

# YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica N°4 – Aprile 2014



*Cristina Petroselli*

Edizioni

## La nostra redazione



### **Jolanda Pietrobelli**

Giornalista pubblicista dal 1974, proviene dalla Scuola di Grnalismo di Urbino conclusa con una tesi su Picasso. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea. ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana 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**

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



**Franca Ballotti e Roberto Aiello**

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



**David Berti**

Dottore in Mediazione Linguistica Applicata, appassionato di meditazione e radiestesia. 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:*** Cris Pietrobelli

**Comitato di Redazione:**

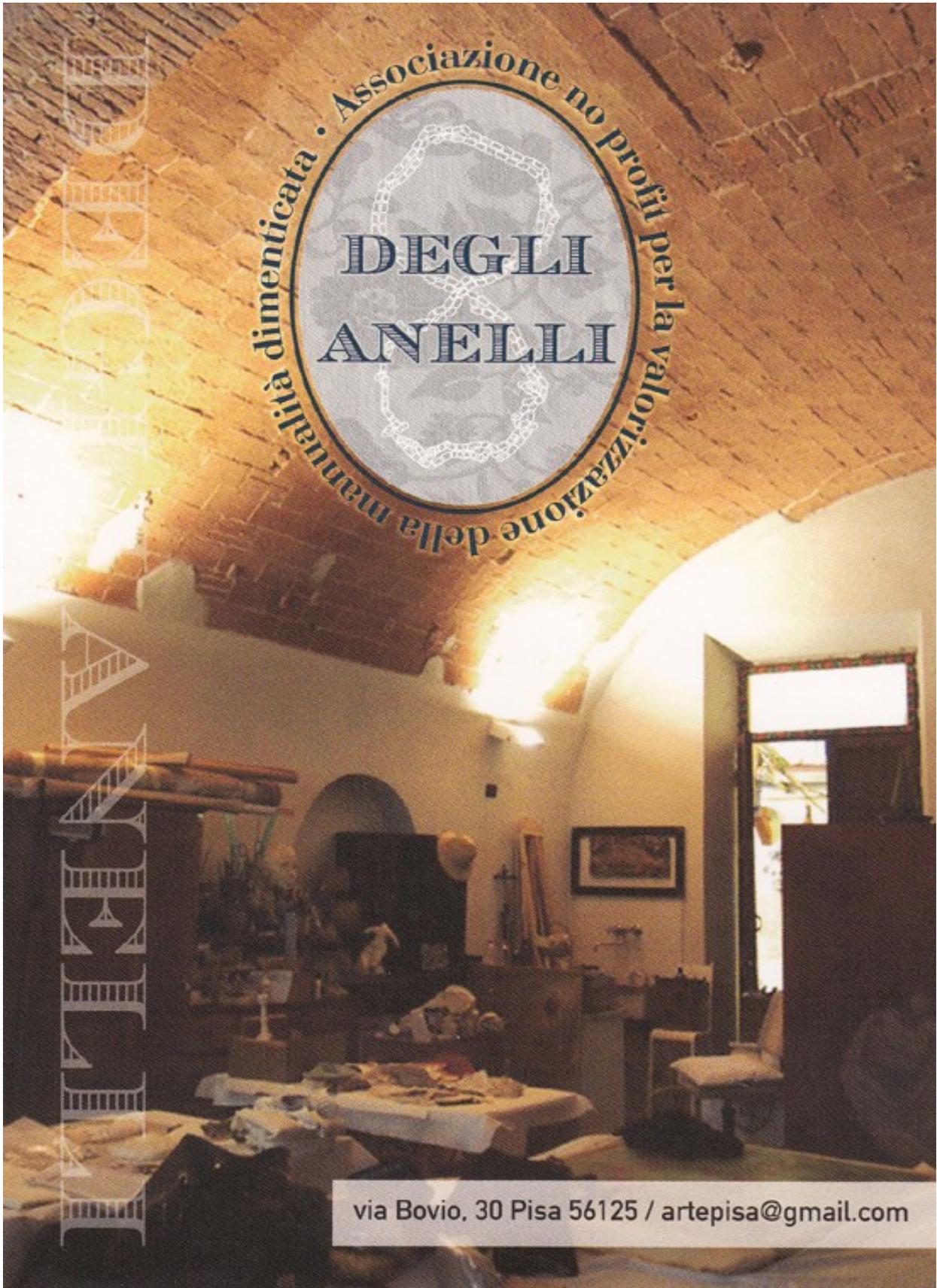
Roberto Aiello  
Daniel Asar  
Franca Ballotti  
Claudio Bargellini  
Elisa Benvenuti  
David Berti  
Silvia Cozzolino  
Jolanda Pietrobelli  
Gianni Tucci

**Collaborazioni**

Chiunque è libero di collaborare con testi (possibilmente contenuti!) foto e quanto altro, fornendo il materiale alla redazione, al seguente indirizzo di posta elettronica: [libreria.pietrobelli@libero.it](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° 4 – Aprile 2014 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito [www.librieriacristinapietrobelli.it](http://www.librieriacristinapietrobelli.it)





## 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

**E-Book**

**JOLANDA PIETROBELLI**

**DIVINA ...CREATURA**



*Cristina Pietrobelli*  
Edizioni

# WESAK

# 18 MAGGIO

# 2014



La festa del Wesak coincide con il Plenilunio del Toro.

In Oriente è stata considerata per secoli una festività pubblica: è un giorno di riunione, di pellegrinaggio, di attesa gioiosa.

Pochi conoscono il significato profondo di questa festività, come la S. Pasqua, che si festeggia la domenica successiva alla prima luna piena dopo l'equinozio di primavera, così il Wesak viene celebrato al secondo plenilunio, quello che cade sotto il segno del Toro.

Anche la terza luna piena è momento di festa: è la giornata dedicata ai giusti e retti rapporti umani e alla diffusione della "Grande Invocazione".

Queste tre festività, molto intense dal punto di vista spirituale, sono i momenti in cui sulla terra giungono grandi energie benefiche per l'umanità.

Il Wesak è il momento culmine in cui la Gerarchia Spirituale, tramite il Cristo, elargisce sulla Terra le Sue energie.

Celebrare insieme questo avvenimento rispettando le differenti opinioni è il primo passo di unificazione dei Gruppi: il riconoscere l'unità nella diversità.

### **IL RITUALE DEL WESAK**

La cerimonia occidentale ripete idealmente le tappe di quella che avviene nella valle sacra: un tavolo ricoperto da una tovaglia bianca riproduce, nell'intenzione, l'altare presente da millenni nella valle e su di esso vi è una coppa di cristallo ricolma d'acqua; vengono letti alcuni messaggi dei Maestri e il luogo è pieno di fiori. I partecipanti al Wesak, infatti, sono invitati a portare in dono un fiore che viene messo accanto alla coppa d'acqua. Chi lo desidera può portare una bottiglietta d'acqua o un contenitore per l'acqua. Il momento centrale della celebrazione è costituito da una meditazione guidata, che dura circa 15/20 minuti. Di questi 15/20 minuti, 8 sono in silenzio: sono gli 8 minuti durante i quali il Buddha si manifesta ed impartisce, insieme al Cristo, la sua benedizione all'umanità.

Al termine, proprio come avviene nella valle, viene recitata la Grande Invocazione, cui segue il canto dell'OM, ripetuto 12 volte. Al termine ogni partecipante riceve un pò dell'acqua caricata e un fiore.

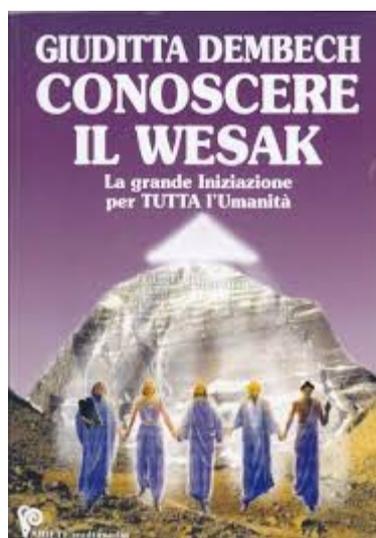
L'acqua, che è stata magnetizzata dalla presenza del Buddha e del Cristo, ha delle virtù di guarigione e di aiuto. Questa cerimonia di comunione con l'acqua rappresenta simbolicamente proprio l'Era dell'Acquario, cioè il Portatore d'Acqua.

Il fiore andrà fatto seccare a testa in giù e conservato: lentamente rilascerà nell'ambiente in cui verrà posto la sua energia benefica. L'anno successivo, si ringrazierà e si sostituirà con un altro fiore del Wesak.

La celebre scrittrice New-Age parla dell' avvenimento

## IL WESAK SPIEGATO DA GIUDITTA DEMBECH

Un'invocazione di pace e unificazione  
per il benessere di tutta l'umanità



Il Wesak è un incontro di meditazione e preghiera. E' una invocazione alle forze di Luce, affinché dalla mente e dal cuore di Dio, Luce e amore scendano nella mente e nel cuore degli uomini.

Eccoci pronti anche quest'anno al grande appuntamento con una delle più grandi ricorrenze spirituali, uno di quei giorni sacri in cui è importante ritrovarci, il più numerosi possibile.

Il Wesak è un'invocazione di pace ed unificazione per il benessere di tutta l'umanità, senza barriere di religione o di razza, poiché la pace è un bene comune, non ha nessun colore politico; la pace è come la luce, l'aria, l'acqua; la pace è speranza di vita, mentre la guerra è certezza di distruzione e di morte...

Dobbiamo essere presenti per invocare e diffondere quelle energie di pace, amore e buona volontà di cui abbiamo urgente bisogno.

Partecipare al Wesak significa collegarsi attraverso la meditazione per ricevere e ridistribuire la Grande Benedizione impartita all'Umanità dai Maestri. Significa attraversare in meditazione la porta dimensionale; in quei pochi, straordinari minuti, un immenso fiume di energia viene irradiato sui presenti. Sono Grandi Energie di Luce, Amore, Fratellanza, Solidarietà ed Unificazione che attraverso la meditazione si concretizzano ed espandono.

Non appartiene a nessuna religione o credo politico.

### ***La grande benedizione di tutta l'umanità***

Secondo un'antica leggenda, l'Iris sboccia nel momento esatto in cui il Buddha ritorna e si presenta sulla Terra. Per questo motivo l'Iris è diventato il simbolo del Wesak.

### ***I giorni sacri***

Ci sono giorni particolari sulla Terra, giorni sacri in cui la divinità, sotto multiformi aspetti si piega ad incontrare i Suoi figli minori, le sue creature meno felici, intrappolate in corpi di carne, portando il conforto della Sua presenza. Quasi sempre si tratta di «feste mobili», collegare ai pleniluni e

stranamente vicine fra loro.

Festa mobile è la Pasqua ebraica, il «Pesach», a ricordo della liberazione dalla schiavitù in Egitto. Festa mobile è il «Ramadan» islamico che festeggia la notte sacra in cui il Corano fu fatto discendere sulla Terra. Festa mobile è anche la Pasqua Cristiana di Resurrezione, collegata al plenilunio nella costellazione dell'Ariete. Festa mobile è il Wesak scopo di queste pagine.

È un momento fondamentale per il mondo buddista ma come vedremo, lo è per tutti i viventi.

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

In questa «festa mobile» l'umanità ha la possibilità di ricevere la benedizione del Buddha che ritorna, quella del Cristo e dei Maestri di Saggezza che vegliano per guidarne l'evoluzione spirituale. Anche se si parlerà molto spesso del Buddha questo grande evento appartiene a tutti gli uomini della Terra, a qualunque razza ed a qualunque religione essi appartengano, poiché è l'umanità tutta che viene benedetta, nella sua totalità.

Tutti coloro che vi prendono parte, anche solo collegandosi col pensiero, con il desiderio di esserci, ricevono la propria parte di Luce; ma per potervi partecipare è necessario esserne informati. Questo è il motivo per cui queste pagine vengono scritte ed il perché da qualche anno in occidente si parla sempre più spesso del Wesak.

### ***La valle del Wesak***

Vediamo di chiarirne il significato per dar modo al maggior numero di persone possibile di avvicinarsi alla sua suggestione.

Dobbiamo spostarci nell'Himalaya, in una zona impervia fra la catena del Karakorum e quella del Kun Lun, alle pendici del monte Kailash, uno dei luoghi più sacri del pianeta.

Fortunatamente, proprio le asperità del percorso hanno tagliato fuori quest'area dai sentieri battuti dal trekking, questo le ha permesso di conservarsi intatta in tutta la sua sacralità.

In una delle sue valli, la cui ubicazione permane segreta agli occidentali, si celebra annualmente il rituale e molte migliaia di persone si mettono in cammino da tutto il continente indiano con mezzi di fortuna per parteciparvi.

È una valle chiusa a nord-est, da una grande roccia bianca, venata da un minerale luccicante. Un grande masso squadrato, dell'identico minerale, lungo circa 4 metri e largo 2, utilizzato da sempre come altare, ne delimita l'imboccatura. Questa è la valle in cui si svolge il Wesak, un luogo sacro a cui non si giunge mai per caso, ma soltanto quando si è pronti interiormente. Una valle sacra in uno dei luoghi più magnetici del pianeta.

### ***Il significato del Wesak***

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

Il suo significato occulto è in qualche modo simile a quello della Pasqua cristiana, del Pesach ebraico, del Ramadan, della festa della Luce Mazdea. Tutte queste religioni celebrano comunque il ritorno o l'avvento di una Grande Luce che aiuterà la crescita, l'evoluzione, la Liberazione degli esseri umani.

La Tradizione indiana narra che cinquecento anni prima di Cristo, il principe Gautama Siddharta raggiunse il massimo dell'illuminazione divenendo così un «Buddha», cioè un risvegliato.

Aveva trascorso la sua lunga vita nell'asceti e nell'insegnamento degli ideali di pace, amore, compassione. Grazie al suo altissimo livello di evoluzione spirituale raggiunse la perfezione, liberandosi dalla necessità di tornare a incarnarsi ancora sulla Terra. Aveva percorso uno ad uno tutti i gradini della Conoscenza, per Lui non c'è più un traguardo da conquistare, tutte le mete sono state raggiunte, è divenuto la Perfezione incarnata, ora è un Maestro Perfetto, il suo compito sulla Terra è finito...

Il monaco e principe Gautama Siddharta, da qui in poi detto «il Buddha», muore nell'anno 483

avanti Cristo, nel mese di Wesak (maggio), nella notte del plenilunio. Immediatamente raggiunge la soglia del Nirvana, il Luogo della grande Liberazione, corrispondente più o meno al nostro Paradiso. Una volta varcata quella soglia, sarà libero dal doloroso ciclo della rinascita e della morte, si troverà immerso nella luce e nella beatitudine eterna. Gli sarebbe bastato fare un piccolo passo e di tutte le sue vite terrene non sarebbe rimasto neppure il più remoto ricordo.

### ***La Grande Rinuncia***

Una gioia eterna, perfetta ed incorruttibile si apriva dinanzi a Lui ma, mentre sta per varcare quella fatidica soglia, il Buddha si arresta, si volge all'indietro e guarda il genere umano sul pianeta che ha appena abbandonato...

Vede tutti gli esseri schiacciati dalla sofferenza, dalla fatica, dalle malattie, esposti alla violenza della natura e dei loro stessi simili, e il suo cuore compassionevole prova pietà. Da ogni angolo della terra sale fino a lui il grido di dolore di tutte le creature, dai più piccoli batteri ai minerali nella fornace, all'erba calpestata e falciata. Gli giunge il grido degli animali frustati e macellati, degli uomini in lacrime...

Proprio Lui, il Maestro di Compassione non può andarsene e lasciarli così, il suo nobile cuore esita...

Su quella soglia di beatitudine il Buddha si ferma, non ha il coraggio di proseguire e così, dinanzi a tutti i grandi Esseri della Gerarchia pronti ad accoglierlo, formula il solenne giuramento: non entrerà nel Nirvana fino a quando non vi sarà entrato prima di lui l'ultimo degli esseri umani. Fino a quel momento il Buddha rimarrà in amorevole attesa. Ogni anno, nel momento esatto in cui si forma il plenilunio nella Costellazione del Toro, tornerà sulla Terra a portare la Sua benedizione, la sua mano tesa per aiutare ed incoraggiare l'evoluzione spirituale dell'umanità.

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

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

All'approssimarsi della data prevista, migliaia di pellegrini s'incamminano verso questa valle. Per alcuni il viaggio durerà molte settimane, giungono da Ceylon, dal Tibet, dal Nepal, da luoghi sperduti, attratti dal sacro richiamo. Chi sono?

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

Raggiunto il luogo, si collocano nella posizione che è consona al loro grado; ciascuno conosce esattamente qual è il suo posto, senza prevaricazione né discussioni.

Pur appartenendo a gruppi etnici radicalmente diversi, a religioni differenti, tutti i partecipanti sono ben consci dell'importanza della funzione unificatrice della cerimonia, poiché la radice della conoscenza è unica, come unica è la divinità. Qui non esistono barriere né pregiudizi di nessun tipo, tutti lavorano dedicando la vita ad un obiettivo comune: l'evoluzione spirituale del Genere Umano.

Quando il momento del Plenilunio si avvicina, sull'altare di pietra viene posta una grande coppa di cristallo piena d'acqua. I pellegrini cantano e pregano nell'attesa del grande Evento che sta per verificarsi.

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

Quando tutto è pronto, arrivano i Grandi Iniziati della Gerarchia. Presenziano alla cerimonia nel loro Corpo di Luce, sono anche Loro Maestri Perfetti come il Buddha, sono i Grandi Esseri che nel volgere dei secoli hanno accompagnato la crescita degli esseri umani ed ora, concluso il ciclo di incarnazioni sulla Terra guidano l'Umanità dai piani Superiori dell'esistenza.

Prendono posto attorno all'altare di pietra, nello spazio che è stato loro riservato e intonano canti rituali, accompagnati dalla moltitudine dei presenti.

Mentre il momento si avvicina, la moltitudine intona il canto della «OM», il suono primigenio

attraverso cui avvenne la Creazione, l'ineffabile nome di Dio.

Accanto all'altare, al centro del gruppo dei Maestri, si materializza nel suo Corpo di Luce il Cristo, è venuto ad accogliere il Suo Grande Fratello. Riceverà la benedizione del Buddha e, potenziandola, la riverserà sulla Terra.

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

Al momento convenuto, sui presenti scende una grande quiete, tutti guardano verso il nord-est. Nel cielo si manifesta un punto luminoso che lentamente si avvicina acquistando nitidezza di contorni. Gradualmente, al suo interno si rende visibile il Buddha, risplendente di luce, seduto nella posizione del loto, avvolto nella veste color zafferano. Con la mano destra alzata in segno di benedizione, si ferma librato sulla roccia sacra. I Maestri intonano un potente mantra, usato per quest'occasione una sola volta all'anno.

Tutti i presenti sono in ginocchio, l'intensità del momento genera un'energia palpabile. Questa vibrazione instaura una grande corrente di pensiero a cui fa risposta una altrettanto poderosa energia di benedizione. Dalla moltitudine si levano potenti preghiere che culminano con la Grande Invocazione.

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

Durante la sua apparizione, lungo le valli corre come un fremito che fa sbocciare gli iris viola, fiori di pace e di guarigione, simboli del Wesak. Il Buddha, rimane manifesto nel suo corpo di luce per otto minuti, poi lentamente com'è venuto, scompare.

I partecipanti rimangono ancora in profondo raccoglimento e meditazione, poi lentamente si avvicinano alla roccia altare. Qui riceveranno dalle mani dei Maestri un sorso d'acqua attinto dalla coppa di cristallo.

L'acqua, che a quelle quote è così limpida e pura, rappresenta la continuità dell'unione fra Maestri, discepoli ed esseri umani. Fortemente magnetizzata dall'avvenimento, infonderà nuova energia e determinazione a ciascuno.

### ***I pellegrini astrali***

Ma in quella valle segreta, ad assistere alla cerimonia, ci sono molti, molti più spettatori di quanto le apparenze lascino immaginare...

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

Si tratta di Iniziati a vari livelli che stanno portando avanti compiti speciali nel mondo degli uomini. Sono Maestri e Discepoli incarnati fisicamente in molti luoghi sulla Terra. Il silenzio e la riservatezza sono requisiti indispensabili affinché il loro lavoro proceda senza intralci. Troppo lontani per raggiungere l'Himalaya fisicamente o troppo coinvolti in un lavoro di massa al servizio della Gerarchia, vi presenziano con il corpo di luce, arrivando astralmente al momento giusto per seguire la cerimonia.

Soltanto i veri Iniziati sono in grado di attuare CONSAPEVOLMENTE questo tipo di «viaggio». Soltanto dopo la seconda Iniziazione conferita dalla Gerarchia avranno raggiunto un livello di conoscenza tale che permetta loro di abbandonare il corpo fisico di propria iniziativa, ogni qualvolta si renda necessario.

### ***I pellegrini del Sogno***

A questi «pellegrini di luce» vanno aggiunti altri milioni di esseri, sparsi su tutto il pianeta che parteciperanno INCONSAPEVOLMENTE al Wesak; costoro sono esseri simili a noi, uomini comuni che, a loro totale insaputa lavorano ispirati dalla Gerarchia in sintonia con il Grande Piano.

Verranno dolcemente prelevati durante il sonno o la meditazione e portati qui nei loro corpi sottili. Mentre il loro corpo fisico è addormentato, la loro parte spirituale vive una bellissima esperienza.

Quasi nessuno al proprio risveglio sarà in grado di ricordare ciò che ha visto. A volte, ma molto raramente, qualcuno ricorderà qualche sogno confuso, come di un viaggio, ma tutti loro utilizzeranno al meglio l'energia e la benedizione ricevuta, per svolgere correttamente il loro compito nella vita quotidiana.

Chi è giunto qui in sogno o in astrale, può in qualche misura considerarsi «privilegiato» perché, pur inconsapevole, è già un collaboratore dei Maestri.

### ***L'affiorare dei ricordi***

Forse, fra coloro che leggeranno queste righe, ce ne sono molti che hanno partecipato più volte a questo evento, ma non riescono a ricordarlo. Per loro forse, queste righe non giungono a caso, ma per aiutarli a riportare alla mente una scintilla di luce, per far riaffiorare una traccia, un ricordo vago su «qualcosa» che soltanto l'anima conosce.

Anche in questo caso non siamo noi a scegliere o a metterci in lista. Sono soltanto i Maestri che decidono chi condurvi, la loro scelta si basa su criteri che soltanto Loro conoscono.

Chi è portato in astrale in questa valle, ci è giunto perché era pronto a quel passo, perché i Maestri hanno ritenuto che il suo karma ed il suo compito lo richiedevano...

La memoria non è importante, la memoria fisica è soltanto un fatto fisico, il vero ricordo, quello indelebile, si fissa nell'anima ed affiorerà soltanto al momento opportuno.

Forse, leggendo queste righe alcune persone potranno provare una strana emozione, come una lieve vertigine...

Forse qualcuno sentirà destarsi una nota di comprensione, o una sorta di nostalgia. I più razionali (ma comunque predisposti all'incontro) si sentiranno attratti da una viva, inspiegabile curiosità, qualcosa che la mente, sarà pronta a camuffare con l'interesse accademico. Anche molti cosiddetti «atei» partecipano astralmente all'incontro dell'Himalaya, ma proprio perché non credono non riescono a capire l'avvenimento. Se mai riportassero un ricordo, lo scambierebbero per uno strano sogno. Se sono stati portati in quella valle è perché nell'arco della loro vita giungerà il momento in cui il motivo della loro partecipazione tornerà utile all'umanità.

Quando i Maestri si muovono o influenzano un individuo, lo fanno nell'interesse del gruppo e non del singolo. Un grande Piano si sta svolgendo e sono necessari collaboratori che operano in tutti i campi dello scibile, dalla politica all'arte alla religione...

### ***Un'occasione di crescita***

Nessuno può giungere qui se la sua evoluzione spirituale non lo permette; non si giunge alla valle del Wesak senza il consenso dei Maestri. Anche coloro che conoscono i rudimenti di qualche tecnica di Viaggio Astrale, non saranno in grado di arrivarci con la propria volontà. Nessuno può imboccare quella strada né sul piano fisico né su quello astrale se il suo cuore non è puro. In questa valle giungono soltanto coloro che stanno lavorando per servire amorevolmente il loro prossimo, senza aspettarsi alcuna ricompensa o riconoscimento.

