacidi essenziali in elevate quantità, a differenza delle proteine vegetali che ne contengono in sufficienti quantità solo alcuni. Ma come abbiamo visto una dieta vegetariana variegata assicura il fabbisogno di tutti gli amminoacidi di cui l'organismo necessita.

Non dimentichiamo inoltre che i “vegetariani”, a differenza dei “vegani”, mangiano uova e latticini, cioè alimenti ricchi di proteine animali.

*Ma per non incorrere in carenze, bisogna assumere a ogni pasto tutti i tipi di amminoacidi?*

Una qualunque combinazione di cereali e legumi, come la classica “pasta e fagioli”, ha in sé tutti i cosiddetti amminoacidi essenziali. Ma non è necessario assumerli tutti in unico pasto.

Infatti il nostro organismo fa confluire tutti gli amminoacidi in un'unica riserva, il “pool amminoacidico”, che dura anche diversi giorni.

La regola è: non consumare sempre gli stessi alimenti (ad esempio solo riso e grano come cereali, o solo ceci come legumi) ma mangiare tutto quello che la natura ci offre, in modo che gli alimenti si compensino gli uni con gli altri.

Ecco 6 cibi completamente vegetali che ogni giorno forniscono a noi vegetariani la nostra razione quotidiana di proteine!

(La prossima volta che ti chiederanno: “Ma se sei vegetariano, dove le prendi le proteine?”, saprai come metterli a posto! Eh eh eh)

1. Verdure ed ortaggi. Già, le immancabili verdure, colorate, ricche di fibre, vitamine e sali minerali, ci forniscono anche una buona dose di proteine. Qualche esempio: il cavolo broccolo verde ramoso (il cavolo romano, per intenderci) contiene ben 15 gr di proteine; i carciofi 10,1 gr, gli spinaci 6,3 gr, i peperoni 5,2 gr, gli asparagi 5,1 gr, i funghi prataioli 4,8 gr, le melanzane 3,8 gr e le patate 1,8 gr, solo per citarne alcuni! (i valori sono per 100 gr di prodotto edibile cotto)

2. Latte vegetale. Una tazza (250 gr) di latte di soia contiene ben 7,3 gr di proteine; anche lo yogurt di soia ne è ricco: 6.3 gr di proteine per un vasetto (125 gr).

3. Noci. Buonissime mangiate al naturale, aggiunte ad una macedonia o allo yogurt, o macinate e ridotte in crema, le noci sono un alimento prezioso sotto tanti punti di vista, anche quello proteico: i pinoli ne contengono 31,9 gr, le arachidi 29 gr, le mandorle 22 gr, i pistacchi 18,1 gr, gli anacardi 15 gr, le noci 14,3 gr e le nocciole 13,8 gr (valori per 100 gr di prodotto edibile).

4. Quinoa. Parente degli spinaci e della barbabietola, la quinoa è uno “pseudo-cereale” dalle innumerevoli virtù: naturalmente priva di glutine, ricca di fibre e sali minerali come fosforo,

magnesio, ferro e zinco, tanto che gli Inca la chiamavano “chisiya mama» che vuol dire «madre di tutti i semi»; ancora oggi è l'alimento di base delle popolazioni andine, grazie proprio al suo elevato apporto proteico: contiene infatti 14,1 gr di proteine ogni 100 gr di prodotto crudo .

5. Tofu & Tempeh . Una porzione di tofu (125 gr) apporta 15.9 gr di proteine; una di tempeh, meno conosciuto ma nutrizionalmente ancora più valido del tofu, in quanto ottenuto dalla fermentazione dei semi di soia, ne apporta ben 23,2 gr!

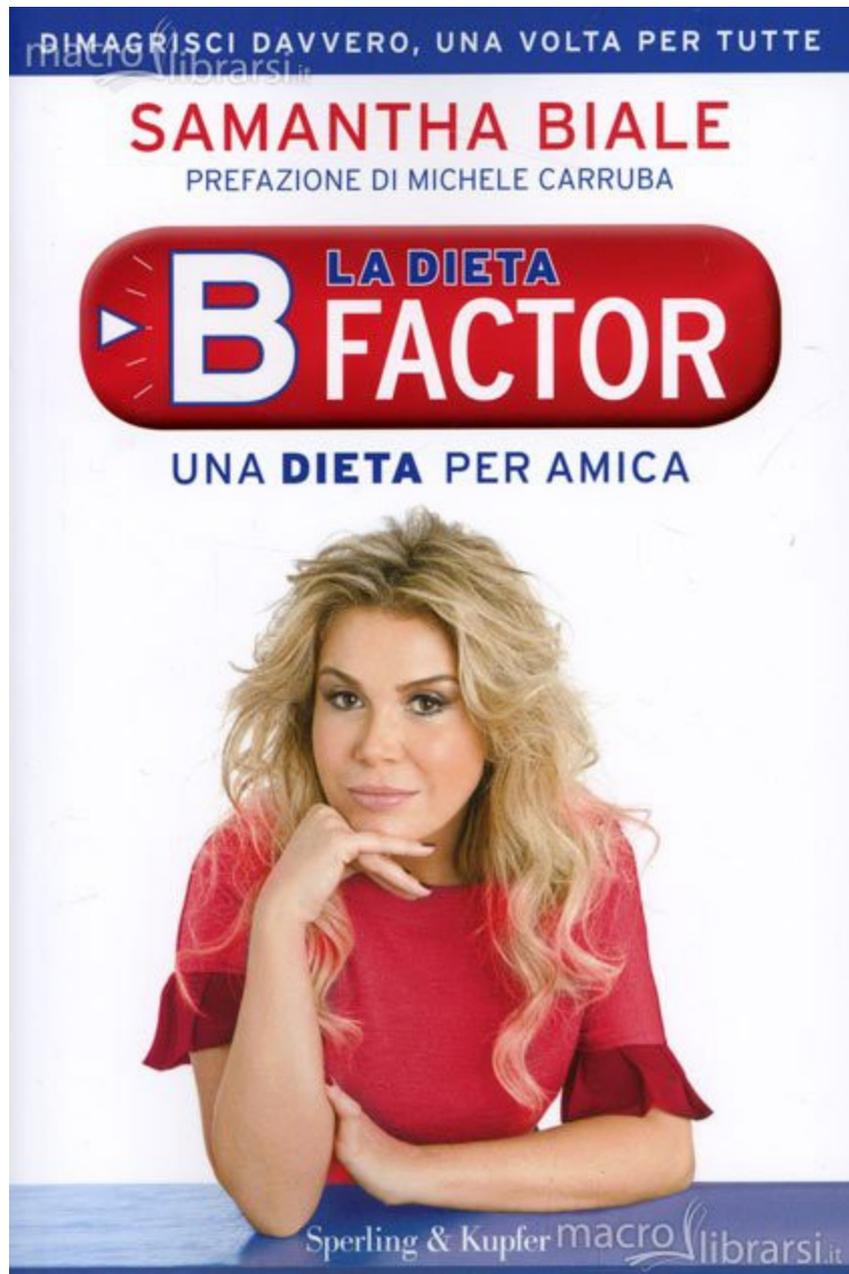
6. Legumi. Sono tradizionalmente il punto di riferimento per le proteine nell'alimentazione vegana; non a caso, visto che ne sono ricchi: (valori per 100 gr di prodotto secco) fave 27,2 gr, lenticchie 22,7 gr, fagioli 23,6 gr, piselli 21,7 gr, ceci 20,9 gr.

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

Le 7 regole per continuare a dimagrire e non ingrassare mai più

## LA DIETA B FACTOR DI SAMANTHA BIALE

non solo per dimagrire, ma per non ingrassare più e star bene



Non serve l'ennesima dieta, questa la tesi di Samantha Biale, nutrizionista e autrice del libro "La dieta B Factor" (Sperling & Kupfer, pagg. 250, euro 16). Secondo l'autrice servono piuttosto delle regole che aiutino a capire quali sono gli errori che commettiamo e come correggerli. Nel libro suggerisce sette regole da seguire per sempre non solo per dimagrire, ma soprattutto per non ingrassare più e star bene in salute.

1. Mai carboidrati da soli. Gli ultimi studi in tema di alimentazione hanno rivelato che il segreto per dimagrire e non ingrassare più è tenere sotto controllo la produzione di insulina, l'ormone che regola i livelli di zucchero nel sangue e che, se stimolato in eccesso, favorisce l'accumulo di grassi di deposito. Per mantenerla ai livelli ideali, ogni pasto contenente carboidrati deve avere anche una quota di proteine e grassi. In questo modo, abbasserete l'indice glicemico del pasto, ovvero rallenterete l'assorbimento intestinale e la velocità con cui i cibi passano nel sangue sotto forma di zuccheri. L'organismo potrà così utilizzare a scopo energetico tutti gli zuccheri che gli arrivano in quantità ottimale e non sarà costretto a convertirne eventuali eccessi in grassi di deposito. Paradossalmente, per dimagrire o mantenere il peso, è meglio mangiare un piatto di pasta condita con tonno o ragù di carne magra piuttosto che lo stesso quantitativo di pasta al pomodoro come unico piatto.

