



"70 VOLTE 7"

Matr. numero 0033

di Katia Cilia

Relatori: Loretta Fattori
Mario Zanoletti

*a Saro e al mio Umberto
che capivano sempre quando era il momento
di andare a fare un giro in bici...
Il loro preziosissimo supporto,
la loro pazienza e il loro amore
incondizionato
mi hanno dato l'opportunità
di poter spensieratamente frequentare
questa bellissima Scuola.*

70 volte 7

7 sono le richieste del Padre Nostro (Nel libro della Bibbia appare ben 424 volte)

7 le vertebre cervicali (scala formata da 7 gradini che portano dal corpo alla mente, dal fisico alla spiritualità)

7 le note e le chiavi musicali (do, re, mi, fa, sol, la, si; violino, basso, contralto, soprano, mezzo- soprano, tenore, baritono)

7 i colori delle cinture nelle arti marziali (bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone, nera)

7 sono i mesi di 31 giorni (gennaio, marzo, maggio, luglio, agosto, ottobre, dicembre)

7 le pronunce delle vocali nella lingua italiana (a-è-é-i-ò-o-u)

7 ossa del tarso: calcagno, astragalo, scafoide, cuboide, 3 cuneiformi

7 giugno, domenica (7^o giorno della settimana)

INDICE

Presentazione.....	pag 4
Introduzione.....	9
Cap. 1	
➤ Chiavi dell'esoterismo.....	11
➤ Magia dei numeri.....	14
Cap. 2	
➤ Prima di peccare.....	15
➤ Orgogl'IO: "Specchio, specchio delle mie brame..."- (Superbia).....	16
➤ L'invidioso mi loda senza saperlo. Una dichiarazione di inferiorità – (Invidia).....	20
➤ Il miglior condimento è la fame. Cosa ci sta divorando? (Gola).....	23
➤ La madre di tutti i vizi (Accidia).....	26
➤ Io sono ciò che ho (Avarizia).....	29
➤ Punire o vendicare (Ira).....	32
➤ Nisi caste saltem caute. Se non castamente almeno cautamente (Lussuria).....	36
➤ Il lupo perde il pelo... I nuovi vizi	39
➤ "L'ipnotizzatore" di Gabriella Mereu.....	41
Cap. 3	
➤ Vizi e virtù dei simboli planetari.....	42
➤ La Luna e la poltroneria.....	44
➤ Il Sole e l'arroganza.....	46
➤ L'invidia di Mercurio.....	50
➤ La lussuosa Venere.....	54
➤ L'iracondo Marte.....	58
➤ Giove e la gola.....	62
➤ L'avarico Saturno.....	67
➤ Vizi contemporanei.....	71
➤ Mettiamoci una pietra sopra.....	72
Cap. 4	
➤ Lupus in fabula.....	74
➤ Biancaneve e i 7 vizi.....	76
➤ Yin e Yang.....	78
Cap. 5	
➤ 7 Chakra - 7 pianeti.....	79
Cap. 6	
➤ Siamo alla frutta.....	93
➤ Divinità pianeti e cereali.....	94
➤ Cosa sono i cereali?.....	95
➤ 7 cereali per 7 giorni.....	96

Cap. 7

➤ MTC.....	100
➤ I 7 Qi.....	101
➤ I 5 Elementi.....	102
➤ Legno (Fegato - Vescica biliare - Meridiani).....	105
➤ Fuoco (Cuore – Intestino Tenue – Ministro del Cuore – Triplice riscaldatore – Meridiani).....	109
➤ Terra (Stomaco – Milza – Pancreas – Meridiani).....	116
➤ Metallo (Polmoni – Intestino Crasso – Meridiani).....	122
➤ Acqua (Reni – Vescica – Meridiani).....	127
➤ “Le 5 posizioni” di Miyamoto Musashy.....	131
➤ L’energia delle emozioni.....	132
➤ Dai 7 vizi alle 5 virtù... ..	134
➤ Dalle 5 emozioni ai 7 sentimenti. Le passioni	135

Cap. 8

➤ Il pensiero che guarisce.....	139
➤ Giù la maschera!.....	140
➤ Con – Sé.....	142

Il teatro della mente (Conclusioni).....	147
Ringraziamenti.....	148
Bibliografia.....	149

Nota per il lettore

Questa tesi tenta di offrire gli elementi basilari affinché, chi fosse interessato, possa gettare uno sguardo su questi affascinanti argomenti e trarne la motivazione per uno studio individuale di approfondimento.

PRESENTAZIONE

<<...Allora Pietro si avvicinò e gli disse: <<Signore, quante volte dovrò perdonare mio fratello se pecca contro di me? Fino a 7 volte?>> E Gesù rispose: <<Non ti dico fino a 7, ma fino a 70 volte 7>>.

Pietro sotto l'influenza delle predicazioni di Gesù aveva pensato che perdonando fino a 7 volte avrebbe fatto qualcosa di eccezionale. A quei tempi infatti si ammetteva un perdono di 2, 3 volte, al massimo 4. Ma Gesù rispondendo "Fino a 70 volte 7" ha sottolineato che bisogna perdonare sempre.

Per-donare significa *offrire il dono della rinuncia alla rivendicazione del torto subito*. È dunque una concessione che si dà a chi ha commesso ciò che non avrebbe dovuto fare.

Si prova dolore e si è feriti solo se ci sono di mezzo i sentimenti, altrimenti si proverebbe rabbia per lo schiaffo all'autostima e prima o poi la rabbia svanirebbe o si trasformerebbe in astio. Il dolore invece no, la sofferenza della ferita affettiva non passa finché non ci sarà una risoluzione, risoluzione che in parte è aiutata dal trascorrere del tempo che mitiga il ricordo e allevia il dolore ma non toglie la causa. Certo, ci si può mettere di impegno e non pensarci più, ma come per tutto ciò che si è messo da parte, prima o poi salta fuori, magari all'improvviso. Mettere da parte è sempre un atto consolatorio non risolutivo e poco coraggioso, anche se a volte è utile soprattutto in quei casi in cui non ci sono possibilità per affrontare il dolore. Occorre sapere però che esso non è eliminato ma conservato in qualche angolo della mente.

La risoluzione per guarire dal profondo dolore delle ferite nell'anima, nell'orgoglio, nell'amore e negli ideali più profondi è una ma con due risvolti: *agire* o decidendo di farsi giustizia in qualunque modo oppure perdonare.