Questa grande benedizione che viene impartita in uno dei luoghi più sacri del pianeta, è in effetti una grande occasione per tutta l'umanità, è la possibilità di ricevere un'iniziazione collettiva per fare un grande balzo sulla via dell'evoluzione spirituale.

Una grande energia luminosa viene liberata e resa disponibile, sono necessari uomini e donne che si offrano come canali liberi per raccogliercela e diffonderla sul Pianeta.

Al termine della celebrazione, i partecipanti torneranno alle loro città, alle loro case con forza rinnovata, con un grande impulso-aiuto per riprendere il compito che si sono scelti o che è stato loro affidato.

### ***Incontrarsi a metà strada***

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

Durante il Wesak è tutto un enorme tendersi di mani per raggiungersi e collaborare. La Gerarchia non può scendere più di tanto verso l'oscuro regno della Materia, e né l'umanità (intesa come massa) può elevarsi in gruppo più di tanto verso l'alto.

Questo momento segna profondamente la vibrazione dei presenti, è come se un sigillo di luce venisse impresso nella loro aura, un sigillo che li renderà ben visibili e riconoscibili da parte dei Maestri. Coloro che sono pronti a fare il passo successivo verranno innalzati e sorretti.

### ***Prepararsi a cambiare***

Nessuno torna «indenne» dal Wesak, perché nessuno ci è arrivato a caso. Tutti i presenti sono stati instradati a questo incontro attraverso una incredibile geometria di coincidenze, e chi non era pronto al cambiamento non ha trovato la strada, o non ha trovato il posteggio o ha sbagliato giorno...

Non a caso abbiamo parlato di «cambiamento». Anche le persone apparentemente meno coinvolte alla cerimonia, per il solo fatto di essere presenti nel luogo giusto nel momento giusto vedranno cambiare la loro vita. Il cambiamento potrà essere così lento da apparire impercettibile, eppure, nella profondità del loro cuore cominceranno a sentirsi sempre meno attratti dalle cose piccole e meschine, cominceranno a guardarsi attorno alla ricerca di ideali più importanti, di valori più stabili con cui rapportarsi.

Coloro che prendono parte alla cerimonia, sia i fortunati che raggiungono la valle dell'Himalaya che coloro che vi si collegano col pensiero e la meditazione da tutto il resto del mondo, tutti indistintamente vengono elevati spiritualmente al di sopra della massa.

Attraverso ciascuno di loro, l'energia del Wesak fluisce fra il cielo e la terra; ogni uomo ed ogni donna presente diventa un canale e ridistribuisce a sua volta la potente energia di Luce che altrimenti rimarrebbe inutilizzata.

### **L'energia di Luce**

Una volta immessa sul pianeta, quest'energia viene resa immediatamente disponibile, smistata e convogliata verso quei luoghi e quelle situazioni in cui si rende necessaria.

Quest'energia può influire mento di una crisi economica può affrettare un cambiamento di tendenza, illuminare un dittatore, risvegliare cuori addormentati, intervenire per placare le forze della Natura scatenate, poiché anche la Natura è sensibile ai fermenti dei cuori umani...

Nessun umano potrà intervenire per manipolare o utilizzare queste grandi energie. È un compito che presuppone un livello di conoscenza che va ben oltre ai limiti di questo Pianeta...

Il lavoro di smistamento è riservato ai Grandi Esseri, i Maestri di Saggezza che custodiscono i Piani evolutivi del genere umano, che ne conoscono lo svolgimento futuro e ne pilotano l'evoluzione sia materiale che spirituale.

Quest'energia di Luce, saggiamente ridistribuita e amministrata, servirà a «sbarrare la porta dietro cui il male risiede». Ritroveremo più avanti queste parole, nella «Grande Invocazione» una delle più potenti preghiere che i Maestri hanno dato all'umanità per facilitarne il cammino.

In ogni caso, perché i Maestri possano utilizzare quest'energia, è necessario che gli esseri umani si rendano disponibili, che diventino di loro iniziativa dei canali aperti. Ciascuno dovrebbe sentirsi responsabilizzato e portare il proprio contributo con la propria volontà.

### ***Collaborare all'evoluzione***

Devono essere gli uomini a collaborare, non esiste altra alternativa! I Maestri non possono forzare il nostro libero arbitrio e sanare di loro iniziativa i nostri problemi. I Maestri possono indicarci qual è la strada migliore da percorrere, ma non possono costringerci a percorrerla, la scelta è soltanto nostra. Per poterci aiutare hanno bisogno di essere aiutati. Questo è il motivo occulto per cui il Wesak, anche se a piccoli passi, è stato reso di pubblico dominio e dovrà continuare ad espandersi sempre di più, con la sua funzione di benedicente unificazione.

Per questo motivo è importante una partecipazione di massa. Gli effetti spirituali di questo

avvenimento rimarranno attivi per i mesi successivi, giungendo a modificare il modo di sentire e pensare dei partecipanti, aiutandoli nella crescita spirituale.

### ***La Buona Volontà***

Stranamente, anche le persone spinte al Wesak da semplice curiosità o con forte senso critico ricevono la loro parte di serenità e benessere.

Qualcosa di indefinibile che si sprigiona nel contesto della cerimonia li impressiona comunque positivamente; se il loro impegno non è duraturo, la spinta positiva si esaurirà in breve tempo, lasciandoli esattamente com'erano. La loro presenza è comunque stata il frutto di una lunga serie di coincidenze, un motivo occulto ci sarà certamente...

Anche una piccola dose di buona volontà, di amorevole senso di collaborazione verrà esaltata e potenziata, tutti sono chiamati a lavorare per il Grande Piano. I Maestri osservano tutti gli esseri umani, alla ricerca di collaboratori che permettano loro di migliorare la vita sul pianeta.

L'umanità deve superare gli ostacoli dovuti all'indifferenza, all'egoismo, della crudeltà; è assolutamente necessario che vengano instaurati «giusti e retti rapporti fra i popoli» per usare le stesse parole del Maestro Tibetano, ma la scelta dipende esclusivamente da noi. I Maestri non possono compiere il lavoro che è di pertinenza umana. Essi si limitano ad indicarci qual è la strada migliore per crescere, ma non possono costringerci con la forza a percorrerla...

I Maestri hanno raggiunto la Perfezione, ora tocca a ciascuno di noi crescere, evolversi ed aiutare la crescita e l'evoluzione dei nostri fratelli che ancora dormono il sonno dell'ignoranza. Il Wesak è un grande momento di crescita. È il momento in cui tutta la Grande Gerarchia, quella che il cristianesimo definisce la «comunione dei Santi» si rende disponibile, porta la sua benedizione, la sua spinta, il suo incoraggiamento ai fragili fratelli incarnati in corpi umani.

### ***L'Età dell'Acquario***

Il Wesak è una grande possibilità offerta agli uomini, ma è necessario parteciparvi con grande consapevolezza, perché i tempi sono cambiati. Fino a pochi anni fa veniva celebrato in occidente all'interno di piccoli gruppi di ricerca spirituale, soprattutto di estrazione teosofica. La cerimonia, era appannaggio esclusivo di quei pochi che avevano la conoscenza sufficiente per presenziarvi, il grande pubblico ne era dunque tagliato fuori.

Ai nostri giorni molte cose sono cambiate, L'Età dell'Acquario iniziata nel 1975 ha portato una ventata nuova nel mondo della divulgazione esoterica. Gran parte dell'umanità è ormai pronta ad apprendere cose che finora non potevano essere rese note; con l'avvento della Nuova Era nessuno può sfuggire ai grandi cambiamenti che sono ormai in atto.

La nota dominante del Wesak è cambiata, anche se la valle dell'Himalaya continuerà a rimanere segreta, è giunto il momento che la cerimonia diventi di pubblico dominio, che masse sempre più grandi ne comprendano l'importanza e vi partecipino attivamente, nell'interesse stesso del Pianeta. Da qualunque parte del mondo ci si può collegare mentalmente attraverso la meditazione. Chi decide prendere parte alle cerimonie che si svolgono in Occidente, lo fa perché ha ricevuto nella profondità della sua anima un segnale particolare, gli si sta presentando una grossa occasione di crescita, è libero di coglierla al volo, di utilizzarla o lasciarla decadere.

### ***Il nostro compito è qui***

Non è necessario abbandonare i luoghi in cui ciascuno di noi abita, vive e lavora, non viene richiesto a nessuno di scalare montagne lontane e inaccessibili, poiché il nostro compito è «Qui e Ora» esattamente nel luogo in cui ci troviamo.

Si può prendere parte alla cerimonia attraverso la meditazione che viene organizzata nella data giusta, il più possibile vicina al momento del plenilunio nella costellazione del Toro, a ricordo della Grande Promessa del Buddha. La data può variare di anno in anno, ma comunque non cadrà mai prima del 21 aprile e né dopo il 22 maggio. La ricorrenza appartiene come la Pasqua, alle cosiddette «feste mobili», legate alle lunazioni. Sarà necessario divulgare le informazioni relative a questa data, in modo che giungano all'orecchio del maggior numero possibile di persone e che queste

possano fare per tempo la loro scelta.

Molto spesso, coloro che ricercano notizie, informazioni o spiegazioni sul Wesak, hanno già preso parte in astrale alla cerimonia dell'Himalaya anche se non lo ricordano consciamente, e la partecipazione fisica alla cerimonia che si svolge pubblicamente nei loro Paesi è la continuazione, la consacrazione di un impegno.

Non preoccupatevi eccessivamente di coloro che vi sembrano soltanto curiosi o perditempo, i Maestri hanno bisogno di molti collaboratori fra gli uomini, ed i compiti sono così tanti...

Nessuno giunge al Wesak per caso, ma perché è scattata in loro una scintilla «speciale». Anche se alcuni non capiranno tutto subito, un seme di luce sarà stato depresso nel loro animo e prima o poi darà i suoi frutti, anche se dovrà trascorrere molto tempo prima che ciò avvenga.

### ***Semplicità, umiltà, purezza di cuore***

Il Wesak porta un grande messaggio di pace ed unità, un messaggio semplice e sincero, non è una nuova religione poiché appartiene a tutta l'umanità di ogni fede razza e cultura.

Rappresenta il primo passo verso l'unificazione di tutte le Religioni, ma è necessario che sia reso comprensibile a tutti. È importante che si riesca a radunare un certo numero di persone, in qualche luogo accogliente in vari Paesi, e che queste vengano condotte con semplicità e dolcezza, a seguire le varie fasi della meditazione che viene proposta.

Inizialmente, il gruppo dovrà essere guidato da persone particolarmente preparate e ben consapevoli, in seguito, i vari gruppi acquisiranno una conoscenza sempre maggiore sull'importanza della funzione e saranno in grado di gestire da soli la cerimonia.

Vi sono alcuni requisiti indispensabili da parte di coloro che un giorno dovranno gestirlo: è richiesta una grande semplicità d'animo e di parola, grande amorevolezza e assolutamente, neppure la minima ombra di orgoglio, competizione o fanatismo.

Si deve avere ben chiaro in mente che siamo gli umili strumenti dei Maestri, che siamo servitori dell'umanità, che stiamo svolgendo un servizio. Nel corso della celebrazione tutti i partecipanti diventano strumenti di una Forza molto grande che li attraversa e si ramifica sulla Terra. Perché quest'energia arrivi e di distribuisca è necessario l'impegno amorevole e consapevole di uomini e donne di buona volontà. I Maestri lasciati soli, senza la nostra collaborazione, non possono fare nulla per aiutarci, e l'energia di benedizione rimane inutilizzata...

I simboli in tutte le culture

# IMPORTANTE NELL'ESECUZIONE DEL REIKI L'IMPIEGO CORRETTO DEI SIMBOLI

I cinque principi di Usui



di

Jolanda Pietrobelli

I simboli Reiki aiutano a svelare aspetti di noi stessi che celiamo nel profondo e nell'apprenderli accettiamo una trasformazione che ci porterà ad una guarigione, prima di tutto spirituale. Questi simboli rivelano anche aspetti dell'universo che vanno oltre la dimensione materiale perché rappresentando un percorso di evoluzione, la loro essenza si trova nella stessa natura della rappresentazione.

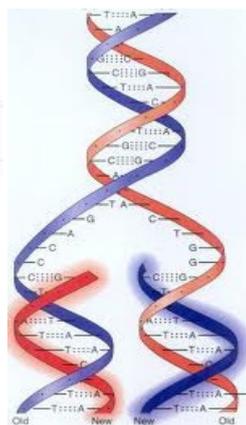
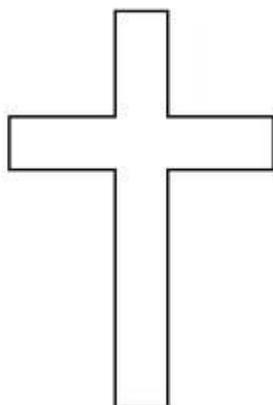
I simboli si rincorrono in tutte le culture, fin da tempi antichissimi e racchiudono da sempre significati che parlano alle emozioni e allo spirito

I simboli hanno potere:

- L'origine della svastica è Indù, è un bellissimo simbolo di luce, di energia maschile e

femminile. Eppure nel mondo occidentale ha assunto un significato contrario, per l'uso inadeguato che ne è stato fatto.

- La croce associata alla cristianità è il simbolo più diffuso al mondo. Per molti di noi significa perdono e promessa di vita eterna, è l'unione del Divino e dell'umano, cioè del cielo con la terra, là dove la linea verticale rappresenta il divino cielo e la linea orizzontale rappresenta l'umano terra.
- Un simbolo ricorrente che è molto familiare al mondo del Reiki è la spirale che rappresenta la forza vitale che tutto abbraccia. Ulteriore conferma la troviamo nella forma a spirale del DNA.



### **Importante nell'esecuzione del Reiki, l'impiego corretto dei simboli e loro mantra**

Ad ogni inizio Reiki sono da osservare le seguenti semplici accortezze:

1. bilanciatura o centratura nel cuore, con questo atto si accende l'energia del Reiki e non corriamo pericolo di offrire la nostra (non tutte le scuole la insegnano)
2. accarezzamento dell'aura, va eseguito alla fine di ogni trattamento indipendentemente dal livello
3. nel secondo e terzo livello, quando si utilizzano i simboli, vanno pronunciati / pensati i relativi mantra tre volte di seguito
4. per staccarci dall'energia e da chi o cosa stiamo trattando, si strofinano le mani tra loro o si soffia su di esse tre volte
5. il Reiki è amore, è luce, è energia purissima, è un bene prezioso ottenuto dall'Universo, va trattato con rispetto sempre. Il suo scopo è solo procurare bene, se viene impiegato diversamente dall'uso positivo che richiede, diventa un boomerang
6. ogni qual volta ci apprestiamo a inviare Reiki a qualcuno è necessario ottenere prima il suo consenso. Qualora non fosse possibile, ma la situazione richiede un intervento del genere, basterà chiudere la sessione con una frase-paracadute: qualora l'energia inviata con amore e

luce e con gli intenti più positivi, non venisse accettata, che vada a dare beneficio alla terra

7. per ogni trattamento a contatto il tempo di mantenimento delle posizioni è di tre minuti ognuna, anche se per Usui non vi era un tempo determinato

Sia i simboli che i relativi mantra acquisiscono potere tramite il soggetto armonizzato al Reiki in maniera “spirituale”:

- che i simboli siano usati assieme ai loro mantra
- che i simboli siano stati imposti col cuore, perché non è sufficiente la registrazione meccanica dei medesimi
- se una sola condizione non viene soddisfatta, è probabile che il Reiki non produca gli effetti desiderati
- parlando dei simboli senza doverli usare, si usano le loro abbreviazioni
- è necessario comprendere e usare correttamente i simboli e loro mantra, se si vuole ottenere uno sviluppo personale con la Pura Dottrina

### **I cinque principi di Usui (gokai)**

I cinque principi sui quali Usui ha basato il suo Reiki, sono stati presi (per ammissione di Usui) da una poesia dell'Imperatore Meiji, sapiente e guaritore.

#### *Una delle tante versioni occidentali*

*Non essere arrabbiato proprio oggi*

*Non preoccuparti proprio oggi*

*Onora i tuoi maestri, i genitori, gli anziani*

*Guadagna il tuo pane in modo onesto*

*Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive*

#### *Versione originale*

*Metodo segreto per inviare la felicità:*

*“solo per oggi”*

*non ti arrabbiare*

*non ti preoccupare*

*dimostra apprezzamento*

*lavora intensamente*

*sii gentile con le altre persone*

*Sera e mattina giungi le mani in preghiera, contempla queste parole nel cuore e salmodiale con la bocca.*

Metodo Reiki secondo Usui, per il miglioramento del corpo e dell'anima (Mikao Usui)

### **Spiegazione dei principi**

*Non essere arrabbiato proprio oggi*

Evitare di arrabbiarsi non significa respingere una emozione così forte, ma conoscerla e usarla in senso energeticamente costruttivo. All'inizio del processo di guarigione ci si libera da accumuli di collera con cui affiorano emozioni represses.

### ***Non preoccuparti proprio oggi***

Le preoccupazioni fanno male all'organismo e all'anima, con la presa di coscienza delle medesime, elaborandole ci liberiamo della loro pesantezza e dalle cattive abitudini

### ***Onora i tuoi maestri i genitori gli anziani***

Dai maestri, dai genitori, dagli anziani abbiamo sempre da imparare qualcosa ed entrando nella loro saggezza possiamo diventare partecipi. Onorarli sarà come rendere onore a noi stessi

### ***Guadagna il tuo pane in modo onesto***

Ognuno di noi raccoglie ciò che semina, i nostri principi morali, le nostre convinzioni, si riflettono nel corso dell'esistenza su noi stessi e sulla nostra vita. Essere onesti iniziando a comportarci bene con noi stessi, significa armonizzarci col *divino interiore*

### ***Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive***

Il nostro lavoro con il Reiki si conclude sempre con un *grazie*, è la nostra riconoscenza all'Energia Spirituale che agisce dentro noi positivamente, unendoci al tutto. L'amore e la compassione faranno parte del nostro modo di vivere

**Nota.** Gli argomenti centrali della vita mistica del Reiki comprendono la meditazione, il significato dei suoi simboli e i waka, le poesie spirituali dell'imperatore Meiji da cui sono derivati i principi di Usui ed il loro background filosofico

## **Background filosofico dei cinque principi**

L'aspetto mistico della via del Reiki, deve essere tenuto in considerazione, se vogliamo crescere con la Pura Dottrina.

*(W.Lubek) I Principi Originari sono stati pubblicati nell'antica forma giapponese del testo e nella relativa traduzione, nei libri di Petter:*

- 1. solo per oggi non arrabbiarti*
- 2. solo per oggi non preoccuparti*
- 3. solo per oggi sii grato*
- 4. solo per oggi lavora sodo*
- 5. solo per oggi sii gentile con gli altri*

*Usui non elaborò queste semplici regole da solo, ma le ricavò dagli scritti dell'Imperatore Meiji,*

*che governò il Giappone a cavallo tra il XIX e XX secolo, aprendolo all'Occidente e sforzandosi di dare al suo Popolo un orientamento spirituale. Nei suoi seminari Reiki, Usui si servì di questi waka, una forma particolare di poesia, per spiegare ai suoi allievi concetti spirituali vivificati dalla poesia.*

*In base alle nostre attuali conoscenze, i principi essenziali, assunsero una posizione centrale nella sua eredità. Cosa c'è di tanto importante in queste cinque frasi?*

*Quale aiuto possono offrirci sulla via spirituale intrapresa e insegnata da Mikao Usui, che oggi milioni di persone in tutto il mondo seguono, in maniera diretta o indiretta?*

*Per capire il significato di tali principi, dobbiamo risalire a messaggio apparente al contenuto esoterico e spirituale.*

*I principi non vanno considerati come una serie di norme rigorose, ma un invito a esaminare accuratamente il nostro comportamento, per liberarci dalle abitudini insensate. Essi hanno lo scopo di provocarci e stimolarci a ragionare di più sull'esistenza; sono paradossi, misteri, come quelli che i maestri zen usano da secoli per aiutare i discepoli a far rientrare nei ranghi la mente razionale, che vuole sempre controllare tutto fino all'ultimo dettaglio, ma in realtà conosce ben poco della vita. Infine tali principi costituiscono un importante approccio pratico al Reiki.*

## **Etica**

Chi utilizza il Reiki, non è un prescelto, non è migliore di chi non conosce la Pura Dottrina e qualsiasi atteggiamento che privilegia il suo ego, è sbagliato.

I trattamenti Reiki si possono proporre se l'interlocutore è consenziente, per donare Reiki è necessario avere sempre il consenso della persona a cui è diretto il dono.

Questo metodo puramente olistico, non appartiene al campo medico ma a quello della **guarigione**, pertanto le informazioni contenute in questa pubblicazione non hanno valore diagnostico.

Praticare Reiki significa essere tramiti, canali per il passaggio energetico.

(tratto dal libro Il Breviario di Reiki di Jolanda Pietrobelli ediz. Cristina Pietrobelli)

Atisha nacque da famiglia reale con titolo di principe

## LA MEDITAZIONE DEL CUORE DI ATISHA

Nel 1011 fu ordinato monaco col nome di Dipamkara Shrijnana



Il Lama Atisha nacque da famiglia reale (secondogenito di un raja locale) con titolo di principe, nel lontano 982 nel villaggio di Vajrayogini nel Bikrampur, una regione a nord est del Bengala, in India orientale (nell' attuale Bangladesh). Nel 1011 fu ordinato monaco col nome di Dipamkara Shrijnana a Bodhgaya, il luogo dove nel 528 a.C. Gautama Siddhartha Sakyamuni aveva raggiunto l' illuminazione. Divenne il più colto studioso del monastero Nalanda, in India, la più grande Università di filosofia buddista dell'epoca. Lama Atisha si trasferì in Tibet nel 1042 dove sull' Himalaya si realizzò e non tornò mai più in India. Fu determinante nell'introdurre un culto più orientato verso la figura del bodhisattva Avalokiteshvara e la figura di Tārā, entrambe portatrici del valore della compassione. Di fronte a un Tibet in cui le pratiche buddhiste, introdotte secoli prima da Padmasambhava per mezzo della magia, si erano fuse con culti sciamanici, con la religione Bön

e con culti shivaiti, l'operazione intellettuale promossa da Atisha prevedeva l'insegnamento graduale. Egli contemplò le tre ruote del Dharma in un ordine logico, delineandole con disposizione lineare e graduale rendendole di conseguenza comprensibili e praticabili da chiunque desideri seguire il percorso del Buddha, indipendentemente dal proprio livello di sviluppo. Tuttora in Tibet queste rimangono tra le figure più importanti della venerazione buddhista.

Atisha è considerato il più raro dei maestri, raro perché ricevette l'insegnamento di tre maestri illuminati. Non era mai accaduto prima, né si è più ripetuto. Essere discepolo di tre maestri illuminati è semplicemente incredibile, dato che un maestro illuminato è sufficiente. Il primo dei tre maestri con cui Atisha restò per molti anni fu Dharmakirti, un grande mistico buddhista. Questi gli insegnò la non-mente, gli insegnò il vuoto, gli insegnò come avere una mente priva di pensieri, gli insegnò come distaccarsi da qualsiasi contenuto della mente ed essere privo di contenuto. Il secondo maestro fu Dharmarakshita, un altro mistico buddhista. Questi gli insegnò l'amore, la compassione. E il terzo maestro fu Yogin Maitreya, un altro mistico buddhista. Questi gli insegnò l'arte di accogliere le sofferenze altrui e assorbirle nel proprio cuore: l'amore all'opera. Atisha è il nome che ha ricevuto proprio dovuto al fatto che ha avuto 3 maestri illuminati, Atisha significa "Colui che è Tre Volte Grande".