2. Anticipare la fame. Per contare su un apporto costante di energia evitando crolli e fame improvvisa, non importano solo la combinazione e la quantità degli alimenti, ma anche gli orari. È importante consumare pasti frequenti (ogni 3 ore circa) così scongiurerete le abbuffate incontrollabili e alzerete il metabolismo perché, ogni volta che mangiate, l'organismo consumerà un tot di energia extra per digerire e assimilare il pasto. Secondo un team di ricercatori inglesi dell'Imperial College di Londra mangiare sino a 6 volte al giorno (in quantità moderate) non sarebbe solo il segreto per tenere sotto controllo il peso e ridurre l'appetito, ma addirittura per stabilizzare la pressione sanguigna, prevenendo le malattie cardiovascolari. Mangiare poco e spesso – hanno spiegato gli scienziati britannici – mantiene il metabolismo attivo per un periodo di tempo più lungo, e tra le altre cose favorisce l'assorbimento dei micronutrienti più importanti per l'efficienza dell'organismo.

3. Scovare gli zuccheri nascosti. Dietro ai tanti prodotti reclamizzati come «fat free» o «light» si nasconde un'insidia insospettabile: gli zuccheri. Spesso sono loro, purtroppo, i veri responsabili dei chili di troppo perché il nostro apparato digerente li assimila molto velocemente, aumentando la glicemia e quindi l'intervento massiccio dell'insulina che trasforma il glucosio in eccesso in grassi di deposito. Per questo, per dimagrire e per conservare la linea senza fatica, dovrete limitare prima di tutto i cibi che contengono troppi zuccheri semplici e carboidrati raffinati, come la farina 00, o quanto meno mangiarli insieme con altri alimenti che contengono proteine, fibre e grassi che rallentano la loro assimilazione.

4. “Tagliare” il sale. Dimagrire non è soltanto una questione di calorie e di indice glicemico, bisogna infatti fare i conti anche con i liquidi in eccesso che, spesso, provocano oscillazioni importanti di peso da un giorno all'altro e, in molti casi, peggiorano l'aspetto della cellulite. La soluzione per dire addio ai gonfiori è ridurre in maniera decisa il sale. La sua struttura chimica fatta di cloro e sodio, infatti, agisce come una spugna, trattenendo i liquidi che – ristagnando nei tessuti – provocano anche un accumulo di tossine. Praticamente tutti i cibi contengono sodio già allo stato naturale (per non parlare di insaccati, formaggi, pane, crackers e cibi in scatola che ne contengono una piccola miniera), per cui l'alimentazione di ogni giorno è più che sufficiente per sopperire ai bisogni dell'organismo. Dal punto di vista del gusto, ridurre il sale è inizialmente un po' traumatico, ma bastano già 8-10 giorni per diventare veri esperti nel riconoscere e apprezzare il sapore autentico delle pietanze. Se proprio non riuscite a liberarvi definitivamente della saliera, optate per il sale iposodico-iodato che al posto del sodio ha il potassio, utile contro la ritenzione idrica.

5. Colazione «su misura». Il primo pasto del mattino, quando il metabolismo è più attivo e c'è tutta la giornata davanti per potersi sbarazzare delle calorie di troppo, è quello che regola meglio i livelli

di grelina, l'ormone responsabile del senso di fame. Nello specifico, è proprio la colazione a diminuirne notevolmente la produzione per le ore successive, moderando l'appetito ai pasti seguenti. Secondo il Wolfson Medical Center dell'Università di Tel Aviv, chi fa colazione dimagrisce del 28% in più di chi, a parità di calorie giornaliere, non la fa. Ma c'è di più. La colazione ideale dovrebbe sempre avere qualcosa di dolce come frutta e cereali. È stato infatti dimostrato che mangiando qualcosa di zuccherino all'inizio della giornata ci si sente più appagati e si prova più soddisfazione ai pasti successivi.

6. Mangiate sempre cose diverse. Variare l'alimentazione evitando di mangiare sempre le stesse cose è fondamentale per due motivi: da una parte ci assicuriamo tutti i nutrienti e i micronutrienti che ci servono e dall'altra evitiamo l'«effetto accumulo» di sostanze indesiderate come tracce di pesticidi presenti in frutta e verdura, e di additivi quali conservanti e coloranti aggiunti in molti alimenti di uso comune. L'equilibrio ideale si raggiunge solo combinando in modo regolare i diversi ingredienti. Per uscire dalle solite abitudini, imponetevi di mettere nel carrello della spesa settimanale un alimento mai assaggiato, che si tratti di una verdura o frutta mai sperimentata, una variante sconosciuta di cereali o pesce, un alimento ricco di proteine vegetali al posto della carne.

7. Non dimenticate i grassi giusti. Chiunque voglia dimagrire elimina istintivamente per prima cosa tutti i grassi, mangiando insalata scondita, yogurt magro, tonno al naturale e così via. Un grave errore non solo dal punto di vista della salute, perché l'organismo ha assoluto bisogno di una quota di grassi per funzionare bene, ma anche per quanto concerne la perdita di peso. Molti studi hanno infatti dimostrato che una eccessiva riduzione dei grassi causa una diminuzione della capacità del corpo di bruciarli a scopo energetico. Viceversa, i grassi mantenuti in quantità ottimale nell'ambito di una dieta ipocalorica aiutano a dimagrire meglio perché rallentano la velocità con cui il cibo viene trasformato in glucosio. La formula ideale con cui suddividere il 25-30% di grassi quotidiani raccomandati dall'OMS e dall'Istituto Nazionale della Nutrizione è:  $\frac{1}{3}$  polinsaturi (olio di lino, olio di soia, olio di sesamo, pesce),  $\frac{1}{3}$  monoinsaturi (olio extravergine d'oliva),  $\frac{1}{3}$  saturi (prodotti di origine animale come burro, carni e formaggi).

Un corso in 5 lezioni.

# CIBO INDUSTRIALE TUTTI I SEGRETI SVELATI

Come mangiare sano difendendosi dai colpi bassi delle multinazionali alimentari



di  
Amos Boilini

## *Prima lezione*

Come mangiare sano difendendosi dai colpi bassi delle multinazionali alimentari in 3 semplici passi che puoi iniziare ad attuare subito

Se potessi riassumere come mangiare sano in 3 passi, ecco quali sarebbero:

1. Abbandonare vecchi schemi e convinzioni

Iniziare a leggere le etichette dei diversi alimenti

Scoprire nuovi gusti e nuovi sapori

## *Abbandonare vecchi schemi e convinzioni*

Il cibo industriale ha fatto la sua comparsa agli inizi del 1900. In principio non fu accolto molto bene dalle persone che ritenevano non naturale e non sano un alimento che si conservava per settimane quando lo stesso alimento preparato da loro si conservava solo pochi giorni!

Con il tempo e grazie alla martellante pubblicità, i prodotti industriali sono diventati qualcosa di ritenuto normale, sono entrati a far parte della nostra cultura e, spesso, ci ritroviamo a mangiare composti completamente insalubri senza nemmeno porci il problema, in quanto quegli alimenti ci appaiono del tutto normali.

Certo questo non vale per tutti gli alimenti, se stai leggendo queste righe molto probabilmente sei una di quelle persone che già pongono un po' più di attenzione al cibo e non danno tutto per scontato...

Nella maggioranza dei casi però anche le persone come te hanno in casa e mangiano ogni giorno alimenti abominevoli senza nemmeno saperlo...

Ti stupirai seguendo questo corso di quante cose vengono tenute nascoste, di quanti alimenti e abitudini nascondano delle vere e proprie insidie per la salute. Insidie che nessuno sottolinea e mette in evidenza, troppi interessi girano dietro al mondo dell'alimentazione e, si sa, il denaro ha grandi poteri!

Quindi come punto iniziale ti invito ad abbandonare le tue convinzioni, le tue abitudini per metterti così nella condizione migliore per assimilare nuove informazioni, migliorare la tua salute e smettere di farti ingannare giorno per giorno!

### ***Iniziare a leggere le etichette dei diversi alimenti***

Ovviamente per poter difenderci dal cibo industriale e mangiare sano dobbiamo conoscere “il nemico” e uno dei modi più semplici e alla portata di tutti è quello di leggere le etichette: sembra scontato, ma ci sono un sacco di persone che acquistano di tutto senza mai leggere nulla dell'etichetta tranne le grandi scritte pubblicitarie poste sul davanti della confezione.

È importante acquisire subito la consapevolezza che tutte le scritte stampate in grande sulle confezioni hanno solo ed esclusivamente uno scopo pubblicitario. Le scritte che ci interessano a noi sono quelle scritte in piccolo, nascoste: quelle che il produttore è costretto a mettere ma che ci tiene a non farci leggere!

In particolare a noi interessa la lista degli ingredienti.