L'azione rivendicativa della vendetta è come ricorrere ad un intervento chirurgico per "amputare" la parte che sente il dolore ormai insopportabile. Ma anche questo "intervento" non è mai risolutivo perché resta la menomazione dell' "amputazione" come segno del ricordo doloroso. Si passa da un dolore insostenibile ad una esibizione - a volte narcisistica - del senso di giustizia.

A volte funziona, altre volte no perché chi si vendica avrà chiuso la via della riconciliazione, la via del perdono per sempre, ma non all'altro bensì a se stesso: chi si vendica non concede cioè a se stesso il dono della remissione del dolore e della sua causa.

L'altro risvolto della chiusura del dolore è, appunto, il perdono. Nessuna operazione chirurgica, nessun taglio, solamente una profonda comprensione delle "faccende" umane. Come l'alchimia prevede la trasformazione dei metalli vili in oro, anche in questo caso è fondamentale la trasmutazione del dolore in calore.

Il perdono è terapeutico per se stessi prima ancora che per l'altro, è una fonte di guarigione per il fatto che rende liberi sempre: perdonando non si concede all'altro la facoltà (potere) di essere ancora colui che fa soffrire. E poi vale proprio la pena perdonare perché è scientificamente provato che molte malattie che si manifestano nel nostro corpo e nella nostra anima sono collegate alla mancanza di perdono.

L'alchimia rappresenta l'evoluzione umana da uno stato dove predomina la materia ad uno spirituale. In questo caso trasformare in oro i metalli equivale a trasformare l'uomo in puro spirito. L'arte alchemica viene spesso utilizzata per comprendere il senso nascosto delle fiabe, delle leggende e dei miti nei quali individua il dramma delle incessanti trasformazioni dell'anima e il destino della creazione.

Fin dai tempi della preistoria gli esseri umani si sono ispirati ai miti, alle leggende, alle fiabe, per trovare delle spiegazioni riguardanti la natura umana e i misteri dell'esistenza. In ogni racconto fiabesco il motivo costante è la lotta interna dell'essere umano per trovare il suo vero mondo, il suo IO più intimo.

Gli psicologi del profondo (Freud, Jung, Steiner e tanti altri), attraverso studi compiuti sulla mitologia, sulle religioni, sul folclore, hanno riscontrato come le fiabe ci parlino della *trasformazione* della personalità, dell'ampliamento della coscienza, attraverso un linguaggio ricco

di simboli, metafore, parabole. Steiner, in merito a questi racconti, evidenzia che essi favoriscono l'immaginazione, offrono all'individuo l'opportunità di affrontare la sua realtà interiore e sviluppano progressivamente la sua personalità.

Proprio perchè lavorano sulla parte inconscia dell'uomo, nel capitolo 4 sottolineo l'utilizzo negativo che ne è stato fatto dal potere per omologare e massificare.

Un esempio di interpretazione alchemica la ritroviamo nella favola di "Biancaneve e i 7 nani".

Biancaneve è la giovane Vergine, la miniera d'oro*. I 7 nani o gnomi (dal greco *gnosis=conoscenza*) rappresentano la materia minerale. Ogni nano ha infatti l'aspetto e il carattere del pianeta che lo domina: Saturno, Venere, ecc... Biancaneve è cospirata dalla malvagia regina al cacciatore perchè la faccia morire, ma si tratta di una morte apparente causata dall'ingestione di una mela avvelenata. (La mela, il frutto mangiato da Adamo ed Eva, rappresenta l'avvertimento attraverso cui Dio fa conoscere le due direzioni e invita l'uomo a scegliere fra la via dei desideri terreni e quelli della spiritualità. La mela è il simbolo di questa conoscenza che conduce alla necessità di una scelta). In seguito la giovane Vergine sposerà il principe dei suoi sogni che è giovane e bello. Questo principe è il nostro Mercurio, il *puer*, l'immagine dell'eterna giovinezza nel volto e nel corpo. Dall'unione di Mercurio con la Vergine (il principe e Biancaneve) nasce la conclusione di tutte le fiabe "... e vissero felici e contenti ed ebbero molti bambini". Questa ultima frase risponde all'insegnamento contenuto nella Genesi "*Crescete e moltiplicatevi*".

La fiaba è un mezzo che suggerisce come sia possibile affacciarsi al mondo senza sperimentare la paura di perdersi, come affrontare la realtà di ogni giorno contando sulle proprie forze, per cavarsela nel migliore dei modi dando prova di coraggio e di iniziativa come il protagonista di ogni fiaba che alla fine trionfa. Attraverso lo svolgersi lento della trama le fiabe con le loro immagini cariche di elementi emotivi spingono l'uomo verso l'evoluzione.

Steiner sottolinea che la fiaba come metafora della vita è uno strumento che spinge le persone al superamento del proprio disagio personale e sociale. Ed è ancora questo filosofo austriaco, creatore dell'agricoltura biologico-dinamica, che considera la materia animata, portatrice di poteri terreni e cosmici. Tenendo conto delle costellazioni astrologiche e dei processi alchemici, il terreno racchiude le leggi e le energie cosmiche. Nella visione "biodinamica" col cibo l'uomo nutre oltre al proprio corpo anche la propria anima.

Egli evidenzia che il 7 rappresenta il percorso di consapevolezza che permette l'evoluzione, il salto di coscienza. È la chiusura di un ciclo di trasformazione e l'inizio di un altro. Steiner ha colto il significato di questo numero che ritorna nella sua pedagogia: l'insegnamento scolastico viene suddiviso in ritmi settennali in quanto, secondo la sua visione, l'anima dell'uomo si evolve secondo cicli di 7. Egli individua principalmente tre fasi corrispondenti ai primi tre settenni (0/7 – 7/14 – 14/21...) in cui di vitale importanza è l'azione educativa della famiglia e della scuola.

Nel primo settennio il bambino conquista tre principali facoltà: la posizione eretta e la capacità di camminare, l'uso della parola e la possibilità di dire "io" a se stesso: si impadronisce delle sue capacità ed esprime al massimo le sue facoltà di movimento.

Nel secondo settennio sviluppa soprattutto la dimensione emotiva, la vita di sentimento (ecco perchè grande importanza è data all'arte e tutto l'insegnamento assume una veste artistica), mentre nel terzo settennio si assiste allo sviluppo di un pensiero sempre più astratto e alla maturazione di una capacità di giudizio autonoma.

