

LA RIVISTA DIGITALE DI ERBASACRA

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo studio di
Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona

RIMEDI FLOREALI PER UNA ECOLOGIA DELLA MENTE

SCIENZE PSICHICHE

La menopausa,
Urano e Chirone

ARTE E CREATIVITÀ
La magia dei Mandala

SPIRITUALITÀ
Conversare e vivere con Dio

PSICOLOGIA
I misteri del sesso



www.erbасacra.com



Hesis Edizioni - www.hesis.it



La Rivista Digitale di Erba Sacra
Numero 3 - Maggio 2013
Edizioni HESIS srl

Direttore Editoriale:
Sebastiano Arena

Autori:
Anna Fata, Milena Campanella,
Aniela Pratesi, Renato Tittarelli,
Cristina Bassi, Rodolfo Saraò,
Sebastiano Arena, Ferdinando Alaimo,
Rocco Carbone, Antonio Sbisà

Direzione e Redazione:
Centro di Ricerca Erba Sacra
Viale Appio Claudio 289, 00174 ROMA
c.f. 97200750582, p.iva 07975281002
Tel. 06.71546212
e-mail: erbasacra@erbasacra.com
Sito: www.erbasacra.com

Impaginazione:
Aurelio Zenobi

Foto in Copertina:
"Collalto" di Aurelio Zenobi

Copyright © 2013 Erba Sacra
Pubblicazione non periodica

Psicologia

4

Non chiederti se sei felice
I misteri del sesso
Le Cronache di Narnia

Arte e Creatività

10

La magia dei Mandala

Benessere Naturale

12

Il massaggio Aromaterapico Alchemico
L'Abbronzatura

Scienze Psiciche

16

Rimedi floreali per una ecologia
della mente
L'angolo della Numerologia
La Menopausa, Urano e Chirone

Spiritualità

22

Conversare e vivere con Dio



I corsi online di Erba Sacra

**flessibili e interattivi
economici e di qualità**



www.erbasacra.com/corsi
corsionline@erbasacra.com

Non chiederti se sei felice

“*Felicità o serenità sono etichette verbali a posteriori che la mente sdogana*”

di Anna FATA

Viviamo in un contesto socioculturale e familiare improntato al volere: vogliamo continuamente qualcosa, da noi stessi, dagli altri, dal mondo. E' come una bolla di sapone: il desiderio genera a sua volta desiderio e la cosa non ha fine. E, peggio, trasmettiamo tale modello educativo e di vita di generazione in generazione. E diamo origine a persone cronicamente in fuga, insoddisfatte, alla ricerca costante di qualcosa, qualcosa di nuovo, di eccitante, che non arriva mai o che quando giunge lascia l'amaro in bocca perché non è all'altezza delle aspettative e degli sforzi, o se lo è, come tutte le cose periture di questo mondo è destinato, prima o poi, a sparire.

Comunque si rigiri la faccenda, non se ne esce con la stessa logica con cui se ne è entrati e che incessantemente la alimenta. Ricordo di essermi confrontata molto precocemente con questo tipo di mentalità. Quanto iniziai per la prima volta a frequentare una nota scuola privata della città in cui vivevo, osservavo schiere di persone di tutte le età, genitori, figli, insegnanti, e persino alti prelati, che erano presi da questo vortice dei soldi, degli oggetti, degli abiti, delle feste, delle cene e dei locali di tendenza.

Tutto del loro modo d'essere, di porsi, di agire denunciava una tensione di fondo, un dover apparire, comportarsi, uno sforzo ad essere il meglio, all'avanguardia, alla moda, che li portava a disconoscere e spesso anche distorcere la loro vera natura.

Spesso l'apparenza distava anni luce dalla loro reale essenza. Nonostante i formidabili sforzi, con uno sguardo attento poteva notare piccoli e grandi segnali, specie nelle persone più sensibili, di un disagio di fondo che l'indossare maschere, recitare ruoli e azioni poteva comportare in loro.

Ricordo che già anni prima, alle scuole elementari, complici alcune amichette che avevano di tutto e di più ad ogni schiocco di dita, per uniformarmi, anche le mie richieste erano leggermente aumentate. Oggi posso affermare con sicurezza che i miei genitori sono stati molto abili nel calibrare severità e concessione, possibilità e sacrificio, rispet-

to dei limiti e piccole trasgressioni, reale necessità e superfluo. Anche se un figlio, sul momento, può restare male di fronte ad un no, ad una frustrazione, saper porre un limite, paradossalmente, crea uno spazio di libertà interiore molto vasto, che quando il disappunto passa si riesce ad avvertire.

In questo senso ero ben allenata per vivere anche in un contesto molto ricercato, elegante, pieno di esteriorità e di forma in cui mi sono trovata in seguito.

Il primo anno ricordo che è stato molto duro ed io stessa mi sono fatta travolgere da questa bolla di apparenza, di dovere e volere, essere, fare, avere. Era una sorta di necessità di stare al passo, di conformarmi all'ambiente, di sentirmi parte del gruppo, come per lo più accade ad un preadolescente.

Nel giro di un anno mi sono resa conto della maschera che mi stavo costruendo, della parte che stavo recitando, dei desideri e degli obiettivi non miei e dell'assurdità della situazione che io stessa avevo creato. Da quel momento in poi è iniziato un processo progressivo di distacco dall'uniformazione sociale e familiare, che si è manifestato nel tempo con segni più o meno tangibili, e che hanno permesso una conoscenza, un contatto, un rispetto, uno svelamento, una condivisione sempre più ampia della mia natura più autentica e profonda.

Da una parte è come se fosse stato un processo che mi ha portata avanti, mentre dall'altra mi ha ricondotto indietro nel tempo. Ogni bambino nasce scevro dai condizionamenti e dalle aspettative socioculturali e familiari. Con gli anni viene sempre più limitato e condizionato da tutto ciò, la sua reale essenza viene tarpata, e si creano così le condizioni per una profonda infelicità, di cui spesso non si ravvisa la causa.

Ricordo quel delicato periodo, ad otto anni, quando conobbi il contatto con l'esperienza del dolore sul mio corpo. La reale e più lancinante sofferenza, però, era costituita dai giudizi, le critiche, l'impazienza, l'insofferenza, talvolta anche lo scherno da parte degli altri.



Dal lunedì al sabato questa era l'impronta di tutte le giornate. La domenica sera, prima di dormire, mi scioglievo immancabilmente in un pianto, nell'oscurità della stanza, contro il cuscino. Piangevo perché ripercorrevo la giornata appena trascorsa e mi accorgevo di essere stata felice!

Per lo più le domeniche erano giornate semplicissime, con i miei genitori, con alcuni piccoli appuntamenti fissi, la messa, l'aperitivo a casa e il dolcetto dopo pranzo, la passeggiata, oppure la visita alla nonna materna. Niente di che, a ben vedere.

Ai tempi credevo che il pianto fosse dovuto al dispiacere di dover lasciare i miei genitori, che durante la settimana erano assenti per lavoro dalle dodici alle quattordici ore al dì, e al tempo stesso al dolore di dover tornare a stare con persone con cui, in quel periodo, non stavo bene.

La cosa più buffa è che al tempo stesso mi addolorava di più è che mentre vivevo quelle domeniche non è che avessi uno stato d'animo particolarmente euforico o altro che sottolineasse tale felicità.

Insomma ... ero stata felice e non me ne ero accorta! Per me, allora, era inconcepibile. Avrei voluto poter tornare indietro, come per riavvolgere la pellicola di un film e, forse, segretamente trattenere e ri-vivere più e più volte, all'infinito, tali scene. Eppure, ogni volta in cui tentavo di fare ciò, la situazione mi sfuggiva di mano e diventavo

profondamente infelice.

Oggi, a posteriori, riesco a vedere con lucidità e chiarezza quel che accadeva. E' un dato di fatto: quando noi siamo felici, o meglio ancora, sereni, non ne siamo consapevoli. Felicità o serenità sono etichette verbali a posteriori che la mente sdogana.

La mente impone una definizione, traccia un limite, un confine, il che non è conciliabile con l'espressione della nostra natura più profonda, che è sconfinata. La vera felicità o serenità si esplica proprio in quei momenti in cui ci diamo la possibilità di essere fino in fondo noi stessi, fedeli e rispettosi del sentire di coscienza, indipendentemente dal dire, fare, pensare e non.

Tutti noi, più o meno consapevolmente, abbiamo piccoli sprazzi di tali esperienze nella nostra vita. Togliere il più possibile vincoli, limiti, schemi di cui ci siamo circondati ci riporta, da un lato, all'essenza più pura e autentica che da piccoli contattavamo con più immediatezza e facilità, dall'altro ci permette di farlo, da adulti, con l'aiuto di un carico di esperienza che ci consente di farne buon uso, a servizio dell'altro e del mondo e non in senso strettamente egoistico, come può accadere per i bimbi.

A questo "serve" vivere.

E chiedersi se si è felici è un dubbio egoistico, frustrante, inutile. Quando lo si è, lo si è e basta. Non serve sottolinearlo.



SCUOLA PROFESSIONALE DI AROMATERAPIA

Indirizzi di **PSICOAROMATERAPIA** e **MASSAGGIO AROMA ALCHEMICO**



SOAM

INIZIO GENNAIO 2014

A LIVORNO presso il "Laboratorio Olistico"
CORSI BIENNALI O TRIENNALI A NUMERO CHIUSO
Iscrizioni sino al raggiungimento del numero.



www.erbасacra.com

Direttore Didattico: Renato Tittarelli. Naturopata, Operatore Olistico, Aromaterapeuta. Direttore della SOAM (Scuola Olistica di Aromaterapia e Massaggio) www.risoessenza.it.

Lezioni: in aula, in esterno, tirocinio e supervisione per complessive 652 ore per il Biennio e 1.068 per il Triennio. 11 Week-end all'anno.
Qualificazione: al superamento delle prove di esame sarà rilasciato un titolo professionale di Operatore Olistico qualificato in Psico Aromaterapia o Massaggio Aroma Alchemico.

Crediti: Associazioni Professionali SIAF Italia e ASPIN-ERBA SACRA.