Un piccolo consiglio: se hai problemi di vista procurati una piccola lente di ingrandimento, altrimenti il compito di leggere la lista degli ingredienti potrebbe risultare troppo arduo ( e questo i produttori lo sanno...).

Leggere l'etichetta è importante, ma per farlo in modo efficace è necessario riuscire a riconoscere i diversi ingredienti per poterli valutare meglio.

Gli ingredienti utilizzati sono davvero molti, alcuni innocui, molti nocivi, ti fornirò più informazioni possibili al riguardo! ( se vuoi accedere subito a tutte le informazioni sugli ingredienti, anche quelle più nascoste, visita <http://ebookdautore.it/inganno-nel-cibo>).

Intanto voglio dirti subito una cosa importante che non tutti sanno: la lista degli ingredienti non è elencata a caso, e nemmeno in ordine alfabetico. Gli ingredienti vengono elencati in “ordine di presenza”, il primo ingrediente in lista è quello maggiormente presente nell'alimento, poi via via fino all'ultimo ingrediente in lista che è quello presente in quantità minore.

Sulla base di questo puoi confrontare diversi prodotti e capire per esempio quale dei due contiene meno zucchero, semplicemente valutando la posizione dell'ingrediente “zucchero” nella lista. ( Attenzione però, questo sistema è valido con prodotti molto simili tra loro come ad esempio due panettoni della stessa grandezza...)

I principali ingredienti da cui devi difenderti sono gli additivi chimici ( ne parleremo più approfonditamente nella prossima lezione), per ora sappi che esistono alimenti che addirittura sono prodotti solo ed esclusivamente grazie all'uso di additivi chimici, è il caso di una famosa marca di mentine che ha come ingredienti:

Sorbitolo, sucralosio, aspartame, acesulfame k, aromi ( di cui parleremo nelle prossime lezioni), E470b, E133.

In pratica in quella mentina non c'è nessun alimento vero e proprio ma solo chimica e tra l'altro della peggior specie!

Non tutti i prodotti però hanno l'etichetta: i prodotti “da banco” spesso ne sono privi, puoi conoscerne però lo stesso gli ingredienti consultando quel piccolo libro che tutti i negozianti sono obbligati ad esporre vicino al banco. Si tratta solitamente di un raccoglitore ad anelle o di un gruppo di fogli appesi vicino al banco: per legge il negoziante è obbligato a rendere chiari e consultabili tutti gli ingredienti contenuti negli alimenti distribuiti a banco privi di etichetta.

Non devi vergognarti a consultare quella lista, è lì apposta e ne va della tua salute!

Potrai scoprire per esempio che esistono diversi tipi di prosciutti con diversi ingredienti, in particolare scoprirai che in molti è presente come conservante il dannoso nitrato di potassio e altri invece ne sono privi. Inutile dire che i prosciutti privi di questi dannosi additivi sono più salutari e di qualità migliore: dal momento che si conservano senza aiuti chimici è evidente che si tratta di carne di alta qualità!

Approfitto dal momento che stiamo parlando di carne per approfondire un poco l'argomento.

Non voglio addentrarmi su un discorso di vegetarianesimo o fare discorsi etici, so benissimo che per molte persone la carne è un piatto apparentemente insostituibile.

Voglio però parlarti della qualità della carne che mangi, perché questo è davvero importante!

Personalmente non mangio carne in quanto credo sia la scelta più salutare che puoi fare, soprattutto alla luce di quanto sto per dirti.

La carne che acquisti al supermercato non è carne!

La possiamo definire come un agglomerato di sostanze biologiche misto a tossine di vario tipo e farmaci vari! Questo perché la carne che possiamo acquistare al supermercato proviene da allevamenti intensivi che hanno il solo scopo di produrre sempre di più per guadagnare sempre di più, non gli interessa certo la salute dei consumatori come certe pubblicità vogliono farci credere!

Gli animali destinati alla macellazione vengono allevati in modo disumano, vengono sottoposti ad alimentazione forzata, e viene dato loro qualunque cosa li possa far ingrassare velocemente: un pollo in questi allevamenti diventa pronto per essere macellato dopo 1-2 mesi, un pollo ruspante allevato in modo naturale impiega almeno 6 mesi.

I polli vengono sottoposti a continua luce artificiale, eliminando la notte essi dormono meno e quindi hanno più tempo per mangiare e crescere velocemente!

Gli allevamenti intensivi sono caratterizzati da continue malattie dovute all'alta concentrazione di animali per metro quadro. Queste malattie vengono curate con continue cure di antibiotici, questo vale sia per la carne bianca che per quella rossa! Gli antibiotici lasciano sempre una traccia nella carne che poi noi ci portiamo nel piatto!

Concludendo il discorso sulla carne quello che è importante ricordare è:

- La carne che trovi al supermercato è piena di tossine e farmaci
- Il sistema di allevamento è teso a far crescere gli animali in pochissimo tempo, questo ne rende la carne davvero poco nutriente e altamente insalubre, oltre a mettere gli animali allevati in condizioni davvero inumane!

***Scoprire nuovi gusti e nuovi sapori***

Tante sono le cose che l'industria alimentare ti tiene nascosto, alcune la maggioranza delle persone nemmeno se le immagina...

Per questo se vuoi davvero mangiare sano allora dovrai scoprire nuovi gusti e nuovi sapori!

Per mangiare davvero sano, rimanere in salute, e guarire anche dalle malattie, è necessario che inizi a cambiare anche il tuo modo di cucinare, che inizi a sostituire le tue ricette, ( che magari ti sono state passate da tua madre o tua nonna), con nuove ricette, ricette con ingredienti sani, energetici, vivi!

Il primo passo quindi è imparare a scegliere al meglio nella giungla delle offerte dell'alimentazione industriale, il passo successivo è quello di imparare a scegliere gli ingredienti che utilizzi ogni giorno in cucina: esistono ingredienti che prescindere dalla loro qualità sono comunque nocivi e sarebbero da evitare il più possibile, come la carne e i latticini!

Ironia della sorte molti degli ingredienti più nocivi sono quelli più utilizzati dalla maggioranza delle persone!

Cambiare il proprio modo di cucinare può apparire per molti un grosso scoglio, tendiamo ad attaccarci alle vecchie abitudini e siamo restii al cambiamento, ma come ti dicevo prepararsi ad abbandonare le abitudini è il primo passo per cominciare davvero a mangiare sano!



### ***Tiriamo le somme***

Per iniziare a mangiare sano hai bisogno di:

- ➔ Liberarti dalle tue abitudini e credenze
- ➔ Iniziare a leggere le etichette degli alimenti
- ➔ Cominciare a modificare il tuo modo di cucinare

Per fare tutto ciò c'è bisogno essenzialmente di due cose:

- ✓ La tua volontà
- ✓ Informazioni

La prima la puoi mettere solo tu, la seconda è qualcosa di davvero prezioso che, nel mondo di oggi, l'era dell'informazione, viene sempre più dispersa in mezzo a un sacco di contenuti inutili e travianti: nell'era dell'informazione spesso chi ha più potere controlla le informazioni nascondendo, mistificando e ridicolizzando tutto ciò che potrebbe dargli fastidio e ridurre il suo potere.

Per questo le informazioni vere sono qualcosa di raro, qualcosa che non lo si può trovare in televisione o sui giornali (tranne alcuni rari casi), troppi interessi sono in ballo, le televisioni, i giornali si reggono sulla pubblicità, riportare informazioni che danneggiano gli inserzionisti pubblicitari (spesso industrie alimentari) è chiaramente qualcosa che viene evitato il più possibile per ovvi rapporti economici.

In questo mare di informazioni quindi nascoste, mistificate, edulcorate si nascondono le informazioni pericolose per le multinazionali e utilissime per la nostra salute!

Con queste 5 lezioni ho intenzione di fornirti un poco di queste informazioni così importanti per la tua salute: quello che vorrei che tu capissi bene è che c'è sempre qualcosa che ancora non sai, c'è sempre un altro modo attraverso il quale le industrie alimentari e le multinazionali in genere ti ingannano senza che tu te ne accorga...ù

La salute è forse il business più grande al mondo: c'è che contribuisce vendendo prodotti scadenti a creare il problema (guadagnando tra l'altro cifre stratosferiche), a creare più malati e chi contribuisce a curare questi malati nel tempo ( le industrie farmaceutiche..).

Infatti le industrie farmaceutiche non hanno come unico scopo quello di curare le persone, ma quello di curarle nel tempo questo significa che il loro obiettivo non è quello di farti stare bene, in piena salute, autonomo al 100% ma quello di farti campare grazie alle loro cure, grazie a pastiglie da prendere ogni giorno per tutta la vita: questi sono i più grandi business del mondo!

Ma la bella notizia è che puoi liberarti, puoi smettere di farti prendere in giro e farti sfruttare, puoi scegliere di sapere, puoi scegliere di agire in piena responsabilità senza farti ingannare ogni giorno. Puoi scegliere di vivere in piena salute!