La meditazione del cuore ha le fondamenta sul concetto del dolore, della sofferenza, come mezzo di trasformazione. Atisha ci insegna che il dolore è naturale, deve essere compreso, deve essere accettato. Poiché naturalmente abbiamo paura del dolore, naturalmente lo evitiamo. Ecco perché molte persone hanno evitato il cuore e vivono sospese nella testa, hanno vissuto nella testa. Il cuore arreca sofferenza, è vero, ma solo perché è in grado di dare piacere, solo per questo dà sofferenza. Il dolore è la via che permette al piacere di giungere, l'agonia è la soglia da cui entra l'estasi. Se ne sei consapevole, accetti il dolore come una benedizione. In quel caso, d'un tratto la qualità del dolore inizia immediatamente a cambiare. Non sei più in conflitto con il dolore, e poiché non sei più in antagonismo, non è più dolore, è un amico. È un fuoco che ti ripulirà. È una trasformazione, un processo, in cui ciò che è vecchio se ne andrà e giungerà il nuovo, in esso la mente scomparirà e il cuore funzionerà nella sua totalità. E a quel punto la vita sarà una benedizione. Ci sono molti metodi di meditazione che si basano sul cosiddetto "Pensiero positivo" ovvero inalare luce ed espellere fumo nero, inalare energia positiva ed espellere quella negativa .

Il metodo di Atisha è l'esatto opposto.

### ***La meditazione del cuore, il metodo della compassione***

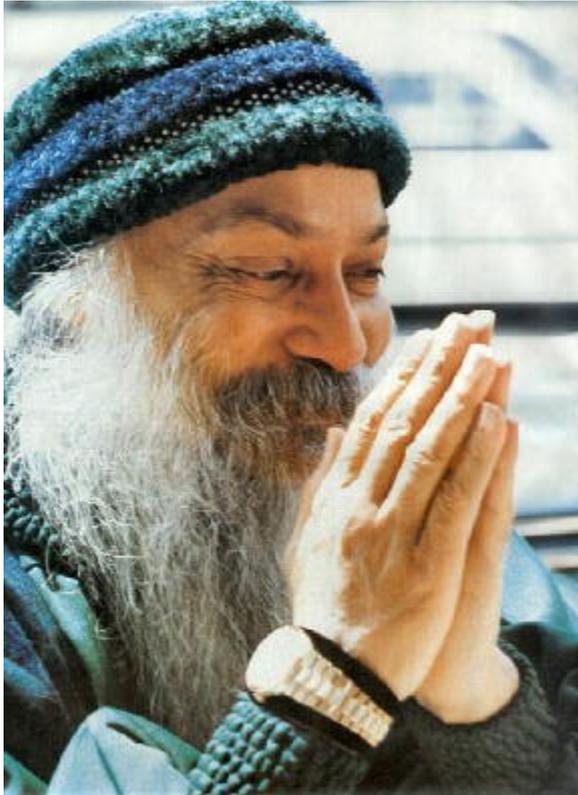
Queste le istruzioni di Atisha per la meditazione di trasformazione alchemica attraverso il respiro, questo è il metodo della compassione:

- Quando inspiri, pensa di ispirare tutte le infelicità e tutte le miserie di tutte le persone del mondo tutte le sofferenze di tutti gli esseri passati, presenti e futuri. Tutta l'oscurità, tutta la negatività, tutto l'inferno che esiste ovunque, tu lo inspiri. E lascia che venga assorbito dal tuo cuore.
- Quando espiri, espira tutta la gioia che hai, tutta la tua beatitudine, tutte le benedizioni che hai in te. Espira, riversale nell'esistenza.

Questo è il metodo della compassione: bevi tutte le sofferenze e riversa ogni benedizione. all'esterno Se lo fai, rimarrai sorpreso: nel momento in cui assorbi in te tutte le sofferenze del mondo, non sono più tali. Il cuore le trasforma immediatamente in energia. Il cuore è una forza trasformante: assorbe l'infelicità e la trasforma in beatitudine... poi la riversa all'esterno. Quando avrai compreso che il tuo cuore è in grado di compiere questa magia, questo miracolo, vorrai farlo sempre, in ogni situazione. Prova questo splendido metodo di compassione: assorbi in te ogni infelicità e riversa all'esterno ogni gioia.

## La quinta tecnica di respirazione **GRANDE OSHO**

Il terzo occhio è un magnete naturale, attiva l'attenzione, la forza



Quando Pitagora, uno dei maggiori filosofi greci, arrivò in Egitto per entrare in una scuola, una scuola esoterica segreta di misticismo, venne rifiutato e Pitagora era una delle migliori menti mai generate. Non riusciva a capire. Fece domanda diverse volte, ma gli venne detto che, se non fosse passato attraverso un particolare addestramento di digiuno e respirazione, non sarebbe stato ammesso alla scuola. Si dice che Pitagora abbia risposto: “Sono venuto per la conoscenza, non per una sorta di disciplina”. Ma le autorità della scuola dissero: “Non possiamo darti della conoscenza a meno che tu non sia diverso. E, in realtà, non siamo affatto interessati alla conoscenza, siamo interessati all’esperienza reale. Nessuna conoscenza è tale se non è vissuta e sperimentata. Perciò dovrai fare quaranta giorni di digiuno respirando continuamente in un determinato modo, con una particolare consapevolezza su particolari punti”.

Non c’era altra via, perciò Pitagora dovette sottoporsi a questo addestramento. Dopo quaranta giorni di digiuno e di respirazione, consapevole, gli fu permesso di entrare nella scuola. Si dice che Pitagora affermò: “Non state ammettendo Pitagora. Sono un uomo diverso, sono rinato. Avevate

ragione e io avevo torto, perché prima il mio intero punto di vista era intellettuale. Con questa purificazione il centro del mio essere è cambiato: dall'intelletto è sceso al cuore. Ora posso sentire le cose. Prima di questo addestramento potevo capire solo con l'intelletto, con la testa. Non sarà una filosofia, ma piuttosto, un'esperienza, sarà esistenziale”.

Qual era l'addestramento cui si sottopose?

Questa quinta tecnica è quella che fu data a Pitagora. Venne data in Egitto, di fatto la tecnica è indiana. La quinta tecnica di respirazione è la seguente:

“L'attenzione tra le sopracciglia, lascia che la mente preceda il pensiero. Lascia che la forma si riempia con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa e lì piova come luce”. Questa tecnica fu data a Pitagora, che la riportò in Grecia e, così, divenne il principio, lo strumento che diede vita a tutto il misticismo occidentale. Analizziamola.

“L'attenzione tra le sopracciglia...”. La fisiologia moderna, la ricerca scientifica, afferma che, tra le due sopracciglia, si trova una ghiandola e che questa è la parte più misteriosa di tutto il corpo: è detta ghiandola pineale, ed è il terzo occhio dei tibetani: shivanetra, l'occhio di Shiva, nel Tantra. Tra i due occhi c'è un terzo occhio, che esiste ma non è attivo.

E' lì: può funzionare in qualsiasi momento, ma non funziona spontaneamente, per aprirlo si deve fare qualcosa. Non è cieco, è semplicemente chiuso. Questa tecnica serve ad aprirlo. “L'attenzione tra le sopracciglia...”. Chiudi gli occhi, poi falli convergere proprio nel mezzo delle sopracciglia, focalizzati esattamente nel mezzo degli occhi chiusi, come se guardassi esattamente nel mezzo, con entrambi. Dagli totale attenzione. Questo è uno dei metodi più semplici per essere attenti. Non puoi prestare attenzione a nessun'altra parte del corpo così facilmente: questa ghiandola assorbe l'attenzione con estrema facilità. Se le dai tutta la tua attenzione, gli occhi verranno ipnotizzati dal terzo occhio. Si fissano, non si possono muovere.

Questo terzo occhio è un magnete naturale, attiva l'attenzione, la forza. Ecco perché in tutto il mondo questo è uno dei metodi più usati. E' il più semplice per addestrare l'attenzione: non sei solo tu che cerchi di essere attento, la ghiandola stessa ti aiuta, è magnetica, la tua attenzione viene spinta con forza verso di essa: viene assorbita. Nelle antiche scritture tantriche si dice che l'attenzione è cibo per il terzo occhio. Non è difficile: occorre solo conoscere il punto giusto; per trovarlo, devi lasciare che gli occhi chiusi si muovano esattamente nel mezzo, tra le due sopracciglia, finché non percepisci quel punto magnetico: allora, immediatamente gli occhi si fisseranno; quando sarà difficile muoverli, saprai di aver colto il punto giusto. “L'attenzione tra le sopracciglia, lascia che la mente preceda il pensiero...”. L'attenzione che ne seguirà ti farà sperimentare per la prima volta uno strano fenomeno: percepirai i pensieri correre di fronte a te; diventerai un testimone.

Sarà come essere di fronte a uno schermo cinematografico: i pensieri scorrono e tu sei un testimone. Generalmente non è così: ti identifichi sempre con i tuoi pensieri. Se c'è rabbia, diventi rabbia. Se un pensiero ti tocca, non sei testimone: diventate tutt'uno, ti identifichi con il pensiero, e ti muovi con esso.

Diventi il pensiero, ne assumi la forma. Quando c'è sesso, diventi sesso; quando c'è rabbia, diventi rabbia; quando c'è avidità, diventi avidità. Ti identifichi sempre con ogni pensiero che ti tocca. Non mantieni mai alcuna distanza tra te e il pensiero. Ma focalizzati sul terzo occhio, e all'improvviso diventerai un testimone. Tramite il terzo occhio puoi vedere i pensieri correre come nuvole nel cielo o come persone che si muovono per la strada. Ora, se c'è rabbia, puoi vederla come un oggetto. Ora non senti più che tu sei arrabbiato. Senti di essere circondato dalla rabbia – una nube di rabbia è sorta intorno a te – ma tu non sei la rabbia, e se non lo sei, la rabbia diventa impotente. Non può influenzarti; non ne vieni intaccato. La rabbia verrà e se ne andrà, e tu rimarrai centrato in te stesso. E così, non ti identificherai più con i sentimenti negativi.

Quando quindi, l'attenzione è focalizzata al centro del terzo occhio, tra le sopracciglia, all'improvviso diventi un testimone, ma è vero anche il viceversa, ossia che se riesci a non

identificarti con qualsiasi cosa accada, sarai automaticamente nel terzo occhio. E avrai un potere immenso, non sarai più schiavo degli istinti, sarai un individuo veramente libero. E la seconda conseguenza nell'essere nel terzo occhio, sarà che potrai sentire la vibrazione sottile e delicata del respiro, potrai percepire la forma del respiro, l'essenza stessa del respiro. La scienza stabilisce che respiriamo aria nella forma combinata di gas, ma il Tantra afferma che l'aria è solo un veicolo, di fatto tu respiri prana, vitalità. L'aria è solo il mezzo, il contenitore materiale; il prana è il contenuto, ed è qualcosa di sottile, di non materiale. Questo contenuto veniva definito "orgone" dallo psicologo tedesco Wilhelm Reich.

I suoi effetti possono essere percepiti. Quando sei con una persona molto vitale, sentirai sorgere in te una certa vitalità. Se sei con una persona molto malata, ti sentirai succhiato, come se ti venisse sottratto qualcosa. Perché ti senti così stanco quando vai all'ospedale? Vieni succhiato da ogni parte. L'intera atmosfera dell'ospedale è malata, lì tutti hanno bisogno di più energia, di più prana. Perciò se ti trovi lì, all'improvviso il tuo prana comincia a fluire fuori di te. Perché a volte quando sei in mezzo a una folla ti senti soffocare? Perché il tuo prana viene succhiato. Quando sei solo sotto il cielo mattutino, sotto gli alberi, all'improvviso senti in te una vitalità: il prana.

In particolare, il prana fluisce e defluisce in modo immediato e totalizzante, al contatto con la vostra Fiamma Gemella. Se essa prova malessere, ne sarete investiti, se essa nel profondo versa in armonia, tutto vi sembrerà ancora più armonioso e dopo il contatto sarete raggianti. Esistono delle testimonianze risalenti all'antico Egitto, secondo le quali alcuni individui hanno sperimentato il fluire del prana, senza la penetrazione dell'aria, rinchiudendosi in samadhi sotterranei.

"Lascia che la forma si riempia con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa...". E quando arriverai a sentire l'essenza del respiro, il prana, immagina semplicemente che la tua testa sia ricolma di quell'essenza. Immagina solamente. Non occorre alcuno sforzo. Quando sei focalizzato al centro del terzo occhio, ed immagini qualcosa, la cosa accade, lì per lì. Normalmente, la tua immaginazione è solo impotente: continui a immaginare e non accade nulla. Ma a volte, senza saperlo, nella vita comune, si verificano degli eventi dettati dall'immaginazione: stavi immaginando qualcosa a proposito di un tuo amico e all'improvviso qualcuno bussa alla porta.

Stavi "pensando", immaginando una canzone alla radio, cambi stazione e la trovi. Dici che è una coincidenza che l'amico sia arrivato o che la canzone sia alla radio. A volte l'immaginazione funziona proprio come coincidenza; ma ora cerca di ricordare ogni volta in cui accade che senti la tua immaginazione diventare realtà, e analizza l'intera situazione; ritirati nell'interiorità e osserva. In un certo momento la tua attenzione deve essere stata vicina al terzo occhio. Quando ero bambina, mi capitava sempre di dire "ti immagini se..." e la cosa si verificava davvero. Tutti abbiamo questa capacità, in molti è completamente latente. Ogni volta che si verifica questa coincidenza, sembra tale perché non conosci la scienza occulta. Senza saperlo, la tua mente si deve essere spostata vicino al centro del terzo occhio. Se la tua attenzione si trova nel terzo occhio, la semplice immaginazione è sufficiente per creare qualsiasi fenomeno.

"Lascia che la forma si riempia". Ora immagina che questa essenza stia colmando tutta la tua testa, in particolare la sommità del capo, il shasrara, il centro energetico più alto, e non appena te lo immaginerai si riempirà. "Lì" – alla sommità della testa – piove come luce". Il prana piove dalla sommità della tua testa come luce. E "accadrà" che piova luce: quella pioggia di luce ti rinfrescherà, ti farà sentire completamente rinato, rinnovato. Questo è il significato della rinascita interiore. Perciò due cose: primo, focalizza nel terzo occhio, l'immaginazione diventa potente, efficace.

Una cosa fondamentale: prima di praticare queste tecniche, sii puro. Per il Tantra la purezza non è un concetto morale, la purezza è importante, perché se sei focalizzato nel terzo occhio e la tua mente è impura, la tua immaginazione può diventare pericolosa: pericolosa per te e per gli altri. Se pensi di ferire qualcuno, se questa idea è nella mente, il solo immaginarlo può ferire. Ecco perché si insiste così tanto sull'essere puri. A Pitagora fu detto di sottoporsi a un digiuno, a una particolare respirazione – questa respirazione – perché qui si viaggia su un terreno molto pericoloso. Perché

ovunque esiste potere esiste pericolo, e se la mente è impura, non appena avrai potere i tuoi pensieri impuri se ne impadroniranno immediatamente. Mi preme dire che la quinta tecnica ha come applicazione pratica la stessa ipnosi. Quando qualcuno viene ipnotizzato, e gli viene detto di concentrare lo sguardo su un punto particolare: una luce, un punto sulla parete, o qualunque altro oggetto, esterno o interno (per esempio, un'onda energetica che fluisce all'interno del corpo), in tre minuti la sua attenzione interiore comincia a fluire verso il terzo occhio; ogni cosa che l'ipnotista dirà, sarà immediatamente verificata. Ecco perchè l'ipnosi è il mezzo curativo più potente ed efficace. Se l'ipnotista dicesse "ora ti stai addormentando profondamente", ti addormenteresti profondamente... se ordinasse a una tua malattia di scomparire, essa scomparirebbe immediatamente.

Milton Erickson, l'ipnotista psicoterapeuta più famoso dei tempi moderni, curò da solo diverse patologie, sperimentando "in itinere" i poteri dell'ipnosi. Mettendoti in mano un sasso l'ipnotista potrebbe dire: "Questo nella tua mano è fuoco", e tu sentiresti un calore intenso; ti scotteresti la mano, non solo nella mente, ma di fatto. La tua pelle si brucerebbe veramente e proveresti una sensazione di bruciore. Che cosa succede? Non c'è alcun fuoco. C'è solo un comunissimo sasso, freddo. Come è possibile? Sei focalizzato nel centro del terzo occhio, la tua immaginazione riceve suggestioni dall'ipnotista ed esse diventano realtà. Non giocate mai con l'ipnosi da soli, se non sapete come utilizzare questo strumento e, se anche apprendeste i suoi meccanismi, non utilizzatela su altri se non avete l'assoluta certezza che la vostra mente sia lontana da ogni coinvolgimento verso essi. Rischiate altrimenti di perdervi in essa e negli effetti che le induzioni possono comportare... questo vale in modo assoluto se l'ipnosi è di tipo regressivo: non praticatela se avete l'impressione che quell'anima sia karmica e se non avete la certezza di essere perfettamente equilibrati per sostenere ogni reazione.

Nel terzo occhio, quindi, immaginazione ed attuazione non sono due cose distinte: l'immaginazione è il fatto. Immagina, ed è così. Non c'è frattura tra il sogno e la realtà. Per chi è centrato nel terzo occhio, i sogni diventeranno reali e l'intera realtà diventerà semplicemente un sogno, perché quando il tuo sogno può diventare reale sai che non esiste una differenza fondamentale tra sogno e realtà. Perciò quando Shankara dice che questo intero mondo è solo un sogno del divino, non è una proporzione teoretica, non è un'affermazione filosofica, è piuttosto l'esperienza interiore di colui che è focalizzato nel terzo occhio.

Immagina semplicemente che l'essenza del prana stia piovendo dalla sommità della testa, proprio come se fossi seduto sotto un albero e stessero piovendo fiori, oppure come se fossi sotto il cielo e improvvisamente da una nuvola cominciasse a piovere, o di mattina fossi semplicemente seduto e il sole sorgesse e i raggi cominciassero a riversarsi su di te. E' sufficiente immaginare, e immediatamente quella pioggia accade: una pioggia di luce che cade sulla sommità della tua testa. Questa pioggia ti ri-creerà, ti farà rinascere. Ti sentirai bene, e rinato.

Tratto da: Il libro dei segreti di Osho

Fonte: [www.vibrazioneanimica.over-blog.it](http://www.vibrazioneanimica.over-blog.it)

# Perdonando sciogliamo un legame negativo

## IL PERDONO CONSAPEVOLE

Non è un atto d' amore, ma un aspetto del tendere ad amare



«Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu. Chi non sa perdonare spezza il ponte sul quale egli stesso dovrà passare» (Sacre Scritture)

Il perdono consapevole se messo in pratica correttamente, purifica corpo, mente e spirito, permettendo di riconquistare fiducia in se stessi e, se si vuole, ristabilire relazioni interrotte. Il perdono è in grado di modificare profondamente la struttura della materia, della vita, delle emozioni e dei pensieri, sia nostri sia delle persone che ci circondano. Non è un atto d' amore, ma un aspetto del tendere ad amare. Se siamo incapaci di perdonare, in un certo modo neghiamo il nostro proprio potere e in qualche caso, lo diamo proprio all'altra persona. Fino al momento in cui non perdoniamo e solleviamo dalla responsabilità del nostro rancore o dolore, la persona in questione rimane connessa alla nostra energia. Perdonandola sciogliamo un legame anche nei suoi confronti e la rendiamo libera. Perdonare significa aprirsi alla piena accettazione di se stessi. Le persone che ci hanno ferito, umiliato, che hanno suscitato in noi rabbia, nervoso o qualsiasi emozione che non accettiamo, possono essere i nostri più preziosi maestri e offrirci attraverso la comprensione e il perdono, la possibilità di coltivare qualità come la compassione e l'altruismo, fondamentali della vera felicità e di un'autentica crescita individuale e sociale. Se ci sforziamo di perdonare, non avremo realmente perdonato. Attraverso lo sforzo riusciremo solo a reprimere. Possiamo perdonare realmente quando comprendiamo la stupidità del gioco che accade dentro la nostra mente. La totale absurdità di tutto ciò deve essere vista fino in fondo, altrimenti ciò che avremo represso con lo sforzo, si ripresenterà in altre forme o in altre persone. Quando perdoniamo qualcuno, questi non ha più il possesso della nostra mente e possiamo finalmente vivere appieno nel Qui ed Ora.

«Il debole non sarà mai in grado di perdonare. Il perdono è un' attributo del forte» - Gandhi

# MEDITAZIONE SUL PERDONO DI AYYA KHEMA



Poni l'attenzione sul respiro.

Metti il perdono nel tuo cuore per tutti coloro a cui pensi di aver fatto del male.

Perdona te stesso per tutte le omissioni e il male compiuto. Considerale lontane, passate. Comprendi che eri una persona diversa e che questa persona che sei oggi, sta perdonando la persona del passato. Senti il perdono che ti riempie e ti coinvolge con un senso di calore e serenità.

Pensa ai tuoi genitori. Perdonali per tutte quelle occasioni in cui hanno sbagliato.

Comprendi che anche loro adesso sono persone diverse. Lascia che questo senso di perdono li riempia, li avvolga, comprendendo che questa è la strada migliore per lo stare insieme.

Pensa alle persone che ti stanno vicino e ti sono più care. Perdonale per tutte quelle occasioni in cui credi che abbiano sbagliato o in cui credi stiano ancora sbagliando.

Riempi tutti loro con il perdono. Fai capire loro che li stai accettando. Lascia che il perdono li riempia. Realizza che questa è la tua manifestazione d'amore.

Adesso pensa ai tuoi amici. Perdonali per tutte quelle occasioni in cui non li hai condivisi.

Lascia che il senso di perdono li raggiunga, così che essi ne possano essere riempiti ed avvolti.

Adesso pensa alle persone che conosci, chiunque siano, e perdonali per tutte quelle occasioni in cui credi abbiano sbagliato, per tutte quelle occasioni in cui li hai giudicati male, in cui non ti sono piaciuti. Lascia che il perdono riempia i loro cuori, avvolgili e diventa la manifestazione dell'amore per loro.

Adesso pensa a qualche persona speciale che ha veramente bisogno di essere perdonata. Una persona verso cui provi risentimento, avversione, ostilità.

Perdonala completamente.

Ricorda che tutti quanti soffriamo, lascia che il perdono raggiunga quella persona, completamente e totalmente.

Pensa ad un persona qualsiasi, ad una qualsiasi situazione, ad un gruppo qualsiasi di persone verso cui provi avversione, condanna, risentimento.

Perdonale completamente. Lascia che il tuo perdono sia l'espressione del tuo amore incondizionato. Essi possono non aver fatto cose giuste.

Tutti gli esseri viventi soffrono. E il tuo cuore ha bisogno di perdonare per poter amare più profondamente.

Osserva se c'è qualcuno o qualcosa, ovunque nel mondo, verso cui tu provi avversione.

Perdona, così che non ci sia separazione nel tuo cuore.

Adesso riporta l'attenzione su te stesso. E osservalo bontà che c'è in te.

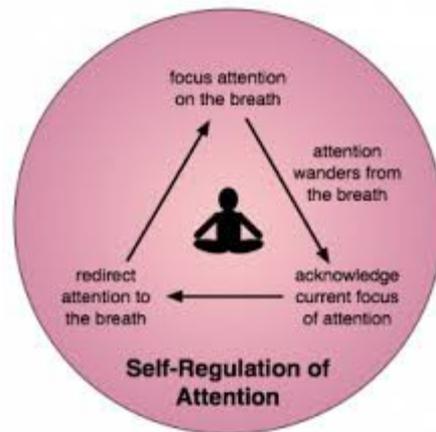
Lo sforzo che hai compiuto. Senti il calore e la serenità che proviene dal perdonare.

Possano tutti gli esseri viventi avere il perdono nei loro cuori.

La pratica di questo particolare "atteggiamento della mente" deriva dal buddismo theravada

## CONOSCI LA MINDFULNESS ?

E' nella pratica, una forma di meditazione, pertanto richiede tempo e molta energia



Il termine Mindfulness è la traduzione in inglese della parola "Sati" in lingua Pali, che significa "attenzione consapevole" o "attenzione nuda".

L'idiogramma cinese per "mindfulness" è "nian" (□) che è la combinazione di due caratteri diversi, ognuno dei quali ha il suo significato. La parte superiore dell'idiogramma significa "adesso", mentre la parte inferiore significa "cuore" o "mente". Letteralmente l'idiogramma completo indica l'atto di vivere il momento presente con il cuore.

Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, Mindfulness significa "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (1994, p. 63).

