il portale
6
Periodico del **Centro Studi Discipline Olistiche**
Tel.: 080 4449880
Anno IV - n. 6 - dicembre 2006 http//:www.aits.eu Riservato agli associati

LA PROPOSTA DI LEGGE Pellegrino-Zanella

"Regolamentazione della figura professionale di Operatore di Discipline Olistiche per la Salute (DOS)"

Vi sottoponiamo un estratto del testo della PDL presentata dai deputati Pellegrino e Zanella, con la speranza che finalmente possa essere avviato un processo di riconoscimento della nostra figura giuridica. Chi volesse prendere visione del testo integrale della PDL può farlo visitando il nostro sito ***www.aits.eu****.*

Art. 1. (Definizione delle DOS e istituzione del profilo professionale)

1. Sono definite Discipline Olistiche per le la Salute (DOS) quelle discipline che operano allo scopo di sostenere, mantenere e migliorare lo stato di Salute della persona, attraverso specifiche metodiche volte a stimolare e rinforzare in modo non invasivo le naturali risorse del soggetto utente. Non si prefiggono la cura di specifiche patologie, non sono riconducibili alle attività di cura e riabilitazione fisica e psichica erogate dal servizio sanitario. *(omissis)*

Art. 2. (Elenco delle discipline olistiche)

1. Vengono identificate in prima istanza come DOS le discipline di: Shiatsu, Naturopatia, Reflessologia plantare, Prano-pratica, Craniosacrale, Yoga, Tai Ji, Qi Gong, Counseling Olistico, Kinesiologia, Watsu, Floripratica. *(omissis)*

Art. 3. (Commissione nazionale per le Discipline Olistiche per la Salute)

1. È istituita presso il Ministero del Lavoro e Previdenza sociale, entro tre mesi dalla data di entrata in vigore della presente legge, la Commissione nazionale per le DOS, di seguito denominata "Commissione", con il compito di definire entro dodici mesi, gli specifici ambiti operativi e formativi delle discipline di cui all'articolo 1, comma 1, e all'articolo 4, commi 1 e 2. *(omissis)*

Art. 4. (Formazione e abilitazione)

1. La formazione dell'operatore DOS è attribuita agli enti pubblici e privati accreditati, secondo i criteri di cui al successivo comma 2.
2. Gli enti pubblici e privati di formazione devono comprovare almeno tre anni di attività di formazione pregressa nel settore e nella disciplina di riferimento; devono disporre di un corpo docente secondo quanto definito dalla Commissione di cui all' articolo 3, comma 2, lettera c); devono altresì rispondere ai requisiti minimi stabiliti dalla Commissione sentito il parere delle associazioni nazionali di riferimento. *(omissis)*

Art. 5. (Rilascio del diploma di qualifica e iscrizione nell'elenco nazionale)

1. Al termine dell'iter formativo presso gli enti accreditati di cui all'articolo 4, agli allievi è rilasciato un diploma di qualifica a superamento degli esami finali che consente l'iscrizione presso il Registro nazionale di cui al comma 3, nonché l'esercizio della professione. *(omissis)*

Art 6. (Norme transitorie)

1. E' riconosciuta la qualifica professionale di operatore DOS ai soggetti iscritti alla data di entrata in vigore della presente legge, presso le associazioni delle discipline identificate ai sensi dell'articolo 2, comma 2, e dell'articolo 3, comma 2, lettera i). *(omissis)*

Gli studenti del 1° anno 2006-2007: in piedi da sinistra Thea, Danila, Daniela, Alessia, Giuseppe, Mino. In ginocchio Antonella, Mariagrazia, Tonia, Lia, Alessandra, Giulia, Angela. In seiza gli istruttori Mimma, Angela, Vincenzo, Francesca, Angelo. Sono assenti Titti e Cosimo.

IL MAESTRO

Nel mese in cui i fiori sbocciano e i campi si rivestono di verde, il Maestro scese dalla montagna. Il suo capo risplendeva come i raggi del sole mattutino, e il suo corpo era magro da sembrare un giunco sospinto dal vento. Il suo vestito era una tunica e non possedeva scarpe ai piedi. I suoi occhi erano profondi, e il suo sguardo lontano, come distante. Per tre giorni e tre notti vagò, come addormentato, per le vie di Medina, e visse nelle sue piazze e guardò la sua gente. Però il quarto giorno aprì la bocca per iniziare a parlare, e molti quando lo videro dissero:

"È già tornato il sognatore, quello che vedemmo andarsene in cima alla montagna? Però, dove ha lasciato il suo sorriso e la sua allegria? I suoi occhi sono pieni di pena e non sembra che voglia guardarci."

Un anziano rispose loro: *"La Madre Montagna vi ha rubato un amico d´infanzia, però via ha restituito un Maestro, ascoltatelo"*.

E il maestro guardò i suoi fratelli e vide i loro cuori, e in essi vide molta fame di verità e il desiderio di elevarsi e di uscire dai condizionamenti imposti dal tempo e dalle tradizioni. Allora parlò loro dicendo:

"Popolo di Medina, quando preghi fallo con il cuore e non con la bocca, perché le preghiere sono come i piccoli semi che fecondano i campi e risvegliano gli addormentati; e non fare della religione una superstizione, perché perde il suo tempo colui che si inginocchia con il corpo, continuando ad essere freddo nel suo cuore. Non ingannatevi, siate veri e chiari come le notti di primavera, e apritevi come una rosa al vento. La vostra religione sia la natura della scienza congiunta alla fede dei cieli. Che la fede costruisca i vostri fondamenti e la scienza possa ristrutturarvi".

Allora, un giovane si alzò e disse: *"Maestro, dicci che cos´è che permette a ciascuna religione di considerarsi l´unica depositaria della verità e di lottare con le altre religioni per imporre la propria?"*.

"Fratello – gli rispose – *la verità è che tutti i grandi maestri vengono da un´unica sorgente comune; sono le superstizioni degli uomini e i riti non compresi che hanno provocato tale situazione; perché dobbiamo considerarci tutti fratelli, rispettando le credenze di ciascuno, senza imporre quella del più forte. Guardate gli olivi che coprono questa terra. Essi vivono in pace con le querce. Tutti vivono grazie alla natura, e nessuno, per cercare di essere nella maggioranza, cerca di cambiare i propri fratelli delle altre specie. Guardate la moltitudine di piante che abitano nel terreno umido di fiumi e sorgenti. Tutte vivono appoggiandosi le une alle altre, con rispetto e armonia. Il fanatismo muove lo spirito dell´uomo come il vento che ha portato via l´umiltà e l´amore. E sappiate che sono i fanatici che fanno più danno a se stessi e agli altri."*

C'ENTRO PURE IO

C'entro Pure Io
quando nel mondo c'è chi
muore nel silenzio della sua fame
dimenticato dal frastuono di un
mondo troppo indaffarato

C'entro Pure Io
quando nell'oscurità della
solitudine c'è chi muore
nell'angustia
di non avere qualcuno con cui
potersi sentire vivo

C'entro Pure Io
quando lì dove la gente si
accontenta di sopravvivere,
un bambino salta in aria
perchè i forti della terra han
disseminato mine

C'entro Pure Io
quando un innocente civile, in
terra di combattimenti,
soccombe a un bombardamento
per motivi di strategia militare
ed estrema necessità di
salvaguardia dell'economia
mondiale

C'entro Pure Io
quando un indigeno viene
spogliato, derubato e giustiziato
per lasciar spazio alla logica
dello sviluppo e del benessere
occidentale, atto a crescere i
cervelloni del futuro

C'entro Pure Io
quando una giovane donna,
madre di cinque bambini,
per colpa di capricci del potere,
deve abbondonare la sua
umile dimora per continuare a
sopravvivere,
chissà come, dove e fin quando

C'entro Pure Io
quando un bambino povero del
sud è costretto a lavorare
più di 10 ore al giorno con
ingiusta paga
per soddisfare le impazienti
esigenze dei capricciosi
adolescenti del nord

C'entro Pure Io
quando ascolto che basterebbe
volerlo davvero
e tutti gli abitanti della
terra potrebbero usufruire
dell'indispensabile

C'entro Pure Io
quando penso, credo e mi
convinco di non avere colpa e
che provarci sarebbe inutile

C'entro Pure Io
quando Dio dice che gli ultimi
saranno i primi

I SEGRETI DELLO SHIATSU

Dieci Domande al M° Vincenzo Petrillo

Pubblichiamo questa breve intervista al M° V. Petrillo cercando di interpretare sia lo spirito di quanti avrebbero voluto porre queste domande prima di intraprendere la strada dello shiatsu e sia per rispondere alle domande di chi lo shiatsu lo ha già intrapreso e si pone ancora gli stessi quesiti.