Nel percorso pedagogico della scuola Steineriana è riservata grande attenzione al rispetto delle fasi evolutive del bambino: precocizzare spesso vuol dire indebolire le capacità, non guadagnare tempo! Il numero 7 indica il cambiamento dopo un ciclo concluso. Dopo aver creato il mondo in sei giorni il settimo Dio non lavorò e ne fece un giorno sacro: il sabato non è dunque un riposo esterno alla Creazione, ma il suo coronamento, il concepimento della perfezione. Verosimilmente l'arcobaleno non ha 7 colori, ma sei, il settimo è il bianco, sintesi degli altri sei. Una tradizione Indù attribuisce al Sole 7 raggi: sei corrispondono alle direzioni nello spazio, il settimo corrisponde al centro.

*Secondo i testi vedici l'oro rappresenta l'immortalità che è ciò a cui tende la sola trasmutazione reale.

I bastoncini di Achillea utilizzati per la divinazione, sono 49 (7 x 7). 49 è anche il numero del Bardo lo stato intermedio successivo alla morte secondo i Tibetani. Tale stato dura 49 giorni suddivisi in periodi di 7 giorni. In astronomia risulta che la Luna è 49 (7x7) volte più piccola della Terra e compie i suoi cicli in un periodo di 28 (7x4) giorni.

7 sono gli angeli presenti ne “Il Vangelo Esseno della Pace”: L’Angelo della luce del Sole, L’Angelo dell’Aria, dell’Acqua, del Sonno, del Lavoro, dell’Amore e della Terra.

Questo testo, definito apocrifo dalla Chiesa cattolica, è stato tradotto da Edmond Bordeaux Szekely da antichi manoscritti intitolati “Rotoli del Mar Morto” ritrovati nel 1947 in una grotta del Qumran. *Il Vangelo Esseno della Pace* contiene gli insegnamenti che Gesù impartiva riguardo all’alimentazione e ad altre regole di vita.

Gli Esseni erano una tribù israelita che praticava la ricerca interiore attraverso un contatto diretto con la natura e con ogni sua manifestazione. Questa conoscenza pur essendo inquadrabile in una prospettiva religiosa non ha niente a che vedere con la religione intesa come sistema di potere, ma con una conoscenza basata sui metodi naturali usati al fine di ottenere un’ elevazione dello stato di coscienza.

In questo testo gli uomini chiedono a Gesù come superare problemi sia di salute che interiori e spirituali. Le risposte vertono su una purificazione profonda dell’Essere, realizzata attraverso 7 pratiche naturali:

- 1. Enteroclimsi**, realizzati attraverso l’Angelo dell’Acqua e ripetuti fino a che l’acqua fuoriesca dall’organismo pura così come è stata immessa.
- 2. Bagni di luce**, realizzati attraverso l’esposizione del corpo nudo all’ Angelo del Sole.
- 3. Fanghi curativi**, simboleggiati e protetti dall’Angelo della Terra.
- 4. Abluzioni** costanti del corpo sempre attraverso l’Angelo dell’Acqua, realizzate attraverso l’esposizione del corpo all’Angelo della Terra, del Sole e dell’Aria.
- 5. Inspirazione** profonda dell’ Angelo dell’Aria.
- 6. Controllo della sessualità** attraverso l’astinenza.
- 7. Digiuni** costanti realizzati per periodi prolungati. (Il digiuno è consigliato per almeno un giorno alla settimana e ripetuto in quello stesso giorno nel tempo).

Questo testo consiglia inoltre di nutrirsi di frutta, cereali e ortaggi crudi, alimenti definiti “di luce” perchè crescono attraverso l’azione degli Angeli dei quattro elementi. Gesù qui dice (citaz. varie): *“Ecco, io Vi do ogni erba che fa seme sulla superficie di tutta la Terra ed ogni albero fruttifero che produce seme; questo Vi servirà da nutrimento... Non uccidete né uomini, né animali e neanche il cibo che entra nella vostra bocca perchè se mangiate cibo vivente quello stesso cibo vivificherà anche Voi, ma se uccidete il Vostro cibo, quello stesso cibo Vi ucciderà...Non nutritevi quando il Vostro spirito è irritato o triste o in assenza di appetito perchè sennò quel cibo diventerà veleno... Mangiate come se fosse una preghiera rivolta al Vostro Signore perchè se Voi mangerete in questo modo il potere di Dio (l’Amore), entrerà in Voi”*.

Il 7 è il numero della trasformazione che si acquisisce attraverso un percorso di consapevolezza.

A proposito di ciò Steiner sottolinea che *“L’uomo rimane nel suo stato incompiuto se non afferra in se stesso la materia della trasformazione e non si trasforma per forza propria. La natura fa dell’uomo semplicemente un essere di natura; la società ne fa un essere che agisce secondo date leggi; egli può diventare un essere libero solo per forza propria”*.

Questa trasformazione, trasmutazione alchemica che trasforma il piombo in oro, io l’ho concretizzata all’interno di questa Scuola nel Laboratorio di Ricerca Interiore che è un percorso di consapevolezza che permette il cambiamento. Analogamente all’arte alchemica anche in questo caso per attuare il cambiamento è necessario il *fuoco* che qui viene inteso come la voglia e la passione di mettersi realmente in cammino: il fuoco si può accendere solo se si vuole.

Il primo passo per fare questa trasformazione e attuare la rinascita è il perdono.

Chi perdonare?

Sicuramente se stessi. Molti non riescono a perdonarsi per il male che si sono causati o per le ferite che hanno inflitto agli altri. E poi occorre perdonare anche tutti coloro che attraverso insulti, rifiuti, abbandoni, hanno lasciato amarezza dentro di noi al punto da soffocarci e indurirci.

Ma cosa è il perdono?

Il perdono più che un sentimento è una scelta. *“Decido di perdonare perchè ciò porterà beneficio a tutto il mio essere”*. Perdonare non è dare un’ alternativa, una giustificazione, né dimenticare il comportamento dell’altro, ma si fa per mettere ordine, fare pace non tanto con gli altri ma con se stessi.