Si tratta cioè di dirigere volontariamente la propria attenzione a quello che accade nel proprio corpo e intorno a sé, momento per momento, ascoltando più accuratamente la propria esperienza, e osservandola per quello che è, senza valutarla o criticarla.

La pratica di questo particolare "atteggiamento della mente", che possiamo definire anche "consapevolezza", deriva dal buddismo theravada, una delle due maggiori correnti del pensiero buddista, diffusa da 2500 anni in Asia meridionale e sudorientale, in particolare in Birmania, Cambogia, Laos, Sri Lanka e Thailandia, sia nell'ambiente monastico che laico.

L'utilizzo, da parte della medicina occidentale, di Mindfulness per la promozione della salute è invece un'acquisizione relativamente recente, iniziata negli anni '70 negli Stati Uniti (vedi i protocolli Mindfulness based stress reduction).

Benchè l'origine della pratica mindfulness derivi dal pensiero buddista, non è necessario

abbracciare la religione buddista per praticare lo sviluppo della consapevolezza. Essa è infatti una forma di meditazione non concettuale universalmente accessibile e non dipende da alcun sistema di credenze, né da alcuna ideologia.

Ma in cosa consiste praticamente Mindfulness?

Mindfulness è, nella pratica, una forma di meditazione, pertanto richiede tempo, energia, determinazione, fermezza e disciplina. Dal punto di vista dei processi mentali essa si sostanzia nel prestare, nel momento presente, attenzione a quattro elementi: il proprio corpo, le proprie percezioni sensoriali (fisiologiche, fisiche e psicologiche appartenenti agli ampi domini del piacevole, spiacevole, misto e neutro), le formazioni mentali (ad es. la rabbia, il dolore o la compassione) e gli oggetti della mente (ogni formazione mentale ha un oggetto, si è arrabbiati con qualcuno e per qualcosa ecc...). L'osservazione di questi elementi della propria esperienza soggettiva avviene in uno stato di autentica calma non reattiva, nel quale si accetta ciò che viene osservato per quello che è, consentendo ai cambiamenti di avvenire naturalmente, senza ostacolarli né promuoverli ed evitando la solita resistenza o il solito giudizio che causano ulteriore sofferenza.

La meditazione del respiro

Il modo più efficace per cominciare a prestare questo tipo di attenzione è quello di osservare il proprio respiro, concentrandosi su di esso e rimanendo in osservazione di quello che accade mentre lo facciamo. Indipendentemente dalle regioni corporee in cui si contestualizza il respiro, il compito mentale richiesto dalla mindfulness è quello di cercare e mantenere l'intensa consapevolezza delle sensazioni che accompagnano il respiro in quel particolare punto del corpo (narici, petto o pancia), momento dopo momento.

Quando, inevitabilmente, la mente tenderà ad allontanarsi dal qui e ora per focalizzarsi su pensieri lontani, nello spazio e nel tempo, mindfulness prevede che quei pensieri non vengano giudicati né inseguiti, ma che l'attenzione venga gentilmente riportata sul respiro.

In questo modo, si allena la mente ad essere più stabile e meno reattiva, e nello stesso tempo si impara ad accettare e coltivare ogni istante così come viene, accrescendo la propria capacità naturale di concentrazione.

L'esplorazione del corpo (body scan)

Un altro modo per praticare mindfulness consiste nell'eseguire una rotazione sistematica della attenzione di consapevolezza nelle varie parti del corpo, con l'obiettivo di "sentire" autenticamente ogni parte del corpo e soffermarsi su ciascuna di esse. La tecnica prende spunto da un'antichissima pratica yogica: lo yoga nidra. È un metodo che, se applicato in modo costante e sistematico, induce un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale.

Mindfulness può essere praticata da seduti (sitting meditation) oppure camminando (walking meditation). Come afferma Kabat-Zinn, la posizione che si assume per meditare "è un atteggiamento esterno che ci aiuta a coltivare un atteggiamento interno di dignità, pazienza e autoaccettazione" (1991, p. 62).

La meditazione da seduti consiste nell'assumere una posizione seduta dignitosa, su una sedia o un panchetto da meditazione o per terra aiutati da un cuscino.

La meditazione camminata (adatta alle persone particolarmente agitate, come preparazione a quella seduta) consiste nel coltivare l'osservazione interna e la consapevolezza delle sensazioni, mentre si cammina, concentrandosi su ciascun passo.

Un'ulteriore modalità con cui può essere praticata mindfulness è l'hatha yoga, una serie di esercizi fisici della tradizione yogica più attenta all'aspetto corporeo, a cui si accompagnano l'attenzione sul respiro e l'atteggiamento generale di accettazione di ciò che siamo, così come siamo, qui e ora. Gli esercizi di hatha yoga insegnano a raggiungere l'armonia e l'integrazione tra mente e corpo, così come tra se stessi e l'ambiente.

#### La pratica non strutturata

Lo scopo finale della pratica mindfulness è quello di generalizzare ed estendere questa particolare modalità di "porre attenzione" a tutte le situazioni e i contesti della vita quotidiana. Si potrà pertanto coltivare la consapevolezza quando si guarda, si ascolta, si pensa, si parla, si cucina, si mangia o si lavora, nei momenti facili e in quelli difficili. Si tratta, dunque, di una progressiva e stabile trasformazione del nostro modo di essere, dell'acquisizione di una nuova abitudine mentale. Anche mentre camminiamo possiamo praticare la consapevolezza, prestando attenzione e gioendo di ogni passo, piuttosto che avere la mente rivolta verso la meta da raggiungere. Fermarsi e connettersi con il momento presente è possibile quando si scrive una e-mail, si naviga sul web, si lavano i piatti o si stende il bucato. Anche in questo istante leggendo questa pagina.

#### A cosa e a chi serve Mindfulness?

Mindfulness serve a chiunque desideri, in salute o in malattia, trascendere le proprie limitazioni e raggiungere un livello più alto di benessere psicofisico.

La pratica costante della mindfulness si è infatti dimostrata efficace nella riduzione dello stress e delle patologie ad esso correlate, nel sollievo di sintomi fisici connessi a malattie organiche e, in generale, nella promozione di profondi e positivi cambiamenti dell'atteggiamento, del comportamento e della percezione di sé stessi, degli altri e del mondo.

Tali cambiamenti sono ravvisabili in:

- una maggiore capacità di padroneggiare le situazioni difficili della vita,
- un maggiore potere di gestione dei conflitti e dei problemi ordinari e straordinari,
- un incremento dell'accettazione e della pazienza nei confronti del proprio stato di malattia o delle proprie infermità psicologiche e fisiche,
- una nuova capacità della mente di sostituire le emozioni distruttive, che portano ansia e depressione, con modi di essere più costruttivi, che promuovono l'equanimità, l'amore e la saggezza.

#### L'importanza del gruppo

E' auspicabile, per coloro che meditano, poterlo fare anche all'interno di un gruppo o "sangha". Sangha è una parola in sanscrito che significa "comunità spirituale" e rappresenta uno dei tre pilastri dell'insegnamento e della filosofia buddista.

Il sangha è costituito da persone che non solo meditano insieme durante gli incontri pianificati, ma si impegnano anche nella pratica non strutturata, coltivando la consapevolezza nella vita quotidiana, praticando la resistenza alla fretta, ai modi disfunzionali e non sani di vivere, vivendo profondamente ogni istante.

Il gruppo è importante per diverse ragioni: serve a mantenere l'autodisciplina, facilita l'apprendimento, incoraggia ad andare avanti nelle situazioni difficili o nei momenti di demotivazione, è fonte di ispirazione e speranza di miglioramento, e può sanare sentimenti di isolamento e separazione, alla base di molta della sofferenza nella nostra società.

# SEI A CORTO DI ENERGIA? RITROVA LA CARICA IN 5 PASSI



di  
Daria Sessa

Come essere felici

Fai parte anche tu di quel numero sempre maggiore di persone che, una volta arrivate a fine giornata, si stupiscono di essere sopravvissute all'uragano dei propri impegni, e non si capacitano di avere persino avuto del tempo per respirare?

L'agenda fitta di appuntamenti, uno o forse più telefoni che suonano contemporaneamente, la casella delle mail che trabocca di posta elettronica, i figli che reclamano attenzioni, per non parlare di notti sempre più corte ed evidentemente insufficienti a ricaricare delle energie allo stremo.

Cambia routine, e inizia subito a fare qualcosa di diverso: dedica a TE stesso i prossimi 2 minuti del tuo tempo, e leggi il post che segue.

Scoprirai 5 semplici strategie che ti aiuteranno a recuperare le energie e a ridurre il carico di stress di ogni giornata.

## 1. Cambia prospettiva

Una delle emozioni più forti fu destata da una fotografia della Terra ripresa dallo spazio. L'immagine di un pianeta blu fluttuante nel cosmo mi convinse ancor più che siamo tutti parte della medesima famiglia che divide la stessa piccola casa.

Dalai Lama

Hai mai osservato la terra dallo spazio? Sul web si trovano facilmente immagini di questo tipo, e ti garantisco che la semplice consapevolezza di essere un puntino microscopico nell'immensità dell'universo, è sufficiente a ridimensionare la natura di tutti quei problemi di cui ti sembra di essere costantemente in balia.

Allena la tua mente alla flessibilità percettiva, e quando ti trovi sopraffatto dalle difficoltà comincia a chiederti:

- In quale altro modo posso affrontare questa situazione?
- Che significato ha questo frangente per me e la mia vita? Che messaggio mi sta offrendo?
- Chi o che cosa potrebbero essermi di sostegno e supporto in questi momenti di disagio?

Smetti di affannarti, e comincia a respirare; evita di irrigidirti, e accetta semplicemente di essere il meglio che puoi al meglio di te stesso.

## 2. Affila la lama

Stai facendo una passeggiata in un bosco, e d'un tratto ti imbatti in un boscaiolo intento a segare quanto più velocemente possibile un albero. Noti che la lama del boscaiolo è del tutto consumata, ed educatamente glielo fai presente: "Scusi, perché non si concede un momento per fermarsi ad affilare la sua sega? La sua lama sta tagliando poco o nulla...".

Il boscaiolo, stizzito, replica: "Non vede che ho molta fretta? Dove lo trovo il tempo per interrompere il mio lavoro?!".

Veniamo a te ora, prova a rispondere alle seguenti domande:

- In che misura ti adoperi per massimizzare efficacemente le tue risorse ed il tuo tempo?
- Quanto è affilata la lama della tua attenzione e delle tue capacità?
- Quanto tempo dedichi a te stesso per fermarti e recuperare la totalità delle tue energie?

Ritagliare ogni giorno dei momenti da dedicare a te ed al tuo benessere psicofisico, non significa perdere del tempo e divenire uno sfaccendato; piuttosto, vuol dire alimentare le tue risorse per affilarne l'efficacia e migliorarne l'utilizzo.

Non ha alcun senso spremerti 24 ore su 24, facendoti travolgere dai ritmi frenetici del lavoro e del mondo intero, rinunciando tanto alle tue esigenze personali che a quelle materiali.

Il mondo ha bisogno di persone consapevoli e responsabili tanto delle necessità altrui quanto delle proprie, e che siano attente al soddisfacimento di entrambe.

Non puoi offrire ciò che non possiedi; e se non avrai cura e attenzione di te stesso... non avrai cura e attenzione nemmeno di niente e nessun altro.

Cosa avresti bisogno di fare ogni giorno per migliorare l'efficacia della tua mente e del tuo corpo?

In che modo puoi affilare la lama delle tue energie?

Magari una semplice passeggiata, leggere qualche pagina di un libro, dedicare 10 minuti al mattino per la tua meditazione, o ancora ascoltare quel brano musicale capace di far vibrare le corde del tuo animo.

Individua cosa è meglio per te, e fallo. Diversamente, come il boscaiolo rischi anche tu nella tua vita di fare tanto rumore (per lo più) per nulla.

### 3. Impara a sbagliare nel modo giusto

L'esperienza è il nome che diamo ai nostri errori.

Oscar Wilde

Smetti di identificarti con i tuoi errori, e ricorda che una cosa è ciò che sei e vali (autostima), ed altra cosa sono le tue capacità e competenze (autoefficacia).

Fallire in un determinato compito, non equivale ad essere un fallito; significa semplicemente che hai delle competenze da migliorare in quel campo di applicazione.

Del resto, credi davvero di non aver più nulla da imparare e migliorare a questo mondo?!

Permettiti di sbagliare, e permettiti di imparare; gli errori aggiungono crediti all'esperienza, ed è molto meglio accumulare esperienza piuttosto che rimpianti (per tutto ciò che non hai osato fare, frenato dal timore di sbagliare).

Liberati dallo stress e dall'ansia del fallimento, e imprimiti nella mente questa meravigliosa notizia: Dio esiste! e non sei TU!

### 4. Credi

C'è una ragione per tutto quello che accade, e c'è un disegno divino per tutto ciò che ci circonda, vive e cresce attorno a noi.

Che tu lo chiami Dio, Madre Terra, Buddha, etc, c'è un'Energia per mezzo della quale sei stato creato e venuto al mondo, ed è la stessa Energia che amorevolmente guida, sostiene e protegge ogni tuo passo così come i ritmi e l'evoluzione del creato.

Nessuna sfida, nessuna difficoltà della tua vita sarà mai più grande di ciò che alla fine sarai tu; dunque confida nella bontà di tutto ciò che ti accade, e ricorda che a questo mondo non sei mai solo.

Impara ad ascoltare la saggezza della tua voce interiore, fidati delle tue sensazioni ed intuizioni, e smetti di cedere alle spire tortuose del pensiero e delle sue ansie.

Come cambierebbero le cose se iniziassi a credere che ogni tuo passo, e ogni tuo giorno, sono benedetti dalla protezione di qualcuno che incessantemente ti sostiene con amore e cura?

Come cambierebbero le cose se smettessi di pensare di essere solo contro tutti, e cominciassi a sentire di essere un uno in comunione con il tutto?

## 5. Contribuisci

Se vuoi la felicità per un'ora, fatti una dormita. Se vuoi la felicità per un giorno, vai a pescare. Se vuoi la felicità per un mese, sposati. Se vuoi la felicità per un anno, eredita una fortuna. Se vuoi la felicità per la vita, aiuta gli altri.

Antico proverbio cinese

La vera ricchezza non dipende tanto da quanto possiedi, ma da quanto sei disposto a donare.

Ed è stato dimostrato che coloro che compiono con regolarità atti di gentilezza verso altre persone (come cedere il posto sull'autobus, o semplicemente salutare con un sorriso piuttosto che a denti stretti), riducono il livello di stress personale aumentando il senso di felicità e benessere emotivo.

Ci sono molti modi in cui puoi fare le cose ogni giorno, modi in cui puoi fare la differenza per la qualità della tua vita e quella delle altre persone, semplicemente a partire dalle tue intenzioni.

Scegli di contribuire, e scegli di esserci veramente nel senso pieno della parola.

Donare agli altri è il modo migliore per donare a te stesso, e ne ricaverai benefici immediati sia per la tua esistenza personale che per il tuo ambiente.

Un sorriso, una parola in più a chi ne avrebbe bisogno, un semplice per favore e grazie all'inizio e alla fine di ogni frase, etc.: cosa scegli di fare già a partire dalle prossime ore? Quale atto di gentilezza desideri compiere?

Basta davvero poco, per raggiungere grandi traguardi.

Buona vita e...ricordati di lasciare un commento in fondo alla pagina: sono molto interessata alla tua opinione!

**Notizie sull'autrice.** Daria Sessa Laureata con lode presso l'Università di Studi di Verona, ha il Diploma internazionale ISNS di Master in Programmazione NeuroLinguistica e Neurosemantica oltre alla certificazione Insights Discovery® di Accreditato Licenced Practitioner. Dinamica, positiva e affermativa, guarda alla vita come grande occasione al continuo miglioramento personale e crede nel valore dell'eccellenza (essere il meglio di sé) piuttosto che nel limite del perfezionismo (essere i migliori). Lavora come Life Coach in sessioni one-to-one rivolte sia a bambini/ragazzi che adulti. Lavora come Trainer progettando e conducendo corsi sia per privati che aziende. Collabora attivamente con BlessYou! condividendone spirito, mission ed etica. Web link: [www.dariablog.me](http://www.dariablog.me)

Un percorso olistico affascinante e ben delineato  
**MARILENA BAILESTEANU:**  
**NATUROPATIA CHE PASSIONE!**

Una professione moderna, intesa come missione  
per portare benessere fisico e spirituale



Marilena Bailesteanu con Nahuel

di  
Jolanda Pietrobelli

Marilena Bailesteanu è nata a Craiova e da lì parte la sua formazione dall'età scolare in poi, arrivando alla frequenza e conclusione del Liceo di Belle Arti <Marin Sorescu>.

Da vent'anni vive nella provincia di Pisa a Ripafratta, immersa nel verde, con il marito e i figli.

Amante dell'arte, ha frequentato anche in Italia una Libera Accademia di Belle Arti dove in quattro anni di studio appassionato l'hanno <dice lei>completata e preparata per poter realizzare il sogno antico:quello di sentirsi più preparata e pronta nel settore artistico.

Nel tempo i suoi interessi si sono volti alla <Medicina alternativa> ai <Rimedi naturali>, ai <Fiori di Bach> e volendo approfondire seriamente tali discipline, ha ritenuto opportuno frequentare la Scuola Superiore di Naturopatia ABEI, oggi tra le Scuole più importanti conosciute in Toscana, grazie alla quale ha acquistato consapevolezza della sua vera identità.

I tre anni di continua crescita professionale e di massimo impegno e interesse sono stati poi seguiti da un quarto anno di Master e un quinto anno di Counsellor in Naturopatia.  
Dice la medesima:

*<tutti questi anni di Naturopatia tra studio e lavoro nel campo specifico, mi hanno fatto capire la mia vera vocazione ovvero, quella di insegnare a trovare la strada giusta per la cura della nostra salute fisica, psichica e animica. Quale è la via migliore da seguire nel rispetto e amore per noi stessi, per gli altri e per il nostro Pianeta>.*



Marilena Bailesteanu con la mamma

Marilena Bailesteanu, è una professionista che ha fatto del suo lavoro una missione, forse per il suo modo di <accoglienza> e apertura sensibile, verso chi ricorre al suo aiuto, riscuote molte soddisfazioni e successi.

La figura del <Naturopata>, per quanto conosciuta oggi nell'ambito del benessere, non è ancora entrata senza qualche resistenza, nel pensiero della gente comune.

Si è pensato di coinvolgerla, per offrire una visione, seppur limitata nello spazio di una intervista, attraverso un po' di domande, di questo mondo olistico.

#### **D.Cosa è la Naturopatia?**

R. La Naturopatia è un insieme di discipline riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che riguarda l'essere umano nella sua interezza come corpo/psiche/anima finalizzata a rendere chiara l'entità di ognuno di noi e stimolando le nostre capacità innate di auto guarigione attraverso tecniche non invasive e rimedi naturali. La Naturopatia è una scienza innata in ognuno di noi prima ancora di diventare cittadini del Pianeta Terra.

#### **D.Qual è il compito del Naturopata?**

R. il compito del naturopata è quello di insegnare l'arte di vivere bene in armonia con il proprio corpo, in empatia con la natura e in sintonia con l'ambiente dove si vive. Il Naturopata non cura le malattie, il Naturopata si prende cura affinché le malattie non avvengano.

#### **D.A qualcuno non è ancora ben chiara l'utilità del Naturopata. Ce ne vuoi parlare?**

R. Rispetto a cinque sei anni fa, posso dire che è molto aumentata la conoscenza di questa disciplina. Ovviamente come ogni cosa "nuova" c'è bisogno di tempo per avere chiarezza sulla sua

utilità anche se in realtà la naturopatia è la più antica disciplina che i nostri antenati hanno messo in pratica per prevenire tante malattie. L'utilità del Naturopata è simile a quella del maestro di asilo e delle prime elementari, che ci hanno insegnato passo per passo la nostra formazione scolastica indispensabile nella vita. Ecco l'utilità del Naturopata! E' un maestro che ci insegna, passo per passo, come arrivare da soli ad avere la risposta a tutte le domande che riguardano la nostra intera esistenza.

**D. Il naturopata ha un modo di vivere e affrontare la vita particolare? ( es. Tu pratici Reiki, la meditazione, sei vegana...)**

R. Certo che il Naturopata vive la propria vocazione rispettando in primis ogni particolare che riguarda l'essenza della vita e il profondo rispetto per essa. Praticare Reiki è un modo consono che porta alla salvezza dell' essere umano e di conseguenza il futuro infinito del nostro meraviglioso pianeta, perché Reiki è Amore! L'Amore è l'unico sentimento potentissimo dell'intero Universo. Essere Reikista vuol dire essere strumento dell'Amore infinito che inonda di Luce Divina la nostra dimensione terrestre, quella del bene e del male. Essere <vegani> è Amore per gli animali, Amore per noi stessi, Amore per un ambiente non inquinato dagli allevamenti intensivi e di conseguenza massimo Amore per i nostri figli, nipoti e futuri bis bis bis nipoti affinché abbiano anche loro l'opportunità di vivere sereni e felici su questa bellissima Terra.



**D. Umberto Veronesi vegano da sempre ha scritto un libro sull'opportunità di diventare tutti vegetariani, fra i tanti motivi c'è la salute. Avere un luminare del genere, che la pensa così, aiuta un naturopata?**

R. Il libro del Prof. Umberto Veronesi e la Sua filosofia di vita aiuta e alleggerisce molto il compito del Naturopata per quanto riguarda la sana alimentazione.

Secondo me gli umani si possono paragonare alle rose; se hanno poca acqua si appassiscono e la loro vita è molto breve. Se hanno troppa acqua marciscono velocemente e muoiono. Se l'acqua e altri nutrimenti rispettano le loro caratteristiche e le loro vitali necessità allora il grande giardino

delle rose resta fiorito, coloratissimo, profumato e felice. La carestia e l'abuso di cibo sono le cause primarie di molte malattie. Anche Dott. Colin Campbell con il libro "The Chine Stadi" ci insegna l'importanza vitale di essere vegetariani.

**D. Quali sono i campi che la tua professione abbraccia?**

R. Il termine "Naturopatia" abbraccia quel vastissimo campo di terapie e accorgimenti mirati a migliorare lo stato di salute e accomunati da un principio di base: IL RICORSO A ELEMENTI NATURALI. Alimentazione adeguata, uso di Oli Essenziali, Cristalloterapia, Cromoarmonia, Reiki, Fiori di Bach, sono solo alcune delle proposte che la naturopatia mette a disposizione di chiunque desideri ritrovare quella condizione di benessere che permette una vita serena e felice.

**D. Hai una esperienza molto profonda, da cosa deriva la tua passione per il ramo olistico?**

R. La mia passione per questo ramo credo che derivi proprio dalla vita che io ho vissuto nell'infanzia, poi anche dalle esperienze e dal beneficio trovato dopo aver messo in pratica i rimedi naturali che mi hanno fatto capire quale e' la vera strada da seguire per mantenere il benessere psicofisico e quello animico. La mia forza e la massima passione sono raggiunte dopo aver concluso il percorso formativo di cinque anni presso l'Accademia di Naturopatia ABEI e di conseguenza molti Master che ho ottenuto, Master consoni con le discipline che riguardano la Naturopatia.



**D.C'è entusiasmo in coloro che si affidano a te, perché trasmetti sicurezza. Come te lo spieghi?**

R. Quando tu stessa provi massima sicurezza nella tua vita e metti in pratica tutto ciò che poi consigli e' facilissimo trasmetterla. Sembra strano ma l'anima parla all'anima che hai di fronte. Non abbiamo bisogno di tante parole per dare Fiducia e avere Fiducia, per dare Amore e avere Amore. La chiave per poter coinvolgere le persone a scoprire chi sono veramente e poter capire le proprie potenzialità e' la propria esperienza continua di vita. Allora sì che trasmetti sicurezza ed entusiasmo!