Probabilmente non c'è una sola risposta, ma con la pratica, con l'esperienza e con il tempo ognuno di noi avrà la sua risposta, avrà imparato a guardare, ad ascoltare, a domandare e a toccare.

Cosa fa e a cosa serve lo shiatsu?

Lo shiatsu mette in contatto la persona con i suoi nodi interiori e aiuta a risolverli attraverso un lavoro di introspezione. Spesso tutto ciò è molto arduo poiché si viene in contatto con una parte sconosciuta di noi e che mai avremmo pensato di possedere. In tutto questo lavoro l'operatore shiatsu ha una parte molto delicata e se egli è ben preparato può aiutare la persona a risolvere le sue problematiche e quindi a recuperare l'armonia del corpo e dello spirito. Inoltre i trattamenti shiatsu permettono di diagnosticare sia le alterazioni fisiche che le anomalie nei rapporti sociali. Oggi sappiamo che una delle problematiche sociali è proprio la mancanza di rapporti, intesi nel senso più profondo.

Come nasce la tecnica dello Shiatsu?

*La tecnica dello shiatsu è abbastanza recente: il suo riconoscimento come terapia manipolatoria risale a circa 70 anni fa, ma gode di vasta popolarità da una cinquantina di anni. Esso trae origine da antiche tecnche cinesi, il **do-in** e l'**anma**, che rappresentano la più antica forma di trattamento medico dell'Oriente.*

*Il governo emanò disposizioni di legge prima per l'anma: fu stabilito che chi esercitava tale tecnica doveva essere in possesso di regolare licenza. Fu per eludere queste norme che molti terapisti già esercitanti cambiarono nome al trattamento che praticavano. Così è nato il termine **shiatsu**, e ad esso è stato accordato un riconoscimento giuridico per le sue tecniche semplici ed efficaci.*

Quali sono le sue indicazioni terapeutiche?

Lo shiatsu, in quanto tecnica prettamente olistica, agisce attraverso concetti che prendono in considerazione l'individuo nella sua globalità. Tenendo fermi questi principi, lo shiatsu si rivolge verso sintomatologie concernenti l'apparato osteo-articolare e disfunzioni di organi interni, servendosi dell'aiuto della medicina tradizionale cinese. Per mezzo dello shiatsu vengono alleviati i dolori provocati da distorsioni, tensioni muscolari e dolori di origine sia traumatica che degenerativa.

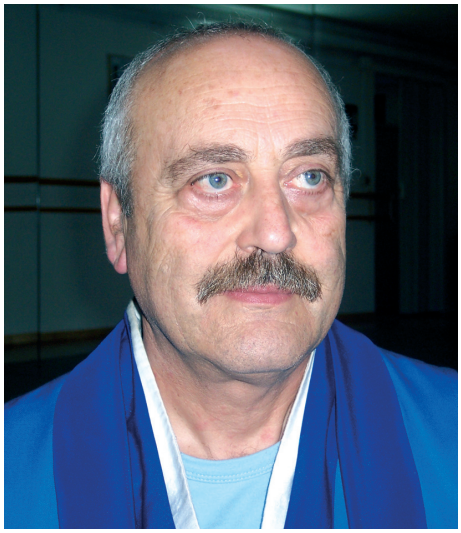
Comunque, le situazioni che un shiatsuka si trova più frequentemente ad affrontare sono cefalee, dolori cervicali e lombari, insonnia e problematiche dell'apparato gastrointestinale e urogenitale.

Può essere applicato su tutti?

Tutti hanno un corpo e quindi sono soggetti alle leggi della natura, e se il fine ultimo è proprio quello di riallinearsi ad esse per "guarire" allora non ci sono controindicazioni per nessuno. Inoltre c'è da considerare anche l'anima che ha diritto alla sua evoluzione e nessuno può essere discriminato.

Di quali tipi di valutazioni si avvale lo shiatsuka per impostare la strategia di lavoro?

Innanzitutto un colloquio preliminare



*con la persona: un interrogatorio cercando di seguire le indicazioni che di volta in volta ci vengono fornite. Poi ascoltare il suono della voce e osservare se ci sono dei segni particolari che ci possono condurre ad una deduzione. Infine la palpazione dell'addome o **anpuku** che ci indica in maniera inequivocabile le disfunzioni dell'intero organismo. Il Maestro Yoshimasu una volta ha detto: "L'addome è la fonte dell'energia. Tutte le malattie traggono origine dall'addome. Perciò la diagnosi addominale permette di diagnosticare tutte le malattie".*

È possibile con le digitopressioni produrre un riequilibrio neuro-vegetativo?

Chiaramente una semplice pressione sulla pelle non porterebbe ad alcun risultato diverso da quello meccanico. È stato dimostrato, per esempio, che la pressione sui punti YU del dorso apporta un riequilibrio neuro-vegetativo, dovuto probabilmente alla stimolazione dei gangli nervosi paravertebrali. Alla luce delle nuove ricerche nel campo i punti di agopuntura possono essere letti come dei recettori elettromagnetici, capaci di recepire stimoli di varia natura che vanno da quello luminoso a quello sonoro a quello elettrico.

Qual è il significato profondo dello Shiatsu?

Ti ringrazio di questa domanda. Le arti e la cultura giapponesi sono grandemente influenzate dallo zen e quindi anche lo shiatsu subisce questa influenza. È vero che lo zen inizia con la meditazione, però la ragione per la quale si medita stando seduti in seiza non è chiara. Infatti nello zen la risposta non può essere pensata; la comprensione può essere raggiunta attraverso la meditazione, indipendentemente dal pensiero. La stessa cosa vale per lo shiatsu: inizia con la pressione digitale, ma è difficile spiegare perché la pressione sullo tsubo curi la malattia. Sia nello zen che nello shiatsu ci troviamo di fronte a fenomeni che non possiamo spiegare razionalmente ma dei quali l'organismo vivente si rende conto in modo diretto. Nello zen è difficile comprendere i principi che sono alla base della filosofia orientale, però per capire cosa è lo zen è necessario comprendere questi principi. Nello shiatsu la semplice pressione non rivelerà l'essenza vitale di ciò che state premendo: bisogna conoscere la filosofia orientale per capire il significato della vita.

Nello zen ciò che conta è avere un buon maestro dal quale imparare. Nello shiatsu il maestro è il paziente. Si può raggiungere l'illuminazione curando la malattia e restaurando lo stato di salute. È infatti in quell'occasione che si estrinseca tutto il significato profondo dello shiatsu: l'osservazione di se stessi e quindi del paziente, l'accettazione di parti sconosciute di noi che emergono durante il trattamento, l'impegno che mettiamo nell'azione di servizio verso l'altro, il sentimento di ringraziamento verso la vita che si manifesta.

Qual è l'indicazione che dà la malattia e come lo shiatsu aiuta a prenderne consapevolezza?

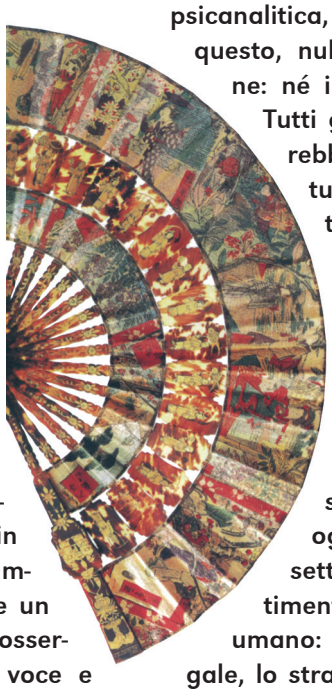
Posso rispondere a questa domanda parafrasando il M° Oki. Egli ha detto che, ri-

continua a pagina 6

UN "MISTERO" SACRO CHIAMATO *NŌ*

Antichissima forma di teatro, il nō, come la tragedia greca, affonda le sue radici nell'essenza stessa della religione

Tra gli attori del teatro *nō* circola da sempre una storiella riferita da Ezra Pound, grande ammiratore del genere.



Un giovane praticante segue una vecchia signora per la strada. Quando la donna si volta e gli chiede il perché di quel comportamento, il ragazzo le spiega che dovrà assumere il ruolo di una vecchia in un dramma *nō* e vuole perciò studiare i suoi atteggiamenti. Allora la vecchia, proprio come certi misteriosi personaggi di sapienza soprannaturale che compaiono in questo tipo di teatro, lo ammonisce che per diventare un grande attore non dovrà osservare e assumere la sua voce e le sue posture, ma dovrà riuscire a rappresentare una vecchia con gli strumenti che troverà nel suo cuore.