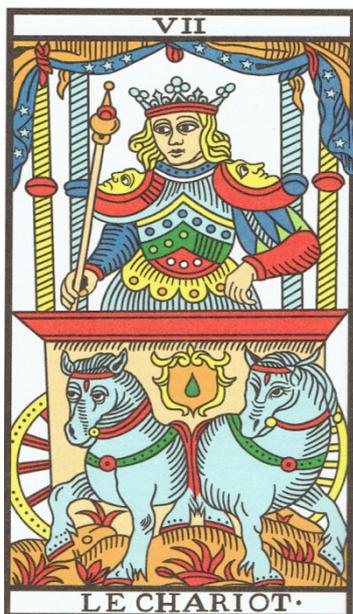
L’Anima Svelata favorisce e addirittura spinge verso tale consapevolezza che è comunque un percorso, un processo che ha bisogno di tempo. Non ci si sveglia un giorno e si dice : *“Basta, da oggi perdono!”*. La ricostruzione è lenta e solo raramente può essere programmata. Serve tempo, ed ognuno deve prendersi il proprio tempo, tutto quello che gli serve per piangere, per rotolarsi nella disperazione, per riflettere sulle responsabilità, per chiedere aiuto e conforto, per darne un senso, per spezzettarsi in mille pezzi... finchè pian piano la figura che siamo ricomincia a diventare intera senza nessun ospite a farci male.

Attraverso il Laboratorio di Ricerca Interiore si arriva gradualmente a capire che la violenza, quella gratuita e immotivata per di più, è sempre frutto di immaturità psico-affettiva per il quale o si ama o si odia. Attraverso la manifestazione dei propri sentimenti si ha l’opportunità di affrontare e liberarsi del vissuto doloroso. Sembrerà assurdo ma si comprende a poco a poco come il male ricevuto aiuti a crescere, a *sentire* la sofferenza (anche se ovviamente se ne farebbe volentieri a meno!)

Appare incredibile come il 7 rivesta una particolare importanza anche all’interno dell’Anima Svelata: prima di iniziare la serata, durante il radicamento, facciamo 7 volte la respirazione per attingere l’energia dalla Terra e dal Cielo. Sarà un *caso*?...

E dunque, quante volte dobbiamo perdonare?

“70 volte 7 !” perchè come disse Gesù in difesa di una donna adultera che rischiava la lapidazione *“Chi è senza peccato scagli per primo la pietra!”*.



INTRODUZIONE

Questa tesi è stata in gran parte pensata e sviluppata su chiave esoterica. A testimonianza di ciò, nella pagina precedente, ho riportato tre immagini: il candelabro ebraico a 7 bracci, "La Menorah", la settima e la diciassettesima carta dei Tarocchi.

Il 7 è il numero dispari più attivo, il numero primo più potente della serie da 1 a 10. Il modo migliore per definirlo è mediante l'idea di azione nel mondo che nei Tarocchi si manifesta in modo visibilissimo nell'Arcano **VII, Il Carro**, e nell'Arcano **XVII, La Stella**.

Il Carro rappresenta l'azione per eccellenza a tutti i livelli, su se stessi e sul mondo. Il Carro sa perfettamente dove va. Nella carta sono riconoscibili tre livelli principali: due cavalli, un veicolo e il suo conducente. Il veicolo, un quadrato di colore rosa carne, affonda nella terra e sembra quasi che non vada avanti. In realtà si muove con il movimento del pianeta, il movimento per eccellenza. Trovandosi unito alla Terra, il Carro non ha bisogno di andare avanti: è uno specchio della rotazione planetaria. Il cavalli col pelo Azzurro, vengono spiritualizzati: il cavallo a destra, con le lunghe ciglia e l'occhio chiuso, come elemento femminile, e l'altro cavallo come elemento maschile. Le due energie complementari, maschio e femmina realizzano qui l'unità. Anche se apparentemente le zampe vanno in direzioni opposte, il movimento della testa e dello sguardo è comune: l'unione dei contrari si verifica a livello energetico.

Osservando la posizione del personaggio scopriamo che il suo corpo, la testa e le braccia compongono una figura triangolare all'interno del quadrato del veicolo. Un triangolo nel quadrato: lo spirito nella materia. Sotto questa ottica si potrebbe dire che il veicolo rappresenti il corpo, i cavalli l'energia, e il personaggio lo spirito. Il conducente agisce senza fare sforzi, inoltre non ha bisogno di redini per governare i cavalli. Sopra le due spalle, le maschere potrebbero rappresentare il passato e il futuro, il positivo e il negativo dei quali egli è il punto d'incontro, di unità. Agendo nel pieno del presente, è aperto al passato e al futuro, all'allegria e alla tristezza, alla luce e all'ombra.

La carta VII degli Arcani Maggiori si completa con la **XVII, La Stella**.

Vi sono molti punti in comune tra la Stella e il Carro: entrambi affondano le radici nella Terra (veicolo-ginocchio) e in ambedue sono presenti le stelle che indicano il loro legame con l'Universo. Ma se il Carro penetra nel mondo come un conquistatore, un viaggiatore, la Stella agisce sul mondo irrigandolo, nutrendolo. I seni nudi rimandano all'allattamento, e si potrebbe vedere nelle stelle un'allusione alla Via Lattea.

Il candelabro ebraico o "**Menorah**" è, invece, la stilizzazione di un albero e costituisce la rappresentazione simbolica della creazione dell'Universo in 7 giorni.

Gli alberi con le loro radici ancorate alla Terra, i rami che toccano il Cielo e con i frutti che danno la vita, avevano, sin dai tempi più remoti un profondo significato religioso: incarnavano la divinità. La Menorah è l'albero che conduce gli uomini verso la luce e la luce verso gli uomini.

Questo candelabro è costituito da 7 bracci e 7 candele. (il 7 ricorre spesso nei Vangeli perchè è il numero dello Spirito Santo).

L'ordine di associazione che più comunemente si adotta è il seguente:

- la 1° candela è associata a Venere, al rame, e alla nota musicale Fa;
- la 2° candela è associata a Mercurio pianeta, al mercurio elemento chimico, e alla nota sol;
- la 3° candela è associata alla Luna, all'argento e alla nota musicale La;
- la 4° candela (quella centrale) è associata a Saturno, al piombo e alla nota Si;
- la 5° candela è associata a Giove, allo stagno e alla nota Do;
- la 6° candela è associata a Marte, al ferro e alla nota Re;
- la 7° candela è associata al Sole, all'oro e alla nota Mi.

Nella tradizione religiosa l'accensione e lo spegnimento della Menorah aveva, e ha ancora oggi, il valore di una preghiera. La modalità di accensione comporta spiegazioni e analogie diverse. Tra le principali procedure ne elenco tre.