**D.Concretamente chi è Marilena Bailesteanu <Naturopata>?**

R. La Marilena e' la bimba cresciuta correndo scalza sui prati verdi e morbidi delle colline circondate da boschi di querce. La Marilena e' colei che ha sempre parlato con i fiori, con le farfalle,

con le foglie e con il vento che gli accarezzava il volto. Cantava insieme ai fringuelli e si dissetava con l'acqua di fonte viva. La Marilena Naturopata e' la maturazione completa della sua indole, pronta a condividere i frutti della sua esperienza, formazione e conoscenza con tutti coloro che desiderano vivere in empatia con la Natura. La Marilena e' una delle infinite anime che ha scelto di fare questa esperienza umana per provare la Nascita, l'Amore e la Morte. La Marilena Naturopata insegna come far valere questi tre Motivi per cui siamo diventati <terreni> e come possiamo vivere sereni la nostra esperienza più a lungo possibile.

**D.Hai contagiato una parte della tua famiglia, Nicola il figlio più piccolo ha il primo livello Reiki, la tua primogenita, è sulle orme della mamma, perché sta per concludere l'Accademia di Naturopatia ed è intenzionata ad operare sul campo. Come spieghi tutto questo entusiasmo familiare?**

R. Anche le cose positive oltre a quelle negative, possono essere contagiose e i figli sono i primi che vengono contagiati dal comportamento dei genitori. Si vede che il mio entusiasmo, la mia voglia di conoscenza e gli effetti positivi che ho manifestato nel mio comportamento hanno scatenato in loro la voglia di seguire le mie orme. Sostenuti da tutti i punti di vista i miei figli insieme a tanti altri della loro generazione diventeranno dei pilastri solidi della Naturopatia al fine di promuovere il Futuro del Benessere, la Pace e l'Armonia.

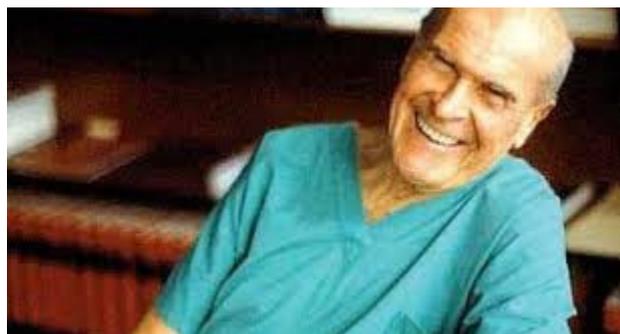
[www.empatiaconlanatura.it](http://www.empatiaconlanatura.it)

### *Notizie in breve*

- DIPLOMA DI BACALAUREAT giugno 1986 - scuola superiore "LICEUL de ARTA" CRAIOVA.
- ATTESTATO DI QUALIFICA DI OPERATORE SOCIO SANITARIO Regione Toscana Azienda Ospedaliero Universitaria Pisana.
- ATTESTATO DI FREQUENZA rilasciato da la Libera Accademia Delle Belle Arti Pro Loco Montenero Livorno. Corso quadriennale.
- ATTESTATO DI OPERATORE DISCIPLINE BIO NATURALI - NATUROPATA SCUOLA SUPERIORE DI NATUROPATIA ABEL. Lucca
- ATTESTATO DI MASTER IN SCIENZE E TECNICHE NATUROPATICHE - SCUOLA SUPERIORE DI NATUROPATIA ABEL.
- ATTESTATO DI COUNSELLING NATUROPATICO - SCUOLA SUPERIORE DI NATUROPATIA ABEL.

L'ultimo libro del celebre scienziato  
**LA DIETA DEL DIGIUNO...**  
**SECONDO VERONESI**

Un regime alimentare rivoluzionario  
che promette di rimettere in salute e in forma



di  
Francesca D'Elia

Umberto Veronesi nel suo ultimo libro *La dieta del digiuno* propone un regime alimentare rivoluzionario che promette di ritrovare la forma e la salute. (Thinkstock)

L'alimentazione è alla base di una stile di vita sana: adottare il giusto comportamento a tavola aiuta a mantenersi in forma e a prevenire molte patologie. Quante volte lo abbiamo letto o detto ai nostri figli che preferiscono pizza e fast food a un buon piatto di pasta. Per non parlare della loro avversione alle verdure.

#### I CONSIGLI DI UMBERTO VERONESI

Nonostante questo ritornello, il 50% delle cause delle malattie più gravi e invalidanti è riconducibile proprio alle nostre abitudini alimentari. A dirlo Umberto Veronesi, direttore scientifico dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano e noto esperto nella cura contro il cancro. Veronesi, in ottima salute all'età di 87 anni, ha deciso dunque di condividere alcuni preziosi consigli nel suo nuovo libro *La dieta del Digiuno*, scritto con Maria Giovanna Luini e Lucilla Titta.

#### DEPURARE IL CORPO

A partire proprio dal suo rapporto col cibo, l'esperto vegetariano dimostra come una volta alla settimana è possibile saltare pranzo e cena e fare del bene al proprio corpo e alla propria mente.

Mentre nei restanti sei giorni, l'oncologo inizia la giornata con una colazione leggera e si concede un solo pasto importante durante le 24 ore, stabilendo liberamente come distribuire le calorie nell'arco della giornata,

#### MANGIARE PICCOLE DOSI

«Non serve mangiare tanto, ma mangiare bene. Poco e giusto», spiega il noto esperto che propone come prima regola aurea per mantenersi in forma e in salute quella di dimezzare le dosi dei pasti. Per il medico essere schiavi della bilancia è una perdita di tempo: tutto viene regolato dal nostro senso di sazietà. Insomma, bisogna ascoltare la pancia. Inizialmente ridurre i pasti comporta un po' di fatica, ma l'oncologo assicura che è tutta questione di abitudine. A lungo termine questo regime alimentare porta i suoi frutti: non solo a livello estetico e salutare, ma anche in termini di gusto: riducendo le porzioni, infatti, non occorre eliminare alcun alimento dalla nostra tavola.

#### UNA DIETA VARIA E SANA

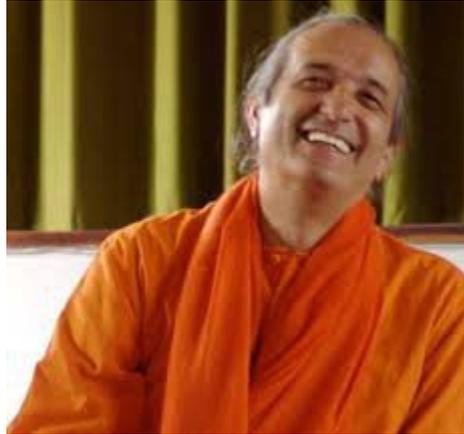
Per Veronesi è, infatti, sbagliato privarsi del cibo: «Qualsiasi abitudine dietetica basata su un solo alimento è sbagliata e se gli alimenti sono più di uno, ma restano comunque pochi, senza varietà, l'approccio è altrettanto scorretto». Al contrario, avere un'alimentazione varia, ricca di diversi alimenti aiuta a mantenersi in forma e in salute. Per lo specialista via libera, soprattutto, a frutta, verdura, cereali, grassi vegetali e oli. A pasto è bene, poi, consumare verdure a volontà; 75-100 grammi di proteine; un frutto di media grandezza; un piccolo piatto di pasta o una pallina di gelato per non dimenticare la gola. I carboidrati contenuti in cereali, legumi, frutta e verdura devono, infine, costituire il 55% del nostro apporto nutrizionale.

#### PRIVILEGIARE IL MOVIMENTO

Più che una dieta, quindi, Umberto Veronesi suggerisce un vero e proprio stile di vita: adottare questi semplici accorgimenti, assicura l'oncologo, porta al raggiungimento di un vero benessere. Infine, lo specialista non dimentica di abbinare sempre alla giusta alimentazione un po' di sano movimento: basta una camminata mezz'ora al giorno o una bella bicicletta all'aria aperta, nel tempo libero, per restare in salute e avere risultati immediati sulla bilancia.

Rinforza il carattere e la determinazione in chi lo pratica  
**IL DIGIUNO TERAPEUTICO**  
Favorisce l'eliminazione delle tossine accumulate  
nelle riserve del corpo

# Digiuno



di  
Amadio Bianchi

Non ho alcun dubbio nell'affermare che la nostra è una società opulenta, almeno dal punto di vista alimentare, e tutti siamo afflitti da sovralimentazione. Negli ultimi anni di questo secolo si è potuto notare la presenza di malattie anche croniche, considerate diretta conseguenza del benessere, e l'attenuarsi o addirittura lo scomparire di altre derivate da alimentazione carente, tipiche, ad esempio, del dopoguerra.

Mi capita sempre più spesso di ricevere richieste di informazione o consigli per pratiche di digiuno. Devo dire che, personalmente, non sono totalmente favorevole a questo genere di pratiche, pur avendo fatto una larga esperienza. Ritengo che l'uomo farebbe meglio a ricercare la soluzione dei suoi problemi portando il proprio generale comportamento verso l'equilibrio senza essere costretto a correre ai ripari quando la salute ormai si è compromessa.

Ammetto, tuttavia, che il digiuno, esercitato con conoscenza di causa, possa portare benefici, fisici e psichici, di portata rilevante. E un aspetto fisico, sicuramente importante, è che tale esercizio favorisce l'eliminazione delle tossine accumulate nelle riserve del corpo mentre da un punto di vista psicologico il digiuno rinforza il carattere e la determinazione in chi lo pratica. Prima di iniziare, comunque, è bene tener conto che, durante i primi due o tre giorni, gli stimoli della fame si avvertono con insistenza. Ciò è causato dall'abitudine anche mentale di assumere cibo, e di solito, questi momenti, sono accompagnati, soprattutto nei soggetti più intossicati, da sensazione di nausea, vomito o cefalea. Sensazioni prodotte, come già si è detto, dalla considerevole quantità di tossine che la pratica stessa tende a liberare nel corpo e che non devono preoccupare, in quanto le stesse vengono naturalmente eliminate dagli organi preposti a questa funzione, ossia la soluzione di tale processo avverrà attraverso la sudorazione, attraverso l'urina, le feci o la respirazione. Diviene importante, perciò, durante il digiuno, bere molta acqua, non fredda e non gasata.

Colgo l'occasione per farvi notare, una volta in più, che l'assumere due, tre litri di acqua al giorno

dovrebbe essere una normale abitudine per chiunque, ma ancor più per coloro che intendono alzare la qualità della loro salute. È un grave errore pensare, come talvolta fanno le donne, che l'acqua gonfi o ingrassi. L'acqua invece, per esempio, mette meglio in funzione l'intestino. Spesso qui risiede una delle cause dell'aumento di peso o della intossicazione in generale. E per un migliore funzionamento di tale apparato vi consiglio di assumere, ogni tanto, anche delle fibre mangiando, ad esempio, alimenti più completi come pane o pasta integrale.

Per ritornare al digiuno, devo affermare che se condotto con intelligenza ed equilibrio non presenta alcun pericolo, almeno fino al quarantesimo giorno. Si poiché è solo dopo il quarantesimo giorno che il corpo nel suo processo per così dire di <autofagia> si indirizza verso parti rischiose o delicate. Inizialmente, invece, esso si rivolge, con intelligenza alle riserve naturali, ai tessuti cioè che già hanno funzione di accantonamento e lo fa rispettando alcune priorità. Solo dopo il quarantesimo giorno potrebbe rivolgersi anche ai tessuti del cuore divenendo pertanto pericoloso.

Consiglio, dunque, a coloro che intendono servirsi della pratica del digiuno per disintossicarsi o perdere un po' di peso, eliminando così alcuni disturbi o rafforzando sistema nervoso e volontà di procedere come segue:

Scegliere un periodo di otto giorni durante i quali preciso che è bene lavorare normalmente (sempre che il lavoro non sia causa di stress, altrimenti, conviene durante questo periodo, diminuirne il ritmo). Il lavoro soprattutto quando è sano e ben gestito tiene la mente occupata evitando di porvi continuamente all'ascolto di ipotetici disturbi che "secondo voi" la pratica potrebbe causarvi.

Preparatevi psicologicamente e quando iniziate siate forti e determinati ad andare fino in fondo. Una interruzione della pratica vi danneggerebbe moltissimo dal punto di vista psicologico, rendendovi ancora più deboli.

Diminuite, nei primi tre giorni, gradatamente, la quantità di cibo, passando, soprattutto, da cibi solidi a liquidi, fino ad assumere brodi vegetali nelle ultime ore.

Osservate due giorni di digiuno completo bevendo, tuttavia, molta acqua, durante tutto il giorno.

Riprendete negli ultimi tre giorni ad assumere cibo passando con gradualità da liquidi nel primo giorno a solidi nel terzo.

Intelligenti digiuni come questi sono destinati a farvi ritrovare non solo un buon equilibrio fisico ma anche mentale. Talvolta nei monasteri orientali esso viene accompagnato dalla pratica del silenzio detta Antarmouna, atto a far ritrovare all'adepto il contatto con la sua vita interiore.

<http://www.cysurya.milano.it/>

La tecnica è costituita da una precisa manualità applicata sul  
corpo del paziente

## LINFODRENAGGIO E MASSAGGIO AYURVEDICO

La tecnica di applicazione prevede l'utilizzo di quattro diverse  
prese manuali



Caterina Barcelloni - Corte

Cos'è il linfodrenaggio

Il Linfodrenaggio manuale, ideato negli anni trenta dai coniugi danesi Vodder, fisioterapisti, è una tecnica di massaggio che permette il drenaggio linfatico dei tessuti.

*La tecnica del linfodrenaggio*

È costituita da una precisa manualità applicata sul corpo del paziente con movimenti lenti, ritmati e ripetitivi. La tecnica di applicazione prevede l'utilizzo di quattro diverse prese manuali: i "cerchi fermi", il "tocco a pompa", la "presa che attinge", il "tocco rotatorio".

Le manovre utilizzate si differenziano da quelle del massaggio tradizionale per due aspetti fondamentali: l'intensità della pressione, che nel linfodrenaggio è molto più delicata e l'orientamento delle manovre, che segue il decorso delle vie linfatiche.

*Come funziona il linfodrenaggio*

Prima di intervenire sulla zona interessata, vengono massaggiate le stazioni linfatiche circostanti, in modo da essere preparate a ricevere il liquido ristagnante. Solo dopo questo drenaggio generale preparatorio, detto anche "manovra di apertura", si interviene direttamente sulla parte interessata. I liquidi ristagnanti sono quindi guidati verso la porta d'uscita lungo percorsi predeterminati e con ritmo e intensità specifiche.

*Effetti del linfodrenaggio*

Il Linfodrenaggio manuale stimola la circolazione dei liquidi del corpo (liquido del tessuto connettivale, linfa e sangue venoso) con effetto antiedematoso e anticellulitico. Migliora le difese immunitarie e accelera i processi di cicatrizzazione.

Ha un effetto rigenerante, dovuto al miglioramento della nutrizione e ossigenazione cutanea.

Migliora la microcircolazione, liberando i tessuti dai liquidi interstiziali in eccesso e favorendo l'ossigenazione e l'eliminazione delle tossine.

Ha effetto rilassante, favorendo il sonno fisiologico in soggetti affaticati e stressati.

### **Massaggio ayurvedico**

Il massaggio ayurvedico è una parte della più ampia “scienza della vita” indiana, l'Ayurveda, che affonda le sue radici negli antichi testi sacri, i Veda.

L'Ayurveda non è solo una scienza medica, perché racchiude in sé anche filosofia, arte e disciplina. E' un modo di vita e propone insegnamenti sullo stile di vita (alimentazione, igiene, cura del corpo), yoga e meditazione e la pratica dell'Abyangam (Massaggio, applicazione, manipolazione) e di pratiche che hanno come scopo la prevenzione, la cura, il ringiovanimento.

Nel massaggio ayurvedico vengono utilizzate diverse manualità specifiche a seconda del Dosha, ovvero della costituzione della persona (Vata - Pita - Kapa) e in base alle condizioni individuali vengono applicati specifici oli medicati.

Il massaggio ayurvedico agisce sul piano fisico (rilassa il corpo, migliora l'elasticità dei muscoli, migliora la flessibilità della colonna vertebrale e delle articolazioni, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, nutre, tonifica e rassoda la pelle), sul piano fisiologico (favorisce un buon funzionamento degli organi e dei sistemi digestivo, circolatorio, respiratorio ed escretorio) sul piano psichico (toglie lo stress, riappacifica la mente, la calma, la distende).

<http://www.centroillarice.it>

Affidata ad un blog la lettera di un medico chirurgo  
stufo delle menzogne

## LA MEDICINA UFFICIALE E' FALSA LO DICE IL DOTT. DE PACE

Noi medici siamo plagiati, fin dall'inizio,  
dagli insegnamenti universitari



### 20 ANNI DI TEST E DI PROVE SU ME STESSO

Sono un chirurgo ortopedico con circa vent'anni di professione (quindici in ospedale), svolti nella continua ricerca di terapie efficaci. Ho passato parecchio del mio tempo allo studio sulle strategie terapeutiche e dei nuovi farmaci, a volte provandoli su me stesso per saggiarne l'efficacia.

### HO CAPITO CHE LA MEDICINA UFFICIALE E' FALSA

Ho raggiunto degli obiettivi di rilievo, sapendo, alla fine, di poter ottenere ciò che volevo. Ma la conquista più importante ottenuta è l'aver capito che la "medicina ufficiale" è falsa ed è solo strumento di potere delle Multinazionali della Salute.

### MEDICI PLAGIATI DAI BARONI UNIVERSITARI

Noi medici siamo plagiati, fin dall'inizio, dagli insegnamenti universitari che ci vengono propinati da un manipolo di "professori" che hanno il solo interesse di lasciarci nell'ignoranza sulla vera origine delle malattie. Alcuni di noi, alla fine, raggiungono la consapevolezza e mettono in moto delle grosse energie che provocano reazioni positive nel Tutto.

### MEDICINA UFFICIALE INCAPACE DI CURARE LE MALATTIE

Da molto tempo mettevo in discussione la "medicina ufficiale" in quanto incapace di curare le

malattie. Al massimo poteva lenire i sintomi apparenti spostandoli su altri organi. Ed è proprio su questo equivoco che si basa tutta la piramide della “medicina della malattia”.

## SOPPRIMERE I SINTOMI DELLA MALATTIA "A" E SCATENARE QUELLI DELLA MALATTIA "B"

Se la malattia “A” ha come sintomi X-Y-Z, sopprimendoli si ritiene che il paziente sia guarito. Non interessa che, come conseguenza, si sia sviluppata la malattia “B” con i sintomi J-K-W, in quanto avremo il farmaco per bloccare anche questi ultimi, e così via.

## INCAPACITA' MEDICA DI CAPIRE I MECCANISMI SCARICA-TOSSINE INSITI IN OGNI MALATTIA

Non si capisce, o non si vuole capire, che la malattia “B” è solo l’espressione del blocco della malattia “A”, cioè di un meccanismo di difesa dell’organismo che cerca una nuova via per disintossicarsi. In definitiva, come dice Tilden, le malattie non sono altro che sintomi di un’unica malattia: la tossiemia.

## IL CASO DI UN BAMBINO DI 11 ANNI AFFETTO DA LINFOMA NON-HODGKIN

Ho vissuto in prima persona il dramma di un bambino di undici anni, affetto da linfoma non-Hogkin. La letteratura internazionale parla di sopravvivenza dell’80% con i nuovi protocolli chemioterapici, notizia molto confortante anche per me che vivevo per la prima volta da vicino questa esperienza.

## STATISTICHE MANIPOLATE PER COMPRIMERE IL REALE TASSO DI MORTALITA'

L’equivoco, questa volta, si gioca sul fatto che, se il paziente muore anche dopo un mese per insufficienza renale o epatica o super-infezioni provocate chiaramente dalla chemio, per la statistica non è morto di linfoma!

## 18 MESI INTONTITO E PARALIZZATO GIUDICATI COME PERSONA GUARITA

Ritornando al bambino, questi fu sottoposto per diciotto mesi a dosi massive di chemioterapia ed irradiazioni total-body, per cui i periodi che non faceva terapia, rimaneva in ospedale per curare gli effetti devastanti della chemio. Il suo ultimo mese di vita lo ha passato paralizzato nel letto, intontito dagli stupefacenti e quasi cieco.

## LA MEDICINA GUARISCE DAI PIDOCCHI DANDO FUOCO AI BAMBINI

A cosa è servito tutto ciò? Come si può pensare di eliminare i pidocchi da una persona dandole fuoco?

Questa triste esperienza è stata per me fondamentale in quanto mi ha definitivamente risvegliato la consapevolezza e, grazie anche all’aiuto della Associazione SUM (Stati Uniti del Mondo), di cui oggi sono membro, ho compreso che si deve agire sulle cause per risolvere ogni problema.

## UNA VARIANTE BASILARE CHIAMATA MENTE

Il concetto di salute non è quindi la non-malattia come ritiene la medicina ufficiale, ma è un perfetto

equilibrio tra mente e corpo (mens sana in corpore sano). D'altronde non si spiega perché un farmaco non abbia la stessa azione in tutte le persone o una infezione non colpisca tutti i soggetti esposti. Ci deve essere una variante molto importante!

**TERAPIA EFFICACE SE DA' ALMENO IL 55% DI RISULTATO, SIGNIFICA EQUIVALENZA TRA CURA E NON-CURA**

Ultimamente ho sentito dire da alcuni autorevoli colleghi che una terapia è efficace se dà almeno il 55-60% di risultati positivi. Vale a dire all'incirca la stessa percentuale dell'astensione al trattamento! Se una persona ha mal di testa, non è detto che prendendo un antalgico possa passare il dolore! Quindi ci deve essere una seconda variante che interferisce sul processo di guarigione. È la Mente.

**AMARE TUTTO E TUTTI FA SCATURIRE L'EQUILIBRIO GLOBALE E LA SALUTE VERA**

Mentre il Corpo lo curiamo con una sana alimentazione, disintossicandolo e dandogli i supporti necessari per reagire alle aggressioni esterne (radiazioni e inquinamenti), la Mente la preserviamo stando in pace con noi stessi e con gli altri, amando Tutto e Tutti, senza fare differenze e mettendoci veramente al posto dell'altro. Solo dal perfetto equilibrio tra Mente e Corpo scaturisce la Salute.

**IPERTIROIDISMO, ASPORTAZIONE, EUTIROX E DOLORI MUSCOLARI**

Sono stato operato un anno fa di lobectomia tiroidea per ipertiroidismo e condannato, come d'altronde è la regola, a prendere l'Eutirox a vita. Nonostante seguissi scrupolosamente le indicazioni datemi, continuavo a soffrire di dolori muscolari agli arti e di astenia (considerato che avevo smesso di fumare da oltre un anno proprio perché soffrivo di dolori agli arti).

**ELIMINATI CARNE, ZUCCHERI RAFFINATI ED EUTIROX SONO TORNATO NUOVO DI ZECCA**

Cambiando dentro sono cambiato fuori, ho modificato completamente la mia alimentazione (eliminando la carne e gran parte delle proteine animali, immettendo sostanze essenziali e non raffinate, combinando bene gli alimenti), ho eliminato completamente l'Eutirox e gli altri medicinali, rivolgendomi alle sostanze naturali. Il risultato è stato la scomparsa dei dolori muscolari e la normalizzazione dei valori ematici non solo tiroidei.

**STO A CONTATTO CON OGNI INFLUENZA SENZA ESSERE CONTAGIATO, MA CHE BRAVO IL PASTEUR**

Ho sempre sofferto di influenza e raffreddore frequenti specie nella stagione invernale, e mi è stato sempre obiettato che ero un soggetto linfatico perché nato pre-termine e quindi non avevo sviluppato bene il sistema immunitario! Oggi io non soffro più di raffreddore o influenza, anche stando a contatto con soggetti influenzati, io non prendo più niente (ma allora la teoria sui germi di Pasteur è ben lontana dall'essere esatta!) e mi sento pieno di energia e vitalità.

**VERRUCHE RESISTENTI AD OGNI CRIOterapia ED ORA SCOMPARE CON 6 MESI DI GIUSTA ALIMENTAZIONE**

Soffrivo di "verruche piane" al volto che ho trattato con crioterapia ripetutamente senza grossi

risultati. Dopo sei mesi di “giuste abitudini alimentari” non è più presente alcuna verruca.

## LA VARIABILE TRA SALUTE E MALATTIA E' IL CIBO MA I PADRONI DELLA SANITA' NON LO DICONO

Perché nel popolo americano vi è una alta incidenza di infarto da ipercolesterolemia mentre nel popolo giapponese è bassissima? Perché nei paesi più industrializzati è in crescente aumento il diabete mentre nei cosiddetti paesi sottosviluppati è pressoché assente? È lampante che la variabile è l'alimentazione, ma i padroni della Sanità non lo dicono, raccontandoci la favola della genetica e della predisposizione familiare!