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Laboratorio Olistico
Via Lamarmora, 2 int. 1 - Livorno
Cell. 366.8772036
laboratoriolistico@gmail.com
www.laboratoriolistico.blogspot.com
www.erbасacra.com

LIBRI | eBOOK | AUDIOLIBRI | VIDEO
QUANTIC PUBLISHING
LA CASA EDITRICE PER LA TUA EVOLUZIONE


FLORA
LABORATORI DI NATURA

I misteri del sesso

“Nella completa fusione e nell'integrazione reciproca noi cerchiamo la piena felicità”

di Aniela PRATESI

Il sesso è un argomento scottante. Molti dicono che sia quello che fa girare il mondo. Se guardiamo la pubblicità si è tentati di crederci; i messaggi subliminali e non a base di seduzione abbondano, per non parlare di copertine di giornali e siti Internet. Ma cosa fa del sesso un argomento così affascinante? Una semplice ricerca di piacere fisico, la possibilità di tenerezza e scambio di amore, un modo per esercitare il potere? Queste e molte altre cose che andremo a vedere.

Nel passato il sesso era un vero e proprio tabù. Ogni cultura, sostenuta dalla propria religione, ha cercato di canalizzare la sua forza potente e pericolosa. L'uomo, dalla preistoria ad oggi, è consapevole delle necessità di regolare una pulsione che tutti provano, sia pure con livelli e modalità diverse. L'essere umano compie in nome della sessualità opere sublimi e orrendi crimini; arte e letteratura ne sono intrise. Per questo nacquero, dalla notte dei tempi, regole e consuetudini che gestissero il meglio possibile questa delicata materia.

In particolare le religioni se ne fecero custodi, arrogandosi il mandato divino. E pure le leggi dello stato si occuparono della materia; crimini sessuali, tradimento, delitto d'onore...sembra che ogni epoca abbia cercato disperatamente di arginare un fenomeno temibile, capace di disgregare unità familiari e sociali e di rendere irricognoscibili le persone più miti. Ma il sesso è davvero così pericoloso e peccaminoso? Una delle principali preoccupazione delle società e delle religioni è di trovare una giusta collocazione a questo istinto.

Per chi devia dai binari tracciati c'è l'inferno, la perdita dell'anima o la galera. Insomma, bisogna vivere la sessualità secondo regole già scritte, rispettare una serie di regole prima di soddisfare i suoi istinti. Un secolo di psicanalisi ha dissipato le dense nebbie del peccato per ricondurre il fenomeno a una naturale manifestazione di vita biologica e di necessaria relazionalità affettiva. Da Freud in poi si impose un modo completamente nuovo di considerare il rapporto tra i fenomeni sessuali e la psiche, sottolineando l'importanza dei primi per l'equilibrio e la maturità della persona.

La rivoluzione psicoanalitica ha impostato la questione sessuale oltre i limiti delle anguste formulazioni precedenti, facendo di essa il motore ed il collante dei vari aspetti e momenti dell'esistenza umana. A partire da Freud, sino ad arrivare a Reich, è stata sottolineata la fondamentale importanza dell'esperienza sessuale. Per esempio Reich definì il concetto di “potenza orgastica” come la capacità di

abbandonarsi liberamente al “flusso dell'energia biologica” scaricando l'eccitazione sessuale accumulata, attraverso tensioni piacevoli e involontarie del corpo al momento dell'orgasmo. Secondo questo autore la capacità di scaricare la tensione contribuisce alla nostra salute, mentre il mancato soddisfacimento dell'istinto sessuale porta alla comparsa di disturbi psichici caratterizzati soprattutto dall'angoscia, dall'impulso distruttivo e dall'odio.

Il sesso nella coppia

Il sesso è ingrediente basilare in ogni relazione di coppia, facendo vivere l'intimità fisica e psichica ai partner. In questo caso i sentimenti di amore e il desiderio si fondono e contribuiscono all'armonia della relazione. Ma non sempre è così; in molte coppie il sesso ha altre valenze: si usa come strumento di potere o di negoziato, un triste incontro se avviene sul territorio dell'ostilità o della lotta. Per qualcuno rappresenta una forma di rassicurazione e possesso, oppure una prova dell'amore dell'altro nei suoi confronti. Altri lo usano come sonnifero o antidepressivo, o per placare litigi e tensioni casalinghe. Può accadere di fare sesso rimanendo soli e chiusi in se stessi, anche se apparentemente siamo con l'altra persona. Gli ingredienti di una sessualità felice vanno oltre l'atto fisico puro e semplice, ma sono fatti di gioco, di comunicazione, di intimità, e più di tutto di incontro con l'altro, che non deve essere uno schermo su cui proiettare il nostro film ma un essere con cui entrare in contatto.

La sessualità si prepara ogni giorno, negli atteggiamenti e nei pensieri. I partner dovrebbero creare occasioni piacevoli per stare insieme, come una bella cena o uno spettacolo. Avere a disposizione un ambiente confortevole e del tempo a disposizione per farlo con tranquillità sono requisiti indispensabili per non cadere in un'attività frettolosa e meccanica che a lungo andare porterà noia e mancanza di interesse. Le cose evidentemente peggioreranno quando tra i partner non ci sarà più sesso e, di solito, più neppure intimità. Il distacco emotivo porterà un progressivo allontanamento e la struggente nostalgia di ritrovare emozioni e sensazioni perdute.

Dal peccato al computer

Com'era la sessualità dei nostri antenati? per la maggior parte repressa e malvissuta, soffocata dalla morale. Oppure (per pochi) licenziosa e sfrenata, dipinta dalle fosche tinte del

peccato. Ma oggi cosa è cambiato? Siamo davvero così liberi e disinvolti, consapevoli del nostro essere animali sessuati? Se osserviamo il fenomeno, la prima cosa che salta all'occhio è il passaggio avvenuto dalla realtà alla fiction. La nostra società pratica forme nuove di sesso, soprattutto quello visivo e immaginato. Nell'epoca della libertà e del controllo delle nascite si assiste ad un curioso fenomeno: il sesso dal vivo si fa meno di un tempo. Ci siamo buttati sul consumo di una sessualità indiretta e senza corpo, da vivere tramite le immagini, il computer o il telefono. Ma perché rimanere nell'immaginario ora che sarebbe così semplice incontrarsi?

Forse perché si ha timore di rapportarsi a persone reali, mentre nel virtuale possiamo far scorrere i nostri sogni con facilità senza che la realtà li cambi. E senza rischiare nulla; appena la faccenda si complica basta spingere il computer e tutto finisce lì. Niente coinvolgimenti affettivi, niente rischio di malattie. Il terrore del contagio, benché giustificato dalle malattie attuali, è un indicatore della nostra paura dell'altro, che può "contagiarci" con il suo mondo, le sue idee, le sue richieste. Un gran successo lo ottengono quotidianamente le chat line ed i telefoni erotici che promettono del sesso sicuro, senza il contatto fisico (ecco che appare il timore della relazione).

Ma come classificare queste forme di sesso virtuale? Fino a qualche anno fa sarebbero state definite nevrotiche e mancanti di un sano rapporto con la realtà.

La fantasia virtuale, spesso giocata con sconosciuti che restano anonimi, sembra innocente o comunque preferibile a un vero incontro (o al tradimento del proprio partner).

In effetti i mezzi telematici offrono garanzie di sicurezza e la possibilità di non mettersi completamente in gioco. Ma, insidiosamente, queste forme di contatto ci portano lontano dalla vera felicità che un rapporto reale può dare; diventiamo sempre più soli e disperati mentre il nostro cercare emozioni è solo l'espressione incontrollata di un desiderio dell'immaginario. Così diventa sempre più difficile vivere un'esperienza sessuale vera, che viene sostituita dalla fiction, mentre il partner telematico diventa una comparsa del nostro film interiore e non persona reale da toccare.

Questa crisi dilaga tra molti adolescenti, che dalle indagini fatte sembra che ritengano l'attività del proprio organo sessuale come rischiosa o portatrice di frustrazioni. I ragazzi evitano di confrontarsi con questa parte così importante della loro vita per non dover soffrire delusioni. Si rifugiano nel virtuale alla ricerca di emozioni considerate pericolose quando si scambiano tra persone vere. Concretizzare la fantasia e passare all'atto necessita di una minima maturità affettiva e della disponibilità ad accettare i rischi derivanti dal mettersi in gioco.

Reich diceva che i giovani raggiungono la maturità sessuale intorno ai quindici anni, con la conseguente insorgenza della necessità fisiologica del rapporto. Le nostre norme

sociali impediscono, anche se meno di un tempo, che a quell'età questo impulso si possa vivere liberamente e con regolarità. L'adolescente può alleviare il suo desiderio con l'autoerotismo e col sesso virtuale. Arriverà piano piano a scoprire e incontrare *l'altro da se*, ma prima dovranno essere superate tutte le angosce legate alla paura di ricevere del male dagli altri o di farne; poter fare del sesso maturo è una conquista progressiva. I problemi nascono quando il passaggio dal virtuale al reale non accade o è molto ritardato, proprio per quella paura di entrare in relazione di cui dicevamo.

Il sesso virtuale non riguarda solo i ragazzi, ma una bella fetta degli adulti che sentono la necessità di navigare nel luogo dove tutto è apparentemente possibile. Cosa ci fa credere che non potremmo ottenere soddisfazione e felicità nella vita di ogni giorno? L'incontro virtuale funge da consolazione al posto di una sana azione di modifica di ciò che non va nella nostra esistenza.

E' interessante sapere che i frequentatori di questi servizi, benché entrino in intimo contatto con diverse persone per vivere le proprie fantasie, solo in pochi casi arrivano ad avere incontri reali con i loro partner di rete. Tutti gli utenti lo sanno ma sono ugualmente soddisfatti di effettuare conoscenze solo via cavo; pare quasi che il desiderio di comunicare e di sedurre persone che è impossibile vedere e da cui è impossibile essere visti sia sufficientemente appagante. Ma a lungo andare la mancanza di una vita

sessuale felice può causare un mucchio di problemi fisici e psicologici.

A cosa serve il sesso?

Il saggio J. Krishnamurti, uno che la sapeva lunga, ha affrontato molto tempo fa questo delicato argomento. Sentiamo le sue parole; mi sembra però di capire che si riferiscano ad una relazione dove oltre al sesso c'è l'amore.