## **2^ Lezione**

### **Scardinare la lista degli ingredienti, e smettere di essere ingannati**

Una delle cose che la maggior parte della gente trova più difficile per quanto riguarda l'acquisto del cibo industriale è interpretare la lista degli ingredienti.

Come ti accennavo nella precedente lezione, la lista degli ingredienti è sempre piuttosto nascosta e difficile da leggere.

Il principale problema che incontrano coloro che decidono di leggere questa lista è proprio quello di riuscire fisicamente a leggerla in quanto scritta troppo in piccolo e spesso confusa con il fondo (scritta ad esempio bianco su rosa...).

Le informazioni contenute nell'etichetta sono comunque scritte "in codice" in quanto un buon 50% degli ingredienti risulta sconosciuto all'utente medio.

Ne risulta che la lettura della lista degli ingredienti non porta nessun risultato in quanto non si conoscono gli ingredienti utilizzati, non si sa se si tratta di ingredienti nocivi o innocui.

Come se non bastasse molti ingredienti possono essere scritti nella lista sotto terminologie diverse: questo spesso succede nel momento in cui si diffonde la consapevolezza presso le persone che un determinato ingrediente è nocivo: le aziende, nella maggior parte dei casi, superano il problema indicando quell'ingrediente con una terminologia diversa ma comunque legale.

In questo modo l'ignaro acquirente viene ancora una volta beffato, credendo di aver acquistato un alimento senza un determinato ingrediente, mentre invece quell'ingrediente è presente ma sotto una denominazione diversa!

Leggere la lista degli ingredienti e interpretarla nella giusta maniera risulta quindi essere un lavoro apparentemente complicato senza le giuste informazioni.

### ***La soluzione***

Posso darti alcune semplici indicazioni che possono esserti utili per interpretare la lista degli ingredienti

- Controlla se c'è la presenza di qualche additivo, lo riconosci dalla sigla E seguita da un numero. La presenza di questo tipo di ingredienti però non è necessariamente indice di nocività, esistono additivi completamente innocui come l'E300 (acido Lascorbico Vit C.). Molti altri però sono nocivi o comunque sospettati di esserlo, uno su tutti l'E621 (Glutammato monosodico) , davvero molto nocivo, può provocare il cancro!

Come vedi nell'insieme degli additivi E ci sono i buoni e i cattivi.

Gli additivi rientrano tra quelli ingredienti che possono figurare in etichetta sotto diverse nomenclature, a volte può non esserci in lista "E300", al suo posto puoi trovare "acido L-ascorbico", questo vale sia per i buoni che per i cattivi, e credimi crea non poca confusione!

Visitando questa pagina <http://ebookdautore.it/inganno-nel-cibo> potrai accedere a una lista completa di tutti questi additivi, con la loro nomenclatura in ordine di codice "E" e in ordine alfabetico, più una valutazione chiara della nocività additivo per additivo: uno strumento indispensabile per poter valutare gli ingredienti e non cadere nell'inganno teso dalla aziende alimentari.

- Alcuni suggeriscono di evitare tutti quei prodotti che nella loro lista degli ingredienti presentano nomi difficili da leggere, o sconosciuti: un comportamento di questo tipo può di certo proteggere da

acquisti sbagliati, ma allo stesso tempo ti limita parecchio, davvero tantissimi prodotti in commercio presentano ingredienti difficili da leggere o sconosciuti, meglio imparare a conoscerli e scegliere con consapevolezza.

Un esempio su tutti: in molti alimenti puoi leggere nella lista degli ingredienti un inquietante “zucchero invertito” ecco un ingrediente sconosciuto che può farti desistere dall'acquisto. In realtà però si tratta solo di zucchero che è stato diviso in glucosio e fruttosio, non appare essere un ingrediente preoccupante, o perlomeno non lo è più dello zucchero normale.

Quindi gli alimenti che contengono zucchero invertito sono a livello salutare dello stesso livello di quelli che contengono zucchero. Evitare i primi (quelli con zucchero invertito) per scegliere i secondi (quelli con zucchero normale), non migliorerà la tua salute e ti starai comportando in modo limitato!

Il cibo contiene molti inganni ed è difficile districarsi in mezzo a questa giungla, molti alimenti sono da evitare, ma se iniziamo ad evitare anche ciò che in effetti non appare essere nocivo allora ci mettiamo dei limiti e agiamo da ignoranti (in senso buono).

- Ogni alimento è diverso, esistono alimenti che anche se prodotti con gli ingredienti migliori sarebbero da evitare comunque ( o perlomeno ridurne notevolmente il consumo) come il latte, i formaggi, i latticini in genere, la carne, soprattutto quella di maiale...

Altri alimenti ancora, non del tutto sani, risultano difficili da eliminare.

La soluzione in questo caso è imparare a scegliere il meno peggio, imparare cosa è davvero nocivo di quegli alimenti e scegliere conseguentemente.

Puoi mangiare molto più sano anche senza rinunciare a tutti gli alimenti che ami di più, l'importante è sceglierli bene!

Il modo migliore per avventurarsi alla ricerca del meno peggio è intraprendere un viaggio virtuale nel supermercato, che faccia una analisi alimento per alimento alla ricerca del meno peggio: una visita guidata che ti possa fornire tutte le indicazioni per iniziare a scegliere finalmente consapevolmente il cibo che ti porti in tavola!

Questa guida virtuale esiste e puoi accedervi cliccando <<http://ebookdautore.it/inganno-nel-cibo>>

### ***La lista nera degli ingredienti***

Voglio darti qui quella che io chiamo la “lista nera degli ingredienti”, si tratta di ingredienti che devi assolutamente evitare se vuoi mangiare sano!

Cominciamo con i dolcificanti: in generale tutto ciò che dolcifica non è completamente salutare, addirittura anche il miele se scaldato (utilizzato quindi come dolcificante per esempio nelle torte..) perde molte delle sue qualità e diventa paragonabile al semplice zucchero bianco. Il dolcificante migliore è costituito dal malto d'orzo.

### ***Ecco la lista nera dei dolcificanti:***

- Aspartame (E950)
- Acesulfame K (E951)
- Sorbitolo (E420)
- Acido ciclamico (E952)
- Saccarina (E954)

In particolare il consiglio è quello di porre molta attenzione a tutte le caramelle e chewingum, se ne mangia tutti i giorni e nel 99% dei casi contengono almeno uno di questi ingredienti, che in alcuni casi possono anche essere mascherati da un termine che li accomuna tutti: edulcoranti.

### ***Continuiamo con la lista nera dei conservanti***

- Nitrito di potassio (E249)
- Nitrito di sodio (E250)
- Nitrato di sodio (E251)
- Nitrato di potassio (E252)
- BHA (E320)

- BHT (E321)
- Acido benzoico (E210)
- Propile gallato (E310)
- Ottilite gallato (E311)
- Dodecile gallato (E312)

Ed ecco la lista nera dei coloranti

- E102
- E104
- E110
- E120
- DA E122 A E133
- E142
- E151
- E154

**Per ultimo nella lista nera degli ingredienti** non può mancare l'onnipresente Glutammato monosodico (E621) e tutte le sue varianti:

- Acido glutammico (E620)
- Glutammato monopotassico (E622)
- Diglutammato di calcio (E623)
- Glutammato d'ammonio (E624)
- Diglutammato di magnesio (E625)

Per evitare di trovarti a mangiare alimenti pieni di glutammato poni attenzione a tutti gli alimenti light, ai dadi e ai cibi pronti.

Naturalmente tieni sempre ben in mente che nei ristoranti è uno degli ingredienti più utilizzati in quanto conferisce sapore a ciò che sapore non ha: un ottimo modo per risparmiare sulle materie prime...

Evitare questi ingredienti è basilare, è il primo passo che puoi compiere verso una salute migliore, di certo però non può essere l'unico se davvero hai deciso di smettere di farti ingannare!

### **3<sup>a</sup> lezione**

#### **Svelato il segreto più gelosamente custodito dalle multinazionali alimentari**

Tutte le aziende alimentari custodiscono gelosamente un piccolo sporco segreto e oggi voglio rivelartelo mettendo a nudo tutta la questione!

Molte persone parlano degli additivi chimici utilizzati come ingredienti, questo però non è il solo problema: le aziende alimentari inseriscono qualcos'altro negli alimenti, qualcosa che sfugge alle regolamentazioni qualcosa di davvero meschino.

Il problema principale di ogni azienda alimentare è vendere di più spendendo di meno.

Per far ciò le aziende nell'ultimo secolo si sono sempre più modernizzate, implementando sistemi di produzione ad alta resa e bassa spesa.

Questi sistemi di produzione sono stati applicati all'agricoltura, agli allevamenti e tutta la produzione successiva.

Procedimenti altamente tecnologici producono enormi quantità di cibo in pochissimo tempo.