## SONO MEDICO MA ANCHE UOMO DI RICERCA SCIENTIFICA NON SOVVENZIONATA

Penso che non ci siano dubbi sulla veridicità di queste mie dichiarazioni, che provengono da una mente razionale e ligia ai canoni della scienza e della ricerca. Tutto è avvalorato dal fatto che, tengo a sottolineare, ho parecchi anni di professione, svolti sempre in modo attivo e responsabile.

## DAREMO LA CHIAVE DEL BENESSERE A CHI LA CERCA E A CHI LA MERITA

C'è tanta gente intestardita nel non voler cambiare le proprie abitudini sbagliate, ma ce n'è pure altra che è alla ricerca di qualcosa di concreto e di risolvete. Ed è a questa gente che noi daremo il nostro aiuto. A questa gente indicheremo come imboccare e percorrere la vera strada della Salute e della Consapevolezza.

Giuseppe De Pace, Medico Ospedaliero da oltre 20 anni

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

# SISTEMA TEDESCO DI KARL THEURER PER RIATTIVARE LE DIFESE IMMUNITARIE



Dott. Karl Theurer

di  
Premadata Das

## **Procurarsi i seguenti ingredienti:**

- 1°) 3 cc di Siero ricavato dal proprio sangue. (Andare in un ambulatorio patologico, dove fanno le analisi del sangue, delle urine ecc. e farsi prelevare 10 cc di sangue dal quale verranno prodotti 3 cc abbondanti di siero, che si ritirerà dopo 2 ore circa dal momento del prelievo)
- 2°) Comprare in farmacia una confezione di Acido Silicico (marca: Hanna Instrument codice HI5003 ph3 flacone da 5000 cc, se digitate HI5003 su GOOGLE, viene subito mostrato. Contatti per comprarlo: Laborchimica, via del Pesco 12/14 Prato tel: 0574529014. Oppure contattare via e-mail e ve lo spediscono: servizioclienti@hanna.it oppure lucca@hanna.it, costo circa 25 ₺.
- 3°) Comprare nel Supermercato una Bottiglia di Alcool purissimo al 95% costo 4 ₺.
- 4°) Comprare un paio di siringhe da 5 cc di plastica.
- 5°) Comprare un mezzo litro di acqua naturale non gasata.
- 6°) Comprare 8 boccette color marrone da 20 o 30 cc, col tappo interno di plastica e esterno a vite.
- 7°) Comprare delle etichette adesive.
- 8°) Comprare un piccolo rotolo di alluminio in pellicola al supermercato.

Sedetevi comodamente di fronte a un tavolo su cui avrete messo tutti gli ingredienti. Scrivete in stampatello su due etichette adesive la parola: **CONCENTRATO** e attaccatene una su una boccetta. Scrivete su altre 7 etichette adesive, più corte, i numeri da 1 a 7 e applicatele sulle 7 boccette restanti. (Un numero per ogni boccetta)

## **Preparazione del concentrato**

Prendete la boccetta con la scritta **CONCENTRATO** e inserite 3 cc di **SIERO** usando la Siringa

calibrata di 5 cc. Poi prelevate dalla bottiglia dell'Acido Silicico, con l'altra siringa, 2 cc di liquido e inseritelo nella medesima boccetta con la scritta CONCENTRATO. Chiudete la boccetta e battete il fondo della medesima per 10 volte vigorosamente sul palmo della vostra mano. Questa azione si chiama DINAMIZZAZIONE. Poi aprite la boccetta e inserite con la seconda siringa 5 cc di acqua naturale non gasata e si chiude col tappo a pompetta. Ora la boccetta del CONCENTRATO è pronta e contiene 10 cc di preparato.

### **Preparazione delle 7 boccette numerate**

Ponete le sette boccette aperte di fronte a voi nella seguente sequenza: 1 2 3 4 5 6 7

Con la seconda siringa prelevate l'alcool dalla bottiglia e inserite in ognuna delle 7 boccette 1 cc di alcool.

Poi con la stessa siringa vuota inserite 9 cc di acqua naturale non gasata in ognuna delle prime 6 boccette e 8 cc di acqua naturale non gasata nella boccetta n. 7.

E le boccette dovranno stare ordinatamente nella sequenza 1 2 3 4 5 6 7

Ora si prende la boccetta del CONCENTRATO e la si dinamizza sbattendola 100 volte sul palmo della mano e poi si apre e si preleva con la prima siringa 1 cc del CONCENTRATO e lo si inserisce nella boccetta N.1 e si chiude la boccetta del CONCENTRATO e la si mette da parte.

Si chiude la boccetta N.1 e la si dinamizza sbattenola 100 volte sul palmo della mano.

Si apre la boccetta n.1 e si preleva da essa con la siringa 1 cc di liquido e lo si inserisce nella boccetta N.2 e si chiudono entrambe le boccette. Si prende in mano la boccetta N.2 e la si dinamizza sbattendola 100 volte sul palmo della mano e poi la si apre e si preleva da essa con la siringa 1 cc di liquido e si inserisce nella boccetta N.3 e si chiudono le due boccette. Si prende in mano la boccetta n.3 e la si dinamizza sbattendola 100 volte sul palmo della mano e poi la si apre e si preleva da essa con la siringa 1 cc di liquido e lo si inserisce nella boccetta N.4 e poi si chiudono entrambe le boccette. Si prende in mano la boccetta N.4 e la si dinamizza sbattendola 100 volte sul palmo della mano e poi la si apre e da essa si preleva con la siringa 1 cc di liquido e lo si inserisce nella boccetta N.5 e si chiudono entrambe le boccette. Si prende in mano la boccetta N.5 e la si dinamizza sbattendola 100 volte sul palmo della mano e poi la si apre e da essa si preleva con la siringa 1 cc di liquido e lo si inserisce nella boccetta n.6 e si chiudono entrambe le boccette. Si prende in mano la boccetta n.6 e la si dinamizza sbattendola 100 volte sul palmo della mano e poi si apre e da essa si preleva con la siringa 1 cc di liquido e lo si inserisce nella boccetta n.7 e si chiudono entrambe le boccette. Si prende in mano la boccetta N.7 e la si dinamizza sbattendola 100 volte sul palmo della mano. LA MEDICINA OMEOPATICA E' PRONTA.

Per proteggere la Medicina dai Campi Magnetici si prende la pellicola di carta stagnola e si tagliano 4 fogli di alluminio della larghezza uguale all'altezza delle boccettine e si tagliano i 4 fogli esattamente a metà e si otterranno 8 pezzi uguali. Prima di rivestire le boccette con la pellicola di alluminio preparare altre 7 etichette adesive numerate da 1 a 7

mentre quella con la parola CONCENTRATO l'avevamo già preparata all'inizio. Quindi si riveste ogni boccetta con ogni foglietto di alluminio facendolo aderire sopra e sotto con le dita e subito applicando il relativo numero di etichetta per non confondersi e sbagliare il numero.

E l'etichetta CONCENTRATO sulla rispettiva boccetta.

### **Istruzioni d'uso**

Ora nelle 7 boccette ci sono 10 cc ciascuna di preparato omeopatico e nella boccetta CONCENTRATO ci sono 9 cc di prodotto, avendone usato 1 cc per produrre il contenuto delle altre 7 boccette. Perciò in totale, nelle 7 boccette, ci sono 70 cc (7x10 cc) e poichè ogni giorno si bevono 2 cc di liquido, ci vogliono 35gg per svuotare tutte le 7 boccette. Questo

lo possiamo definire: 1° Ciclo. Finito il primo ciclo si avranno a disposizione altri 9 Cicli,

avendo nella boccetta del CONCENTRATO altri 9 cc di prodotto, poichè serve solo 1 cc del CONCENTRATO per ogni Ciclo. Quindi quando si saranno esauriti tutti e 10 Cicli saranno trascorsi 350 gg. PER OGNI CICLO SI PROCEDERA' ESATTAMENTE COME DESCRITTO SOPRA a partire dal

punto: PREPARAZIONE DELLE 7 BOCCETTE.

Dopo 350 gg si estrae di nuovo il sangue per ottenere 3 cc di SIERO e si procede come prima.

Quanto dura la cura? Risposta: TUTTA LA VITA

Finchè si prende la medicina, si producono dei potenti Anticorpi (IGG=immunoglobineG), che sono in grado di curare 48 patologie (tra cui: Sclerosi multipla, cancro, diabete, alzaimer, morbo di Parkinson, artiti, artrosi, invecchiamento delle cellule, gotta, infezioni del sangue etc etc.). Quindi conviene usare il preparato diligentemente per tutta la vita, perchè si invecchia ma si rimane sani e con un aspetto giovanile.

Per maggiori informazioni contattare il Dr. Werner J. Zahlmann, Tel/fax 0039-055.434353

Mob. 0039-3396594006 - Via Francesco Baracca 185/r Firenze Italia

### **Come si assume il preparato**

Si consiglia di procurarsi un cucchiaino di plastica che contenga esattamente 2 cc di liquido (si preparano in una siringa 2 cc di acqua e la si mette in diversi cucchiaini fino a trovare quello giusto per 2 cc di quantità)

Si deve assumere ogni giorno un cucchiaino da 2 cc di liquido a partire dalla boccetta N.7, lontano un'ora prima o dopo dai pasti e si tiene il liquido sotto la lingua dai 5 ai 10 minuti prima di deglutirlo. E ricordarsi di dinamizzare la boccetta battendola almeno 10 volte sul palmo della mano prima dell'uso.

BOCCETTA = B (esempio: B1=BOCCETTA n.1, B2=BOCCETTA n.2 etc.)

giorno = g

TABELLA DEL PRIMO CICLO DI 35 GIORNI

B7/1°g B6/2°g B5/3°g B4/4°g B3/5°g B2/6°g B1/7°g

B1/8°g B2/9°g B3/10°g B4/11°g B5/12°g B6/13°g B7/14°g

B7/15°g B6/16°g B5/17°g B4/18°g B3/19°g B2/20°g B1/21°g

B1/22°g B2/23°g B3/24°g B4/25°g B5/26°g B6/27°g B7/28°g

B7/29°g B6/30°g B5/31°g B4/32°g B3/33°g B2/34°g B1/35°g

TABELLA DEL SECONDO CICLO DI 35 GIORNI

B1/36°g B2/37°g B3/38°g B4/39°g B5/40°g B6/41°g B7/42°g

B7/43°g B6/44°g B5/45°g B4/46°g B3/47°g B2/48° B1/49°g

B1/50°g B2/51°g B3/52°g B4/53°g B5/54°g B6/55°g B7/56°g

B7/57°g B6/58°g B5/59°g B4/60°g B3/61°g B2/62°g B1/63°g

B1/64°g B2/65°g B3/66°g B4/67°g B5/68°g B6/69°g B7/70°g

LA TABELLA DEL TERZO CICLO E' UGUALE A QUELLA DEL 1° CICLO LA " DEL QUARTO CICLO E' UGUALE A QUELLA DEL 2° CICLO

LA " DEL QUINTO CICLO E' UGUALE A QUELLA DEL 1° CICLO

" " " SESTO " " " " " " 2° "

" " " SETTIMO " " " " " " 1° "

" " " OTTAVO " " " " " " 2° "

" " " NONO " " " " " " 1° "

" " " DECIMO " " " " " " 2° "

### **Avvertenze**

Nel caso saltaste un giorno per dimenticanza o distrazione, il giorno successivo continuate dal punto a cui eravate arrivati.

Se interrompete la cura, l'effetto continua per circa due mesi e poi i vs disturbi di prima ricominceranno ad apparire.

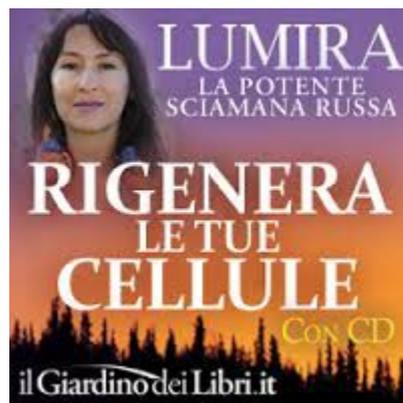
Conservate la boccetta del CONCENTRATO nel frigorifero a 4 gradi centigradi, e le altre sette boccette possono anche restare senza Frigorifero.

Quando, dopo 350 gg di trattamento, rifate il prelievo di sangue per ottenere il SIERO e iniziare un nuovo movimento di 10 cicli, lavate le boccette facendole bollire nell'acqua per 5/10 minuti.

Il frutto della papaya va evitato, poichè cancella l'effetto della medicina.

AUGURI E BUONA FORTUNA PER IL MIGLIORAMENTO DELLA VOSTRA MACCHINA UMANA CHIAMATA "CORPO"

La nostra salute e la lunghezza della nostra vita  
sono il risultato dei nostri pensieri  
**RIGENERA LE TUE CELLULE**  
**RIGENERA LA TUA VITA**  
Più crediamo di non potere, più realizziamo  
il potere di qualcun altro



di  
Margherita Bruschetti

Da una parte la scienza ci dice che le nostre cellule si rinnovano completamente ogni sette anni. Dall'altra assistiamo costantemente alla degenerazione del nostro corpo, come se questa rigenerazione non fosse assolutamente vera. O la scienza ci dice il falso o c'è qualche altro fattore di cui non teniamo conto che interviene a far sì che questa rigenerazione sia poi di fatto inutile. Ebbene ci sono studi avvalorati da eminenti studiosi che il nostro corpo è fatto per durare molto più a lungo di un solo secolo, grosso modo nell'ordine dei 400 anni. Prendendo le cose dal punto di vista scientifico non ho dubbi che la rigenerazione cellulare avvenga, ma se si guarda la cosa dal punto di vista energetico sappiamo che quello che frena o blocca i risultati di questo processo sono le frequenze sulle quali vibriamo, che sono collegate ai nostri pensieri e di conseguenza alle nostre azioni che a loro volta producono dei risultati ben precisi in termini di rigenerazione cellulare come dicevo in un mio precedente post.

In poche parole la nostra salute e la lunghezza della nostra vita sono il risultato dei nostri pensieri e delle nostre azioni. Ce lo conferma Lumira la potente sciamana Russa che con il suo recentissimo libro "Rigenera le tue cellule" ci indica la via per favorirne il processo. Siamo stati condizionati da centinaia di anni a credere che la nostra vita abbia la durata di soli 70/80 anni o al massimo, in casi eccezionali, di qualche decennio in più. Ma questo è un vero e proprio condizionamento mentale, che ci induce a quei comportamenti per

cui una tale convinzione non fa altro che diventare auto-realizzante.

Infatti si va in pensione a sessanta massimo sessantacinque anni, e questo a volte è causa di scontento perché la gente è scontenta già da molto prima del lavoro che fa e non vede l'ora di andarci, in pensione!

Salvo il fatto che appena raggiunto lo scopo si dà per scontato che la vita sia in declino e questo induce ad un comportamento, per la maggior parte dei casi, di rassegnazione e di attesa della morte anche se a parole neghiamo di volerla.

Se avessimo la certezza che la durata minima del nostro corpo è quella di qualche centinaia di anni, a sessanta ci considereremmo già dei vecchi? Le nostre aspettative di vita sarebbero o no diverse? Non considereremmo il fatto di avere ancora un sacco di cose da fare, da imparare, da scoprire?

Si è vero viviamo in un'epoca in cui l'inquinamento, lo stress, la crisi, ci allontanano da pensieri di soddisfazione personale; ma meno la nostra vita sarà soddisfacente, più questi pensieri prenderanno il sopravvento, prima sul nostro umore poi sul nostro stato di salute; è un cane che si morde la coda.

Ci lasciamo condizionare dalla società e da quello che si pensa comunemente vero.

Siamo una società che vede lo stato, la classe medica, o la religione, come coloro che ci danno sostegno, protezione, approvazione. A loro diamo il diritto/dovere di dirci quando, cosa e come dobbiamo agire per il nostro benessere, per la nostra salute, per la nostra salvezza.

Cosa sono tutti quegli acciacchi che avvertiamo come sintomi della vecchiaia che avanza? Si dice comunemente: "è l'età".

Ma non ci accorgiamo che viviamo in un costante stato di allarme e di paura? Per curarci dipendiamo da farmaci che ci avvelenano, alimentiamo i conflitti con lo Stato arrabbiandoci in solitaria davanti alla Tv, coltiviamo i sensi di colpa, retaggio di insegnamenti dogmatici.

Queste sono le frequenze che emaniamo, questo è il nutrimento quotidiano delle nostre cellule, il risultato dei nostri pensieri e delle nostre azioni.

So bene che in alcuni di voi tutto ciò provocherà un senso di ribellione, ma a che pro?

Probabilmente per difendere ciò che la maggior parte di noi ha sempre creduto, anche se questo va contro i nostri desideri ed è altamente castrante.

Eppure ho sentito dire ad una persona poco più che cinquantenne, che non ricominciava a studiare il pianoforte "perché tanto oramai....."

E' il nostro ego che risponde in questo modo, è la difficoltà a prendere su di sé delle responsabilità che pensiamo non ci competano, o dei diritti che pensiamo di non meritare, anche se riguardano la nostra vita e la nostra salute.

Andiamo contro i nostri desideri e la nostra felicità e ci facciamo scudo con questi pretesti, perché queste credenze, sebbene false sono la nostra zona di comfort.

Abbiamo la possibilità di scegliere, perché oggi siamo davvero a cavallo tra due epoche: l'una segue gli antichi schemi e paradigmi di sempre, l'altra, in una condizione di potere personale, ogni giorno ci offre la conquista di nuovi valori, che aggiungono significato alla nostra vita.

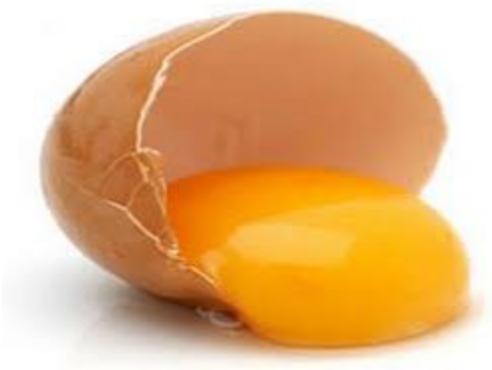
E' questo il primo passo per dar modo alla naturale rigenerazione delle nostre cellule di attuarsi, senza l'intervento di fattori contrastanti.

Se anche tu avverti in quanto esposto, uno stimolo, o senti che questi pensieri risuonano anche minimamente con qualcosa dentro di te, o addirittura sei già propenso ad accelerare questo processo, ma ti manca solo un po' più di coraggio, ti conforti il fatto che altri stanno già sperimentando questo fantastico cambiamento.

Dedicato alla tua rivitalizzazione

# Gli albumi sono quasi privi di sostanze nutritive rispetto ai tuorli E' MEGLIO MANGIARE LE UOVA INTERE O SOLO GLI ALBUMI?

Il tuorlo contiene tutte le sostanze nutritive



di  
Mike Geary

Uova intere o albumi. Recentemente ho trascorso un fine settimana con alcuni amici e uno dei miei amici stava preparando la colazione per tutto il gruppo. Sono andato a vedere cosa stava cucinando e ho visto che stava preparando una grande padellata di uova.

Beh, con mio sgomento e orrore, ho notato che stava aprendo le uova, separando gli albumi, che metteva in una ciotola, dai tuorli, che buttava via. Gli ho chiesto perché stava buttando i tuorli d'uovo, e lui ha risposto qualcosa del genere:

"Perché i tuorli d'uovo non sono salutari... contengono grasso e il colesterolo cattivo".

E io ho risposto qualcosa del tipo..."Forse vuoi dire che è il tuorlo che contiene tutte le sostanze nutritive!" vero?

Questo è un esempio perfetto di quanto la maggior parte delle persone siano confuse sull'alimentazione. In un mondo pieno di disinformazione sulla nutrizione, la maggior parte delle persone ora pensa erroneamente che il tuorlo d'uovo sia la parte peggiore dell'uovo, quando in realtà IL TUORLO È LA PARTE PIÙ SANA DELL'UOVO! È una vergogna vedere che una colazione "sana" che offrono molti ristoranti è solo a base di albumi d'uovo al posto delle uova intere. Siamo davvero ancora negli anni '80 con questa "grasso-fobia"?

Buttando il tuorlo e mangiando solo l'albumi, stai gettando la sostanza più ricca di nutrienti, antiossidanti, vitamine e minerali dell'uovo. I tuorli contengono tante vitamine del gruppo B, minerali, vitamina A, acido folico, colina, luteina e altre potenti sostanze nutritive...sarebbero troppe per elencarle tutte!

***Gli albumi sono quasi privi di sostanze nutritive rispetto ai tuorli.***

Inoltre le proteine presenti negli albumi non sono altrettanto potenti senza i tuorli che bilanciano il profilo amminoacidico e rendono le proteine più bio-disponibili. Quindi le assimili e le digerisci meglio. Senza contare che i tuorli d'uovo delle galline ruspanti sono ricchi di acidi grassi sani

omega 3.

I tuorli contengono più del 90% del calcio, ferro, fosforo, zinco, tiamina, B6, folato e B12, e acido pantotenico dell'uovo. Inoltre, i tuorli contengono TUTTE le vitamine liposolubili A, D, E, K dell'uovo, così come TUTTI gli acidi grassi essenziali (EFA).

E ora l'obiezione comune che ricevo sempre quando dico che i tuorli sono la parte più nutriente e sana dell'uovo:

"Ma ho sentito che le uova intere porteranno il mio colesterolo alle stelle"

No, questo è FALSO! lo ripeto questo è FALSO!

Prima di tutto, quando mangi un cibo che contiene un'elevata quantità di colesterolo, come le uova, il tuo corpo effettua una sottoregolazione della produzione interna di colesterolo per equilibrare le cose.

D'altra parte, se non mangi abbastanza colesterolo, il corpo ne produce semplicemente di più in quanto il colesterolo svolge decine di importanti funzioni vitali nel corpo.

### ***Ed è qui che la cosa si fa ancora più interessante...***

Molti studi recenti indicano che il consumo di uova intere effettivamente porta il colesterolo buono HDL a un livello superiore rispetto al colesterolo LDL, migliorando in tal modo il rapporto complessivo di colesterolo e chimica del sangue.

Il colesterolo alto NON è una malattia! Le malattie cardiache sono una malattia...ma il colesterolo alto NON lo è. Il colesterolo è in realtà una sostanza molto importante nel nostro corpo e ha funzioni di vitale importanza...è **DECISAMENTE SBAGLIATO** cercare di "abbassare il colesterolo" solo perché la propaganda delle aziende farmaceutiche ci dice che tutti dovremmo prendere le statine.

Inoltre, i tuorli contengono la luteina antiossidante così come altri antiossidanti che possono aiutare a proteggerti dall'infiammazione nel corpo (il VERO colpevole delle malattie cardiache, e non il colesterolo alimentare!), dandoti ancora un altro motivo per cui i tuorli in realtà **FANNO BENE**, e non sono dannosi.

Ecco un altro motivo per cui le uova intere sono meglio dei soli albumi; ho letto di recente uno studio dell'Università del Connecticut, in cui un gruppo di uomini ha mangiato 3 uova al giorno per 12 settimane, seguendo una dieta povera di carboidrati e ricca di grassi, ed il loro colesterolo buono HDL è risultato aumentato del 20%, mentre il colesterolo cattivo LDL è rimasto invariato nel corso dello studio. Tuttavia, nel gruppo che ha mangiato solo l'albume dell'uovo non c'è stata una variazione né l'aumento del colesterolo buono (ricorda che i livelli di HDL più elevati sono associati ad un più basso rischio di malattie del cuore) che è stato riscontrato in coloro che hanno mangiato le uova intere.

Spero, quindi, che ora sia chiaro che l'uovo intero non è un cibo dannoso che distrugge il tuo corpo...l'uovo intero invece è di gran lunga superiore e salutare dell'albume.