"Qualsiasi cosa facciate nella vostra vita, rafforza l'ego, il "me". I vostri affari, le vostre attività, le vostre evasioni, tutto questo non fa altro che dare altra forza e consistenza al "me"... in qualunque situazione vi troviate siete in conflitto; in qualunque momento della vostra esistenza l'ego non fa altro che rafforzarsi. Nella vostra vita c'è una sola scappatoia che vi consente di dimenticare completamente voi stessi, anche se solo per qualche secondo: in quel momento siete felici, perché viene meno la coscienza dell'ego, del "me". E siccome desideriamo immergerci sempre di più in quello stato nel quale l'ego scompare e la felicità è completa, perché non ha passato né futuro, è naturale che il sesso diventi molto importante. Nella completa fusione e nell'integrazione reciproca noi cerchiamo la piena felicità.

In quell'atto c'è qualcosa che mi dà una gioia incontaminata e mi fa dimenticare completamente quello che sono (da Il libro della vita)."



Le cronache di Narnia

Il nipote del Mago

di Rodolfo SARAÒ

CAP. VII - Quello che accadde davanti alla porta d'ingresso

SINTESI

Jadis nell'atto concitato di farsi servire dal suo nuovo schiavo (Zio Andrew), colpisce sua sorella e all'arrivo della carrozza esce con lui con l'intenzione di conquistare quella città di quel nuovo mondo (Londra). Digory pensa di riuscire a portarla via toccandola con l'anello giallo che ha in tasca, ma non riesce così decide di aspettarla a casa. Polly, rientrata a casa, racconta alla madre una bugia per non spiegare il reale motivo del suo essere infangata (si era sporcata nella Foresta di Mezzo); la madre si arrabbia e la mette in punizione. Mentre Digory aspetta il ritorno di Jadis, scopre, ascoltando delle conversazioni, che la madre sarebbe presto morta se non avesse mangiato i frutti della Terra della Giovinezza (che non esiste). Eppure Digory decide di crederci, di sperare comunque, : dalla Foresta di Mezzo sicuramente uno stagno lo avrebbe portato lì permettendogli di salvare la madre. Nel mentre torna Jadis e Zio Andrew sulla carrozza con cui erano partiti inseguiti da un'altra carrozza con i poliziotti a bordo. Jadis era andata in gioielleria "prelevando" una collana di perle e malmenando il gioielliere che voleva essere pagato. Ormai c'era una folla di inseguitori che voleva catturare Jadis, Digory approfitta del trambusto per avvicinarsi e toccarla con l'anello giallo mentre il cocchiere cerca di calmare il cavallo (che trainava la carrozza) or-

mai imbizzarrito a causa dell'impeto e della furia di Jadis che si autoproclama imperatrice.

INTERPRETAZIONE

La violenza è forse il denominatore comune più evidente degli aspetti di questa nuova conoscenza. Jadis, la strega, rappresenta la nostra rabbia e la nostra voglia di dominare il mondo. E' sicuramente molto forte come affermazione ma non dimentichiamoci che stiamo parlando di simboli, di parti emotive del nostro inconscio che una volta conosciuti vanno trattati per la loro natura. Qui naturalmente la razionalità ha un ruolo molto relativo, ci troviamo davanti ad espressioni di contenuti del nostro inconscio a forte impronta emotiva. Questi contenuti picchiano, derubano e comandano come farebbe qualsiasi sovrano "cattivo". La scoperta di queste parti può comportare anche quella di altre parti: ossia la madre buona morente ed indifesa che Digory decide di salvare. Che senso può avere questo? La madre di Digory è morente : questo dolore non è forse sufficiente a "scatenare" la rabbia di Jadis? Cosa succede adesso? Accade che Digory (ed anche Polly : la nostra coscienza) deve credere ancora di dover attingere all'inconscio per trattare quel grande dolore e paura che sono stati resi riconoscibili proprio grazie al riconoscimento di Jadis. Digory infatti intende portare Jadis con sé nella Foresta di Mezzo ma occorre intanto affrontare la nostra rabbia (Jadis) affiorata ormai nel mondo cosciente.

CAP. VIII - La battaglia del lampione

SINTESI

Ormai l'umore della folla si alternava passando dal divertimento di vedere la follia di una donna che si dichiarava imperatrice alla paura dei suoi gesti violenti agiti con una forza sovrumana che non aveva ostacoli. Soltanto al terzo tentativo Digory e Polly riescono a toccarla ed a portare tutti di nuovo nella Foresta di Mezzo. Stavolta però non approdano solo con Jadis, ma anche con lo zio Andrew, cavallo e cocchiere. Jadis, la strega, cominciò nuovamente a diventare pallida ed a sentirsi male, il cavallo invece, proveniente dall'eccitazione causata dal trambusto della lotta di Jadis contro i poliziotti a Londra, si ac-

quietò. Si avvicinarono ad uno stagno e Digory toccò l'anello verde per Charn (il paese di provenienza di Jadis). Ma si sbagliarono stagno, questa dimensione a cui arrivarono era diversa, era tutto buio. Il cocchiere (Ketterly) per tranquillizzare tutti si mise a cantare una melodia. Dopo un po' comparvero in cielo improvvisamente tutte le stelle e si sentì come un canto proveniente da chissà dove; dopo ancora un po' di tempo comparve il sole. Era evidente che la magia di questo posto era molto più forte di quella di Charn e la regina Jadis era in difficoltà. Infine apparve un Leone era lui che cantava. Jadis intanto dai tentativi di fuga di zio Andrew, alla vista del leone, capisce che i passaggi da una dimensione all'altra sono dovuti agli anelli. Così al suo tentativo di impossessarsene Digory la mette in guardia: se non fosse rimasta a distanza insieme a Polly sarebbero spariti lasciandoli tutti lì in quel posto misterioso. Il canto del leone all'improvviso cambiò.

INTERPRETAZIONE

La violenza e l'arroganza che la strega Jadis

rappresenta nel nostro inconscio ha due effetti nel nostro mondo conscio: fa ridere (rispetto al nostro conformismo siamo spesso increduli di poter avere delle parti così nel nostro mondo interno) ma fa anche molta paura (riconoscendo quanto e perché ci appartengono ci accorgiamo dell'enorme potenziale distruttivo di cui siamo capaci). Questa elaborazione del contenuto inconscio non può che causare una forte resistenza a tornare nuovamente nel nostro mondo interno (Digory fa ben 3 tentativi prima di riuscire a riportare Jadis nella Foresta di Mezzo e poi Charn). Occorre quindi del tempo prima di tornare in questa dimensione; ma

Oltre la storia: interpretazione psicologica di "Le cronache di Narnia"

quando accadrà saremo più forti dell'esperienza fatta. Infatti nella Foresta di Mezzo oltre ai ragazzi, alla strega ed allo zio Andrew arriveranno anche il cavallo ed

il suo cocchiere. Il cavallo, simbolicamente, rappresenta la forza ed il suo cocchiere la nostra capacità di controllarla. Ecco quindi che la crescita che abbiamo avuto, fin qui da questo viaggio, è legata al riconoscimento della strega Jadis in noi ma anche della nostra forza e virtuosa capacità di controllarla (controllare le conseguenze della sua presenza nel mondo conscio). Il cocchiere (Kitterly) svolge un lavoro di mediazione e di controllo durante il viaggio, mediazione tra la paura (rappresentata adesso da zio Andrew e da Polly), la rabbia (rappresentata da Jadis) e la determinazione (rappresentata da Digory). L'analisi della realtà da lui effettuata e la sua serenità (il suo cantare la melodia potrebbero assumersi anche come la voce dello psicoterapeuta durante una seduta clinica) saranno pertanto essenziali per muoversi in quello che si pensava il regno di Charn ma (come accade quando pensiamo razionalmente ad un mondo non razionale come l'inconscio) così non è. E' il canto a far muovere e sbocciare la natura in questa dimensione, così tra paura, odio e coraggio i nostri personaggi incontrano una figura nuova: il leone. Cosa rappresenta? Lo vedremo la prossima volta.

La magia dei Mandala

“ *Il cerchio magico del mandala ha il dono di rendere visibile l'invisibile* ”

di Milena CAMPANELLA

La parola mandala deriva dal sanscrito e significa letteralmente cerchio o circonferenza contenente l'essenza. E' un simbolo spirituale che rappresenta l'universo ed è costituito da diverse figure geometriche, tra le quali le più comuni sono il punto, il quadrato, il cerchio e il triangolo.

I mandala rivestono un significato rituale in varie tradizioni spirituali e civiltà: essi sono rintracciabili in India e in Tibet, ma anche in Perù, nel Nord America, in Europa e in Africa.

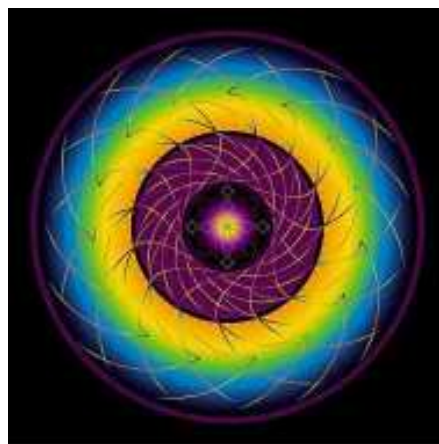
L'universalità dei mandala deriva dalla presenza di elementi archetipali in essi racchiusi: il punto centrale e il disegno geometrico esprimono un linguaggio comune a tutti gli uomini: il linguaggio divino della creazione.

Il punto centrale, in termini metafisici, è considerato il punto in cui inizia la creazione, è il simbolo sacro del cosmo nel suo stato non manifesto. Nei mandala, il punto centrale è il punto attorno al quale il mandala viene creato; rappresenta la manifestazione dell'universo, ma anche la direzione verso la quale la molteplicità deve convergere per ritornare all'Unità.

Le figure geometriche e i disegni simmetrici esprimono il piano divino della creazione; riflettono l'armonia degli elementi presenti nell'Universo, dove gli opposti si completano e danno origine alla Vita.

Studiando la natura di questi schemi, forme e relazioni matematiche, si giunge ad una comprensione intima delle leggi e dei misteri dell'Universo.

Come scrisse Galileo Galilei ne *Il Saggiatore* “La filosofia è scritta in questo grandissimo libro che continuamente ci sta aperto innanzi a gli occhi (io dico l'universo), ma non si può intendere se prima non s'impara a intender la lingua, e conoscer i carat-



teri, ne' quali è scritto. Egli è scritto in lingua matematica, e i caratteri son triangoli, cerchi, ed altre figure geometriche, senza i quali mezzi è impossibile a intenderne umanamente parola; senza questi è un aggirarsi vanamente per un oscuro labirinto.”