- Si parte dalla terza candela, poi la seconda, poi la prima, quindi la settima, la sesta, la quinta ed infine la quarta, quella centrale; (quindi, se ci riferissimo alle note musicali, avremmo la sequenza discendente: La, Sol, Fa, Mi, Re, Do, Si),
 - La seconda modalità è quella “alternata”, si accende la prima, poi l’ultima (che è la settima), quindi la seconda poi la sesta e così via per arrivare infine a quella centrale.
 - L’altra modalità ha il seguente ordine di accensione: la settima poi la terza, la sesta poi la seconda, la quinta poi la prima ed infine la quarta, quella centrale. Secondo quest’ultima modalità si avrebbe pertanto, nell’ordine, la seguente associazione simbolica:
 - 7° candela, corrisponde al primo giorno della creazione, quello della luce, e al chakra della vista (posto sulla fronte tra i due occhi);
 - 3° candela, corrisponde alla Luna, al secondo giorno della creazione, quello della separazione delle acque, ed al chakra della sessualità (collocato nei genitali). La Luna è infatti associata alle maree ed al ciclo femminile;
 - 6° candela, corrisponde al terzo giorno della creazione della vita vegetale sulla Terra, e al chakra della volontà;
 - 2° candela, corrisponde a Mercurio, al quarto giorno della creazione, quello degli astri del cielo, e al chakra della comunicazione posto sulla gola;
 - 5° candela, corrisponde a Giove, al quinto giorno della creazione, quello della vita nel mare: i pesci, e nel cielo: gli uccelli, e al chakra collegato all’energia vitale, posto alla base della spina dorsale;
 - 1° candela, corrisponde a Venere, al sesto giorno della creazione, quello degli animali e dell’uomo, e al chakra del cuore;
 - 4° candela, quella centrale, corrisponde a Saturno, al settimo giorno della creazione, quello del riposo e della contemplazione, e al chakra dell’illuminazione posto sulla sommità della testa.
- Attraverso la disposizione dei candelabri e della Croce, anche oggi, sull’altare della Chiesa cattolica, viene richiamata la Menorah ebraica. L’altare diviene quindi una sorta di Menorah gigante in cui la luce centrale equivale alla Croce e rappresenta la centralità di Cristo.



Chiavi dell' esoterismo

L'esoterismo non è una professione di fede, né una filosofia ma un metodo di indagine. Così come il microscopio è lo strumento dello scienziato, così l'esoterismo è lo strumento di colui che studia e indaga con intelligenza (da *intelligere* che significa *guardare dentro*) concetti di carattere metafisico. Dunque la ricerca esoterica non è paragonabile al nozionismo e nemmeno ad una forma di cultura enciclopedica, ma è qualcosa che si accompagna all'intuito. L'intuito è una piccola illuminazione, l'eureka che fa dire " ho capito!", pur non avendo ancora capito di cosa si tratti esattamente.

Intelligenza e intuito sono una combinazione fondamentale per un ricercatore.

"L'esoterismo non si fa, ma si usa per andare alla ricerca di ciò che non si conosce...; è antico come l'uomo -afferma Dethlefsen - c'è sempre stato e ci sarà sempre, le sue dottrine non sono mai state corrette, mai modernizzate, non invecchiano mai".

A differenza della scienza che crede che l'arrivo a tutto il sapere sia solo una questione di tempo, l'esoterismo considera il sapere sempre presente, è la persona che deve evolversi fino a prenderne coscienza. Le dottrine esoteriche sono accessibili a tutti ma sono in forma cifrata, perciò chi non è preparato non può individuarle: *"Per poter vedere bisogna prima imparare a vedere"*. Dethlefsen cita a tal proposito l'esempio della musica: chi non sa leggere le note o le studia o rinuncia a tale conoscenza.

Per raggiungere la mèta che consiste nell'evoluzione dell'uomo, nel suo divenire sempre più consapevole e nel superamento della dualità, ci vengono in aiuto le discipline esoteriche (tarocchi, yoga, astrologia...). Per "raggiungere la mèta", però, i problemi non mancano!

I problemi hanno il compito di provocare l'uomo a risolvere la situazione facendo un passo avanti nella sua personale via di apprendimento. Solo attraverso la loro soluzione è possibile l'evoluzione. Tuttavia, dato che la soluzione dei problemi è sempre legata a sforzi e fatiche, gli uomini non cercano affatto i problemi per iniziativa propria anzi ognuno, a modo proprio, pensa di poter ingannare il destino.

Le pratiche esoteriche ci illustrano che il programma di vita è determinato con certezza e deve essere portato a termine. In base alla legge di polarità l'uomo può scegliere come portare avanti questo programma di vita: attraverso l' *apprendimento consapevole*, in cui è l'uomo a risolvere volontariamente e attivamente il problema, oppure attraverso l' *apprendimento inconsapevole* che avviene automaticamente ogni volta che la persona evita di risolvere consapevolmente un problema. Questo apprendimento è però legato al dolore (colpi del destino, malattie...). Ogni volta che l'uomo cerca di evitare un problema il destino lo conduce forzatamente verso tale processo. Al destino interessa unicamente il risultato finale che è l'apprendimento, non quante pene l'uomo procuri a se stesso con il suo costante rifiuto ad imparare.

"L'uomo non s'incarna in questo mondo per godersi pigramente il calore del sole, ma per evolversi e servire secondo le proprie capacità". Chi fa questo consapevolmente, troverà la felicità, non intesa come il raggiungimento di un benessere materiale ma come una condizione dell'anima. La felicità è indipendente dal mondo esterno. *"La felicità nasce là dove l'uomo riesce ad essere in armonia col mondo. La felicità nasce quando l'uomo diventa consapevole dei suoi compiti e capisce quale grazia sia poter servire"*. A proposito di ciò, cito una frase del film "La vita è bella" di Benigni: <<Servire è l'arte suprema. Dio è il primo servitore; Lui serve gli uomini, ma non è servo degli uomini>>.

Allo stesso modo della stella, l'uomo non deve abbandonare la propria orbita che deve conoscere e seguire attivamente. *"Questa attività deriva dalla fiducia, non dal predominio dell'ego, non dal concetto: <<Io lo voglio, quindi lo faccio>>".* L'uomo raggiunge la sua massima libertà quando può pronunciare le parole: <<Signore, avvenga la Tua volontà, non la mia>>.

Per conoscere il compito della propria vita, stabilito sin dalla nascita, è fondamentale lo studio dei pianeti, l'astrologia, che non si deve ritenere un codice magico che conferisce poteri o vantaggi:esso

rappresenta un sistema di autoconoscenza che se effettuata con saggezza può aiutarci a riconoscere e sviluppare le nostre potenzialità, comprendere ed apprezzare i doni e i talenti che il buon Dio ci ha dato e riuscire ad accettare la realtà. Tali conoscenze possono poi essere finalizzate alla comprensione degli altri e solo allora sarà possibile comprendere e rispettare i “nostri compagni di viaggio” su questa Terra.