Questo aneddoto illustra bene l'anima del *nō*, che a differenza del *kabuki*, l'altro grande genere del teatro giapponese, rifugge da ogni effetto naturalistico e mimetico, per comunicare, attraverso un agire scenico altamente simbolico, un'intensità emotiva cui nessun dramma realistico potrebbe mai aspirare.

Il *nō* è in sostanza una forma di rappresentazione aristocratica e spirituale. Il suo scopo è svelare un'emozione, un nodo psicologico di portata universale, sciogliendolo, con il rigore di metodo di una seduta psicanalitica, nella catarsi finale. Per questo, nulla del *nō* è decorazione: né il gesto, né il contorno. Tutti gli elementi che distrarrebbero dal percorso spirituale del dramma sono tolti di mezzo con cura, in modo che sulla scena non campeggi altro che l'uomo e la sua essenza.

I temi di questo dramma lirico, che si rappresenta ancora oggi esattamente come sette secoli fa, sono i sentimenti archetipici del genere umano: l'amore filiale o coniugale, lo strazio di una madre per il figlioletto morto, la gelosia divorante e distruttiva, il dolore di un amore non corrisposto. Insomma, la condizione preliminare è sempre quella di un'ossessione, una cupa zona d'ombra che tormenta la coscienza del protagonista *(shite)* generando disgrazia e malattia. Ad innescare il processo liberatorio è sempre la comparsa di una figura estranea alla vicenda (lo *waki)*, spesso un prete buddista, che sa partecipare del dolore dell'altro senza lasciarsene coinvolgere fino in fondo. È lui a condurre il personaggio alla catarsi, facendogli rivivere in una sorta di flash-back psicanalitico gli eventi che lo hanno fatto precipitare nella disperazione. Testo, musica, danza, si intrecciano per suscitare nello spettatore una suggestione profonda.

Il recitativo in versi, scritto in una lingua antica che neppure i giapponesi comprendono più, è subordinato all'immagine scenica. Intonato come un canto, amplificato dalla maschera, diventa una litania rituale codificata come in una cerimonia sacra.

Anche la danza, accompagnata da flauti e tamburi, è tutt'altro che un insieme di piroette. Con austerità e grazia infinita raffigura situazioni e gesti soprannaturali, mette in scena l'epifania della divinità.

L'uso della maschera, la metrica, la danza, il commento del coro assimilano il *nō* alla tragedia greca. E la cosa non deve stupire, perché anche la rappresentazione giapponese affonda le radici nel sacro.

Secondo la leggenda ripeterebbe un mito delle origini: Amaterasu, dea del sole e dell'agricoltura, offesa dal fratello Susanoo, dio della tempesta, si sarebbe chiusa in una grotta precipitando l'universo nell'oscurità. Per riavere il sole, la dea Uzume avrebbe eseguito una danza orgiastica, coinvolgendo poco a poco tutti gli altri dei, finché il baccano non avesse spinto Amaterasu a fare capolino dalla grotta. Effettivamente, il primo nō era rappresentato nei recinti dei templi shintoisti, evoluzione di una pantomima sciamanica che illustrava il manifestarsi del dio agli uomini. Solo all'inizio del XV secolo si aggiunsero l'elemento buddista della salvazione e la danza guerriera, e sotto l'influsso dello zen il genere venne ad assumere quella profondità che lo ha reso immortale.

VAIOLO, L'ULTIMO OGM

C'è chi si sta preparando per manipolare il DNA del virus del vaiolo per scopi che non sono affatto chiari: la richiesta è stata avanzata ufficialmente dagli Stati Uniti all'Assemblea Mondiale della Sanità, l'organo di governo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Gli USA sono pronti a investire fiumi di denaro e per le lobby farmaceutiche questo sarebbe un grande affare. Ma i rischi connessi a questa operazione sono incalcolabili: per questo è partita una campagna di sensibilizzazione a livello internazionale che coinvolge numerose ong (organizzazioni non governative) in diversi continenti. In Italia a darsi da fare per far decollare la campagna è stata la biologa e ricercatrice del CNR Monica Zoppè.

Doveva essere distrutto nel 1999 invece l'OMS ha deciso di far slittare la data "a tempo indeterminato". Adesso gli USA hanno chiesto di poterlo usare per manipolazioni genetiche: a che scopo?

"Occorre fare in modo che questa richiesta sia fermamente respinta – ha spiegato la Zoppè – non si possono permettere esperimenti di ingegneria genetica sul virus del vaiolo, la cosa è troppo pericolosa e lo è per il mondo intero".

Secondo un precedente accordo internaaazionale, ampiamente disatteso da Usa e Russia, tutti i campioni ancora esistenti di virus del vaiolo avrebbero dovuto essere distrutti entro il 1999; ma Stati Uniti e Russia opposero forti resistenze a questa risoluzione e addirittura gli Usa diedero nuovo impulso alla ricerca su questo virus. La richiesta che è stata avanzata, oltre a prevedere la manipolazione genetica del virus, contempla anche la possibilità di esprimere geni del vaiolo in altri virus della stessa famiglia e di distribuire frammenti di DNA del virus senza restrizioni. Se questo programma dovesse venire approvato si aprirebbero gravi rischi per la sicurezza biologica e si spianerebbe la strada a ricostruzioni artificiali del virus per scopi che non sono chiari e che rischiano di creare le premesse per scenari assai inquietanti. Uno degli obiettivi, più volte ventilato, è quello che riguarda la messa a punto di armi biologiche e quindi di antidoti e vaccini conseguenti: un business infinito e potenzialmente capace di produrre profitti altissimi, ma anche pericolosissimo.

"Ma l'idea dello scopo bellico è così pazza che non credo sarà presa in considerazione – aggiunge la Zoppè – quello che mi chiedo è quale possa essere lo scopo, se non è questo".

Un'altra ipotesi plausibile è che le lobby farmaceutiche abbiano bussato alle porte di Bush Jr., dopo che quelle petrolifere hanno già avuto la loro parte. Lavorare sul vaiolo significa avere miliardi di dollari di finanziamenti devoluti alla ricerca, alla sperimentazione, alla produzione, a prescindere poi dall'effettivo utilizzo di ciò che uscirà dai laboratori. Si pensi, ad esempio, al progetto dello scudo biologico, il cosiddetto progetto Bioshield, che incentiva ricerche per armi biologiche: negli ultimi anni gli Usa hanno speso a questo fine qualcosa come 9 miliardi di dollari, una cifra che si fatica persino a concepire.

Un'idea concreta del rischio che si potrebbe correre se l'OMS aprisse le porte a esperimenti indiscriminati arriva da quanto accaduto in Australia, dove un gruppo di scienziati ha condotto test sul virus del vaiolo dei topi, che nella sua forma naturale non è pericoloso per l'uomo. Ma due sperimentatori, Ron Jackson e Ian Ramshaw, avevano inserito in un virus di vaiolo dei topi un gene che crea una grande quantità di interleuchina-4, una molecola che si trova naturalmente nel corpo. Lo scopo era quello di creare una sorta di vaccino che funzionasse da contraccettivo sui topi rendendoli sterili e impedisse quindi l'eccessiva proliferazione di questi animali. In quel caso il virus del vaiolo dei topi rappresentava soltanto un veicolo per trasportare nell'organismo dell'animale le proteine degli ovociti e indurre una risposta immunitaria. Aggiungendo il gene per l'interleuchina-4 si pensava di indurre una iperproduzione di anticorpi. E invece tutto andò storto. Quel gene sopresse del tutto la risposta immunitaria dei linfociti T che combatte l'infezione virale, mentre il virus così ottenuto si nostrò capace di infettare topi precedentemente vaccinati. In conseguenza di questo, tutti gli animali usati nello studio morirono nel giro di pochi giorni dal contagio.

Il piano Bioshield ha già fornito formidabili incentivi economici alle industrie farmaceutiche

Il test del 2001 sui topi in Australia: anche le cavie precedentemente vaccinate morirono in pochi giorni

"È lecito supporre – disse Jackson – che ci possa essere qualcuno in grado di mettere IL-4 nel vaiolo umano, in modo da aumentarne di molto la letalità".

Malgrado tutto questo, c'è oggi chi vorrebbe comunque procedere con modificazioni genetiche del virus del vaiolo. Peraltro gli Stati Uniti, già in precedenza, hanno dimostrato di non gradire particolarmente i vincoli rigidi che a suo tempo furono imposti dalla convenzione internazionale per arginare e mettere al bando le armi biologiche.

"Ogni 5 anni sono previsti aggiornamenti di quella convenzione – ha spiegato Monica Zoppè – e di recente gli Usa si sono rifiutati di acconsentire a nuovi cambiamenti e a nuovi vincoli e hanno impedito che venissero effettuate ispezioni nel loro Paese". Già; e questo non si può definire rassicurante.