Il cerchio, la figura geometrica tradizionale con la quale si disegna il mandala, rappresenta il cielo, è il simbolo del cosmo nella sua interezza; il quadrato indica la materia, la stabilità e l'equilibrio; il triangolo, invece, rappresenta l'energia creativa e il dinamismo, simboleggia l'unione di corpo, mente e spirito... Ogni disegno si esprime attraverso molteplici geometrie, numeri e colori aventi ciascuno un particolare significato simbolico ed esoterico.

Il cerchio magico del mandala ha il dono di rendere visibile l'invisibile, è l'espressione del macrocosmo nel microcosmo.

La geometria dei disegni che costituisce il mandala rappresenta uno spazio sacro utile per la meditazione e l'induzione di uno stato di trance. Attraverso un articolato simbolismo, il mandala consente una sorta di viaggio iniziatico che permette di crescere interiormente. Ogni disegno che realizziamo o, più semplicemente, coloriamo interagisce con noi a più livelli: fisico (neurologico e muscolare), emozionale, mentale e spirituale.

L'equilibrio e l'armonia delle figure offrono un “sostegno” su cui meditare, donano un'immagine da contemplare che facilita la comunicazione con i mondi superiori. I mandala consentono una “pulizia” della mente dalla confusione presente nel mondo materiale, rappresentano una protezione dalle preoccupazioni proprie della realtà quotidiana, contraddistinta da frenetici ritmi che ci impediscono di ritagliare uno spazio interiore per ascoltare noi stessi.

Nella tradizione buddista, come meditazione sulla transi-



torietà, si usa creare magnifici mandala di sabbia che, dopo giorni o settimane di lavoro, vengono distrutti e spazzati via; la sabbia di cui sono composti, poi, viene raccolta e donata alle acque del fiume per diffondere le benedizioni del mandala. Questa cerimonia sta a ricordare la caducità delle cose e la rinascita, poiché la forza distruttrice è anche la forza che dà la vita.

I mandala, dunque, sono un ottimo strumento per riequilibrare le nostre energie e riattivare le nostre memorie; disegnare, colorare o meditare sul mandala, serve ad alleviare tensioni o fastidi, ad accrescere serenità e armonia.

Secondo C. G. Jung, il mandala, quale simbolo di interezza e salute, attiva nell'uomo malato le energie psichiche di autoguarigione; disegnando i mandala, gli archetipi possono stimolare e regolare l'attività creativa con un conseguente effetto terapeutico per la nostra psiche. Durante i periodi di tensione psichica, figure mandaliche possono apparire spontaneamente nei sogni per portare o indicare la possibilità di un ordine interiore.

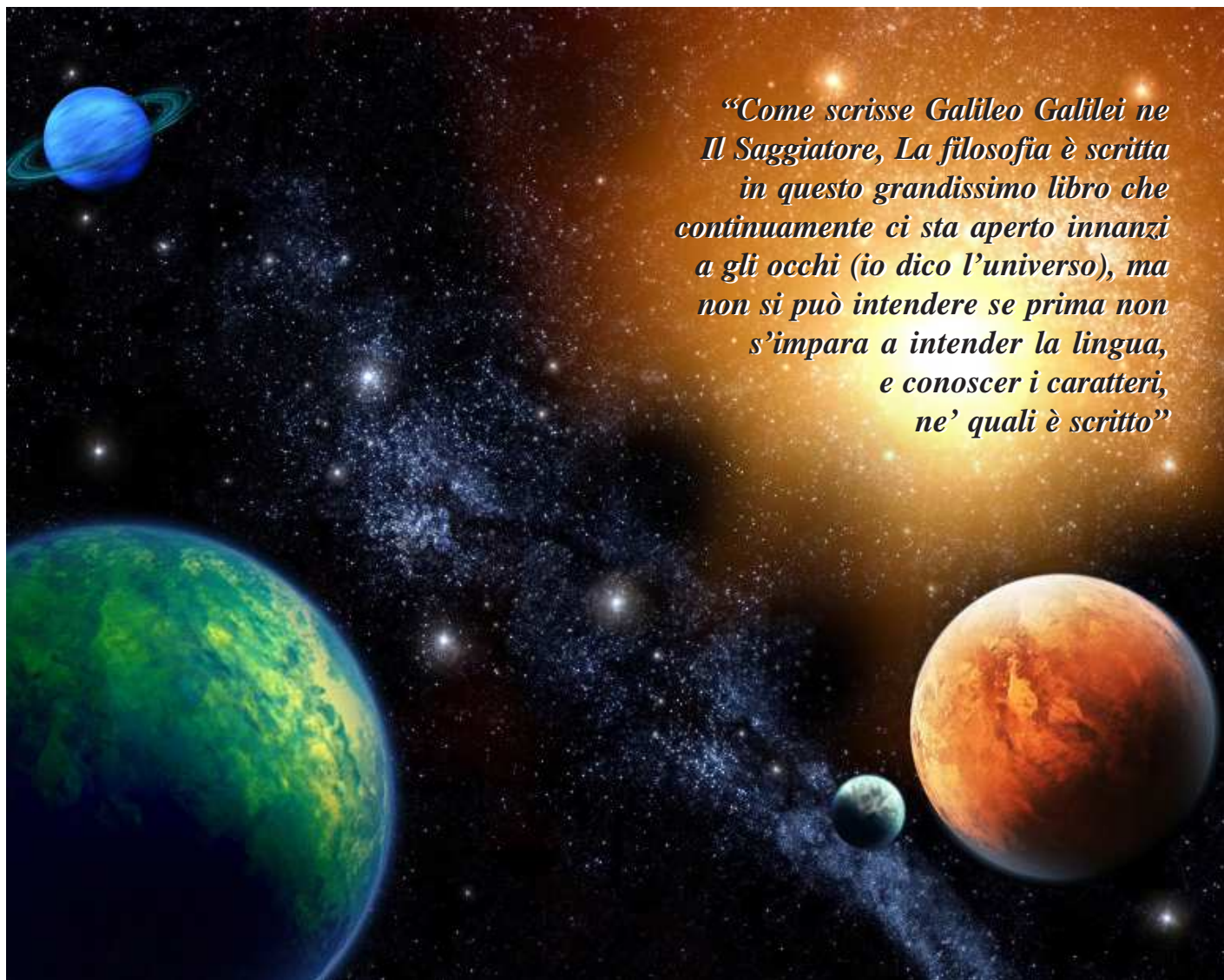
Nei suoi scritti sul simbolismo dei mandala, Jung si riferisce ad essi definendoli "una rappresentazione del sé inconscio". Il mandala rappresenta un archetipo collettivo, una matrice sacra della nostra esistenza, tale da essere im-

mediatamente riconosciuta dall'inconscio di ciascun individuo. Le figure, gli elementi e i colori dei mandala rappresentano l'incontro e l'unione degli opposti presenti nel Cosmo e dentro il nostro Essere. Il punto centrale del mandala, secondo Jung, indica la "via al centro, all'individuazione", mentre la struttura circolare simboleggia il Sé, la totalità dell'essere, conscio e inconscio.

Un mandala persegue anche la finalità creativa di dare espressione e forma a ciò che tuttora non esiste, a qualcosa di nuovo e di unico. Secondo lo psicoanalista svizzero, nel simbolo del mandala si nasconde un effetto magico molto antico; esso non è solo un'affascinante forma espressiva ma, agendo a ritroso, esercita anche un'azione sull'autore del disegno: l'immagine ha lo scopo di tracciare un magico solco intorno al centro, un recinto sacro della personalità più intima, un cerchio protettivo che evita la "dispersione" e tiene lontane le preoccupazioni provocate dall'esterno.

Disegnare o colorare un mandala serve a ricentrarsi, a ritrovare ordine, armonia e bellezza; è un atto creativo e meditativo che consente alla nostra parte inconscia di esprimersi e di entrare in contatto con la nostra parte cosciente.

I mandala consentono di ricongiungerci con noi stessi, sono specchi magici che riflettono la nostra immagine.



*“Come scrisse Galileo Galilei ne
Il Saggiatore, La filosofia è scritta
in questo grandissimo libro che
continuamente ci sta aperto innanzi
a gli occhi (io dico l’universo), ma
non si può intendere se prima non
s’impara a intender la lingua,
e conoscer i caratteri,
ne’ quali è scritto”*

Il massaggio aromaterapico alchemico

“*Il potere curativo del tocco e del massaggio unito all'intelligenza degli oli essenziali*”

di Renato TITTARELLI

L'uomo moderno preso dalla soddisfazione dei suoi bisogni individuali, dalla frenesia del mondo del lavoro, sperimenta sempre più spesso i disagi della sua separazione dagli altri e da se stesso. L'industrializzazione, l'urbanizzazione, la rivoluzione informatica e la telematica ci hanno messo di fronte a questo intenso e profondo bisogno di comunicazione interpersonale e nello stesso tempo ci vengono fornite celermente occasioni d'incontro sociali, si favoriscono lo sviluppo di discipline umanistiche, artistiche e spirituali.

L'uomo d'oggi in genere e quello occidentale in particolare, dispone di maggior tempo libero dell'uomo di soli 100 anni fa, è meno gravato dall'occuparsi dei bisogni per la sopravvivenza e richiede un nutrimento di alta qualità psichico, affettivo e d'intensità comunicativa con i suoi simili per tornare a riappropriarsi di quella semplicità, saggezza e gioia che forse gli sono sfuggite di mano.

Ci sono molteplici modi in cui possiamo ritrovare noi stessi in momenti di stress, di smarrimento, di crisi d'identità, di disagio, attraverso l'esperienza del contatto col mondo circostante, semplicemente camminando, accorgendoci delle meraviglie presenti nel luogo dove abitiamo o appena fuori, incontrando la natura inanimata, solo apparentemente (basti contemplare la forza del sole, delle montagne) ed quella animata, vegetale, animale ed umana.

Per ciò che riguarda la sfera umana, questo intenso bisogno di contatto avviene oggi come da tempi immemorabili attraverso lo scambio di pareri, l'apprezzamento, il confronto, l'amicizia, il piacere di chiedere di essere aiutati in una qualche operazione nella quale non abbiamo esperienza o non ne siamo capaci o semplicemente nell'aiutare qualcun altro o proteggendo la vita stessa della Terra.