Se i terapeuti si dedicassero allo studio dei pianeti dell’Astrologia Medica potrebbero stabilire in modo più rapido e sicuro la diagnosi delle malattie che non facendo ricorso ai mezzi comuni. Alcuni esperti che hanno studiato questo ramo dell’astrologia, ed hanno fatto le dovute sperimentazioni, hanno potuto constatare come i corpi celesti hanno una indubbia influenza su quelli umani.



*Tu devi capire,
da uno fai dieci
il due lascialo andare
il tre prendilo subito,
così sei ricco.
Il quattro lascialo perdere
e poi il cinque e il sei,
così dice la strega,
fai sette e otto, così è perfetto.
Il nove è uno,
il dieci è niente,
e questa è la filastrocca delle streghe.*

“La filastrocca delle streghe di Goethe non significa più niente per l’uomo di oggi. In genere si pensa che non sia altro che un gioco di parole senza molto significato, cosa che-trattandosi di Goethe- sarebbe alquanto strana... Oggi noi consideriamo unicamente l’aspetto quantitativo del tempo, anche dei numeri non conosciamo altro che la quantità. I numeri però possiedono anche un aspetto completamente diverso. Se si impara a capire la qualità dei numeri, essi si rivelano per quello che realmente sono: i modelli e i simboli della creazione”.

LA MAGIA DEI NUMERI

L'antico sapere ebbe inizio quando l'uomo primitivo sentì la necessità di contare le notti, i giorni, le cose che aveva imparato a conoscere. Cominciò così a formarsi una sorta di calendario costruito sull'intuizione vaga di numeri. Più tardi i grandi Saggi occulti che osservavano l'umanità nella sua evoluzione, capirono che i numeri racchiudevano il codice segreto per comprendere l'ordine delle cose e le leggi del cosmo. I numeri si dividono in pari e dispari. Quelli pari hanno una polarità femminile, quindi sono passivi e rappresentano degli stati dell'essere, mentre i numeri dispari, con polarità maschile, sono attivi e rappresentano degli avvenimenti.

Da un punto di vista spirituale, l'*uno* rappresenta l'unico, cioè l'unicità divina. Il *due* non proviene dal raddoppiamento dell'uno, ma dalla sua divisione. Il due divide e rompe l'armonia dell'uno e rappresenta la dualità di tutte le cose della Terra: maschio-femmina, luce-ombra, giorno-notte, bene-male, cielo-terra, vita-morte. Da questo ambiguo antagonismo si formò la fusione delle cifre 1 e 2, nacque il *tre*, il prosecutore, che completò il concetto di continuazione della specie. Si formò allora il senso della Triade: Padre-Madre-Figlio, si tornò col tre, attraverso il percorso inverso, all'unità. Fatto che spiega come il tre, il triangolo, la Triade, siano espressioni dell'unità. Poi l'uomo scoprì anche i quattro elementi: la Terra che lo nutriva lo portò al concetto di Madre, l'Acqua che lo dissetava lo condusse al concetto di liquido purificante, il Fuoco che lo riscaldava lo condusse al concetto di Luce, l'Aria che gli dava il respiro lo portò al concetto di movimento. Dall'unione di questi quattro elementi con le cifre precedenti, nacque il 7, il più sacro dei numeri antichi.

Il **Sette** è il numero che esprime la globalità, l'universalità, l'equilibrio perfetto e rappresenta un ciclo compiuto e dinamico. E' considerato, fin dall'antichità, un simbolo magico e religioso della perfezione perché era legato al compiersi del ciclo lunare (7x4). Presso i Babilonesi erano ritenuti festivi, e consacrati al culto, i giorni di ogni mese multipli di Sette. I Greci lo chiamarono venerabile, Platone anima mundi. Presso gli Egizi simboleggiava la vita. Il numero sette rappresenta il perfezionamento della natura umana nel momento in cui essa congiunge in sé il ternario divino con il quaternario terrestre. Essendo formato dall'unione della triade con la tetrade, il numero sette indica la pienezza di quanto è perfetto, partecipando alla duplice natura fisica e spirituale, umana e divina. Il Sette è il numero della piramide in quanto formata dal triangolo (3) su quadrato (4). Quindi il Sette è l'espressione privilegiata della mediazione tra umano e divino.

Pitagora, nel 570 a.C. fu il principale promulgatore della numerologia. Egli sosteneva che il numero è l'ordine nel Cosmo (che infatti significa ordine) e grazie ad esso si sottrae al caos e al disordine. Egli evidenziò, inoltre, che dal nome e dalla data di nascita di ogni persona fosse possibile tracciare un profilo completo della personalità. Pitagora sceglieva i suoi discepoli tra quelli che avevano il 7 nel loro profilo, in quanto persone riservate e introspettive, con un forte intuito e una predisposizione al misticismo: questi erano i suoi prediletti e dovevano superare meno prove, rispetto agli altri per accedere alla sua scuola.

PRIMA DI PECCARE

“Il così detto peccato è un elemento essenziale del progresso. Senza di esso il mondo invecchierebbe, cadrebbe nell’immobilità, perderebbe il suo colorito. La curiosità che ingenera il peccato, aumenta l’esperienza umana. L’affermazione intensificata dell’individualismo alla quale il peccato conduce, ci salva dalla mediocrità. Respingendo i preconcezioni in fatto di morale, il peccato si trova in accordo con le idee dell’etica superiore”

O. Wilde

I sette peccati capitali - Superbia, Gola, Avarizia, Ira, Lussuria, Accidia e Invidia - hanno rappresentato per secoli i modi in cui l’uomo poteva cedere alle tentazioni del Maligno, perdendo la propria anima e condannandosi alla dannazione perpetua.