### ***E per quanto riguarda le calorie in eccesso dei tuorli?***

Questo in realtà non è un problema perché, anche se i tuorli contengono più calorie degli albumi, sono ricchi di micronutrienti in quelle calorie, il che aumenta la densità complessiva di nutrienti per ogni caloria che consumi. In sostanza, questo non fa altro che aiutare a regolare l'appetito per il resto della giornata, quindi, finisci per assumere meno calorie complessive. Inoltre, i grassi sani dei tuorli d'uovo aiutano a mantenere un buon livello di ormoni brucia-grassi nel tuo corpo.

Nel complesso, questo significa che i grassi (grassi sani) e le calorie extra del tuorlo sono così ricchi di nutrienti che ti aiutano a bruciare il grasso corporeo!

Inoltre, le uova normali dei supermercati provenienti dalle imprese agricole non possono proprio essere paragonate dal punto di vista nutrizionale alle uova biologiche ruspanti di polli sani, che possono muoversi liberamente e seguire una dieta più naturale. Le tipiche uova economiche del negozio di alimentari hanno livelli più bassi di nutrienti e di omega 3 e un livello più alto di omega 6. D'altra parte, le uova biologiche dei polli sani, che non vivono in gabbie e che possono mangiare cibi più naturali e girovagare liberamente, hanno molte più vitamine e minerali e un rapporto più equilibrato e sano tra acidi grassi omega 3 e omega 6.

Recentemente ho confrontato le uova che ho comprato al supermercato con le uova che mi hanno dato in uno stand di una fattoria in cui i polli erano sani e liberi di girovagare.

La maggior parte delle persone non si rende conto che c'è una grande differenza perché non hanno mai comprato uova vere di polli sani...Le uova del supermercato hanno tuorli di un giallo pallido e gusci deboli e sottili. Mentre, le uova delle galline della fattoria locale, allevate in maniera sana e libere di girovagare, hanno gusci spessi e resistenti e tuorli di un arancione intenso, e questo significa che i livelli nutrizionali sono molto più alti e la quantità di carotenoidi è superiore rispetto alle uova normali...sono delle uova sane in generale.

Ciò è dovuto al fatto che le galline libere di muoversi su ampi spazi mangiano una varietà di verdure, insetti, vermi, ecc., per cui le loro uova avranno livelli MOLTO più alti di sostanze nutritive rispetto a quelle delle galline malate che sono intrappolate al buio all'interno di un pollaio di un'impresa agricola, in condizioni orribili e nutrite solo con grandi quantità di mais e soia. Le sostanze nutritive presenti nelle uova saranno TOTALMENTE diverse.

Così la prossima volta che un professionista della salute o di fitness ti dice che gli albumi d'uovo sono meglio (a causa della loro mentalità "grasso-fobica" anni 80 verso i grassi), puoi tranquillamente ignorare i loro consigli visto che ora sai la VERITÀ sui tuorli d'uovo.

E cerchiamo tutti quanti di SMETTERLA con questa insulsaggine di mangiare una frittata con 4-5 albumi e solo 1 tuorlo d'uovo...Se vuoi un sapore reale e reali benefici per la salute, sarebbe meglio mangiare le uova INTERE con i deliziosi e nutrienti tuorli.

Dopo tutto, pensi DAVVERO che i nostri antenati di migliaia di anni fa buttavano via i tuorli e mangiavano solo gli albumi? NON È UN CASO! Loro intuivano che tutto il nutrimento si trovava nei tuorli. Ma la nostra società moderna ci ha fatto il lavaggio del cervello con la disinformazione sui grassi e il colesterolo.

### *Un altro studio interessante sulle uova...*

Ho letto uno studio recente in cui venivano messi a confronto gruppi di persone che mangiavano uova con gruppi di persone che mangiavano cereali o cornetti per colazione. I risultati dello studio hanno mostrato che quelli che mangiavano uova hanno perso o mantenuto il proprio peso corporeo, mentre quelli che mangiavano cereali/cornetti sono aumentati di peso.

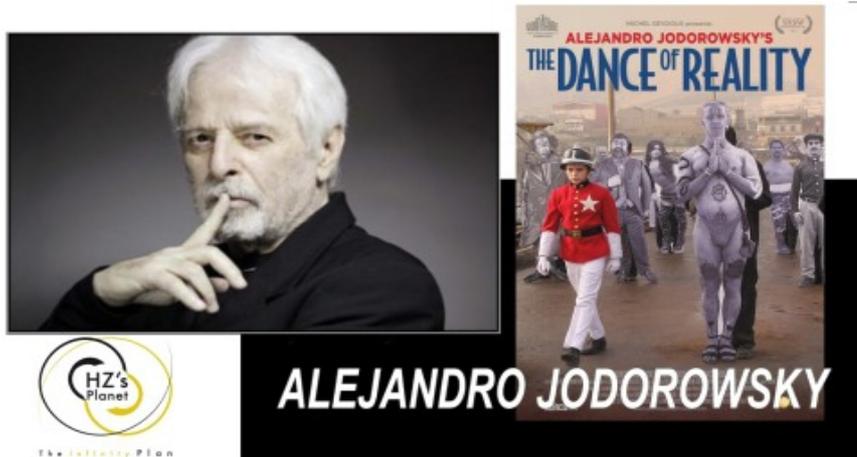
È stato ipotizzato che quelli che mangiavano uova in realtà assumevano meno calorie durante il resto della giornata, perché le uova saziano di più e per più tempo, mentre quelli che mangiavano cereali/cornetti sarebbero stati più inclini a forti oscillazioni di glicemia e ad attacchi di fame ripetuti per l'arco della mattinata.

Ah, un'ultima cosa che quasi dimenticavo...Io personalmente mangio 4 uova intere quasi ogni giorno per colazione, e ho meno del 10% di grasso corporeo durante la maggior parte dell'anno.

Mangia le uova intere e otterrai un corpo più snello e in salute!

# L'ATTO POETICO COME FORMA DI GUARIGIONE

stimoli e riflessioni nate dagli insegnamenti di  
Alejandro Jodorowsky Antonio Bertoli



di

Luca Ferretti

E' patrimonio di conoscenza ed esperienza comune che ognuno di noi custodisce in sé una forza stupefacente all'interno delle nebbie dell'inconscio. Numerose generazioni di studiosi, letterati, ricercatori di ogni genere ed ora biologi, medici, educatori e fisici, continuano ad individuare nuove

*leve di comando* che possono plasmare la nostra esistenza. Il campo dello sviluppo del potenziale umano, che spesso si perde in fantasiose divagazioni su illusori percorsi, sempre più spesso riesce ad intercettare delle verità profonde che possono essere di grande aiuto, soprattutto in questo momento di grande cambiamento. L'interazione tra ciò che ci accade nella vita, la nostra stessa biologia, la nostra storia personale e collettiva, il nostro mondo interiore, appaiono sempre più per quello che sono: una realtà unica, interconnessa, dove toccando un elemento si muovono letteralmente “montagne”. Non ci dovremmo stupire, se accettiamo questo, dinanzi all'affermazione che *un verso di una poesia ed un gesto elegante siano in grado di cambiare il mondo.*

### **PARLARE CON L'INCONSCIO E GUIDARCI VERSO UNA NUOVA VITA**

La malattia, il disagio, l'insuccesso, sono espressioni di un processo psicologico, biologico e sociale di grande complessità. *Non siamo soli nelle nostre vittorie e nemmeno nelle apparenti sconfitte.* Anche le esplorazioni di ciò che muove la nostra scelta, il nostro pensiero e quindi i nostri sentimenti ed azioni, hanno verificato come esista un inconscio collettivo che emerge da quelle che sembrano profondità individuali. Ma osservare tutto questo non basta per cambiare e sapere, ad esempio, che dentro di me si muovono delle forze distruttive non è sufficiente per trasmutarle in creatività. I tentativi terapeutici e conoscitivi spesso si fermano sulla soglia dell'osservatore che attende qualcosa che accada naturalmente ma ciò non riesce a sviluppare un processo di cambiamento risolutivo ed anzi, spesso, ci si ferma nel pantano del dubbio e dell'impotenza. Viene in nostro aiuto, ora più forte che in passato, tutta quella tradizione di ricerca e di espressione che ha posto le basi per un dialogo costruttivo con quel mondo interiore, personale e collettivo, che è al di là della razionalità ma che custodisce in sé la potenza del cambiamento. *Si può difatti parlare con l'inconscio in modo chiaro ed efficace per far sì che le forze sopite in esso o che sino orientate verso la distruzione divengano, invece, le fondamenta e le energie di rinascita e costruzione di una nuova vita.*

### **AGIRE MAGICAMENTE PER TRASFORMARE**

La parola magia è collegata a pratiche, spesso discutibili, di azione nel mondo attraverso forze che rispondono a regole misteriose. Possiamo usare il termine magia, liberato dai residui sulfurei e confusi della ricerca esoterica come anche della banalità di un giudizio affrettato e pauroso, per usarlo anche in connessione con la forza inconscia che guida, senza che ce ne rendiamo conto, le nostre vite. *La magia delle forze inconsce che albergano in noi può essere indirizzata verso il nostro massimo Bene e quello dei nostri cari.* Non si tratta di presunti poteri atti a controllare gli altri ma bensì capaci di far fiorire dentro di noi quella Bellezza che attende di essere riscoperta. Per

far questo *possiamo coscientemente dare valore a certi atti che assurgono a gesti poetici, per eleganza e ricchezza, i quali riescono a comunicare con quelle forze profonde interiori che sono in noi e negli altri.* Immergendosi nella comprensione di ciò che accade ai livelli non superficiali della nostra vita, possiamo entrare in quei fiumi di significato che scorrono dentro di noi e navigarli sino a trovare le fonti di ciò che sono le nostre doti ma anche le nostre paure, limiti, malattie. Utilizzando lo stesso linguaggio simbolico, che spesso nelle ere passate erano condensate in riti che permettevano di entrare in nuove fasi della propria vita, possiamo attivare questo potenziale di cambiamento. Ciò però non può essere fatto senza aver primo preso dimestichezza con questo linguaggio interiore e collettivo ed è per questo motivo che è prezioso conoscere quanto è stato elaborato e riscoperto da altri prima di noi. Passo passo, quindi, una volta ricostruito questo linguaggio fondamentale lo si può attivare attraverso azioni concrete nella nostra vita, capaci di muovere le montagne sotto le quali siamo stati travolti: montagne di fraintendimenti, dolore, sensi di colpa, paure, illusioni che possono essere dissolte attraverso la potenza di una parola ed un'azione risvegliata alla loro più alta dimensione. L'uomo e la donna, quindi, ridivengono sé stessi e ritrovano ciò che era sempre stato in loro ma che era abbandonato tra le erbacce. E' tempo, quindi, di far fiorire nuovamente il nostro giardino!

*Terribile era lo sguardo della mia amata,  
che frenava in me persino il battito del cuore,  
sino a quando in Lei ho riconosciuto  
il riflesso del me stesso che avevo dimenticato.*

Luca Ferretti

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

#### **RIFERIMENTI PER APPROFONDIRE:**

“*La danza della realtà*” di Alejandro Jodorowsky ed altre opere

“*Psico-bio-genealogia*” di Antonio Bertoli.

#### **Evento straordinario con Alejandro Jodorowsky ed Antonio Bertoli**

<http://www.hzsplanet.net/>

Alejandro Jodorowsky ed Antonio Bertoli a Milano Marittima (RA) il 16-17 e 18 maggio 2014.

Sarà un programma intenso di tre giorni, accompagnati dal geniale artista Cileno che è molto amato

nel nostro paese. Innovatore e visionario, rivoluzionario e depositario di una conoscenza molto vasta, ha saputo toccare profondamente un largo pubblico grazie alla sua produzione poetica e letteraria, teatrale, cinematografica e nel fumetto. Inoltre ha sondato le sfaccettature della natura umana sia attraverso i tarocchi, che ha saputo riportare a nuova vita e ad una rinnovata dignità, che inventando la psicomagia e la metegenaologia, quali vie di indagine ed intervento per l'espressione della personale libertà e benessere. Il 16 maggio vi sarà uno spettacolo-conferenza che lo vedrà protagonista, a cui seguirà la proiezione del suo ultimo film "*La danza della realtà*", considerato da molti il suo capolavoro. Il giorno successivo l'artista terrà uno stage intensivo di un'intera giornata: "*Un'arte che cura - metegenealogia e psicomagia*". Infine il 18 maggio vi sarà uno stage intensivo con Antonio Bertoli: "*Il legame archetipico tra famiglia e malattia*". Luogo dell'evento: Palazzo dei Congressi di Milano Marittima (RA) - Via Jelenia Gora n. 12 . Iscrizioni ed informazioni: <http://www.hzsplanet.net/> info@hzsplanet.net cell. + 39 3472723283 Claudia cell. +39 3474788875 Luca

[luca@trasformazioneconsapevole.it](mailto:luca@trasformazioneconsapevole.it)

La crisi attuale ci sta offrendo la più grande opportunità della storia umana che possiamo cogliere

## LE CREDENZE HANNO IL POTERE DI GUIDARE LE SORTI NELLA NOSTRA VITA

Ne parlava Maharishi Mahesh Yogi maestro di  
Meditazione Trascendentale



Maharishi Mahesh

di  
Margherita Bruschetti

Le credenze hanno in buona parte il potere di guidare le sorti della nostra vita.

Come posso fare un'affermazione di questo tipo?

Beh ne parlava già, più di trenta anni fa, Maharishi Mahesh Yogi maestro di Meditazione Trascendentale!

Una credenza per esempio è che l'ereditarietà sia qualcosa di ineluttabile.

Quante volte abbiamo sentito dire: "Anche mio padre aveva questa malattia, io sono come lui" oppure: "E' di famiglia, mia madre, mia sorella ce l'avevano anche loro".

Tanto che anche la medicina ufficiale consiglia un controllo più accurato per renderti sicuro, che anche tu dovrai curarti per la stessa malattia di cui sono morti tua madre o tuo padre.

Un bel trabocchetto che inganna quasi tutti, perché oramai ci siamo convinti e abbiamo la percezione di essere vittime di un destino che predetermina la nostra sorte e ci impedisce di prendere la responsabilità della nostra vita, perché tanto non abbiamo nessun controllo su di essa.

Che le persone la pensino in questo modo mi ha procurato non poche frustrazioni avendo fino ad oggi scarse possibilità di argomentare in proposito, anzi le rare volte, che ho fatto qualche tentativo mi sono sentita guardare come un' ignorante presuntuosa, che non capiva la gravità della situazione in cui si trovava il soggetto in questione, e sicuramente con nessuna prova concreta a favore di quanto dicevo.

Di conseguenza quindi per lo più mi sono astenuta, anche se dentro di me ho pensato: " Si è vero

le mie conoscenze in fatto di medicina cinese e gli approfondimenti riguardanti le energie non sono prove concrete, e le mie intuizioni non possono fornire certezze, per chi vuole razionalizzare sul fatto che abbiamo altre possibilità, oltre a quella di andarcene in giro replicando le malattie dei nostri genitori e dei nostri nonni."

Chiaramente quello dell'ereditarietà è solo uno dei tantissimi esempi che si potrebbero fare nel parlare delle credenze che condizionano la nostra vita.

Oggi la nuova scienza dell'epigenetica e la biologia delle credenze mi viene in sostegno perché è in grado di fornire una risposta più concreta.

Ci dice che i geni sono controllati dall'ambiente, oltre che dalla nostra percezione dell'ambiente.

Perciò in potenza abbiamo la possibilità di cambiare sia il nostro ambiente che la nostra percezione, e ci dice anche che siamo in grado di fornire fino a 30.000 variabili per ogni nostro gene.

E allora perché repliciamo sempre lo stesso modello come se fosse l'unico?

Semplice, perché per lo più le persone hanno delle credenze profondamente radicate dentro di sé, tanto da impedirne il loro cambiamento. E inoltre perché per lo più non sappiamo che la paura e le credenze sono auto-realizzanti, ma possiamo sperimentare che una nuova visione unita al desiderio di realizzarla, lo è ancora di più!

Molti sono ancora fermi alla visione Newtoniana, che ignora quella della fisica quantistica nonché quella dell'epigenetica, ovvero la scienza che spiega la forza della nostra mente, e le sue potenti capacità creative, che ci vengono rivelate dalle nuove scoperte, ma che già si conoscevano negli antichi insegnamenti perduti.

Cioè che con la connessione armoniosa tra mente corpo e spirito possiamo realizzare cose stupefacenti.

Purtroppo credenze ormai obsolete regolano ancora i nostri atteggiamenti mentali e di conseguenza anche quelle dei nostri geni.

Saremo in grado di partecipare all'evoluzione cambiando le nostre credenze e i nostri comportamenti prima individuali e poi collettivi?

Dipende tutto dalla nostra volontà!

La crisi attuale ci sta offrendo la più grande opportunità della storia umana che possiamo cogliere, se vogliamo, per risvegliare l'antica saggezza ed uscire dai vecchi schemi mentali.

Un accurato lavoro su di sé, la presenza mentale, e l'amore per noi stessi ci aiuteranno a compiere una grande e miracolosa guarigione.

Non solo la mente, il corpo e lo spirito, di ognuno di noi è collegato, ma siamo anche collegati tutti gli uni agli altri, come fossimo una sola grande anima.

Che lo vogliamo o no ogni essere umano è in pratica coinvolto in questo progetto evolutivo della natura, ma solo chi userà la resistenza invece della forza del proprio potere personale è destinato ancora a soffrire, semplicemente perché non si sta ancora accorgendo di essere nel campo delle infinite possibilità.

Abbiamo sempre avuto la possibilità di scegliere, ma le credenze fino ad ora ci hanno impedito di vederlo e per alcuni sarà ancora impossibile vedere questo cambiamento fino a quando non avremo raggiunto il numero della massa critica.

Abbiamo buone speranze che questo non tarderà a succedere perché sempre più persone si avvicinano alla comprensione, che solo attraverso la conoscenza di sé e l'innalzamento del grado di coscienza il mondo emergerà dall'oscurità per ritrovare la luce.

Dedicato alla tua rivitalizzazione

Ed un mattino Dio chiamò a sé i suoi dodici figli ...  
**CHE SEGNO SEI? CHE COMPITO HAI?**  
Solo quando avrete portato a compimento le vostre missioni  
potrete restare con Me



di  
Martin Schulman

Più della domanda "Che segno sei?" sarebbe bello cominciare a chiedersi "Che compito hai?"

"...ed un mattino Dio chiamò a sé i suoi dodici figli e in ognuno di essi cospargere il seme della vita umana. Uno dopo l'altro essi fecero un passo in avanti per ricevere il dono che era stato loro riservato:

A te Ariete per primo do il Mio Seme a te l'onore di poterlo piantare, Per ogni seme che planterai più di un milione ne spunteranno nelle tue mani; Non avrai il tempo di raccoglierne i frutti, Sarai il primo a penetrare nei meandri delle menti Umane portando la Mia Idea ; non è tuo compito però nutrire tale Idea o metterla in dubbio. La tua Vita è Azione. Inizio; affinché tu possa eseguire bene il tuo compito ti farò dono della fiducia in te stesso; con Calma Ariete fece un passo indietro e tornò al proprio posto

A te Toro do il potere di trasformare il Seme in sostanza il tuo compito è grande e richiede molta pazienza, dovrai portare a compimento tutto ciò che è stato iniziato o i semi saranno spazzati via dal vento, Adempiendo a ciò non dovrai fare domande e non dovrai cambiare idea giunto a metà del lavoro e soprattutto non dovrai dipendere da nessuno a questo scopo ti farò dono della Forza; usala saggiamente, e Toro fece un passo indietro e tornò al proprio posto.

A te Gemelli do le domande senza darti anche le risposte cercherai con sforzo di comprendere

l'alternanza, il vero e il falso; attraverso la tua faticosa ricerca troverai il mio dono: la Conoscenza; Gemelli fece un passo indietro e tornò al proprio posto.

A te Cancro do il compito di conoscere e far conoscere la sensibilità emotiva, conoscerai il riso e il pianto e svilupperai la pienezza interiore, non temerla , non nasconderla , a questo scopo ti farò dono della Famiglia in modo che la tua pienezza possa moltiplicarsi; e Cancro fece un passo indietro e tornò al proprio posto.

A te Leone do il compito di rivelare al mondo la mia Creazione in tutto il suo splendore , ma attento all'orgoglio si tratta della Mia creazione non della tua ,se ti scorderai di ciò provocherai competizione e qualcuno ti disprezzerà , ma vi sarà molta gioia nel lavoro che ti affido ma solo se imparerai la modestia per questo ti farò dono dell'Onore. E Leone fece un passo indietro e tornò al proprio posto.

A te Vergine richiedo un esame dettagliato di tutto ciò che gli uomini fanno della mia creazione ,esamina minuziosamente i loro metodi e scopri i loro errori in modo che attraverso te, essi si perfezionino sempre più ; a questo scopo ti farò dono della Purezza di Pensiero e Vergine tornò al proprio posto.

A te Bilancia affido la lezione di servire il prossimo in modo che l'uomo possa ricordarsi dei propri doveri nei confronti degli altri e attraverso te imparare a cooperare e a comprendere anche il lato negativo delle proprie azioni , Il tuo posto sarà ovunque vi sia discordia , per ricompensarti dei tuoi sforzi ti farò dono dell' Amore; Bilancia fece un passo indietro e tornò al proprio posto.

A te Scorpione affido un compito estremamente difficile dovrai imparare a conoscere la mente Umana, ma non ti permetto di poter comunicare ciò che apprenderai, molte volte sarai addolorato per ciò che vedrai e sentirai e nel tuo dolore ti allontanerai sempre più da Me, dimenticando che la causa del tuo dolore non sono Io ; ma la perversione Umana della mia Idea , conoscerai talmente tante cose dell'uomo che finirai per assomigliarlo ad una bestia , lotterai talmente tanto con gli istinti presenti in te stesso che finirai per smarrirti lungo la strada , ma quando finalmente tornerai a Me ti farò dono della Fermezza ; e Scorpione fece un passo indietro e tornò al proprio posto

A te Sagittario chiedo di divertire l'Uomo perché fraintendendo la mia Idea, egli, non debba finire con l'amareggiarsi. Attraverso la gioia infonderai nell'uomo la speranza e tramite essa l'uomo rivolgerà nuovamente lo sguardo verso di Me . Verrai in contatto con molte vite anche se solo per pochi momenti e conoscerai l'insoddisfazione che si cela in ognuna di esse . A te offrirò il dono dell'Abbondanza in modo che tu possa diffonderla portando luce in ogni angolo di oscurità ; e Sagittario fece un passo indietro e tornò al proprio posto.

A te Capricorno, richiedo il sudore della tua fronte in modo che tu possa insegnare all'Uomo a lavorare Il tuo compito non è facile, poiché conoscerai l'irresponsabilità di alcuni , e la fatica di tutti gli esseri che mi servono , a te faccio dono della Responsabilità e Capricorno fece un passo indietro e tornò al proprio posto .

A te Acquario dono l'intuizione del significato di futuro , in modo che l'uomo possa comprendere che esistono molte possibilità , solleciterai l'Uomo a guardare verso nuove aperture ma soffrirai un poco di solitudine poiché non ti permetterò di personificare il mio Amore, ti farò dono della Libertà ,così potrai continuare a servire l'umanità ogni volta che avrà bisogno di te ; E Acquario fece un passo indietro e tornò al proprio posto.

A te Pesci affido il compito più difficile, Le tue lacrime saranno le Mie lacrime, ma le pene che assorbirai in te sono l'effetto del fraintendimento della mia Idea da parte dell'Uomo , svilupperai la Compassione nei suoi confronti e gliela mostrerai in modo che esso possa capire di avere un'altra opportunità e ritentare nuovamente ; per questo compito così difficile sarai ricompensato con la capacità di Intuire il Mio disegno , ma questo dono è per te ; se cercherai di comunicarlo agli altri, essi non ti ascolteranno : Pesci fece un passo indietro e tornò al proprio posto.