Tutto ciò però ha contribuito a far crescere un problema: il cibo industriale non è saporito, perde tutto il suo sapore naturale durante le diverse fasi di lavorazione: la lavorazione è diventata ipertecnologica, ma la verdura, la frutta, la carne, le materie prime non sono risultate adatte per essere sottoposte a questo tipo di stress meccanico e chimico, risultato il cibo che esce dalla filiera ad alta tecnologia non ha più sapore, è cattivo, e nessun uomo lo accoglierebbe come cibo in quello stato.

Ma un momento! Il cibo che troviamo al supermercato è gustoso, pieno di sapore, eppure proviene da procedimenti industriali: come è possibile tutto ciò?

La risposta è semplice: chimica!

Questo è il segreto delle aziende alimentari, tutto il sapore dei loro cibi proviene da quell'unica piccola parolina sul fondo della lista degli ingredienti: "Aromi".

Dietro a questa semplice e onnipresente scritta si può celare di tutto.

E non farti ingannare dal termine "Aromi naturali": la differenza con il semplice termine "Aromi" è davvero minima e di naturale c'è ben poco (potremmo dire niente!).

Gli aromi costituiscono un mercato fiorente gestito da poche compagnie di punta in tutto il mondo. Si parla addirittura di servizi segreti del cibo.

I servizi di queste aziende produttrici di inganni, (Aromi), sono rilasciati sotto stretto riserbo, non sia mai che l'opinione pubblica venga a conoscenza che lo yogurt alla fragola presente in tutti i supermercati contiene:

amil-acetato, amil-butilato, amil-valerato, anetolo, anisil-formato, benzil-acetato, benzileisobutilato, acido butirrico, cinnamil-isobutilato, cinnamil-valerato, olio essenziale di cognac, diacetile, dipropil-chetone, etil-acetato, etil-amilchetone, etil-butilato, etilcinnamato, etil-eptanoato, etil-eptilato, etil-lactato, etil-metilfenilglucidato, etil-nitrato, etilpropionato, etil-valerato, eliotropina, idrossifrenil-2-butanone (soluzione al dieci per cento in alcol), alfa-ionone, isobutil-antranilato, isobutil-butilato, olio essenziale di limone, maltolo, 4-metilacetofenone, metil-antranilato, metil-benzoato, metil-cinnamato, carbonato di metil-eptina, metil-naftil\_chetone, metilsalicilato, olio essenziale di menta, olio essenziale di neroli, nerolina, neril-isobutilato, burro di giaggiolo, alcol fenilico, etere di rum, gamma-undecalactone, vanillina e solvente.

Tutto questo elenco di ingredienti dietro la piccola scritta "Aromi"

Fra questi ingredienti troviamo un estere (anisil-formato) dell'acido formico, nonché esteri (metil-antranilato, metil-benzoato, metil-cinnamato) dell'alcole metilico: nel corpo gli esteri in genere vengono "smontati" (non al 100%), ossia nel caso specifico si liberano appunto, a seconda della sostanza, alcole metilico ed acido formico che sono entrambi assai velenosi!

Senza gli aromi il cibo industriale risulterebbe pessimo e quindi invendibile.

Gli aromi sono un inganno colossale che ogni giorno ci portiamo a casa sulle nostre tavole. Esistono migliaia di aromi e nessuno sa che tipo di interazioni possono verificarsi all'interno del corpo umano: non esistono studi in tal senso, questo per due motivi:

1. Sarebbero davvero molto lunghi e costosi.
2. Le multinazionali alimentari non ne vogliono sapere di uno studio di questo tipo, un'eventuale bocciatura senza appello degli aromi farebbe crollare l'intera industria.

Buona parte del cibo che ti porti a casa ogni giorno contiene un inganno e mina la tua salute in modo che nemmeno immagini.

La soluzione per mangiare sano e smettere di essere ingannati esiste e si divide in due parti:

- Conoscere cosa contengono gli alimenti e cosa possono provocare
- Iniziare a cucinare in modo nuovo con ricette sane

#### 4^ lezione

**Una delle ragioni principali per cui la gente cade nella trappola del cibo industriale è l'ignoranza: 3 miti da sfatare**

Ho provato ad effettuare un piccolo sondaggio.

Ho chiesto alle persone per quale motivo la maggioranza della gente non si preoccupa di mangiare sano.

Ho ricevuto diverse risposte, queste sono le tre principali, quelle che si rincorrono di più:

1. perché mangiare sano costa troppo
2. perché il cibo sano non è buono e gustoso come quello industriale
3. perché in fondo non c'è niente di cui preoccuparsi, basta solo non eccedere nelle quantità e

continuare a mangiare qualsiasi cosa.

Questi tre tipi di risposta sono risultati essere i più popolari. Ognuna di queste risposte contiene un luogo comune, è frutto dell'ignoranza e del pregiudizio.

Io non ho la presunzione di giudicare coloro che hanno dato queste risposte, voglio solo aiutarti a capire quanto le idee comuni siano limitate e condizionate in modo da rendere ogni persona un docile acquirente di ogni genere di schifezza!

Ma andiamo per ordine.

### ***Affermazione errata 1: Mangiare sano costa troppo***

Questa affermazione è giusta e sbagliata allo stesso tempo.

È giusta se andiamo ad analizzare analiticamente il prezzo di ogni singolo alimento e lo confrontiamo con il prezzo del suo alternativo proveniente da colture biologiche.

È sbagliata se valutiamo tutta la questione nell'insieme: una carota biologica costa di più di una "normale" ma in compenso contiene anche molte più sostanze nutritive. A parità di quantità gli alimenti biologici sono più nutrienti e quindi ne è sufficiente una quantità minore.

Stesso discorso vale per la pasta e il pane integrali biologici fatti "come Dio comanda", costano di più, ma riempiono di più!

Il discorso però non si ferma qui, chi afferma che mangiare sano, mangiare biologico, selezionare il cibo, costa troppo non si rende conto di cosa sta dicendo, non si rende del valore del cibo nella sua vita: molto molto meglio rinunciare al telefonino nuovo o a quel bel paio di scarpe piuttosto che rinunciare a un cibo sano.

Tra l'altro cibo sano significa anche salute, e salute significa possibilità di guadagnare: se la salute ti abbandona non puoi nemmeno guadagnare, e questo può succedere come conseguenza del tuo voler risparmiare a tutti i costi proprio sulla merce più importante: il cibo!

La domanda da porsi prima di fare questo tipo di affermazione è: la mia salute, la mia vita vale qualche euro in più speso per del cibo migliore più sano?

Ho scritto un articolo proprio su questo argomento, lo puoi leggere sul sito <[www.miglioriamoci.net/mangiare-biologico-costa-troppo](http://www.miglioriamoci.net/mangiare-biologico-costa-troppo)>

### ***Affermazione errata 2: Il cibo sano non è buono e gustoso come quello industriale***

Questa affermazione è ancora una volta frutto dell'ignoranza e dei condizionamenti che dipingono il mangiare sano come una pratica da povera gente ammalata, che non appena starà meglio potrà finalmente di nuovo ricominciare a godere dei piaceri della tavola.

Non c'è niente di più sbagliato!

Mangiare sano non significa assolutamente mangiare alimenti poco gustosi anzi, in molti casi gli alimenti più sani risultano più gustosi degli altri!

Per la maggioranza delle persone l'idea di iniziare a mangiare sano è collegata a una dieta, che detto in altri termini è una lista di privazioni. In realtà però mangiare sano non significa privarsi della buona tavola, dei buoni sapori, significa accedere a nuovi, (ma antichi), sapori che non hanno nulla da invidiare a quelli a cui noi siamo abituati, anzi, sono molto migliori e lasciano sempre bene.

Chi afferma che il cibo sano non può essere anche buono si basa su di un pregiudizio, mette dei limiti al suo miglioramento da solo.

Se anche tu pensi che il cibo sano non possa essere anche buono come quello solito a cui sei abituato ti invito a ricrederti, esplorando seriamente il mondo della cucina sana imparerai che è costellata da piatti buonissimi, piatti che renderanno felice il tuo palato come e più di quelli a cui sei abituato!

Mangiare è per molti una delle cose più belle della vita e proprio per questo non vogliono privarsi di determinati sapori e alimenti... Privarsi di determinati sapori e alimenti sostituendoli con qualcosa di sano però contribuisce a rendere più bella tutta la vita (e anche più lunga) e in fondo a ben guardare non si tratta nemmeno di un sacrificio ma di un semplice cambio di punto di vista, di un semplice abbandono di alcune abitudini.

Vuoi migliorare la tua salute e la tua vita o vuoi rimanere cementato alle tue abitudini come un vecchio di 120 anni che non si smuove più da nessuna delle sue idee?

***Affermazione errata 3: In fondo non c'è niente di cui preoccuparsi, basta solo non eccedere nelle quantità e continuare a mangiare qualsiasi cosa***

Anche questa è una affermazione che si sente spesso dire da molte persone.

Ancora una volta questa affermazione è figlia dell'ignoranza e della mancanza di consapevolezza.