Nelle campo delle modalità di prendersi cura di se stessi e degli altri con approccio non convenzionale ed olistico sono sorte molte specializzazioni e c'è una riscoperta di

antiche pratiche terapeutiche che sappiano rispondere ai tanti bisogni di conforto e condivisione umana.

Per tutti questi motivi assistiamo ad una moltiplicazione delle tecniche che offrono un risposta calda, efficace, affettiva, emotiva mediata dal tocco delle mani e dal massaggio, abbinata alla capacità di ascolto di una persona interessata a noi e al nostro benessere.

Nascita del massaggio aromaterapico moderno

E' in questo contesto che è sorto il massaggio aromaterapico circa settanta anni fa, contemporaneamente alla nascita della moderna aromaterapia. Nello stesso periodo in cui il Dott. Jean Valnet studiava le essenze, sempre in Francia Madame Maury, moglie di un famoso omeopata, seguiva una ricerca analoga, meno ortodossa, collegata all'aspetto della cosmesi e del massaggio.

Madame Maury ebbe un ruolo d'eccellenza per la diffusione del massaggio aromaterapico poiché, pur provenendo da un solida formazione scientifica, studiò a fondo gli effetti fisici, psichici e spirituali degli oli essenziali, riprendendo gli usi degli antichi Egizi, dei Cinesi e degli Indiani. Sostenne inoltre la necessità di usare per ogni paziente una formulazione su misura per riequilibrare gli aspetti fisici, mentali e spirituali della sua persona in una visione olistica della vita.

Rammentiamo che l'utilizzo del massaggio aromaterapico e di sostanze aromatiche sulla pelle nella storia dell'umanità è antichissimo e che i primi ad usare in larga misura oli, unguenti e maschere facciali aromatizzate furono gli Egizi. Prendendo in esame il massaggio possiamo dire che si tratta del primo atto medico spontaneo riconosciuto da molti studiosi, storici della medicina e tra gli altri anche da Ippocrate, considerato il padre della medicina moderna, vissuto nel IV secolo a.C.

“La ricetta per la salute consiste nel fare ogni giorno un bagno aromatico e un massaggio balsamico.” Ippocrate.



Introduzione al massaggio aromaterapico

Il **massaggio aromaterapico** è uno dei modi più antichi per utilizzare il potere degli oli essenziali assieme alla sapienza delle mani per mantenere della salute del corpo-mente. Generalmente nel massaggio aromaterapico s'utilizza una sapiente combinazione di oli vegetali e di oli essenziali puri e naturali. L'utilizzo di oli vegetali di base agevola la manualità nel massaggio facilitando la penetrazione degli oli essenziali e quindi la loro efficacia.

Il **massaggio aromaterapico** può essere effettuato a terra o su un lettino con l'ausilio di oli essenziali puri e naturali.

Effetti psicocorporei del massaggio aromaterapico alchemico:

- influisce positivamente sulla circolazione sanguigna e linfatica
- nutre la pelle, rendendola più giovane ed elastica
- permette il naturale rilascio di tossine, di ansietà e stress, che si manifestano come tensione fisica, emozionale e psichica, localizzate a livello muscolare, articolare e degli organi interni
- aumenta il livello energetico individuale ed il tono dell'umore
- rinforza il sistema immunitario, migliorando la resistenza alle malattie
- migliora la nostra vita affettiva e sessuale
- favorisce la rigenerazione cellulare e tissutale
- combatte i radicali liberi, favorendo la longevità.

Il **massaggio aromatico** si effettua con una manualità consapevole unita ad un olio aromatico e ad una predisposizione amorevole verso il soggetto che lo richiede. Ciò che caratterizza il **massaggio aromaterapico** da quello aromatico è la maggiore esperienza, il maggiore livello intuitivo uniti alla conoscenza e padronanza delle variabili che intercorrono nell'effettuazione del massaggio.

Il tempo da dedicare ad un **aromaterapico** varia a seconda dello scopo per cui lo si riceve e alla particolare componente aromatica utilizzata.

Il **massaggio aromaterapico** è il frutto dell'integrazione di vari sistemi di guarigione psicocorporei: il riequilibrio energetico dei meridiani dello Zen-Shiatsu, il lavoro sul tessuto connettivo e il rilascio emozionale del Rebalancing, la visione psicologica del Massaggio Cinestetico, il gioco dei personaggi del Tocco Immaginario e l'utilizzo dell'Intelligenza della Creazione della Guarigione Spirituale. E' una forma di terapia centrata sulla visione alchemica di evoluzione personale attraverso i criteri di scelta personalizzata degli oli

essenziali secondo le note di testa, cuore, base assieme ai quattro elementi: terra, acqua, fuoco, aria, nell'individuazione delle parti da massaggiare viste le condizioni di Spirito, Anima e Corpo e nell'utilizzo cinestesico e simbolico della manualità. L'obiettivo è la guarigione di Corpo, Mente e Spirito toccando l'Essenza della Vita.



Il massaggio stimola il cervello: le endorfine e la felicità

Le endorfine sono morfine endogene con proprietà farmacologiche simili a quelle della morfina, sebbene più complesse, che vengono emesse dal cervello ed hanno un potente e naturale effetto analgesico ed euforizzante, senza presentare tuttavia alcun effetto collaterale.

Il corretto flusso delle endorfine che fluisce nel nostro organismo ci fa stare bene e regola il sistema immunitario. Le endorfine si trovano distribuite lungo il sistema nervoso e trasferiscono informazioni alle sinapsi delle cellule nervose, agendo come trasmettitori biochimici, o chiavi biochimiche che aprono o chiudono delle porte, aumentando o diminuendo la capacità di comunicazione delle cellule nervose. I recettori delle endorfine si trovano un po' ovunque nel corpo: nel cuore, nella pelle, nel cervello, nel pancreas, nei reni.

Ogni qualvolta ci risvegliamo particolarmente felici o ci troviamo dentro un'esperienza appagante, nella biochimica del nostro corpo c'è una grande rilascio di endorfine. Al contrario ogni qualvolta siamo disturbati da un malessere fisico o psichico assistiamo ad una diminuzione delle endorfine in circolo nel nostro corpo. Il semplice atto di toccare con le mani una superficie del nostro corpo o quello di un altro porta a stimolare la circolazione delle endorfine e ad alleviare dolore e sofferenza di ogni tipo.

Possiamo così decidere di fare della prevenzione accogliendo con favore le coccole, il tocco, il massaggio, odorando un'essenza aromatica, curando una buona alimentazione, l'esercizio fisico, la respirazione, la buona musica, la meditazione e le fonti di divertimento più consoni a noi, anche perché tra l'altro tutti questi fattori, oltre ad aiutarci a restare in buona salute, permettono un grande rilascio di endorfine.

“I benefici del contatto, del tocco e del massaggio”

Abbronzatura

di Rocco CARBONE



Per ottenere una buona abbronzatura e prevenire effetti indesiderati è indispensabile proteggersi con cosmetici solari adatti al proprio fototipo, determinato dalle caratteristiche degli occhi, capelli e carnagione.

L'abbronzatura è un fenomeno naturale che la pelle umana attiva in seguito all'esposizione ai raggi ultravioletti (UV) provenienti dalla luce solare o da luci artificiali, attuando un cambiamento di colore della pelle mediato dal rilascio di melanina. La melanina è prodotta dai melanociti, cellule specializzate e situate nell'epidermide, hanno una specifica azione protettiva del derma rispetto ai possibili danni causati da raggi ultravioletti provenienti dalla luce solare e che si esplica attraverso il meccanismo dell'abbronzatura. Il Sole emette luce ultravioletta in tre le bande: UV-A (» 320-400, UV-B (» 280-320 nm): e UV-C (» 400-100 nm). A causa dell'assorbimento da parte dell'atmosfera terrestre, in particolare lo strato di ozono, il 100% degli UV-C e il 95% degli UV-B è assorbito dall'atmosfera, mentre circa il 99% degli ultravioletti che arrivano sulla superficie terrestre sono UV-A.

Le radiazioni ultraviolette (UV o raggi ultravioletti) sono radiazioni elettromagnetiche con una lunghezza d'onda inferiore alla luce visibile, ma superiore ai raggi X. Infatti, il nome ultravioletto significa "oltre il violetto" (dal latino ultra, "oltre"), perché il violetto è il colore visibile con la lunghezza d'onda più corta.

Per ottenere una buona abbronzatura e prevenire effetti indesiderati è indispensabile proteggersi con cosmetici solari adatti al proprio fototipo, determinato dalle caratteristiche degli occhi, capelli e carnagione. I fototipi sono sei e si basano sul colore della pelle, dei capelli, sulla predisposizione alla comparsa di eritemi e l'attitudine ad abbronzarsi. I soggetti con fototipo chiaro (I-II), tendono a scottarsi facilmente e richiedono protezioni elevate; i fototipi più scuri (III e VI) richiedono grande attenzione almeno nella fase iniziale dell'abbronzatura. La pelle va comunque preparata a ricevere i raggi solari sia attraverso l'alimentazione sia con l'aiuto di prodotti naturali.

I prodotti solari sono classificati in funzione al fattore di protezione (Sun Protection Factor: SPF), indicato sulla confezione; esprime il moltiplicatore di tempo che consente di esporsi al sole senza scottarsi. Secondo la normativa europea i cosmetici solari devono riportare la nomenclatura dei fattori di protezione nel seguente modo: 6-10 (bassa protezione), 15-20-25 (media protezione), 30-50 (alta protezione).

I prodotti solari sono classificati in funzione al fattore di protezione (Sun Protection Factor: SPF), indicato sulla confezione.

Il SPF esprime il moltiplicatore di tempo che consente di esporsi al sole senza scottarsi.

Preparazione all'abbronzatura

Un mese prima di andare in vacanza si consiglia di assumere quotidianamente degli integratori che stimolano la produzione di melanina dermica contenenti: beta-carotene, rame, vit. C, vit. E, rame, selenio e zinco e melaninum omeopatica.

Melaninum 4 CH granuli, che stimola la produzione di melanina. Questo rimedio, da un punto di vista della correttezza e ortodossia delle leggi dell'omeopatia è da considerarsi un rimedio organoterapico che alla diluizione 4 CH, secondo la legge di Legge di Arndt-Schulz, svolge un'azione stimolante la produzione di melanina.