Né è rassicurante quanto è stato illustrato dal Wall Street Journal, informazioni comunque utili per capire l'importanza degli interessi che stanno dietro determinate scelte. La giornalista Sarah Lueck fa sapere che meno di un anno fa il Congresso americano approvò formidabili incentivi economici per le industrie farmaceutiche affinché sviluppassero farmaci correlati all'esigenza di difendersi da potenziali attacchi bioterroristici. Ebbene, oggi alcuni legislatori sono convinti che non abbiano fatto abbastanza e stsanno promuovendo leggi che portano il progetto Bioshield ben oltre. Le nuove proposte verrebbero applicate a una gamma molto più vasta di nuovi prodotti e offrirebbero alle aziende nuova protezione legale, incentivi per fondi di ricerca e produzione nonché durevoli protezioni sui brevetti.

Fonte: Nexus

RIFLESSIONI

Non so da dove cominciare… Innanzitutto, nonostante sia sempre stata attratta dalle discipline orientali (anche se alla fine non ho mai fatto niente ed il karate l'ho abbandonato quasi subito) pensavo che questa scuola fosse alla fine "un corso di massaggio".

Erroneamente lo pensavo anche a causa della cattiva informazione che c'è in giro. Non credevo di trovarmi di fronte ad uno "stile di vita" vero e proprio. Da un lato sono entusiasta della strada imboccata, dall'altro ne sono un po' spaventata perché la vedo una cosa più grande di me.

Onestamente la lezione di Psicomotricità mi è sembrata a dir poco strana e forse anche fuori luogo: di questi "giochi", come li chiama Mary, non riuscivo proprio a darmi una spiegazione, di perché li stessimo facendo. Poi, al termine della seconda giornata mi sono ricreduta: mi sono resa conto che, anche se a volte mi sembrava di stare in un manicomio dove ognuno di noi faceva delle cose diverse, chi saltava, chi strisciava, chi camminava, chi si girava, è venuta fuori una parte di me che non conoscevo.

È emersa la Alessia che osserva un po' se stessa, che è attenta alle sue percezioni e non sempre solo agli altri e, cosa più importante, sono riuscita a condividere sensazioni, emozioni ed esperienze che non riuscivo a dirmi neanche allo specchio. Sono addirittura riuscita ad "esibirmi" in un gioco da sola di fronte al resto del gruppo.

So che sarà un percorso lungo e faticoso ma mi auguro di arrivare fino alla fine e magari anche di più!

Alessia

(da pagina 3)

spetto alla malattia il pensiero orientale applica il concetto di MU, il concetto per cui la malattia non esiste. È opinione diffusa invece che la malattia esista e questo modo di pensare è basato sulla convinzione che la malattia è male, ma questa concezione è sbagliata. La Forza vitale è Dio. Il vero sé è anche Forza vitale e questo principio è comune a tutte le persone. Se anche il corpo e la mente appaiono ammalati, la Forza vitale stessa non è mai ammalata. Se la Forza vitale si ammalasse nessuno potrebbe vivere. Bisogna quindi smettere di vedere se stessi come esseri ammalati!

La nostra malattia è creata da noi stessi; la malattia umana è creata dai rapporti fra gli esseri umani. I problemi che noi creiamo solo noi possiamo risolverli, Noi creiamo la malattia, solo noi possiamo curarla: in noi è la salvezza di noi stessi. Nel momento in cui saremo capaci di cambiare direzione o abitudine del nostro modo di vivere, allora potremo liberarci dalla malattia.

Per poter avere un pensiero iù ampio e profondo e scoprire la ragione di una malattia, dobbiamo guardare non solo al sintomo fisico ma anche alla condizione della mente e allo stile di vita. Bisogna vedere la malattia come un insegnamento ed un'opportunità per correggere noi stessi, per operare un cambiamento necessario.

Se una persona ha il cancro, ha anche dentro di sé la capacità di guarire il cancro! Bisogna cooperare con la capacità di autoguaarigione insita in ognuno di noi e solo allora ci si libererà dalla malattia.

Se accade che dei disturbi si manifestano in noi, questo significa che abbiamo la possibilità di chiedercene il perché e possiamo quindi valorizzare questa occasione per studiare e comprendere più profondamente. È questo il modo di pensare e di fare per cui la malattia cessa di esistere.

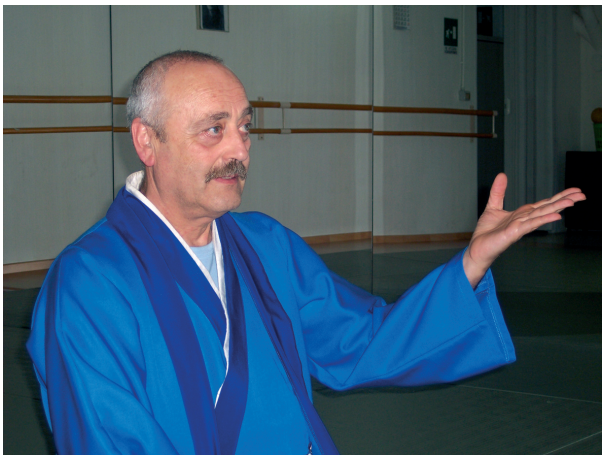
Con lo shiatsu si guarisce?

Va più veloce il treno o è più buona la cioccolata? (risata…)

Cosa hanno apportato gli anni di pratica shiatsu nella sua vita?

Sicuramente una continua visione dei miei limiti ma contemporaneamente la possibilità di superarli. Poi un desiderio crescente di offerta e di servizio e la ricerca di una apertura di cuore continua perché è questa la chiave. Infine una tendenza interiore verso l'umiltà, condizione essenziale per la liberazione, abbandonando "io" e "mio".

Angela



Provaci, se vuoi. Ma lo Zen viene da solo. Il vero Zen si manifesta nella vita quotidiana, **COSCIENZA** in atto. Più di ogni consapevolezza limitata, esso apre ogni porta interiore verso la nostra natura infinita.

La mente si libera istantaneamente. Come si libera! Il falso Zen rovina i cervelli come una panzana inventata dai preti e dai mercanti per smerciare i loro prodotti.

Guardalo in questo modo, dall'esterno e dall'interno: **COSCIENZA** dovunque, inclusiva, in tutto te stesso. Allora non puoi fare a meno di vivere umilmente, con stupore.

"Che cos'è lo Zen?"

Una risposta: Inayat Khan racconta una storia indù di un pesce che andò da un pesce regina e gli domandò: "Sento sempre parlare del mare, ma che cos'è questo mare? Dov'è?".

Il pesce regina spiegò: "Ti vivi, ti sposti e hai la tua esistenza nel mare. Il mare è dentro di te e fuori di te, e tu sei fatto di mare, e finirai nel mare. Il mare ti circonda come il tuo proprio essere".

Un'altra risposta:

TUTTO PARTÌ DALL'ORIENTE

PER RICONOSCENZA

Vi sono concetti relativi alla salute in senso generale, all'alimentazione, allo stile di vita appropriato ed altro ancora, che sono oramai diffusissimi. Largamente utilizzati dalle varie scuole di Naturopatia, da milioni di persone attente alla salute propria e dell'ecosistema generale, e recentemente – purtroppo però, solo superficialmente – anche dalla Medicina Ufficiale.

Tali concetti, come anche tanti suggerimenti e prodotti particolari oramai di uso diffuso, vengono sì ampiamente utilizzati ma ***pochi ne conoscono l'originale fonte,*** *tantomeno chi sia stato il loro iniziale divulgatore, cioè chi ha portato alla conoscenza di noi usufruitori, tutta una serie di nozioni e di* ***Insegnamenti indiscutibilmente preziosi.***

All'inizio del secolo scorso il Giappone stava ancora metabolizzando l'apertura al mondo occidentale, essendosi chiuso ad esso per ben duecento anni, (anni, da non dimenticare, nei quali l'arte e la cultura nipponica raggiunsero vette eccelse).

Come è successo (e ancora succede) anche presso altri popoli, l'adozione di usanze ed innovazioni provenienti dal mondo occidentale ha comportato spesso non pochi effetti collaterali.

Un esempio ne è stato per l'appunto il Giappone.Verso la fine dell'800 il paese del Sol Levante fu oggetto di un ondata di "epidemie":infezioni di vario genere colpirono una gran fetta della popolazione.