A tal proposito voglio condividere con te questo interessante dialogo che ho avuto con un mio amico attraverso Facebook.

Tutto è cominciato quando lui ha scritto:

Mio amico

- che buone le pringles!!!!

e io ho commentato:

IO

Hm... Mi dispiace rovinarti la festa ma devo, è per il tuo bene... Prova a girare il tubetto, cerca quella lista che nessuno legge chiamata "ingredienti" scoprirai che tra le altre schifezze di cui non voglio parlare figura anche il glutammato...

Questo è ciò che fa il glutammato... e nessuno ce lo viene a dire... E spesso quelli che ce lo vengono a dire vengono presi come dei paranoici... Quelle patatine esistono per il mero guadagno di alcune multinazionali in barba alla nostra salute, che se peggiora è meglio perché così possono spremerci per benino costringendoci ad assumere farmaci che non funzionano e che ci tengono in uno stato di malattia permanente in modo da essere trasformati definitivamente da uomini a macchinette sputasoldi a favore delle multinazionali del farmaco e dell'alimentazione... Buon appetito! :)

Mio amico

grazie per le notizie, comunque sapevo già queste cose e cioè che sono schifezze. :)

IO

Scusa, solo per un mero interesse statistico, perché le mangi se veramente sai cosa contengono?

Mio amico

Perché mi sono capitate in casa..non le ho comprate io!

IO

Beh... Questa non è una risposta esaustiva, ti sono capitate in casa, ma nessuno ti ha costretto a mangiarle: perché le hai mangiate? Scusa se insisto ma mi interessa capire le ragioni delle persone...

Mio amico

Va beh adesso chiediamo i perché dei perché?...cos'è un intervista? :D

IO

Eh Eh :) Mi piace indagare... E in effetti la tua risposta ora è molto più esaustiva: in realtà non lo sai bene il perché le hai mangiate...

Posso fare una ipotesi? La mia idea è che tu le abbia mangiate (come del resto fanno tutti) per il semplice motivo che dentro di te non hai ancora dato un valore preciso al termine "schifezza"... Se ti avessero detto che negli ingredienti c'era la sborra di cammello e il piscio di cane sicuramente non le avresti mangiate, perché dentro di te associ queste due cose a "vera schifezza, da evitare" mentre invece tutti quei nomi sconosciuti che appaiono nel lungo elenco ingredienti sono associati a un vago "schifezza" non hai una idea chiara del loro grado di schifezza...

E' mio parere che sarebbero state molto molto meglio se contenevano sborra di cammello e piscio di cane piuttosto di quello che contengono in realtà!

Tutto il problema si chiama "scarsa consapevolezza" ma non ti preoccupare, il 99% della popolazione è sulla tua stessa barca e quindi il cretino e ignorante tra me e te sono io :)

A questo punto si è aggiunta un'altra persona:

Amico 2

Continua a mangiarle...! Tanto tra tutto quello che respiriamo e mangiamo non c'è scampo...W

MORENO PAOLINI :)

Mio amico

-la dose fa il veleno!

Poi si è aggiunta una seconda persona:

Amico 2

che pesantezza... viva Paolini e la scelta del tramezzino tra prosciutto (con conservanti) e tonno (con mercurio)! XD

Mio amico

Nitriti dei salumi. Atmosfera protettiva e potremo stare qui anni.

IO

Credo che quanto detto da "amico 1" sia chiaro... La dose fa il veleno, e noi in piccole dosi ne assumiamo ogni giorno... Dove si può si dovrebbe a mio avviso agire... Il discorso sarebbe estremamente ampio e comprende tutti gli ambiti della nostra vita... LA NOSTRA VITA che lasciamo venga gestita a piacimento senza muovere un dito, considerando ogni azione, ogni presa di coscienza inutile... Ti rifaccio la domanda: se ci fosse stato sborra di cammello e piscio di cane le avresti mangiate?

Amico 2

... che pesantezza ...

Mio amico

.....

IO

Il mio intento non è quello di convincere nessuno, ognuno ha le sue idee e io potrei stra dicendo solo stronzate... Ma solo per indagine-sondaggio: le avresti mangiate se contenevano sborra di cammello e piscio di cane? Sì o no?

Mio amico

probabilmente si.

IO

E questo è molto interessante :) perché? Per il gusto buono? Ma le avresti assaggiate la prima volta sapendo della sborra e del piscio?

Per "amico 2": se adesso in questa discussione stessimo parlando del fatto che (Mio amico) mangia patate che contengono sborra di cammello e piscio di cane e che per lui non è un problema, come riterresti la discussione: pesante o interessante? Come valuteresti il comportamento di (Mio amico)? Se ancora non le avessi assaggiate le assaggeresti le patatine in questione? .... Lo so: PESANTE! :) dopo 45 minuti con nessuna risposta ho concluso la discussione:

IO

Siccome la conversazione appare conclusa ne approfitto per dare la buonanotte a tutti e per sottolineare che ancora non ho capito bene se le pringles a base di sborra di cammello e piscio di cane saranno un successone oppure no... Va beh ognuno potrà continuare a vivere LA SUA vita comunque e come meglio crederà. Buonanotte! :)

Il giorno dopo una nuova risposta dall'Amico 2

Amico 2

Evidentemente hai una curiosità inconscia di assaggiare i suddetti ingredienti. Comunque non ti preoccupare: se volessi davvero stare al riparo da ogni "sostanza" con dubbi effetti...beh non dovresti mangiare/bere/respirare/toccare nulla.

IO

Sono abbastanza d'accordo con te, ci sono tantissime cose che sarebbero da evitare e tante nemmeno le conosciamo... Ma non capisco perché non evitare quello che si può evitare, perché non provare nemmeno a cercare una alternativa...

Se da domani tutte le automobili fossero senza freni credo che poche persone le userebbero lo

stesso, perché tutti vedrebbero il pericolo evidente insito nel loro utilizzo...

La stessa cosa non succede invece per il cibo (e per un sacco di altre cose)

accettiamo il pericolo che contiene senza nemmeno provare a cercare una alternativa, (e in realtà spesso non ci rendiamo conto a mio avviso del pericolo, perché non lo conosciamo, perché non è evidente, perché non è immediato...), senza nemmeno provare a evitare il più possibile le cose di cui possiamo fare a meno: per tornare all'esempio delle auto senza freni, senza nemmeno provare ad evitare il più possibile le discese.

Tutti dobbiamo mangiare ogni giorno e quindi volenti o nolenti qualcosa di insano lo ingeriamo, ma ci sono diversi livelli di "insanità" non vedo perché non evitare le cose con alti livelli di "insanità" quando tra l'altro fanno parte di un di più: ci sono molti altri alimenti sfiziosi che contengono un poco meno schifezze...

Le macchine senza i freni non le faranno mai perché nessuno le vorrà usare, piuttosto a piedi. Con il cibo è la stessa cosa, se nessuno consumasse determinati cibi e tutti puntassero alle cose più sane possibili snobbando le altre queste ultime non esisterebbero più e tutto il cibo diventerebbe pian piano più sano...

Tutto questo non avviene per un sacco di motivi tra i quali i condizionamenti impostici dalla società e dai media che ci fanno credere ogni giorno che quello che abbiamo oggi sia il meglio possibile, che determinate malattie siano sfugge incurabili e che nessuno ha colpa...

Immagino che difficilmente capirai quello che voglio dire, è un discorso piuttosto articolato che va a toccare tutti gli ambiti della nostra vita...

Ed ecco infine una terza persona commentare:

Amico 3

NON NORMALE.

IO

Grazie! E' uno dei complimenti più belli :)

N.b. Per chi non lo sapesse in Emilia per sborra si intende sperma...

Questo dialogo a mio avviso evidenzia piuttosto bene cosa intendo per mancanza di consapevolezza: se conosci davvero gli ingredienti di determinati alimenti li eviti proprio perché ti fa schifo l'idea di mangiarli, perché sei consapevole della loro tossicità, sei consapevole dell'inganno!

Limitare il consumo non è la soluzione: un sacco di ingredienti nocivi sono presenti in diversi alimenti, mangiando poco di tutto incorriamo comunque nel grosso pericolo di ingerire una quantità troppo elevata di un determinato additivo.

Per ogni additivo c'è una DGA (Dose Giornaliera Ammissibile) oltre la quale quell'additivo è considerato davvero molto tossico. In alcuni casi superare la DGA è possibile anche se limiti il consumo delle diverse "schifezze": ognuna di esse contiene l'additivo e giunto alla sera è la somma che conta, non i parziali! E questo tipo di valutazione pochi la fanno!

Senza parlare degli effetti sconosciuti dovuti alle interazioni tra i diversi additivi presenti negli alimenti.

No, limitare le dosi e mangiare di tutto senza valutare il tipo e la qualità degli ingredienti non è un buon modo per mangiare sano, ma solo una scusa per non impegnarsi in qualcosa che riteniamo essere troppo complicato, inutile e barboso.