Esposizione al sole

Durante l'esposizione al sole si consiglia di assumere alimenti liquidi e bevande melaninum omeopatica.

Melaninum 4 e 7 CH granuli,

- Al mattino Assumere 5 granuli al mattino come stimolante la produzione di Melanina alla 4 CH o 5 granuli di. La sera assumere Melaninum alla 7 CH per regolarizzare la ripartizione di melanina sulla pelle.

Cuprum metallicum 9 CH granuli

- Assumere 5 granuli a pranzo, il Cuprum stimola la formazione di melanina e la catalisi ossidativa dell'aminoacido tirosina, da parte del rame bivalente e di altri ioni metallici, precursore della melanina.

Omeocosmesi naturale

Il concetto che anima questi cosmetici si basa essenzialmente sull'impiego di fitocomplessi, macerati glicerici o tinture madri diluite e dinamizzate secondo il metodo omeopatico, inseriti in un veicolo inerte apolare. In questi prodotti oltre alla presenza di biossido di titanio, ossido di ferro e zinco in forma diluita e dinamizzata, sono presenti rimedi in forma omeopatica: Calendula officinalis, Hypericum perforatum, Arnica montana, Silcea, Arciutum lappa, Cuprum metallicum, Graphites, Selenium, Zicum oxidum, Cantharis, ecc. Di seguito sono indicate alcune formulazioni galeniche omeopatiche efficaci e di facile realizzazione in farmacia:

Olio solare - Protettivo abbronzante omeopatico Melaninum 4-7-9 DH, Cuprum metallicum 12-24 DH, in Mallo di noci EO 5%, Carota EO 5%, olio di cocco 5%, Olio di germe di grano 10%, Olio di mandorle dolci q.b. a 100 ml;



Uso: applicare per uso locale prima dell'esposizione al sole e più volte al dì.

Latte-crema solare - Dopo sole omeopatico Arnica montana 15-30 DH, Hypericum perforatum 15-30 DH, Selenium 15-30 DH, Histaminum, 15-30 DH in Calendula TM/EG 5%, Hamamelis TM/EG 3%, in latte, crema o emulsione q.b. a 100 ml.

Uso: applicare dopo l'esposizione al sole secondo necessità.

Nutrizione in naturopatia

Durante l'esposizione solare preferire alimenti liquidi, che stimolano la produzione di melanina e che svolgono un'azione antiossidante proteggendo la pelle dall'invecchiamento precoce. Quindi, preferire alimenti ad alto contenuto di pigmenti cromofori (colorati in giallo, arancio e rosso): frutta (albicocche, ciliegie, fragole, lamponi, melone, pesche), verdure (carote, cavolfiore, indivia, lattuga, papaia, patata dolce, peperoni gialli e rossi, pomodori, spinaci, verza, zucca), carne (fegato).

Rimedi floreali per un'ecologia della mente

“Bach ha intuito ...
che anche alle piante
appartiene una
dimensione psichica”

di Ferdinando ALAIMO

L'ecologia è scienza che tende a studiare l'*òikos*, l'ambiente, come un "òlos", vale a dire come un intero organismo le cui parti tendono all'equilibrio. Questa visione olistica e organicista del pianeta Terra è piuttosto recente così come, in questo senso, lo è anche quella del nostro organismo la cui psiche ed il cui soma, invece, sono stati per lungo tempo considerati separatamente. Uno dei pionieri della loro riunificazione è stato il dr. Eduard Bach, vissuto in Gran Bretagna tra la seconda metà dell'ottocento e la prima metà del secolo scorso.

Più o meno negli stessi anni, grazie alla psicanalisi, si è scoperto che la profondità della psiche è tale che risulta difficile pensare che non ne sia partecipe anche il soma, il corpo. Da ciò lo sviluppo di una medicina psicosomatica di cui, come si diceva, il dr. Bach è stato uno dei portabandiera.

Secondo la sua visione sono gli squilibri psichici, stati d'animo negativi, traumi e stress emozionali a favorire l'instaurarsi di molti malanni a livello dell'anello somatico più debole. Quella del dr. Bach si configura così come una medicina radicalmente preventiva: agire sul terreno psichico squilibrato, riarmonizzarlo, previene la sua somatizzazione, la malattia. Da ciò la sua ricerca dei fondamentali terreni psichici soggetti a squilibrio e dei relativi rimedi. Bach ne ha individuato 38. Sono gli stati psichici dominati da vari tipi di paura, incertezza, insufficiente interesse per il presente, solitudine, ipersensibilità, scoraggiamento o disperazione, cura eccessiva per il benessere degli altri. I loro rimedi, tranne uno, sono floreali.

Bach ha intuito, prima che la recente neurobiologia vegetale lo confermasse scientificamente, che anche alle piante appartiene una dimensione psichica e che, dunque, fosse possibile stabilire un contatto con loro anche a questo livello.

Il fiore, la massima espressione vitale della pianta, da sempre in comunicazione psichica e simbolica con noi attraverso la sua bellezza, i colori e gli aromi, è stato da lui scelto come il più efficace mediatore di un'informazione psichica e simbolica capace di intervenire positivamente su determinati stati psichici negativi.

I 38 rimedi del dr. Bach sono sopravvissuti fino a noi perché, evidentemente, funzionano; ma del perché funzionino e di come li abbia trovati il suo scopritore poco si sa.

Sfuggono all'indagine farmacologica perché questa si basa sulle quantità ponderali dei farmaci piuttosto che sulle loro qualità energetiche. Qualità cui invece, evidentemente, era estremamente sensibile il dr. Bach.

Questa sensibilità per lo psichismo del mondo vegetale, ormai rara, era invece comune nell'antichità se il filosofo greco Talete poteva affermare che "tutte le cose sono piene di Dei". I miti greci, attraverso i loro racconti, sono l'illustrazione delle fondamentali qualità energetiche del cosmo: i miti di Afrodite, ad esempio, ci fanno capire qualcosa di quel tipo di energia per cui tutti i viventi di questo mondo tendono ad accoppiarsi, quelli di Marte qualcosa di quel tipo di energia per cui tendono a dividersi e a combattersi.

Essendo tutte le cose abitate da queste qualità energetiche, come diceva Talete, lo erano anche le piante, incarnazioni vegetali degli antichi Dei e spesso addirittura loro metamorfosi, secondo gli antichi miti. Tutto questo retaggio culturale mitico e simbolico non deve essere stato estraneo al dr. Bach nella ricerca dei suoi fiori. Lo prova piuttosto chiaramente, tanto per fare un esempio, la scelta del fiore del pino per curare coloro che soffrono molto per gli sbagli che si attribuiscono e per i sensi di colpa.

Per gli antichi Greci, narra un mito, le lacrime di resina del Pino sono il sangue di Attis. Un giovane bellissimo di cui si invaghì castamente Cibele, la madre degli Dei. Consacrato da questo amore, Attis divenne sacerdote di un suo tempio, con voto di castità. Ma Sagariti, ninfa oltremodo seducente, lo indusse a rompere il voto. Cibele, irata, abbatté l'albero cui era legata la linfa vitale della ninfa. Attis impazzì di dolore e, in preda ad una crisi autodistruttiva, si evirò; morì dissanguato, ma Giove ne ebbe compassione e lo trasformò nel Pino dal sangue resinoso, incorruttibile, immortale.

Saturno, da allora ne divenne il protettore; il Pino fu a lui sacro, forse perché l'autocastrazione di Attis bilanciava in qualche modo la sua castrazione del padre Urano, ne espiava la colpa. Non pare dunque casuale che il dr. Bach utilizzi i fiori del Pino, "Pine" nella nomenclatura dei suoi rimedi, per coloro che tendono ad autodistruggersi per i loro sensi di colpa, che si sentono terribilmente in colpa per aver infranto una regola, un voto. Attis-il Pino può forse suggerir loro che dal pentimento e dal perdono si può rinascere puri e profumati come lui.



SCUOLA DI SCIENZE PSICHICHE



CORSO PROFESSIONALE di SCIENZE PSICHICHE Per la Formazione di Terapeuti Esoterici

Obiettivo della Scuola di Scienze Psichiche è di promuovere lo sviluppo della coscienza e della consapevolezza, attraverso un lavoro formativo che tenga conto e sviluppi le potenzialità umane, intellettuali, psicologiche, creative, fisiche e spirituali di ciascun allievo.

Le principali materie di studio della Scuola sono Astrologia, Numerologia, Cabala, I Ching, Tarocchi di cui si analizzano tutti gli aspetti filosofici, storici e applicativi e si evidenziano le corrispondenze tra di esse e la loro correlazione con i corpi sottili e il sistema energetico della persona umana.

Titolo di Terapeuta Esoterico

riconosciuto da ASPIN

Diploma di Operatore Olistico

riconosciuto da SIAF

Informazioni e Iscrizioni
reggio.emilia@erbasacra.com
Tel. 346 2179491 - 348 9634770

Presentazione, proposta formativa, modalità di iscrizione e di frequenza, tempi e costi sono nel sito

www.erbasacra.com

L'angolo della Numerologia

“ *Il numero 1 rappresenta la capacità di comando, l'indipendenza, l'arroganza, la forza, l'energia* ”

di Sebastiano ARENA

Dopo aver detto delle principali categorie numerologiche (ho trascurato in questa sede altre categorie e altri strumenti di indagine), voglio sintetizzare alcuni elementi caratteristici (positivi e negativi) dei numeri.

1- AZIONE, CORAGGIO, ORIGINALITÀ, PREPOTENZA, EGOISMO.

Il numero uno rappresenta la capacità di comando, l'indipendenza l'arroganza, la forza, l'energia.

È il puro spirito, per chi è contraddistinto dall'uno quasi niente è impossibile, perché nel mondo dello spirito qualsiasi cosa può diventare realtà.

E questo è quello che pensa il numero 1, solo che qui non ci troviamo nel mondo dello spirito e spesso questo numero pecca di arroganza e prepotenza. Pretende che tutto gli sia permesso e rimane profondamente deluso, quando ciò non accade.

L'ambizione è grandissima, ma spesso si lega a un'ideale profondo. Infatti bisogna dire che il numero 1 vive continuamente un panorama mitico e le sue azioni non potrebbero avere quell'energia se non fossero sostenute dalla convinzione di lottare per una giusta causa.