Tra esse la **tubercolosi** ebbe una parte rilevante. Un ragazzo 18enne discendente della casta **Samurai,** dal fervido intelletto e dalla mente molto vivace, ebbe la sfortuna di veder morire la madre e il fratello vittime di quella che all'epoca era una inesorabile malattia. Dopo poco anche lui iniziò a sviluppare i sintomi della malattia (tosse sanguinolenta), e il medico diagnosticò un severo caso di tbc intestinale e polmonare. Con la dignità e tenacia propria di molti orientali (tantopiù di un nipponico), già portatore di un grande intuito, decise di provare a curarsi con l'ausilio dei consigli di un testo di un riconosciuto saggio e medico tradizionale praticante dello **"Shoku-Yo Do",** l'arte di curarsi e perseguire saggezza tramite il giusto modo di nutrirsi. Consumando soltanto **"Gen-mai"** cioè riso integrale, vegetali, sale marino e olio di sesamo, in brevissimo tempo tutti i sintomi sparirono! A guarigione conseguita decise di indagare se la sua malattia e la morte dei suoi cari fosse esclusivamente colpa di un bacillo assassino o se vi fosse anche qualche altro fattore contingente.

Già un pò avvezzo all'erboristeria e alle terapie tradizionali ebbe l'iniziativa di fare un'indagine presso altre famiglie colpite da tali infezioni e in breve tempo riuscì ad individuare, fra tutte esse, un fattore comune. Tali famiglie, sia benestanti che di medio ceto, avevano recentemente introdotto nella loro dieta un ingrediente *"leccornioso"* proveniente dall'occidente e fino ad allora mai utilizzato in Giappone: lo **zucchero bianco.**

Dopo questa scoperta decise di andare a chiedere la guida dell'autore del testo che lo aveva ispirato alla cura. Il **Dott. Ishizuka** apprezzò non poco l'operato di quel giovane volitivo e confermò, secondo le sue conoscenze, l'ipotesi da lui formulata intuitivamente: l'utilizzo di zucchero bianco, acidificandolo, aveva indebolito, attraverso il sangue il **"terreno vitale"** di quegli organismi, predisponendoli così all'aggressione di bacilli normalmente presenti nell'ambiente e solitamente inoffensivi. La **"colpa"** dunque non era esclusivamente di un microrganismo già convivente in quel paese con l'uomo da tempo, bensì di un alimento (anzi per meglio dire un *non-alimento*) gratificante sì, ma avulso dall'equilibrio della natura.

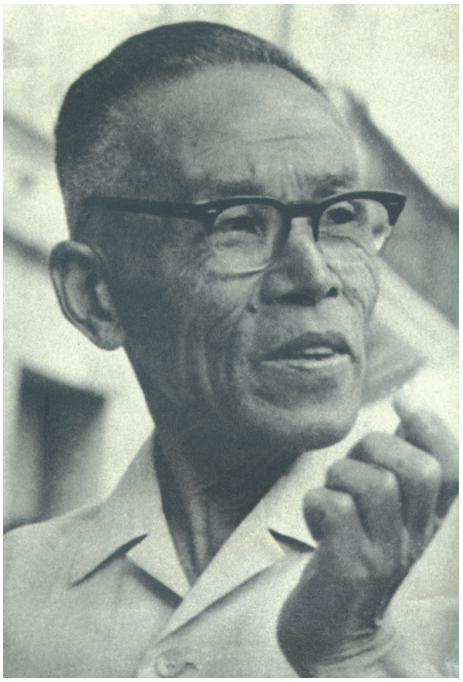
L'ideogramma di Shoku Yo Do, scritto dal M° Muramoto

L'idea che un ingrediente così banale e frutto dell'occidente avesse concorso alla sua malattia ed alla scomparsa dei suoi cari lo innorridì profondamente. Pertanto decise di approfondire lo studio della connessione tra cibo e salute così come taluni meccanismi naturali-cosmici. Il M° Ishizuka gli insegnò con dedizione ciò che sapeva relativamente alla medicina tradizionale cino-giapponese e all'utilizzo di piante alimentari, cibi e specialità salutari e curative. Conseguenzialmente, per allargare i confini della sua conoscenza decise di approfondire anche il punto di vista della sconfinata **medicina tradizionale Indiana** e poi di quella risalente ad **Ippocrate,** padre della medicina occidentale. Studiò anche l'operato del precursore della medicina naturale europea, il tedesco **Mendhelson**, del quale apprezzò molto i concetti. Nonchè i semplici suggerimenti della **Scuola Medica Salernitana,** antichissima accademia di medicina naturale (cosa che gratifica non poco l'autore di quest'articolo essendo egli nativo di Salerno).

La comparazione di tutti questi insegnamenti, alcuni speculari tra loro, lo rese portatore oramai di una conoscenza vastissima. Decise pertanto che era giunto il naturale momento di iniziarne la divulgazione, iniziò nel suo paese, per poi proseguire laddove era partito indirettattamente il suo stimolo iniziale, l'occidente.

Scelse la Francia dove approdò negli anni '40 e dove conseguì, divertito da quella lingua così dolce e musicale una specie di nome d'arte.

Scoprì in Francia un educato modo di salutare – **comme ça và?** – e lo colpì l'assonanza di questa frase gentile con un tipico cognome nipponico **"Ohsawa".** Per adeguarsi più facilmente al contesto francese decise di fare un "mix nippo-francese" di nomi: perciò da **Yukikazu Sakurazawa,** che era il suo vero nome divenne **"George Ohsawà" !**



Il M° Yukikazu Sakurazawa, alias George Ohsawa

Ospite presso il dojo del grande M° zen **Taisen Deshimaru,** con il suo entusiasta assenso, George Ohsawa iniziò ai "segreti" di una filosofia concernente la vita, il Cosmo, la salute, ***"La Via Del Cibo"*** lo **Shoku-Yo Do** per l'appunto, tutta una serie di allievi dediti o meno ad un cammino spirituale. Dopo qualche tempo decise di tornare in Giappone dove volle formare un gruppo di valenti istruttori ai quali poi consigliò di partire per l'occidente. Alcuni con vero spirito pionieristico, si diressero verso l'America del Nord, altri l'Europa, altri l'America Latina. Fra essi v'erano alcuni tra coloro divenuti poi grandissimi divulgatori, autori di centinaia di testi e fondatori di scuole internazionali: i Maestri **Michio** ed **Aveline Kushi, Herman** e **Cornellia Aihara, Noboru Muramoto** (autore de **"Il Medico di Se Stessi"** il libro più venduto nella storia della medicina naturale), **Shizuko Yamamoto** fondatrice del **Kuatsu-do** e **Masahiro Oki** fondatore dell'Oki-doYoga.

Autore personalmente anch'egli di centinaia di libri e di innumerevoli conferenze ovunque nel Mondo (madre India compresa), Ohsawa, **stoico sperimentatore,** ha introdotto

tutta una serie di concetti e insegnamenti, proprio quei concetti e insegnamenti a cui facevo riferimento inizialmente e di cui ora beneficiamo in tantissimi.

È stato il M° Ohsawa il primo a parlare dell'importanza di una ritrovata connessione dell'Uomo con la Natura tramite l'adesione a stili di vita ad essa sintonici ed anche tramite un'adeguata alimentazione. Introdusse l'importanza dell'utilizzo di **alimenti integri nella loro composizione** e il meno possibile denaturati, il ritorno all'utilizzo di **Cereali Integrali in chicchi** nella dieta, e la valorizzazione di **cereali desueti e loro derivati** oramai in disuso, insegnandone anche le appropriate tecniche di cottura per beneficiarne pienamente sia sotto l'aspetto nutritivo che **energetico-vibrazionale**. Come anche l'importanza di una corretta **Masticazione**, quale mezzo importante per connetterci col mondo esterno e ottimizzare digestione, assimilazione, metabolismo, ottenendo così tutta una serie benefici per la salute.

Insegnò l'importanza di un'agricoltura secondo natura scevra da prodotti chimici di sintesi, è stato proprio lui e quindi i suoi allievi il precursore di quella che sarebbe poi diventata l'Agricoltura Biologica (nonchè il grande **Masanobu Fukuoka** propulsore dell'**Agricoltura Naturale**).

Ohsawa insegnò, e i suoi allievi ampliarono, il concetto di **nesso di causa tra patologie degenerative e il consumo di taluni alimenti come lo zucchero** mettendosi così contro industrie e multinazionali. Ha indicato per primo, e diffusamente, nell'utilizzo sistematico **di latte e derivati**, non naturale cibo per l'Uomo, l'innesco di un'altra serie di disturbi anche gravi e invalidanti. Nonchè la connessione tra malattie articolari degenerative e l'uso smodato di ortaggi della famiglia delle **Solanacee**.