Alla base di tutto ciò come sempre c'è la mancanza di consapevolezza che credo sia ben sottolineate nel dialogo che ho riportato.

Non voglio dirti che devi necessariamente eliminare ogni cosa che ti piace, voglio dirti che puoi scegliere di mangiare qualcosa in piena consapevolezza solo se conosci cosa contiene e cosa può provocare nel breve e soprattutto nel lungo periodo.

Scegliere con consapevolezza è sinonimo di libertà, scegliere perché lo fanno tutti, perché è buono, perché lo dice la pubblicità, è sinonimo di schiavitù!

La scelta è tua, puoi decidere di rimanere uno schiavo che si lascia guidare e ingannare ogni giorno da coloro che vogliono solo guadagnare su di te oppure puoi decidere di iniziare ad alzare la testa, imparando i segreti di chi ti vorrebbe soggiogare e liberarti, per intraprendere così un nuovo cammino che ti porterà alla libertà!

Ti invito a farti un piccolo esame di coscienza, prova a cercare dentro di te: senti l'importanza di mangiare sano, vedi in determinati alimenti delle schifezze oppure per te non mangiare quegli alimenti è ancora una rinuncia?

Fino a quando non mangiare un alimento che sai contenere ingredienti tossici risulta essere per te una rinuncia sei simile ad un uomo addormentato che non si accorge di ciò che è ovvio.

Quindi il mio richiamo per te oggi è: "Svegliati!" smetti di farti ingannare, in queste lezioni l'ho già ripetuto fino alla noia, ma è davvero essenziale!

## **5^ lezione**

### **Ecco ciò che serve per mangiare sano e vivere in salute... Più qualche Trucchetto!**

Come abbiamo visto le aziende alimentari hanno molto da nascondere.

Acquisire questa consapevolezza, acquisire la consapevolezza che nel cibo è nascosto un inganno è il primo essenziale passo per poter iniziare a mangiare sano.

Il secondo importante passo è quello della volontà: hai la volontà di cambiare? Hai la volontà di scegliere il meglio per la tua vita? Sì perchè in fondo si tratta di questo, della tua vita, della tua salute!

Molte persone non provano nemmeno a cambiare le loro abitudini alimentari per ignoranza, per mancanza di consapevolezza e per mancanza di volontà.

Tu hai la grande fortuna di essere venuto a contatto con queste informazioni, di aver scoperto che esistono degli inganni, non sprecare questa occasione!

Quello che è importante che tu impari oggi è che la tua salute dipende da te, che mangiare sano è un tassello davvero importante per raggiungere e mantenere la salute.

Se acquisisci questa consapevolezza, se davvero capisci che la tua salute dipende solo ed esclusivamente da te, il cambiamento ti risulterà molto più facile! La tua volontà crescerà in modo esponenziale e vedrai i risultati

Quindi armati della tua volontà e sei già a metà dell'opera!

### ***I prossimi passi per poter mangiare sano difendendoti dal cibo industriale sono questi:***

1. Procurati un elenco degli additivi presenti negli alimenti, completo di valutazione, (nocivo o innocuo), in modo da evitare gli alimenti che contengano additivi nocivi. Fai però molta attenzione, esistono numerosi studi che si contraddicono tra di loro, c'è chi delinea un additivo come innocuo e chi invece lo delinea come nocivo: nella maggioranza dei casi questa differenza è determinata dallo sponsor: quando una multinazionale commissiona uno studio, spesso, ne decide anche gli esiti!

2. Inizia a leggere le etichette di tutti gli alimenti che acquisti. Quando trovi un ingrediente che non conosci effettua una ricerca. Anche in questo caso ricordati sempre che le multinazionali ci tengono a difendere i propri prodotti e per questo spesso immettono studi falsati che fanno apparire innocuo ciò che non lo è: ricerca sempre a fondo.

3. Informati su tutti quegli alimenti che a prescindere dalla qualità degli ingredienti possono risultare comunque nocivi, primi fra tutti i latticini e la carne.

4. Inizia a cambiare il tuo modo di cucinare inserendo sempre più cereali (farro, avena, orzo, miglio etc) e diminuendo sempre più alimenti pronti, ricerca nuove ricette, ricette sane prive di ingredienti industriali e prive di ingredienti comunque nocivi anche se non industriali.

Con questi 4 passi puoi cambiare la tua salute e renderla ottima! Certo può apparire un poco impegnativo effettuare tutte quelle ricerche, confrontare risultati, trovare ricette etc.

Per questo ho preparato per te un corso completo dove troverai davvero tutto ciò di cui hai bisogno:

- ✓ Informazioni
- ✓ Tabelle
- ✓ Indicazioni pratiche su come scegliere gli alimenti
- ✓ Ricette davvero sane

Puoi accedere al corso visitando la pagina: <http://ebookdautore.it/inganno-nel-cibo> un condensato di informazioni che non troverai da nessuna altra parte!

Prima di salutarti voglio condividere con te un piccolo trucchetto presente nel corso a riguardo della cottura del riso integrale:

Uno dei problemi principali che tutti hanno nel momento in cui decidono di cucinare di più per mangiare più sano è quello del tempo, il tempo non è mai sufficiente.

Cuocere il riso integrale con il sistema classico richiede più di 45 minuti di cottura: tempo che spesso non hai.

Ecco qui un piccolo semplice trucchetto per cuocere il riso integrale in 5 minuti!

Quello che devi fare è mettere il riso in pentola con l'acqua necessaria, ( nel corso trovi tutte le tabelle che ti servono per non sbagliare!), portare ad ebollizione e far bollire per 5 minuti.

Dopodiché spegni il fuoco, e lascia la pentola con il coperchio ferma per almeno un'ora (se vai al lavoro puoi preparare il riso al mattino per gustarlo a mezzogiorno o alla sera).

A quel punto ti basterà scaldare il riso in pochi minuti e voilà, il gioco è fatto!

Risultato il riso è cotto senza sprecare tanto gas e non appena arrivi a casa è pronto in pochissimi minuti!

Sembra incredibile ma funziona davvero .

Cucinare in modo sano appare per molti come qualcosa di impegnativo che richiede un sacco di tempo: non è necessariamente così, applicando le giuste tecniche tutto si semplifica. Esistono inoltre un sacco di ricette davvero veloci e gustose che possono essere preparate anche da un inesperto totale in cucina

Tutto questo e molto altro lo puoi trovare nel corso “L'inganno nel cibo” al quale puoi accedere cliccando <http://ebookdautore.it/inganno-nel-cibo>

### ***Conclusione (da leggere assolutamente!)***

La vera prevenzione comincia oggi! La vera prevenzione è lavorare ogni giorno per la tua salute, la vera prevenzione è ciò che le case farmaceutiche non vogliono che tu faccia in quanto farebbe diminuire drasticamente i loro guadagni se le persone iniziassero davvero a farla!

Inizia oggi a fare vera prevenzione, impara tutto quello che c'è da imparare e insegnalo ai tuoi parenti, agli amici, ai colleghi, fai sapere a tutti che è possibile mangiare più sano, fai sapere cosa significa mangiare sano, diffondi cosa significa vera prevenzione!

Ricerca la salute per se stessi è uno dei modi migliori per cambiare il mondo!

Lo so, questa sembra una frase un poco eccessiva ma se ci pensi bene è la realtà, il sistema di oggi basa molti dei suoi guadagni sulle malattie delle persone, è teso a non diffondere le giuste informazioni, è teso a creare solo una grande confusione in modo che nessuno faccia vera prevenzione e tutto il sistema resti in piedi...

Non so a te, ma a me tutto ciò mi fa proprio venire voglia di reagire e smettere di farmi ingannare, questo è quello che mi è successo quando ho affrontato la mia malattia il mio momento difficile , nel momento in cui ho scoperto l'esistenza di questo sistema malato ho fatto di tutto per liberarmene, per due motivi:

- Per ritornare a stare bene, in salute
- Per smettere di farmi ingannare!

Io ho sentito forte questo bisogno e ne ho ottenuto enormi benefici, vorrei poter far sentire anche a te questo bisogno, vorrei davvero farti capire la situazione, vorrei davvero farti scattare dentro quella scintilla che cambia ogni cosa che ti fornisce la voglia di cambiare, la consapevolezza che

puoi avere di più, la consapevolezza che puoi cambiare la tua vita, che puoi smettere di farti ingannare!

Leggendo queste 5 lezioni ti sarai di certo accorto dei continui rimandi al mio programma completo “L'inganno nel cibo” e forse ti sarai chiesto per quale motivo non ho condiviso con te tutte le informazioni di cui sono in possesso in modo gratuito.