Nella cultura occidentale odierna, meno condizionata dai dogmi religiosi, si rivelano comportamenti naturali che, nell’eccesso, smettono di essere proficui. È logico, per esempio, volersi cibare per essere in forze, però mangiare una mucca intera non è più un’azione funzionale, poiché, nel migliore dei casi, non ci si potrà muovere per un’intera settimana. I peccati rientrano nella categoria di “capitali” quando danno origine ad altri vizi: la Superbia, madre di tutti i vizi, può manifestarsi anche nella vanagloria, nell’ambizione, nell’ipocrisia. Possiamo anche definirla un disordinato amore per se stessi e diventa un peccato mortale quando spinge l’individuo a disubbidire a Dio. All’Invidia seguono odio, insinuazioni, maldicenza, gioia per il male e afflizione per il bene del prossimo. L’Ira si trascina dietro risse, gonfiore della mente, insulti, indignazione e bestemmie. L’Accidia è accompagnata da malvagità, rancore, indolenza. Tradimento, frode, inganno, inquietudine e durezza di cuore sono invece il seguito dell’Avarizia. Seguono la Gola, sciocca allegria, scurrilità, sconcezze, verbosità, ottundimento dei sensi. Infine la Lussuria, è alla testa di cecità mentale, sconsideratezza, amore di sé, attaccamento al mondo, orrore o disperazione per il destino futuro.

Quasi tutti sanno, almeno vagamente, cosa sono i vizi capitali. Quando si parla di essi in genere si suscitano giudizi negativi ma commetterli risulta più seducente, interessante e, a volte, utile. Esiste un’industria che produce desideri e appetiti. La nostra società dei consumi è nata e vive grazie ai vizi. Se le signore non desiderassero vestiti né gioielli, o se la gente non volesse mangiare e vivere in modo confortevole, l’industria e la civiltà, così come la conosciamo, finirebbero. Il problema è che la società si basa sul fatto che tutti aspiriamo a possedere beni. In effetti, nessuno ha veramente bisogno della maggior parte delle cose che possiede o desidera, e così è sempre stato nella storia dell’umanità.

Come si vincono i vizi capitali? I vizi capitali si vincono con l’esercizio delle virtù opposte. Così la Superbia si vince con l’umiltà, l’Avarizia con la generosità, la Lussuria con la castità, l’Ira con la pazienza, la Gola con l’astinenza, l’Invidia con l’amore fraterno e l’Accidia con la sollecitudine.

Orgogl'IO



Specchio, Specchio delle mie **brame...**

«Sono l' Orgoglio. Avere padre e madre mi fa schifo. Sono come la pulce d' Ovidio, posso ficcarmi in ogni piega di una ragazza. Certe volte mi sdraio sulla sua fronte come una parrucca. O le pendo dal collo, una collana. Le bacio le labbra, un ventaglio di piume. E infine divento una camicetta e faccio quel che mi pare. Ma che puzza schifosa c'è qui dentro! Non dico una parola di più per tutto l'oro del mondo se non profumate per terra e non ci stendete un tappeto».

*“Il Dottor Faust”,
Marlowe*

Secondo le Sacre Scritture, la **SUPERBIA**, non è solo il peccato più grave, ma la radice stessa del peccato. È il peccato di Luciferò, l'angelo ribelle che proclamò: "Salirò fino al cielo, innalzerò il mio trono sopra le stelle di Dio; Salirò sulle alture delle nuvole, sarò simile all' Altissimo".

Attraverso l'orgoglio dell'angelo più luminoso, il male si è insinuato e si diffonde nel creato: invidioso dell'uomo, l'angelo caduto tenta di trascinare nella sua stessa colpa prima Eva e poi Adamo, e la tentazione assume i connotati della Superbia: <<Sarete come dèi, conoscerete il bene e il male>> suggerisce il serpente alla donna, catturandone la credulità e risvegliandone la vanità, ma se Adamo fu convinto dalle sue parole è perché egli cominciava a compiacersi di se stesso e quelle parole solleticavano il suo orgoglio.

La Superbia nasce quando l'essere umano sfida Dio non accettando la propria condizione di creatura, e prova ad imporre il suo desiderio alla Divinità. Un esempio storico di Superbia lo offrì Napoleone Bonaparte: durante la cerimonia di incoronazione prese la corona e investì se stesso imperatore, gesto con il quale volle dimostrare di essere superiore a tutti i presenti, compreso il rappresentante di Dio sulla Terra, papa Pio VII°.

La Superbia coincide con il desiderio di essere un gradino più in alto degli altri ma sbaglia quando non ammette che qualcun altro possa essere migliore. Se non è considerato migliore, il superbo soffre pene indicibili, perché prende tutto come un'offesa e si sente incompreso in una società di zoticoni analfabeti.

La Superbia è il disprezzo per eccellenza. Ovvero: «Prima io, poi io, e dopo ancora io». In questa categoria rientrano le persone che devono del denaro a qualcuno e ritardano il pagamento senza riguardo per le difficoltà economiche di chi glielo ha prestato. Si tratta di individui che non hanno alcuna consapevolezza di ciò che stanno facendo per autoglorificarsi, ma di fatto pensano: «Conto molto più di te».

La Superbia è fra i 7 peccati quella che più separa le persone tra loro. Il superbo vuole distinguersi dagli altri, mettersi in risalto, essere ammirato per la sua diversità e soprattutto per la sua superiorità. Il muro che innalza tra sé e le persone da cui vorrebbe essere amato, è una barriera di protezione. Il superbo è talmente vulnerabile, sensibile, fragile nella sua autostima, che crede di poter sopravvivere solo proteggendosi costantemente dalla vicinanza degli altri. Al tempo stesso desidererebbe un contatto vero e profondo che lo avvolgesse e gli facesse credere di poter essere accettato e amato mostrandosi com'è in realtà nei momenti di debolezza: timido, insicuro e con un bisogno mostruoso d' amore.

I superbi possono essere di due tipi. Quelli che proiettano all'esterno la loro arroganza si identificano all'istante: sono coraggiosi e capaci di entrare in contatto quanto basta per sminuire un'altra persona, cancellarla o metterla di fronte alla sua stupidità e inadeguatezza.

L'altro gruppo, invece, nasconde la Superbia dietro un muro di silenzio. Ne fanno parte quelli che sono vulnerabili, timidi e inibiti, e custodiscono l'idea della propria grandezza e del proprio insuperabile valore interiore come un segreto pericoloso. Sono quelle persone che non dicono mai la loro, ma la pensano. Mai lascerebbero capire che si sentono migliori degli altri perchè pensano di non poterlo pretendere da nessun altro, e contengono la loro presunta superiorità per non essere di peso agli altri, per non spaventarli e non comunicare loro la sensazione di essere piccoli e insignificanti.