Ohsawa e i suoi allievi hanno introdotto l'importanza di tornare al consumo di **olii spremuti a freddo** (tecnica che ha ripreso piede e che è stata riadottata conseguentemente da tantissime industrie olearie). **Spazzolare e non sbucciare** alcuni ortaggi per preservarne il contenuto vitaminico ed energetico (es. banale, le carote), l'uso di **Sale Marino Integrale** ricchissimo in minerali ed oligoelementi in luogo di quello raffinato, furono altri suggerimenti di Ohsawa.

Il M° Noboru Muramoto

Loro hanno descritto anche la grande ricchezza di principi nutritivi dell'antichissime e primordiali **alghe marine** e l'esortazione ad utilizzarle nella cucina quotidiana.

Così come anche il **pericolo potenziale dell'uso dei lieviti per la panificazione** responsabili di patologie respiratorie e fungine, dell'utilizzo smodato di **farine raffinate** causa anch'esse delle medesime malattie e produttrici insieme ai **grassi di latte e formaggi** di eccessive mucosità negli organi cavi, requisito predisponente a patologie più svariate.

Il M° Fabio Russo

Ha indicato anche l'indebolimento del sistema immunitario e del meccanismo di controllo della temperatura corporea conseguenziale all'uso di **frutta tropicale** e **fuori stagione.** Ha parlato per primo dell'importanza di consumare in gran parte vegetali tradizionali della propria zona (tranne eccezioni relative ad ortaggi di indubbio valore ed introducibili in quasi ogni fascia climatica).

Ha descritto e ancor meglio di lui sua moglie **Lima** (tramite innumeroveli corsi di cucina) e poi i suoi discepoli, svariate tecniche di cottura di ortaggi e legumi al fine di preservarne la **"potenza nutriva ed energetico-vibrazionale",** tecniche ora di uso diffuso.

Lui e i suoi hanno introdotto in occidente alimenti con un attivissimo effetto nutritivo ed anche curativo, alcuni di essi oramai utilizzati da milioni di consumatori come il **Miso**, lo **Shoyu** e il **Tamari**, il **Goma-Shio**, le alghe **Kombu, Wakame, Hijiki, Nori** etc., il **Seitan** (sottoprodotto proteico del frumento). Il **Tempeh** sottoprodotto della nutrientissima Soya, così come anche il **Tofu** (impropriamente detto "formaggio di soya"), il **"Gen-mai Yu"** il latte di riso, insegnandone per ognuno le tecniche di produzione casalinghe ed industriali al fine di favorire la diffusione di specialità altrimenti solo importabili.

I funghi medicinali **Shitake**, il **Kuzu** (fecola dalle tante virtù terapeutiche), le potenti prugne **Umeboshi** riequilibratrici dello Yin/Yang organico, il tè **Kukicha (Tè di tre anni** o **Bancha)** potente alcalinizzante**,** il **Daikon** (ravanello bianco efficiente mucodisgregante), la zucca **Hokkaido** benefica per il pancreas**,** i fagioli **Azuki** tonificanti per reni-fegato-sangue**,** la **Soya Nera** nutriente ormonico-femminile e tanti altri ancora.

Sono stati Ohsawa & Co. i primi ad esortare le madri, in un periodo di abbandono, al ritorno all'importantissimo **Allattamento Naturale al Seno**.

Ohsawa e Co. hanno insegnato quali, in ordine decrescente (e da **Yin a Yang**), fossero gli alimenti più adatti alla fisiologia umana, spiegandone i relativi meccanismi metabolici. Addirittura – e ciò forse potrà far sorridere ma invece ha una valenza molto grande – anche quali fossero i migliori attrezzi da cucina (sorgente di cottura, pentole, utensili ecc.) per una corretta gestione degli alimenti stessi. Così come pure è da loro partito lo sprono all'uso di detergenti per la casa e anche per il corpo che ora producono "business" per migliaia di aziende. E ricordiamoci che tutte questi insegnamenti e suggerimenti, da quelli più semplici ma basilari per una corretta gestione dell'esistenza a quelli più filosofico-spirituali, furono **pionieristicamente** messi a disposizione in un periodo in cui tutto ciò **era dimenticato ed in gran parte sconosciuto.**

E non dimentichiamoci che l'introduzione di alcune discipline orientali come il **Do-In** è a loro dovuta, così come anche la spinta divulgativa di cui hanno beneficiato discipline eccezionali come lo **Shiatsu l'Agopuntura**, la **Fitoterapia Orientale** (vedi i **Tè del M° Muramoto**) e la stessa **Medicina Tradizionale Cinese.**

Ohsawa ha dato nuovo lustro a teorie energetiche (certo non condivise dalla Scienza Ufficiale) quali lo **Yin** e lo **Yang (**mettendola in connessione anche con i cibi, con l'acidità e l'alcalinità, alcalinità promotrice di salute prodotta con il giusto equilibrio tra Sodio e Potassio) così come anche la teoria dei **5 Elementi.** Teorie allora ad appannaggio di pochi (almeno nel mondo occidentale), e alle quali apportò qualche variazione semplificativa per elasticizzarne l'apprendimento. È importante dire che Ohsawa cercò sempre di rendere facilmente **"disponibili all'apprendimento"** i suoi insegnamenti (a volte avvalendosi addirittura di **fumetti tematici** da lui ideati!)

Certamente non meno importante, il **M° Sakurazawa** (suo nome originario) ha insegnato l'importanza di una corretta alimentazione per l'accrescimento dell'individuo, per aquisire un superiore discernimento (che lui chiamava **"Giudizio Superiore"**).

Indiscutibilmente è da quei primi insegnamenti originari di Ohsawa che è partito **gran parte** di quel movimento, che poi ha preso tantissime diramazioni conseguendo nuove conoscenze (e ripristinandone di antiche), movimento conosciuto come **medicina alternativa** e relativi **stili alternativi di vita**.

Come dicevo, introducendo quest'articolo, oltre che milioni di persone, migliaia di naturopati, migliaia di produttori e commercianti del naturale e del biologico, oramai anche molti medici convenzionali (anche se la maggior parte essendone a conoscenza non lo ammetterebbe mai!) usufruisce ora degli insegnamenti e della divulgazione operata in passato dal M° George Ohsawa e dei suoi discepoli.

Per tale ragione ritengo sia più che doveroso da parte di chi, già da prima al corrente di tutto ciò, ed anche di chi lo è divenuto solo ora dopo la lettura di questo articolo (e si sente in sintonia con tali insegnamenti), inviare un pensiero di **Amorevole Riconoscenza** ad un **grande Maestro** ed ai suoi **primi discepoli** che ci hanno dato in eredità tutti questi **"preziosi lasciti."**

Grazie… Gassho

Fabio

MISTERO DELLA MORTE

Quel pomeriggio l´orizzonte era come un battito di ali, si udivano persino i passi del silenzio che scendeva per il cammino costeggiante la muraglia, e Fratello Sole sembrava un caco maturo che cadeva lentamente dai rami del cielo, nelle braccia delle montagne. Il maestro, seduto alla sponda del fiume, insieme con i suoi fratelli contemplava il flusso delle sue acque giocare insieme alle pietre. Uno di loro gli chiese:

"Maestro, dicci qualcosa al riguardo del mistero della morte".

E il Maestro rimase in silenzio per qualche momento, come ricordando. E dopo così gli rispose:

"Una volta un bruco passeggiava per la rugosa superficie di un tronco. Vide una farfalla che girava nell´etere dell´aria e che posandosi davanti al bruco gli disse:

"Salve, fratello del passato! Per caso sai tu che verranno, nel futuro, giorni in cui, abbandonando questo involucro terreno, tu potrai volare come me e ascendere verso il cielo?"

E il bruco le disse:

"Si, questo è ciò che mi insegnarono i miei genitori. È quello che a loro volta, i loro genitori insegnarono a loro. Dicevano che dopo di questa esistenza c´è un´altra vita, dove potremo liberarci delle catene della terra e ascendere, alati, a nuove dimensioni. Eppure, io non ci credo, e anche se nei miei giorni e nelle mie notti penso che cammino verso qualcosa, la mia immaginazione si ferma su questo piano terreno, dove adoro l´odore della linfa degli alberi e il palpitare delle foglie, quando mi accarezzano i piedi".

Allora la farfalla se ne andò verso l´alto e scomparì. Passarono diversi giorni, che furono anni per il bruco, e questi notò che era giunto il momento della fine. Muovendosi lentamente verso un ramo di un pino, giunse il momento in cui il sole tramontò, ed egli fece la sua tomba di seta, entrandoci ed aspettando, così, la venuta della morte. E con il tempo, giunse la primavera della sua rinascita come farfalla. Aprì le sue ali, e piano piano, portò se stesso nell´aria e diede i suoi primi battiti di ali verso il sole del mattino. E mentre volava vide un bruco che saliva laboriosamente per un tronco. E posandosi davanti a lui, gli disse:

"Salve, fratello del passato! Per caso sai tu che verranno nel futuro giorni in cui...