2- SENSIBILITÀ, COOPERAZIONE, TALENTO ARTISTICO, DEBOLEZZA, STASI.

Il numero 2 rappresenta la polarità, la cooperazione, l'aspetto passivo, ricettivo.

Il soggetto contraddistinto dal numero 2 non sa vivere da solo, ha bisogno continuamente degli altri per realizzare i suoi propositi. Egli è il braccio destro del capo, colui che sta nell'ombra.

È molto intuitivo, sensibile, sa ben organizzare le cose, ma sa presentarle molto male per via della timidezza. Gli manca la forza per affrontare la concorrenza e la competizione. E' portato per la musica e l'arte.

3- COMUNICAZIONE, CREATIVITÀ, IRONIA, FALSITÀ, COMPLESSO DI PETER PAN.

Il numero 3 rappresenta la comunicazione, la facilità a fare le cose, l'uomo allegro, la curiosità estrema, ma

anche la vanità, un eccessivo aspetto esteriore e molte volte l'incapacità di leggere i propri sentimenti.

Il tre può essere anche lo studioso, ma non prende lo studio veramente sul serio, anche perché gli viene facile e non è l'unica cosa che fa. Il tre sa attirare molto bene l'attenzione su di sé ed è un tipo che non passa inosservato.

4- SICUREZZA, LAVORO, PRAGMATICITÀ, BIGOTTISMO, INCAPACITÀ DI RISCHIARE.

Il numero 4 rappresenta lo sforzo, la rinuncia, la stabilità, la capacità di portare a termine quello che ci si prefigge. Non sta mai sugli allori, niente gli viene facile, ma ha una grandissima forza di volontà.

Chi è contraddistinto dal numero 4 è un tipo spesso grigio, materialista, concreto, pragmatico. Non segue la moda, ma apprezza l'aspetto formale e ciò che dicono gli altri. Non è stato sicuramente il primogenito, e se lo è stato, comunque, non era il figlio favorito.

Spesso ha dovuto badare ai fratelli più piccoli dovendo acquisire subito un grande senso di responsabilità. E' stato molto poco bambino.

5- AVVENTURA, SENSUALITÀ, RIVOLUZIONE, IRRESPONSABILITÀ, SCHIAVITÀ DAI SENSI.

Il numero 5 rappresenta la libertà, la capacità dell'autoespressione, l'indiscutibile capacità di vivere in pieno la vita attraverso i cinque sensi, la sensualità, la carnalità, l'indipendenza, ma anche l'incostanza, l'incoscienza ed una certa tendenza ai vizi e all'autodistruzione. Contraddistingue di solito i tipi molto creativi, gli artisti, gli avventurieri, ma a volte anche la gente irresponsabile, che non sa limitarsi e resistere alle forti passioni da cui è invasa.

6- SENSO DELLA FAMIGLIA, AMORE, ARTISTICITÀ, CRITICISMO, SCHIAVITÀ DALLE RESPONSABILITÀ.

Il 6 è il numero della responsabilità, della famiglia, del dono di sé agli altri, della vita tranquilla. Il 6 non ama la competizione ed in questo si lega al 2, ma al contrario

del primo, di solito ha un aspetto fisico migliore, è più convenzionale, ma anche meno sognatore. Ha la forza di fare le cose, ma spesso non le fa per sé ma per aiutare gli altri. È il soggetto che rischia di essere sfruttato. Di solito ha grande talento artistico e musicale, anche se non si tratta di un innovatore come può esserlo un 5, un 9 o un 11.

7- SPIRITUALITÀ, FEDE, SAGGEZZA, FANATISMO, DILETTANTISMO.

Il numero 7 è il numero dell'astrazione, dello studio, della scienza, della profondità della vita. Ma questa profondità viaggia dentro la mente, scava, è luminosa, ma non tiene conto dell'aspetto materiale della vita. Il soggetto contraddistinto dal numero 7 è l'antimondano per eccellenza, spesso trascura il vestire, non si interessa delle frivolezze. Ma ha poco contatto con le cose reali e spesso ha difficoltà ad adattarsi all'ambiente in cui vive e a trovare lavoro anche se è dotato di molta originalità e capacità mentale e organizzativa.

8- CAPACITÀ DI COMANDO, AMBIZIONE, POTERE MENTALE, MATERIALISMO, TIRANNIDE.

Il numero 8 è il numero dell'ambizione, della vetta

materiale, del desiderio di possesso, del materialismo imperante, della capacità di programmazione, ma anche della conoscenza delle cause e degli effetti, ciò che porta alla vetta sociale.

Il soggetto contraddistinto dall'8 non si accontenta mai di ciò che ha, ma pone i mezzi per crescere, non si ferma mai, ma non è molto socievole ed è estremamente difficile viverci vicino. Mette continuamente alla prova le persone che gli stanno accanto, perché pretende che esse vivano al suo stesso ritmo. Ma non potrebbe sopportare mai una persona ambiziosa quanto lui, in questo caso si aprirebbe una lotta all'ultimo sangue.

9- CONOSCENZA, MISSIONE, LIBERTÀ, PARADISI ARTIFICIALI, INGENUITÀ.

Il numero 9 è il numero dell'idealismo, della saggezza, dell'altruismo, della missione. Spesso il 9 si lega anche al sacrificio, ma di solito, al contrario del 6, si tratta del sacrificio per un alto ideale.

Il soggetto contraddistinto dal 9 è il mistico, lo studioso che si apre alle esperienze, il missionario, ma anche il comandante militare o l'astronauta. Anch'esso si lega ad uno scenario mitizzato, poco reale a volte; ma egli ha la forza di trascinare la gente e far divenire realtà i suoi sogni.



La Menopausa, Urano & Chirone

“Una fase della nostra evoluzione umana, un transito verso la saggezza e la verità profonda”

di Cristina BASSI

Riflettevo giusto su Chirone in questi giorni...e “caso” vuole che mi capiti sotto mano un articolo molto interessante di Elisabeth Spring, astrologa e psicologa junghiana. Ispirante:ne propongo nel seguito una mia sintesi in traduzione, sempre nel piacere di presentare l'astrologia come un mezzo evolutivo per comprendere molto di più di quel che ci è e accade alla superficie delle cose e non solo per fare le previsioni...telesive.

Dunque da donna a donna... un invito a comprendere la menopausa come una fase della nostra evoluzione umana, un transito verso la saggezza e la verità profonda di noi stesse e non come un meccanismo fisiologico deprimente, che crea disturbi, aliena dalla società, le relazioni, la vita, ma che nutre copiosamente i produttori di pillole varie...

Tra i 42 e 59 anni c'è una rivoluzione nella vita delle donne che la medicina chiama “menopausa”, ma che gli astrologi chiamano in un altro modo: l'opposizione di Urano intorno ai 42 anni, il ritorno di Chirone ai 51 anni e il secondo ritorno di Saturno ai 59.

Queste tre fasi che includono tutta la esperienza della menopausa sono i **tre riti di passaggio nella saggezza femminile.**

L'opposizione di Urano

Al primo livello della opposizione di Urano cominciamo ad essere leggermente irritabili e inquiete.

Il sistema ormonale sta dando nuovi messaggi. Urano governa il circuito elettrico del corpo e l'obiettivo rivoluzionario di Urano è quello di creare il cambiamento: la nostra vita si apre a nuove opzioni e possibilità.

La nostra cultura chiama questo **perimenopausa**¹ ma dal punto di vista astrologico sono anni in cui cominciamo ad essere più vere nei confronti di noi stesse e a fare le cose in modo diverso. Potremmo stupirci parecchio nel vedere che alcuni sogni nel cassetto si ripresentano e chiedono espressione. L'inconscio si agita mentre ci sente pronunciare verità nude e crude che lasciano attonite anche noi stesse.

Questa “perimenopausa” è potente e sottovalutata, soprattutto perchè si aggroviglia su di noi senza essere scoperta. Come se le nostre antenne fossero amplificate, come potessimo sentire l'odore di un topo o sentire una bugia lontano un miglio...Quando entriamo nel “viaggio” verso la menopausa, è tempo per noi di fare consapevolmente nuovi progetti, **di dar forma a nuove intenzioni**, prepararci insomma ad una nuova vita.

L'opposizione di Urano è la prima chiamata verso ciò che gli psicologi junghiani chiamano “**individuazione**”: **diventare ciò che veramente siamo.** Cercare di mantenere lo status quo, in questo tempo, è la peggior cosa che possiamo fare. Quindi che il motto sia: **“Facciamo qualcosa di diverso”.**

Mentre entriamo a pieno titolo nei nostri primi – anta, nel tempo della menopausa, è come se venissimo catapultate in un tempo di intensa onestà, punteggiata da periodi di intensa irritazione. I **51 anni** è la **media dell'età in cui avviene la menopausa**, sebbene il periodo che li ci conduce sia potente come la cessazione puntuale del nostro mestruo. Questo è il **punto di svolta: entriamo negli anni di saggezza della donna**, in cui molte di noi entrano nel proprio potere personale, nella propria autorità, molto più che prima d'ora. A que-

sta data abbiamo già sperimentato e scoperto cosa va bene per noi e cosa no. Abbiamo fatto dei cambiamenti, fisici, emotivi e spirituali. Siamo consapevoli che la nostra vita è stata vissuta ben oltre la sua metà...

Il ritorno di Chirone

Avviene ai **51 anni**, quando le prove "elettriche" di Urano, alla ricerca di verità si uniscono all'archetipo di Chirone. I cambiamenti e la guarigione inte-

che il primo ai 29 anni. Questa è l'ultima parte del viaggio della menopausa, quando ciò che resta inavaso sia esso di ordine fisico o emotivo, ha bisogno di essere preso in mano.

Non possiamo più essere pigre nella nostra attenzione a ciò che deve essere fatto in questo tempo, soprattutto il prendersi cura del corpo, se rimaniamo il controllo dal dentista...dovremmo poi affrontare il chirurgo. Se non ascoltiamo il messaggi



riore che abbiamo fatto sono ad un buon punto, mentre ci avviciniamo al tempo in cui le mestruazioni si fermano veramente, di solito intorno al periodo del "ritorno di Chirone".