La risposta è molteplice:

- Non l'ho fatto perché ritengo che le informazioni distribuite gratuitamente spesso perdono di efficacia, non vengono davvero considerate come importanti e si perdono così nel mare di informazioni cui una persona è sottoposta ogni giorno.
- Pagare per ottenere quelle informazioni ti consente di avere un buon motivo per leggerle davvero e metterle in pratica, cosa che difficilmente succede con dei contenuti gratuiti.
- Per potere realizzare “L'inganno nel cibo”, gestire il blog [miglioriamoci.net](http://miglioriamoci.net) e diffondere il più possibile queste importanti informazioni ho avuto e ho bisogno di molto tempo, per questo ho anche bisogno di una fonte di guadagno per poter continuare a fare quello che faccio.

Spero che queste poche righe abbiano dissipato i tuoi dubbi in merito

---

Questo piccolo corso in 5 lezioni si conclude qui, spero di averti dato informazioni utili per iniziare a difenderti dal cibo industriale.

Ora è il tuo momento, è il momento per te di entrare in azione, prenderti la responsabilità del tuo corpo, la responsabilità della tua salute e agire di conseguenza!

Ti auguro un magnifico futuro pieno di salute, energia e pace!

Un grande abbraccio



Amos B.

[Info@miglioriamoci.net](mailto:Info@miglioriamoci.net)

P.S.

Ci tieni alla tua salute?

Vuoi conoscere tutti segreti su come difendersi dal cibo industriale? Visita subito questa pagina: <http://ebookdautore.it/inganno-nel-cibo>

### ***Note di Copyright***

Questo è un corso gratuito.

Sentiti libero di condividerlo con i tuoi amici, con la tua lista di conoscenti.

Puoi pubblicarlo sul tuo blog, condividerlo su Facebook o distribuirlo gratuitamente nei modi che preferisci.

Tutto questo però senza modificarne in nessuna sua parte il contenuto

Copyright © Boilini Amos <http://miglioriamoci.net>

Tra i vincitori degli <Ig Nobel> di quest'anno c'è anche uno studio sulle bucce di banana

## IG<NOBEL> 2014: I PREMIATI...

l'Italia ha fatto incetta di premi, portando a casa l'Ig Nobel per l'Arte e il prestigioso Ig Nobel per l'Economia



Bucce di banana, quadri tanto brutti da "far male", e un premio per l'Economia niente meno che... all'Istat, l'Istituto italiano di Statistica: l'elenco degli studi scientifici più improbabili dell'anno. Anche l'edizione 2014 dell'assegnazione degli Ig Nobel (o "Ignobel", se preferite) si è conclusa e, come ogni anno, vale la pena dare un'occhiata alle improbabili ricerche scientifiche premiate. Per farsi due risate e, soprattutto, perché quest'anno l'Italia ha fatto incetta di premi, portando a casa l'Ig Nobel per l'Arte e il prestigioso Ig Nobel per l'Economia.

Nella cornice del Sanders Theatre dell'Università di Harvard si è celebrato il lato più leggero e scanzonato della Scienza, attraverso gli studi che "prima fanno sorridere, e poi riflettere" secondo il motto degli Annals of Improbable Research, la rivista dell'organizzazione che assegna gli Ig Nobel (qui tutti i vincitori delle passate edizioni).

Ecco l'elenco degli studi annunciati da veri Premi Nobel e premiati con un trilione di dollari dello Zimbabwe (33 centesimi di dollaro Usa) portati su un vassoio.

**ARTE.** Partiamo dagli italiani. L'Ig Nobel per l'Arte è andato a Marina de Tommaso, Michele Sardaro e Paolo Livrea, neuroscienziati dell'Università di Bari, per aver misurato il dolore che si prova a guardare una brutta opera d'arte, mentre si viene colpiti da un raggio laser. Secondo lo studio, pubblicato su *Consciousness and Cognition*, i capolavori dell'arte avrebbero l'effetto opposto, e funzionerebbero quasi da anestetici. Da tenere a mente per il prossimo appuntamento dal dentista, come ha ironicamente ricordato Marina de Tommaso, ritirando il premio.

**ECONOMIA.** Il premio per l'Arte non ci bastava, così abbiamo incassato anche quello per

**Economia**, che è stato assegnato all'Istat: l'Istituto Nazionale per la Statistica ha vinto "per aver preso l'iniziativa nell'adempiere il mandato dell'Unione Europea per ogni paese di aumentare la portata della propria economia nazionale includendo le rendite derivanti dalla prostituzione, dalle droghe illegali, dal contrabbando e da altre transazioni finanziarie illecite tra partecipanti volontari". Una volta tanto, in fatto di economia facciamo scuola.

**FISICA**. L'Ig Nobel per la Fisica, che l'anno scorso era toccato all'Italia - ma non potevamo vincere mica tutto noi! - è andato meritatamente ai ricercatori giapponesi Kiyoshi Mabuchi, Kensei Tanaka, Daichi Uchijima and Rina Sakai, per aver misurato la frizione che agisce tra una scarpa e una buccia di banana, e tra la suddetta buccia e l'asfalto, quando malauguratamente calpestiamo il scivoloso scarto.

**NEUROSCIENZE**. Un team di scienziati cinesi e canadesi, composto da Jiangang Liu, Jun Li, Lu Feng, Ling Li, Jie Tian e Kang Lee, si è aggiudicato l'Ig Nobel per le neuroscienze, per aver studiato cosa succede nel cervello delle persone che vedono il volto di Gesù Cristo sulle fette di pane tostato bruciate (un fenomeno scientifico conosciuto come pareidolia).

**PSICOLOGIA**. Un altro notevole contributo allo studio del cervello è stato dato, quest'anno, da Peter K. Jonason, Amy Jones e Minna Lyons, da Australia, Regno Unito e USA, per aver dimostrato che effettivamente, chi va a dormire tardi ha più tendenze narcisiste e psicopatiche di chi invece preferisce alzarsi presto alla mattina. Insomma, alla larga dai nottambuli.

**SALUTE PUBBLICA**. Chi ha un gatto in casa sarà grato a Jaroslav Flegr, Jan Havlíček, Jitka Hanušová-Lindová, David Hanauer, Naren Ramakrishnan e Lisa Seyfried, da Repubblica Ceca, Giappone, USA e India, per aver studiato come il possesso di un gatto possa influenzare la salute mentale del suo padrone (c'entrano i morsi del felino e il parassita responsabile della Toxoplasmosi). Le ricerche sono valse al team l'Ig Nobel per la Salute pubblica.

**BIOLOGIA**. A proposito di animali domestici, un gruppo di ricercatori di Repubblica Ceca, Germania e Zambia capitanato da Vlastimil Hart si è guadagnato l'Ig Nobel per la Biologia, per aver dimostrato che i cani, quando devono fare i loro bisogni, allineano il proprio corpo con le linee nord-sud del campo magnetico terrestre. Non ve ne eravate ancora accorti?

**MEDICINA**. L'Ig Nobel per la Medicina avrà per una volta ripercussioni pratiche: chi soffre di continue epistassi può provare a fermare l'emorragia con carne di maiale stagionata. Secondo Ian Humphreys e colleghi, ricercatori americani e indiani vincitori del premio, funziona.

**SCIENZE ARTICHE**. La categoria può apparire un po' strana, ma è azzeccata: Eigil Reimers e Sindre Eftestøl, ricercatori tedeschi e norvegesi, hanno studiato le reazioni di spavento che le renne provano al cospetto degli orsi bianchi. O meglio, di uomini travestiti da orsi bianchi (i ricercatori stessi). Povere renne.

**NUTRIZIONE**. Poiché il tema di quest'anno era il cibo, un Ig Nobel è stato assegnato anche a un gruppo di nutrizionisti spagnoli, guidato da Raquel Rubio, per aver isolato batteri delle feci dei bambini e averli utilizzati per produrre salsicce probiotiche. Gli scienziati non sono riusciti a partecipare alla cerimonia ma hanno gentilmente inviato ai presenti alcune salsicce da assaggiare.

A chi non ha vinto non resta che attendere l'anno prossimo.

## Sommario

Adriana Rindi e la <Casa Grande Il Nespolo>		11
Osho e la danza estatica della meditazione kundalini		14
Programma attività di Amadio Bianchi		17
Non nascita non morte	Thich Nhat Hanh	19
W.L Rand e il Karuna Reiki	J. Pietrobelli	24
Gli animali di potere	F. Colombo	29
Omaggio a Padre Magni	D. Caruso	33
La vita dopo la morte	E. Di Pasqua	36
2001- Odissea nello spazio	N. Cardaci	38
Bisogna sempre scegliere		42
Immagini e carattere		45
Bibbia e magia	J. Pietrobelli	47
Kabbala		51
Papa Francesco, R. Dawkins e il rispetto della vita		53
La grande bestia <Aleister Crowley>		56
Joacob Bohme e gli scritti alchemici dell'aurora nascente		61
<Sussurri> l'ultima perla di Massimiliano Pegorini	J. Pietrobelli	63
L'assessore alla cultura Dario Danti consiglia...		65
Luci sul Mediterraneo	J. Pietrobelli	68
Essere <vegetariani>		74
La dieta B Factor di S. Biale		77
Cibo industriale tutti i segreti svelati	A. Boilini	80
IG<NOBEL> 2014		95