"Ciò che per il bruco è la fine del mondo per il resto del mondo è una bella farfalla"

Lao-Tze

La Pace nel Cuore

Perché ci sia pace nel mondo, è necessario che le nazioni vivano in pace.

Perché ci sia pace fra le nazioni, le città non devono battersi le une con le altre.

Perché ci sia pace fra le città, i vicini devono andare d'accordo.

Perché ci sia pace fra i vicini, è indispensabile che nelle case regni l'armonia.

Perché nelle case ci sia pace, bisogna trovarla nel proprio cuore.

(Lao-tze, VI secolo a.C)

Ballo lento

Qualche volta hai visto i bambini giocare?
O ascoltato il ticchettio della pioggia?
Qualche volta hai seguito il volo di una farfalla?
O osservato il tramontare del sole?

Fermati, non ballare in fretta.
Il tempo è poco, la musica non durerà a lungo.

Ogni giorno lo vivi sempre di corsa?
Quando ti domandi chi sei, ascolti la tua risposta?
Quando il giorno finisce ti sdrai sul tuo letto e ti assilli con mille pensieri?

Fermati, non ballare in fretta.
Il tempo è poco, la musica non durerà a lungo.

Le tue giornate trascorrono freneticamente?
Qualche volta hai detto al tuo bambino "lo faremo domani" e nella tua apatia non hai visto la sua tristezza?

Qualche volta per mancanza di tatto hai lasciato che un caro amico morisse senza averlo chiamato per dirgli ciao?

Fermati, non ballare in fretta.
Il tempo è poco, la musica non durerà a lungo.

Quando corri troppo in fretta per raggiungere qualsiasi luogo, ti perdi la metà del divertimento per arrivare lì.
Se sei preoccupato, se corri per tutto il giorno è come se gettassi la tua vita nel cestino.
La vita non è una corsa, ma va vissuta e assaporata con calma.

Ascolta la musica prima che la canzone finisca.

LA PSICOTEMATICA

Nella Psicotematica l'artista deve creare nella 5ª dimensione, cioè in quella dimensione del presente che annulla il passato e il futuro per innalzarsi, perdersi nella dimensione della propria anima, la quale vive fuori dallo spazio e dal tempo. Ogni vera creazione artistica è stata realizzata sempre e soltanto in questa dimensione che è inconcepibile dalla nostra mente razionale.

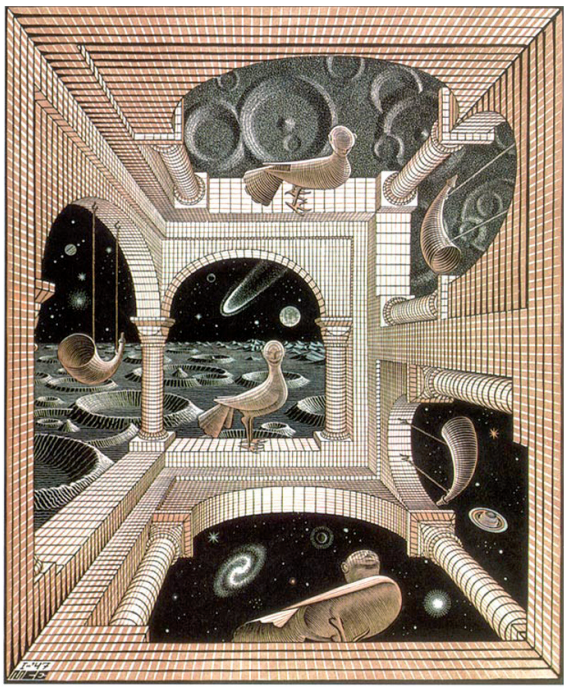
Secondo la Psicotematica il male è soltanto la mancanza del bene. Tutto è duale nella vita: luce e ombra, dolce e amaro, buono e cattivo, ecc. Senza l'ombra non si comprenderebbe la luce, senza il male non si apprezzerebbe il bene. Il male è uno dei tanti aspetti dell'illusione. È un effetto, le cui cause stanno nella realtà spirituale. Chi guarda a destra o chi guarda a sinistra vede solo un aspetto della realtà e ignora, ignorando di ignorare, le cose che stanno dove lui non guarda. Il male che deriva dall'ignorare le "cause spirituali", la giustizia e l'armonia infinita del Tutto, porta a non apprezzare il bene della libertà, quella libertà che esiste soltanto nel momento. L'uomo oggi si lega con catene al passato che più non esiste, o si tende ansioso verso il futuro che ancora non esiste, lasciandosi influenzare da tanti "ismi" che hanno origine dallo scontento e dalla mediocrità umana.

Così l'uomo non vive nel MOMENTO, il solo momento in cui può trovare la libertà ed essere veramente se stesso. Il rancore e l'odio, l'incomprensione e la meschinità, assieme a tante altre espressioni del male, vengono a distruggere tutti i valori del passato, e chi lotta perisce sotto le macerie del mondo passato che crolla, uno dei tanti scenari davanti ai quali si recita l'illusoria commedia umana.

Nel Vangelo di Gesù Cristo ci sono le parole che liberano dal male, ma il Cristianesimo è vissuto nel mondo solo da pochi individui, quelli che hanno conquistato la libertà dal conosciuto, coloro che vivono secondo la realtà spirituale, non quella segnata dalle illusioni della mente e della materia.

La Psicotematica indica molti sentieri per collaborare con la Natura e la Vita: il servizio dell'uomo di buona volontà che non chiede, che non si fa domande, il servizio di chi ha fede, il servizio di chi sogna e crea con la fantasia. Si può intuire dove si trova il proprio sentiero se si permette all'intelligenza delle infinite particelle sub-atomiche che ci formano, e che riempiono l'aria e tutto ciò che ci circonda, di poterci aiutare. Ma se la mente spreca le nostre energie nelle illusioni, rimaniamo gusci vuoti, ciechi al vivere del Tutto.

La Psicotematica, la tematica della Realtà Spirituale da cui deriva, come proiezione e condensazione materiale, la tematica mentale, sarà la grande scoperta di questo millennio. ■



Escher - Another World

"DIO CONCEDIMI LA SERENITÀ DI ACCETTARE LE COSE CHE NON POSSO CAMBIARE, IL CORAGGIO DI CAMBIARE LE COSE CHE POSSO E LA SAGGEZZA DI CONOSCERE LA DIFFERENZA"

LA VOCE DI DIO

C'era una volta un uomo che aveva una enorme fede in Dio. Era un agricoltore che abitava sul corso di un fiume, poco distante dalla grande città.Un giorno al telegiornale ascoltò la previsione di un enorme uragano che si sarebbe abbattuto nella sua zona. La popolazione era consigliata di evacuare la città e i dintorni.

L'uomo pensò tra sé e sé: "Dio è con me, non mi farà accadere nulla".

Iniziò a piovere a dirotto. Un cittadino che stava scappando vide l'uomo e gli disse: "Ehi tu! Hai sentito la previsione? Dobbiamo andare via!"

Ma l'uomo di fede gli rispose:"Dio è con me, non può permettere che mi accada nulla!"

Ben presto l'acqua del fiume arrivò fino alla sua casa e l'uomo di fede fu costretto a salire sul suo tetto per non affogare.

Passò di lì una troupe televisiva in elicottero che gli offrì di portarlo con sé al riparo.

"Io sono un uomo di Dio! Non può accadermi nulla!" e rimase sul tetto. Una volta al cospetto di Dio l'uomo di fede chiese al Signore: "Padre, ma perchè hai permesso che io morissi?" E Dio gli rispose: "Permesso? Ti ho fatto ascoltare la previsione per avvertirti, ti ho fatto incontrare un uomo per portarti via e un elicottero per salvarti.. Cos'altro volevi che facessi?"

Riflessione:

Esiste per l'uomo la possibilità di ricevere indicazioni dalla Vita stessa, dagli eventi che gli capitano ogni giorno.

Il Divino ci parla attraverso la Natura, con segni, simboli ed avvertimenti.

La maggioranza degli uomini, presa dalla materialità quotidiana, non legge i messaggi in essi contenuti, perdendo così enormi opportunità.

Invece, facendo tesoro degli insegnamenti quotidiani, alla portata di tutti, possiamo "disegnare" il nostro destino, vivere la vita pienamente, ed evolvere sul Sentiero della Consapevolezza.