Allora Dio disse: Ognuno di voi possiede una parte della Mia Idea ma non dovete scambiare una parte con il tutto, ne Desiderare di scambiarvi le parti gli uni con gli altri, Ognuno di voi è perfetto; ma sarete consapevoli di ciò solo quando sarete diventati UNO, solo allora la completezza della mia idea si paleserà ad ognuno di voi. Essi se ne andarono ognuno determinato ad eseguire al meglio il proprio compito per il quale avevano ricevuto il dono; Ma nessuno comprese pienamente ne il compito ne la portata del Dono, e quando tornarono imbarazzati al cospetto di Dio Egli disse: Ognuno di voi crede che il Dono degli altri sia migliore del proprio; dunque vi consentirò di scambiarli, così almeno per il momento essi si sentirono esaltati considerando tutte le possibilità che venivano loro offerte con la nuova missione; ma Dio sorrise entro di Se e disse: tornerete da Me molte volte chiedendo di essere esonerati dalla vostra missione ed ogni volta esaudirò il vostro desiderio. Passerete attraverso innumerevoli incarnazioni prima di poter portare a termine la missione originaria che vi avevo affidato, per questo vi concederò un tempo illimitato, ma solo quando avrete portato a compimento le vostre missioni potrete restare con Me.

Martin Schulman – Astrologia Karmica

Cambiare è un processo continuo... ed un fantastico viaggio!

## CAMBIARE

Cambiare vuol dire rinnovarsi, essere capaci di rinascere



di  
Anima in Cammino

Quante volte passiamo giorni a lamentarci della nostra vita, delle nostre difficoltà, della nostra sfortuna!

Che fatica venir fuori da quella sorta di pantano, di immobilità in cui ci ritroviamo, non è vero?

Spesso sembra impossibile riuscire a venirne fuori, a liberarci da quei meccanismi che ci bloccano, che ci stritolano, che ci impediscono di trasformarci e di rinascere a nuova vita!

Di diventare stupende farfalle da bruchi!

Altre volte, poi, pur avendo l'opportunità di essere aiutati dalle persone che ci stanno accanto e che ci vogliono bene, non ci lasciamo aiutare...

Ci sono due tipi di cambiamento:

quello che ci viene imposto

quello che scegliamo noi

Il primo, raramente genera felicità, appagamento, senso di auto-realizzazione. Infatti, le conseguenze più naturali alla costrizione sono la ribellione, il risentimento o, soccombendo, la frustrazione.

Il secondo, invece, è frutto della consapevolezza e viene portato avanti nonostante gli sforzi richiesti e la fatica che questo può comportare.

“Ci sono sempre due scelte nella vita: accettare le condizioni in cui viviamo o assumersi la responsabilità di cambiarle”. Denis Waitley

Per far sì che il cambiamento si attui fino in fondo ci vuole attenzione, dedizione e coraggio.

Può diventare uno stupendo processo continuo e sempre più profondo. Un viaggio che non ha mai fine. Troviamo dentro di noi la chiave del nostro cambiamento per vedere e conoscere la luce della bellezza del nostro Sé interiore. Accettiamo la sfida con determinazione verso la trasformazione più magica e sorprendente che possiamo sperimentare! Per essere come il fuoco che trasforma il legno in luce e calore, come il vento che cambia i contorni delle dune trasformando il deserto in una distesa di onde dolcissime, come una meravigliosa farfalla che gioisce librandosi alta nel cielo...

<http://www.formazione-spirituale.org/>

Principio unificante da cui prendono forma i singoli organismi

# ANIMA MUNDI

Platone nel Timeo, fu tra i primi a parlare di Anima del mondo



L'Anima del mondo (meglio nota in latino come Anima Mundi) è un termine filosofico usato dai platonici per indicare la vitalità della natura nella sua totalità, assimilata a un unico organismo vivente. Rappresenta il principio unificante da cui prendono forma i singoli organismi, i quali, pur articolandosi e differenziandosi ognuno secondo le proprie specificità individuali, risultano tuttavia legati tra loro da una tale comune Anima universale.

Questa concezione sembra essere nata sin dagli albori dell'umanità, e pur essendo di origine essenzialmente orientale, fu un tratto caratteristico del paganesimo o delle religioni animiste, secondo cui ogni realtà, anche apparentemente inanimata, contiene una presenza spirituale, collegata all'anima del tutto. Nel politeismo le divinità erano proprio espressioni personificate di queste forze o energie della natura, e concepite ad essa immanenti. L'Anima Mundi la si ritrova poi essenzialmente nelle più svariate espressioni del misticismo.

Si tratta di un concetto antitetico al meccanicismo: per quest'ultimo gli organismi sono il risultato della combinazione di più parti, originariamente separate tra loro, che unendosi accidentalmente costruiscono l'essere vivente. Questa teoria, nota come atomismo, era apparsa per la prima volta in Democrito, secondo cui tutta la realtà risulta composta di atomi, soggetti a leggi di causa-effetto; l'anima secondo Democrito non esiste, o meglio è qualcosa di puramente materiale, soggetta al divenire e alla morte. Questo determinismo meccanicista venne ripreso in età moderna da Newton e dall'empirismo anglo-sassone.

Rispetto a tale concezione, il modo di procedere dell'Anima del mondo risulta invece rovesciato: secondo i neoplatonici la vita non opera assemblando singole parti fino ad arrivare agli organismi più evoluti e intelligenti, ma al contrario parte da un principio unitario e intelligente da cui prendono forma le piante, gli animali, e gli esseri umani. È da questo principio universale che è possibile comprendere i singoli elementi della natura, non viceversa. Secondo il neoplatonismo, cioè, mentre su un piano materiale la vita procede orizzontalmente dagli esseri inferiori fino a quelli più evoluti, sul piano della coscienza l'intelligenza precede la materia, in un senso per così dire perpendicolare rispetto ad essa, dall'alto verso il basso.

Platone nel *Timeo*, dialogo cosmologico, fu tra i primi a parlare di Anima del mondo, ereditando questo concetto da tradizioni orientali, orfiche e pitagoriche. Secondo Platone il mondo è una sorta di grande animale, la cui vitalità generale è supportata da quest'anima, infusagli dal Demiurgo, che lo plasma a partire dai quattro elementi fondamentali: fuoco, terra, aria, acqua.

« Pertanto, secondo una tesi probabile, occorre dire che questo mondo nacque come un essere vivente davvero dotato di anima e intelligenza grazie alla Provvidenza divina. »

(Platone, *Timeo*, cap. VI, 30 b)

Platone si oppose duramente alla visione atomista di Democrito, al punto da voler ridurre in cenere i suoi scritti. Fu tuttavia dissuaso dai pitagorici Amicla e Clinia, secondo cui distruggerli non sarebbe servito a nulla, essendo le opere di Democrito già ampiamente in circolazione. Tale episodio testimonia quanto fosse aspra nell'antica Grecia la polemica tra idealisti e materialisti.

Il concetto di anima del mondo trovò in seguito un corrispettivo nel Logos dello stoicismo, concepito in forma immanente come presenza del divino nelle vicende del mondo, ossia come sentimento di compassione che unifica la sfera soprannaturale con quella umana; in virtù di essa qualsiasi evento, anche minimo, si ripercuote su ogni altro. Venne poi fatto proprio da esponenti delle correnti gnostiche, esoteriche ed ermetiche del periodo ellenistico.

Divenne infine un tema centrale nel sistema filosofico di Plotino, da questi identificata con la terza ipostasi nel processo di emanazione dall'Uno. L'Anima era da lui concepita con una doppia natura: per un verso essa è rivolta verso l'intelligibile, per un altro guarda verso il basso, cioè verso il mondo, disperdendosi nella molteplicità delle anime individuali (contaminate dalla materia), andando a costituire il loro fondamento vitale.

« Questo universo è un animale unico che contiene in sé tutti gli animali, avendo una sola Anima in tutte le sue parti. »

(Plotino, *Enneadi*, IV, 4, 32)

Secondo Plotino, il semplice è ciò che sta alla base della vita. Un essere vivente non può essere assimilato a un assemblaggio di più parti, perché se venisse spezzato morirebbe: se anche lo si ricomponesse, questo non gli ridarebbe la vita. Ciò avviene perché l'anima di un organismo è più di tutte le sue parti messe insieme: ogni organismo è un'unità, una totalità indivisibile, qualcosa di straordinariamente semplice pur essendo a prima vista composto. Questo "semplice" che sta alla base del composto non può essere un'entità materiale, perché qualunque oggetto esteso spazialmente può essere pensato diviso a metà, quand'anche non lo si riesca realmente a spezzare. Anche gli atomi non possono costituire il principio primo perché sono a loro volta potenzialmente divisibili. La vita dunque, secondo Plotino, nasce non da combinazioni atomiche ad essa esterne, ma da un principio interiore, semplice, e immateriale: appunto l'anima. La molteplicità di anime presenti nel mondo è a sua volta comprensibile solo ammettendo che tutte abbiano una comune origine. Secondo logica, infatti, non possono esistere più "Uno", perché in tal caso non sarebbero più Uno ma molti. L'Unità che sta a fondamento delle anime deve essere dunque la stessa per tutte. Questa unità è l'Anima del mondo, la quale a sua volta si fa veicolo delle idee platoniche negli organismi, andando a costituire la loro ragione formante o logos, in maniera simile ai caratteri genetici di un individuo (o al concetto aristotelico di entelechia).

« Da tutto quanto si è detto risulta che ogni essere che si trova nell'universo, a seconda della sua natura e costituzione, contribuisce alla formazione dell'universo col suo agire e con il suo patire, nella stessa maniera in cui ciascuna parte del singolo animale, in ragione della sua naturale costituzione, coopera con l'organismo nel suo intero, rendendo quel servizio che compete al suo ruolo e alla sua funzione. Ogni parte, inoltre, dà del suo e riceve dalle altre, per quanto la sua natura recettiva lo consenta. »

(Plotino, *Enneadi*, IV, 4, 45)

Tutto il sistema plotiniano trovava infine piena organicità nel postulare l'Uno assoluto, al di là delle stesse Idee. A tale principio trascendente e ineffabile, non spiegabile a parole, ci si può

ricongiungere solo nell'estasi mistica.

Nonostante la sua visione monistica, nell'Anima del mondo postulata da Plotino (e fatta propria dai successivi filosofi neoplatonici) sussistevano le divinità del politeismo pagano, proprie della mitologia greca, le quali non erano viste in contrasto con l'Uno, essendo in fondo espressione di una medesima natura. L'Uno restava in sé trascendente, mentre le singole divinità erano concepite come forze immanenti al creato e partecipi della stessa Anima del mondo (politeismo monistico).

La dottrina plotiniana, una volta depurata da questo aspetto pagano, poté facilmente essere assorbita dal Cristianesimo, il quale analogamente, partendo da una visione spirituale della realtà, vedeva l'origine della vita in un principio unitario e intelligente. A differenza di Plotino, però, secondo cui l'Anima genera esseri simili a sé in maniera inconsapevole, fino a disperdere la propria energia vitale fino agli organismi via via inferiori e meno evoluti, il Cristianesimo la vede in un'ottica finalistica e creazionista. Anche la concezione cristiana tuttavia rimane radicalmente antitetica al meccanicismo: nella Bibbia l'essere umano, il più evoluto dei viventi, è creato a immagine e somiglianza di Dio stesso. All'origine dunque non c'è la materia ma lo spirito; la vita può andare dagli organismi inferiori fino a quelli più intelligenti essendo già in essa contenuta tale intelligenza. Il principio che più si avvicinava a quello dell'Anima Mundi era lo Spirito Santo (concepito però non in forma vacua, ma come vera e propria Persona, la terza della Trinità), in quanto soffio vitale che spira dove vuole in piena autonomia. L'aspetto vitalistico del mondo sembra peraltro emergere dai Vangeli, là dove Gesù si rivolge agli elementi della natura, ad esempio gli alberi o il vento, come entità coscienti che a lui obbediscono.

La centralità dell'Anima Mundi permeò in particolare l'agostinismo, soprattutto in seguito al commentario del Timeo di Platone operato da Calcidio, che le attribuiva una «natura razionale incorporea». Se ne trovano cenni in Boezio, Dionigi l'Areopagita e Giovanni Scoto Eriugena. Nel XII secolo Pietro Abelardo la identificò esplicitamente con lo Spirito Santo. Divenne quindi un tema ampiamente sviluppato dai maestri della scuola di Chartres, come Teodorico e Guglielmo di Conches, i quali ammisero l'immanenza dello spirito nella Natura, concependo quest'ultima come una totalità organica e indipendente, oggetto di studi separati rispetto alla teologia. Dio, secondo Guglielmo, si era limitato a dare l'avvio alla creazione, dopodiché tutta l'evoluzione dei processi naturali andava spiegata sulla base di principi interamente fisici, che egli individuava nell'azione combinata dei quattro elementi (fuoco, terra, aria, acqua), senza bisogno che Dio intervenisse più.

« L'Anima del Mondo è un'energia naturale degli esseri per cui alcuni hanno soltanto la capacità di muoversi, altri di crescere, altri di percepire attraverso i sensi, altri di giudicare. [...] Ci si chiede cosa sia quell'energia. Ma, come mi sembra, quell'energia naturale è lo Spirito Santo, cioè una divina e benigna armonia che è ciò da cui tutte le realtà hanno l'essere, il muoversi, il crescere, il sentire, il vivere, il giudicare. »

(Guglielmo di Conches, Glosse al Timeo di Platone)

Ammettendo quindi l'immanenza dell'Anima Universale nella Natura, i filosofi di Chartres si avviavano verso una visione panteistica del creato. Contemporaneamente anche Tommaso d'Aquino parlava di un'Anima Mundi, causa della Natura, che derivava "post aeternitatem" dalle Intelligenze (sussistenti "cum aeternitate"), le quali a loro volta discendevano dall'Uno o Bene, causa prima "ante aeternitatem". Nell'opera di Tommaso, che sull'argomento dedicò un trattato all'alchimia, l'attenzione rivolta agli aspetti vitali del mondo fisico resta comunque collocata entro una visione trascendente di Dio.

Nel Rinascimento, durante il quale si assistette a una nuova stagione del neoplatonismo, la nozione di Anima Mundi godette di particolare fortuna, legandosi agli elementi magici, alchemici ed ermetici propri della filosofia rinascimentale, collegati all'attività di personaggi come Marsilio Ficino e Pico della Mirandola. Si andava alla ricerca della pietra filosofale, per produrre la quale era

necessaria la disponibilità del grande Agente universale, o appunto Anima del mondo, altrimenti detta «Azoto», acronimo cabalistico che indicava la Luce astrale divina di cui ogni elemento della realtà si riteneva fosse permeato.

L'intero universo era allora concepito come un organismo vivente, popolato da presenze o da forze vitali. La visione neoplatonica, unita a quella cristiana, consentiva di vedere organicamente congiunti tutti i diversi campi del reale in virtù dell'amore che Dio irradia nel cosmo vivificandolo. L'amore di Dio era posto così a fondamento non solo della vita ma anche dell'ordine geometrico del mondo. La concordanza tra spirito e materia, eventi celesti ed eventi terreni, in quanto espressioni di un medesimo principio vitale, portò a una maggiore fiducia nell'astrologia e nella possibilità di predire il futuro tramite gli oroscopi. Questi erano concepiti al servizio di un uomo che guarda al futuro e intende ora intervenire attivamente nel corso degli eventi per mutarli.

« L'Anima mundi infatti, secondo i Platonici più antichi, per mezzo delle sue ragioni, ha costruito in cielo, oltre gli astri, le figure astrali e le parti delle figure, tali che esse stesse diventano figure; ed ha impresso in tutte queste figure determinate proprietà. ... E precisamente essa ha posto in cielo quarantotto figure universali, cioè, dodici nello Zodiaco, trentasei fuori dello Zodiaco. »

(Marsilio Ficino, *De vita*, Biblioteca dell'Immagine, Pordenone 1991, III: *De vita coelitus comparanda*, 1, p. 207)

I quattro componenti dell'Anima universale nel *Cantus Circaeus* di Bruno

In questo clima culturale riemersero in alcuni casi, sotto certi aspetti, nuove tendenze paganeggianti. La concezione animista e immanente dello spirito poté tuttavia facilmente convivere con l'aspetto trascendente del Dio cristiano, sostituendo alle divinità pagane (inaccettabili per una religione monoteista) delle creature intermedie, come gli angeli o i santi protettori, preposti ognuno alla "giurisdizione" di un particolare aspetto o elemento della realtà, che risulta così da essi tutta animata.

Nel Cinquecento, il concetto vitalistico dell'Anima del mondo affiorò soprattutto in Giordano Bruno, il quale concepì Dio talmente immanente alla natura fino a identificarlo in toto con quest'ultima (panteismo); e in Tommaso Campanella, secondo cui tutti gli elementi della realtà sono senzienti, ovvero hanno una coscienza (sensismo). Nei secoli successivi, pur restando latente, esso venne tuttavia ostacolato dal diffondersi del meccanicismo e della scienza newtoniana. A questa si oppose nel Settecento soprattutto Goethe.

Il concetto di Anima Mundi riemerse quindi nuovamente durante il Romanticismo, in Germania. In particolare Schelling riprese la concezione neoplatonica che vede il principio intelligente presente già nella natura in forme embrionali o potenziali. La natura, per Schelling, è un'«intelligenza sopita», uno «spirito in potenza». La natura non potrebbe evolversi fino all'uomo se non avesse già dentro di sé lo spirito divino. Gli organismi inferiori sono solo limitazioni o aspetti minori dell'unico organismo universale che nell'essere umano trova piena realizzazione. L'anima del mondo diventa infatti pienamente autocosciente soltanto nell'uomo, che rappresenta così il vertice, il punto di passaggio dalla natura verso Dio, che in essa si riflette. Nella natura è presente dunque un evolucionismo, un'intenzionalità finalistica, che si specifica in organismi via via più complessi a partire però da un principio semplice e assolutamente unitario.

Anche Schopenhauer, pur senza rendersene conto, utilizzò lo stesso concetto neoplatonico di Anima Mundi. Per lui infatti le singole anime degli individui sono espressione di un'unica Volontà di vita, che opera tuttavia in maniera inconsapevole, e solo nell'uomo può diventare cosciente di sé. Mentre in apparenza l'io individuale è separato dagli altri ed è spinto perciò verso un agire egoistico, al di sotto del velo di maya le anime sono in realtà tutte unite a formare una sola grande Anima.

Ancora in Bergson (filosofo del primo Novecento) il vitalismo venne contrapposto al

meccanicismo. Bergson torna infatti ad affermare che la vita biologica, come del resto la coscienza, non è un semplice aggregato di elementi composti, riproducibile magari artificialmente. La vita invece è una continua e incessante creazione che nasce da un principio assolutamente semplice, non rieseguibile deliberatamente, né componibile a partire da nient'altro. Sempre nel Novecento, il concetto di Anima Mundi è rintracciabile nel dannunzianesimo, dove prevale l'anelito all'unione panica con l'universo tramite la ricerca estetica e sensuale del bello. Riemerse ancora in Carl Gustav Jung, nella nozione di inconscio collettivo. In seguito, lo si ritrova sotto certi aspetti nel fenomeno della new age.

Nella tradizione ebraica, soprattutto nella Qabbalah, dove sono molte le concezioni affini a quelle filosofiche, anche Chaim Luzzatto si riferisce all'Anima Mundi nel suo testo Derech haShem illustrando la teoria del complesso di perfezionamento a cui le anime giungono dopo la morte, ormai slegate dal corpo: in questa condizione l'anima aderisce con maggior perfezione a Dio, giungendo senza i limiti della corporeità e della materialità alla spiritualità più pura, semplice e vera.

Chaim Luzzatto allude con ciò al Gan Eden, detto anche Mondo futuro, corrispettivo messianico dell'Anima Mundi, o più in generale all'Aldilà. Precisando comunque che l'uomo deve perfezionarsi già in questo mondo, seppur in vista di quello spirituale da venire, egli accenna alla concezione profetica della resurrezione dei morti nell'era messianica quando anima e corpo vivranno tale perfezionamento in modo chiaro e spontaneo; ciò varrà soprattutto per gli Zaddiqim.

Parallelamente alle forme con cui si è presentato in Occidente, il concetto di anima del mondo si è sviluppato in maniera simile anche in Oriente, presso le religioni asiatiche come il buddismo, il taoismo e l'induismo, dove analogamente prevale l'idea che l'universo sia animato da una forza compatta e unitaria: per l'induismo e il buddismo esso è l'Ātman, principio del Sé individuale e interiore, unito indissolubilmente a Brahman, principio del mondo esteriore. In Cina è il Tao, attività unificatrice del dualismo cosmico yin e yang nel quale essa stessa si polarizza, articolandosi secondo una visione armonica e organica dell'universo.

Secondo il buddismo, in particolare, l'ego che separa le anime individuali è in realtà illusorio, perché al fondo esse sono una realtà sola; di qui la raccomandazione di esercitare la compassione, tramite cui è possibile riconoscere se stessi negli altri. Il ricongiungimento con l'Anima cosmica avviene quindi essenzialmente con l'estasi.

Nasceva il 14 Aprile l'ispiratrice spirituale delle mie creazioni

**CRIS PIETROBELLI**

**OLTRE IL VELO DELL'OLTRE**

La sua costante presenza negli oceani della mia fantasia



1976



di

Jolanda Pietrobelli

Il 9 marzo 2003 nasceva a Pisa la <Libreria Editrice Cristina Pietrobelli>, fondatrice spirituale <Cris>, straordinaria entità energetica a cui era stata affidata la forza di questo tempio di cultura olistica. Nello stesso anno fu varata la prima edizione del Premio< Letteratura, Poesia e Arte Cris Pietrobelli>.

E poi venne il sito, l'A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli e quanto altro ancora!

Questa premessa mi serve per motivare la copertina di questo numero che è dedicata a lei, a Cris

che prima di tutto è la <mia mamma>. Il 14 di questo mese, è il giorno della sua nascita, giorno importante per me, perché se lei non fosse nata, io non sarei qui a scrivere, non ci sarebbe stata la libreria editrice e nemmeno il premio che la ricorda, tanto meno l'A.C.P. Fondazione. Non sarebbe esistito il sito e tutte le mie pubblicazioni, che con mia sorpresa mi rendo conto che sono davvero tante! Prima d'ora non mi ero mai soffermata su di loro, sulla quantità numerica.

Cris oggi si trova in <Crociera Celeste> e navigando negli immensi oceani della mia fantasia, mi dà quella carica e quella energia necessarie alla mia salute spirituale e creativa, alla mia voglia di vivere in celeste e al mio rapportarmi all'anima.

*Chi siamo?*



Madre e figlia, unite oltre il velo dell'oltre!

La ricordo nel numero di Aprile di Yin News, per ringraziarla della sua costante vicinanza, delle tante idee che mi regala a piene mani.

Ringraziarla per avermi fatto dono della vita.

Grazie mamma, perché nonostante il velo...tu ci sei, sei viva in me e presente. Se così non fosse...sarebbe <follia>.

La ricordo...perché così voglio!

Ciao mamma.

Un bacio.

Tua figlia



*Non dire a Dio  
"Ho un grande problema"  
di al problema  
"Ho un Grande Dio"*

*~ Mooji*

*Dont say to God  
"I have a big problem"  
say to the problem  
"I have a Great God!"*

*~ Mooji*

## Sommario

Wesak 18 maggio 2014		9
Il Wesak spiegato da Giuditta Dembech		11
Importante nell'esecuzione del Reiki, l'impiego corretto dei simboli	J. Pietrobelli	19
La meditazione del cuore di Atisha		24
Grande Osho		26
Il perdono consapevole		30
Meditazione sul perdono	A. Khema	31
Conosci la mindfulness?		32
Sei a corto di energia? Ritrova la carica in 5 passi	D. Sessa	35
Marlena Bailesteanu: naturopatia che passione	J. Pietrobelli	39
La dieta del digiuno, secondo Veronesi	F. D'Elia	44
Il digiuno terapeutico	A. Bianchi	46
Linfodrenaggio e massaggio ayurvedico	C.Barcellona Corte	48
La medicina ufficiale è falsa. Lo dice il dott. De Pace		50
Sistema tedesco di Karl Rtheurer per riattivare le difese immunitarie		54
Rigenera le tue cellule, rigenera la tua vita	M. Bruschetti	58
E' meglio mangiare le uova ntere o solo gli albumi?	M. Geary	60
L'atto poetico come forma di guarigione	L. Ferretti	63
Le credenze hanno il potere di guidare le sorti della vita	M. Bruschetti	67
Che segno sei? Che compito hai?	M. Schulman	69
Cambiare	Anima in cammino	72
Anima Mundi		73
Cris Pietrobelli oltre il velo dell'oltre	J. Pietrobelli	78