Chirone è stato visto come l'immagine mitologica del "guaritore ferito". Quando giriamo l'angolo dei 50 abbiamo alle nostre spalle esperienze e saggezza che possono essere di aiuto agli altri. Chirone è il dio mitologico che non è stato in grado di curare se stesso, ma che ora può guarire gli altri. Nel processo di sperimentazione e di autoguarigione egli ha imparato a diventare un mentore utile, un guaritore, un insegnante, anche se non fu mai in grado di guarire completamente se stesso.

La menopausa può essere qualcosa di sciatto nella sua imperfezione, ma se facciamo mente locale sul nostro processo, allora impariamo molto. Impariamo per esempio che il cambiamento può essere buona cosa e che l'apertura di cuore e la sperimentazione conducono alla guarigione. Troviamo la nostra via, così siamo in grado di aiutare gli altri a trovarla.

Il secondo ritorno di Saturno

Una volta che ci siamo incamminate nei nostri "50", cominciamo ad avvicinarci al secondo ritorno di Saturno, **che per la maggior parte arriva ai 59 anni**. Questo ritorno di Saturno è molto più facile

del corpo ora, avremo da affrontare una dura realtà: è il compito di Saturno.

Ma non serve essere troppo severe con se stesse: tutti noi abbiamo degli incompiuti con cui fare i conti. Ci son vecchi problemi ma anche nuove soluzioni. Possiamo rallentare un po' e gli altri potrebbero dirci che sembriamo stanche.

E' questo il tempo in cui dobbiamo guardare profondamente l'anatomia delle nostre intenzioni. E' tempo di vederci come un donna saggia ed agire questa parte con dignità.

Il dono del secondo ritorno di Saturno è la saggezza pratica unita ad un atteggiamento più compassionevole senza però essere ingenui. Non è più possibile essere ingenui, naif. **Saturno è l'archetipo della realtà che ricompensa a lungo raggio, se il lavoro è stato ben fatto. Può portare malinconia. Perdiamo la nostra natività, ma guadagniamo una prospettiva più ampia.** E' possibile che questo secondo ritorno di Saturno porti sorprese molto gradite.

(Footnotes)

La perimenopausa è il periodo di transizione, in genere della durata di alcuni anni, prima della menopausa vera e propria, ovvero della cessazione definitiva del flusso mestruale. Durante la perimenopausa le oscillazioni ormonali che si verificano causano una serie di alterazioni della durata e della quantità del flusso mestruale con progressive riduzioni fino a veri e propri salti di uno o più cicli fino alla scomparsa totale.

Conversare e vivere con Dio

“ *Costituisce una base emozionale per percepire l'entusiasmo, la forza, il gioco, l'espansione, l'incanto* ”

di Antonio SBISÀ

Immaginiamo una possibile condizione umana in cui tutte le persone vivano come spontanea immediatezza l'esperienza diretta interiore del divino. Le persone sono in permanenza incantate ed innamorate della presenza di Dio. Vivono immerse in un ambiente divino felice, universale, inesauribile, superiore, misterioso, in una presenza trascendente. Sono consapevoli della presenza invisibile di esseri superiori affascinanti. Conversano e si intrattengono con Dio, amano Dio. Vivono Dio come una persona concreta che ti sta davanti, che ti sta dentro: parla, sta in silenzio, ride, pensa, si diverte, sente, comunica, come una persona concreta, ma infinitamente più concreta, consapevole, felice e potente di una persona normale. Contemporaneamente sanno che questo Dio è una presenza universale, un ambiente, un oceano. Dio è infinitamente uno, ma anche infinitamente articolato, differenziato. Per cui ciascuno sa che tutti gli altri parlano direttamente con Dio, vivono con Lui.

Ma sanno anche che il Dio con cui parlano e vivono gli altri è un Dio uguale ma diverso da quello con cui parlano loro. Per cui le persone portano agli altri la loro esperienza del divino, poi ciascuna dialoga e vive anche con le divinità degli altri. Le persone possono anche lasciare parlare e vivere la loro divinità direttamente, come se per qualche momento o tempo, le persone si mettessero in un angolo della loro individualità e volessero fare parlare direttamente Dio attraverso di loro. Quando poi le persone si incontrano, potrebbero fare parlare direttamente le loro divinità.

Un altro aspetto fondamentale è che tutte le persone sanno di essere loro stesse una forma di divinità, una scintilla divina. Ma sanno che devono cercarla dentro di sé, coltivarla, alleviarla come fos-

se un bambino, sviluppare le esperienze, le pratiche ed i comportamenti che fanno manifestare la divinità che loro stesse potenzialmente sono. Allora queste divinità-bambino che crescono possono parlare direttamente con le divinità personali.

L'esperienza interiore delle persone, immerse in questa conversazione-fusione con un dio infinito, superiore, misterioso, e concentrate sulla nascita del divino in loro, è piena di crescenti livelli di felicità, di entusiasmo e di estasi amorosa. Coltivano la devozione e la celebrazione, nella preghiera e nella meditazione, ma anche nella vita quotidiana, attraverso i rituali, le invocazioni e le evocazioni, l'espressione della gratitudine, dell'amore innamorato e dell'esplorazione divertita del mistero. Sicuramente le persone coltivano anche la consapevolezza di ciò che non può essere rappresentato o parlato, e neppure sentito. Per cui attraversano periodi di deserto interiore, durante i quali cercano di riconoscere comunque la pienezza divina. Esplorano Dio, gli dei, le divinità. Vivono come se la divinità che viene dal nucleo della trascendenza, la divinità che vive nell'universo e la divinità che nasce nella loro vita interiore, cambiassero continuamente. Non ci sono quindi parole, credenze, rappresentazioni intellettuali, che possano definire e limitare queste divinità.

Osserviamo dal nostro punto di vista, procedendo dal minimo. Immaginiamo di partire per una condizione come quella descritta.

Se lavoriamo per arginare i pensieri limitanti e le emozioni negative, se coltiviamo la leggerezza del corpo, del pensiero, della fantasia e del cuore, sicuramente ci presenteremo all'universo con una sensibilità crescente a vivere il benessere, la gioia, l'entusiasmo. L'esercizio del pensiero positivo, dell'immaginazione, e dei cambiamenti, ci farà vi-



vere degli stati di umore e di energia capaci di accogliere e di farci vivere l'entusiasmo, la fiducia e la gioia; queste stimoleranno la creatività. Tutto questo costituisce una base emozionale per percepire l'entusiasmo, la forza, il gioco, l'espansione, l'incanto. Una partenza è data anche dal ritmo dell'innocenza interiore e della concretezza dell'amore.

La capacità di amare: se stessi, i corpi, la natura, l'invisibile, il magico, le persone. Immaginiamo che Dio ci ami, addirittura che sia innamorato di noi. Immaginiamo che la natura si animi, che gli oggetti si animino, che infinite creature amanti, giocose, misteriose, si presentino a noi, attraverso i momenti del tempo e dello spazio, nella natura, nelle camere e nelle strade, negli incontri. Siamo in due, l'attrazione e l'energia si sviluppano come una corrente fra di noi, qui scendono divinità particolari, energie cosmiche, unioni delle energie fra di noi.

Entriamo nel sentimento e nell'immaginazione, entriamo anche in un pensiero nuovo, creativo. Immaginiamo che finalmente l'umanità si accorga che

non esista la morte come annullamento dell'individuo, ma che il fenomeno rappresenti soltanto un passaggio di stato, un abbandonare il corpo e l'universo corrispondente, per assumere un'altra forma, in un'altra dimensione. La sostanza rimarrebbe molto precisa, e piena di significato: la persona continuerebbe a vivere nelle altre dimensioni, assumendo le caratteristiche dei nuovi ambienti, per poi ritornare consapevolmente ad incarnarsi, vivendo quindi molte vite, che accompagnano la sua evoluzione verso il divino. La reazione umana tende a vedere questa possibilità come un pio desiderio, o come una consolazione, un appoggio, una speranza.

In realtà la visione della vita assumerebbe significati, possibilità e responsabilità molto profondi, verificabili, conseguenti. Quindi tutto continua, anche se chiaramente i mutamenti da una vita all'altra rappresentano delle novità radicali, degli abbandoni dei piani materiali, per cui le persone troppo attaccate alla quotidianità terrestre, vedrebbero comunque il mutamento come qualcosa che li possa annullare.



OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

Spirito

Coscienza

Energia

SALUTE NATURALE | CRESCITA UMANA | SCIENZE PSICHICHE | PSICOLOGIA OLISTICA | SPIRITUALITÀ OLISTICA

Opera, la prima scuola italiana online di formazione olistica, fondata da Erba Sacra, costituisce una proposta originale nel panorama italiano della formazione relativa alle discipline psicologiche, fisiche, creative e spirituali che si richiamano a una visione olistica dell'esistenza ed a un approccio globale e multidimensionale dell'essere umano.

Diploma di Operatore Olistico riconosciuto da SIAF e ASPIN

È possibile iscriversi all'Accademia Opera in qualsiasi momento ed è possibile concordare piano di studi e pagamenti personalizzati

Informazioni e iscrizioni

www.accademiaopera.it - info@accademiaopera.it

Tel. 346 2179491

Direzione e Segreteria: Viale Appio Claudio 289, Roma

Presentazione, Proposta formativa, Modalità di iscrizione e di frequenza, tempi e costi sono nel sito

www.accademiaopera.it

QUANTIC PUBLISHING

LA CASA EDITRICE PER LA TUA EVOLUZIONE



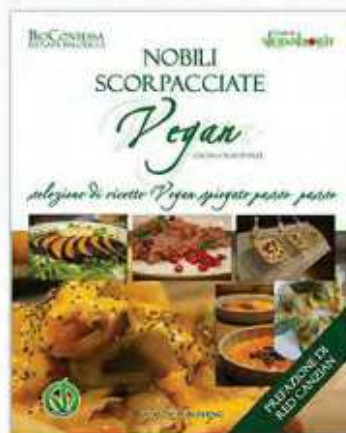
Ilahinur
Klara Windrider



Luce
Igor Bragato



DiventaChiSei
David Ciolli



Nobili Scorpacciate Vegan
Renata Balducci



Nobili Scorpacciate Vegan
Le 4 Stagioni
Renata Balducci e Chicco Coria

www.quanticismagazine.com

scopri
il nostro
nuovo
magazine
online



GRATUITO

spedizione gratuita con 20 euro di acquisto

CATALOGO COMPLETO E ORDINI:
WWW.QUANTICPUBLISHING.COM