COSA SI SENTE NEL SILENZIO?

Spesso, nei miei incontri di Psicomotricità, a tutti gli allievi della nostra Scuola ho dovuto chiedere di "non parlare". Imbarazzo, voci che mascherano la difficoltà di non comunicare con l'altro, la difficoltà di scoprire il senso del comunicare solo con se stessi o meglio con quella parte di noi stessi con la quale riusciremmo a dialogare solo ed esclusivamente "parlandoci addosso".

Parlare e contemporaneamente ascoltare le parole che possediamo e che per una volta rivolgiamo a noi stessi. Se non impariamo ad ascoltarci non comprenderemo il vero significato delle parole che gli altri ci fanno udire nella relazione con noi. Ascolto, non di altri ma di noi stessi, ascolto che diventa reale solo nella nostra capacità di entrare "nel rumoroso mondo del silenzio".

Interessante la riflessione di **Francesca Pellegrini** su questo tema che mi piace offrire a tutte quelle persone a cui ho chiesto di "fare silenzio".

"A tutti noi, per nostra fortuna, è capitato di sperimentare il silenzio. Quello in cui, piano piano, si acquietano i rumori, si acquietano le voci e viene istintivo sussurrare invece di parlare e muoverci con calma, leggeri, per non fare rumore…

Il silenzio riesce a creare una magia che è quella di ridurre il mondo esterno ed ingigantire il mondo interno.

Quando tutti i sensi si ritraggono sulla soglia del nostro mondo interiore, i pensieri che prima erano sovrastanti e confusi dalle parole e dalle azioni, si evidenziano con le loro forme, le loro immagini e pian piano si riesce a distinguere il movimento della nostra giostra interiore, cogliendo le sue forme, roteando con lei. Allora si vedono meglio le strutture e le articolazioni dei pensieri, le logiche, gli obiettivi, così come le danze delle analogie, dei ricordi, le danze delle fantasie e delle immagini.

È proprio quando il silenzio esteriore si crea che si possono sentire le parole, i rumori, il caos o la musica della nostra orchestra interiore. Se riusciamo a darci l'opportunità di ascoltare questo mondo ovattato, di cui nessuno, fuori, può percepire i rumori e le forme, potremo iniziare un dialogo con noi stessi. Un dialogo importante, indispensabile per conoscerci, per crescere, per esprimerci. A volte il silenzio esteriore ci inquieta, ci terrorizza, proprio perché porta in primo piano le voci interiori che spesso sono caotiche, sovrapposte, schiamazzanti. A volte scopriamo che dentro di noi ci sono vere e proprie guerre, litigi, lamenti…

Ma ci può succedere anche di trovare musiche sublimi, suoni gentili e quieti, sussurri delicati, suggerimenti geniali… Cori polifonici perfetti e comunicazioni ritmiche e armoniose. Per riuscire a metterci in contatto con la vita interiore è tappa obbligatoria diventare "amici" del silenzio".

Diventando "amici del silenzio" si potrà imparare ad ascoltarsi e quindi a riuscire a trovare nella nostra mente e nel nostro cuore un posto anche per l'altro. Accoglierlo realmente, comprendendo il vero significato delle sue parole ma anche del suo "rumoroso silenzio".

Buon silenzio.

Mary

LA CALMA E IL SILENZIO

In quel tempo erano molti coloro che si ritiravano in solitudine sui monti a meditare. Erano molti, coloro che nel silenzio delle valli occulte cercavano loro stessi. Però il Maestro disse di loro:

"Quelli che cercano il Silenzio nella calma, non lo incontreranno mai nudo. Per denudarlo è necessario cercarlo dentro il caos. Ditemi, a che cosa serve ad un cuore essere calmo nel centro della solitudine? Non è per caso come quella calma che un fiume possiede quando scorre sulla placida valle? Quanto è più grande il cuore quando in mezzo alle alterazioni conserva la calma e si riveste con il silenzio. È come il torrente che corre sereno tra i massi e i ciottoli giù per il ripido dorso della montagna. Molti vanno in luoghi dove il rumore più fastidioso è al massimo il canto di un piccolo uccellino, o il ritmo che produce la pioggia battendo sulle foglie degli alberi; e si dicono: *"Sono tranquillo e sereno in questo luogo, già sono riuscito a raggiungere la calma ed il silenzio è l´amico del mio cuore."* Però, quando si trovano al centro del caos, i loro cuori si agitano, e le loro emozioni si inquietano. I loro pensieri iniziano a girare vorticosamente nelle loro menti; e io gli chiederei: *"Dove avete lasciato la vostra calma? Quale spavento stavate preparando nel vostro cuore, che tanto presto, la calma se ne andò da voi? Guardate che colui che cerca il silenzio interiore, lo incontra in mezzo ai rumori, alle voci, alle grida, e trovandolo lo deposita nel suo cuore, e ascoltandolo, già non ascolta più ciò che è fuori, bensì ciò che è dentro".*

E in verità io vi dico, che né la tormenta, né il galoppo di cento cavalli, potrà separarlo da lui. Per cercare, quindi, la calma interiore, non andate dove tutto è calmo. Andate dove non c´è la calma, e siate voi stessi la calma. In questo modo la incontrerete, e la otterrete nel momento in cui vi renderete conto che altri hanno bisogno di voi per calmarsi."

GLI ZOIT E IL CONTATTO OLIVIULI

Fuori della materia e nella materia, in una particolare dimensione sconosciuta all'uomo, ci sono infinite energie che regolano la Vita, perché sono la vita stessa, Dio.

A intervalli di spazio e di tempo che esistono solo nella materia, alcune energie possono penetrare nella nostra realtà e portano qualche individuo a conoscere l'invisibile Realtà dell'Anima.

Queste energie hanno diversi nomi secondo il loro compito, ma quelli che aiutano l'umanità a raggiungere la prossima tappa, si chiamano Zoit. Sono energie superluminali di origine, per così dire, parallela (sia angelica che extraterrestre) e che hanno il compito di aiutarci in questo delicatissimo passaggio verso il Nuovo Piano di Coscienza. Per ora "Zoit" è soltanto un suono, ma quando i due emisferi del cervello umano avranno il contatto Oliviuli, questo suono sarà una chiave.

Il contatto Oliviuli rappresenta una nuova energia evolutiva che origina direttamente dagli Zoit ed è la sincronizzazione dei due emisferi cerebrali in una unità sinergica, che ci permette, tramite la Via del cuore, di allargare in modo incredibile i propri orizzonti esistenziali, arrivando ad abbracciare, nella visione individuale, il passato-presente-futuro dell'intero universo.

Questa forma di sincronizzazione è. in qualche nodo, sempre esistita, ma è stata sperimentata da pochi individui eletti, che spesso hanno difeso e occultato queste conoscenze segrete, sia per preservarle da un uso dannoso ed improprio, sia per poterle usare, in qualche modo, per controllare le masse tenendole nell'ignoranza.

Questa unità interiore, questa sublime unione mistica fra mente conscia, razionale e mente inconscia, intuitiva è in sé il futuro dell'umanità.

Il grande Maestro tibetano di tantra buddhista, Padmasambhava, l'ha definita "Il Tantra dell'unione segreta del Sole e della Luna".

Oggi questa possibilità, a differenza del passato, è alla portata di tutti, e tutti possono beneficiarne a patto di riuscire adeterminarsi nella Via del cuore, l'unica che nel presente drammatico di questo Kali Yuga ha il potere di condurre chiunque alla propria illuminazione.

LA VOCE DEGLI ZOIT

Tanto tempo fa l'Universo era circondato da immense
onde vibratorie che rischiaravano le spesse tenebre
degli spazi siderali.
Alla razza umana venne garantita la sopravvivenza
sul vostro pianeta.
Nati per vincere il dolore avete deposto ai piedi
della Madre Terra le vostre ossa rotte.
Ora camminerete nella nostra direzione.
Un Piano Divino è andato a compimento. Adesso siete a casa.
Al potere del Drago,
risponderà il fulmine dei difensori del Dharma.
Giunti al bivio dell'eternità
metterete la parola fine ai vostri dolori.
L'iniquo e il giusto saranno trattati come sarà stato convenuto
dagli emissari dello Spirito Divino.
Poi le tenebre si dissiperanno e la nuova era avrà trionfato
sopra le incertezze e le amarezze della razza umana allo sbando.
Tempo verrà che il ritorno dei Maestri
avrà consegnato la razza umana al suo destino originario,
quello dell'Amore Universale.
Intorno al 2012 i falsi profeti avranno terminato di vessare il mondo,
poi verranno i giorni lieti. La terra che calpestate è sacra,
sacra è perfino la polvere sotto i vostri piedi.