Esiste anche una Superbia razziale: ci sono popoli che guardano dall'alto in basso altre collettività senza essersi neppure presi la briga di comprenderle, di capire dove siano le differenze, le diversità nelle usanze. Li considerano inferiori e li disprezzano. Li etichettano come incivili, e questa convinzione è servita a giustificare invasioni e schiavitù e ha spinto a commettere autentiche barbarie.

Ma come evitare di cadere nella Superbia?

Il rimedio è molto semplice, ma a volte difficile da praticare: essere realisti. E' vero che l'estremo opposto, *l'eccesso di umiltà*, pone al di sotto del realismo: un atteggiamento che porta a non valorizzare neppure ciò che si ha di buono può creare grandi difficoltà dal punto di vista sociale. Anzitutto si soffre, tranne che non ci si compiaccia della propria nullità o piccolezza... Così l'estremo eccesso di umiltà, *l'umiliazione*, è sbagliato quanto l'altro estremo della Superbia. In definitiva, la Superbia è debolezza, e l'umiltà è forza. L'umile infatti riceve sostegno da tutti, mentre il superbo è completamente solo, sprofondata nel suo nulla. Può essere colto, ma non saggio; può essere astuto, magari diabolicamente astuto, ma lascerà sempre tracce delle sue malefatte.

Il superbo è più sensibile degli altri quando si tratta di accorgersi di un' ipocrisia o una menzogna. Non può perciò essere avvicinato con lusinghe o sentimenti non veri. La paura di essere ferito o smascherato ha acuito la sua sensibilità per cui gli piace smascherare gli altri e ci riesce molto bene. Nel farlo, però, non si accorge che con le sue strategie di smascheramento allontana da sé chiunque tenti di avvicinarsi a lui; si comporta invece generosamente con le persone che secondo lui non gli arrivano nemmeno alle caviglie. Per loro prova grande simpatia e affetto mentre, con chi potrebbe essere al suo livello, ma ovviamente non lo è mai davvero, entra in concorrenza o in rivalità e tenta di schiacciarlo.

NELLA LETTERATURA. Esempari superbi che Dante incontra nel Purgatorio sono: Omberto Aldobrandeschi, Provenzano Salvani, Oderisi da Gubbio. Questi personaggi vengono schiacciati dal peso di enormi macigni che impediscono loro di alzare la testa e li piegano finalmente in un gesto di forzata umiltà.

PALLONI GONFIATI

“Ci sono persone che sanno tutto e purtroppo è tutto quello che sanno”.

Wilde

“La natura degli uomini superbi e vili è di mostrarsi arroganti nella prosperità e spregevoli e umili nelle avversità”.

Niccolò Macchiavelli

“Spesso sostengo lunghe conversazioni con me stesso e sono così intelligente che a volte non capisco nemmeno una parola di quello che dico”.

Wilde

“L’arciere che si innamora del proprio arco, non coglie il bersaglio”.

Marco Scataglini

“Apprezzatemi adesso, eviterete la coda”.

Brilliant

“Parlare molto di sé può anche essere un sistema per nascondersi”.

Nietzsche

“Posso cambiare le mie idee, ma non il fatto che io abbia ragione”.

Brilliant

“L’invidioso mi loda senza saperlo”

Kahlil Gibran



UNA DICHIARAZIONE DI INFERIORITA'

«Sono l'Invidia, figlia d'uno spazzacamino e d'una pescivendola. Non so leggere, perciò si dovrebbero bruciare tutti i libri. A vedere mangiare gli altri mi struggo. Venisse la carestia nel mondo, crepassero tutti, resterei sola e vedresti come ingrasserei. Ma dico, tu stai seduto e io in piedi? Metti i piedi a terra, maledizione!»

*“Il Dottor Faust”,
Marlowe.*

Il primo atto di **Invidia**, all'inizio dei tempi, ebbe effetti devastanti. Fu infatti per l'Invidia del diavolo che la morte entrò nel mondo: invidioso che creature a lui inferiori godessero del favore di Dio, mentre egli ormai era inesorabilmente decaduto, il diavolo tentò Adamo ed Eva e li indusse al peccato. Gli uomini, da oggetto dell'Invidia del diavolo, ne divennero ben presto fedeli imitatori e la loro Invidia provocò lutti e sciagure: l'Invidia di Caino nei confronti di Abele, prediletto da Dio, fu la causa del primo omicidio; per Invidia gli Ebrei consegnarono Cristo a Pilato.

Ma che cos'è l'Invidia?

L'origine della parola *in-video* significa letteralmente “Colui che non può vederti”. L'invidioso è colui che non può vedere bene, che vive nelle tenebre, che si allontana dalla luce cercando l'ombra; il suo occhio strabico non è in grado di vedere correttamente, a volte è talmente cieco che si dibatte in modo inconsulto, come un orso che aggira per le strade con un recipiente sul capo.

L'immagine più potente dell'Invidia, tutta giocata sul tema delle tenebre e dell'accecamiento, è quella della massa ondeggiante di invidiosi che Dante incontra nel Purgatorio. Costoro avanzano lentamente sorreggendosi l'un l'altro come ciechi che chiedono l'elemosina.

Strano questo peccato che non procura piacere e gioia ma solo dolore e infelicità. Gli altri peccati comportano un qualche piacere, sia pure temporaneo e illusorio: l'Avarizia ha in sé il piacere del possesso, l'Ira quello della vendetta, la Superbia il compiacimento di sé, l'Accidia la ricreazione del corpo e dell'anima, la Gola e la Lussuria poi, sanno offrire svariati piaceri della carne. L'Invidia no, è puro dolore; peccato senza piacere. E' il dolore per il bene degli altri. L'invidioso infatti, non solo non si rallegra per il bene altrui, ma anzi se ne ritrae con dolore perché vede nel bene degli altri un male per se stesso: un pericolo per la sua eccellenza, la possibilità cioè di non essere il preferito, il più stimato, di non ricevere la lode che spetta al migliore.

Nell'infanzia accade che la nostra identità, per costituirsi e crescere, ha bisogno di *riconoscimento*. Quando questo manca la nostra identità si fa più incerta, sbiadisce e allora subentra l'Invidia che vorrebbe concedere, a chi è incapace di valorizzare se stesso, una salvaguardia di sé nella demolizione dell'altro. I paragoni “meglio e peggio”, “bene e male”, condizionano la nostra società. E chi dal paragone si sente “diminuito” ricorre all'Invidia per proteggere il proprio valore attraverso la svalutazione degli altri.

Tutto giustificato dunque? No. Se è vero che l'esistenza è una forza che può conservarsi solo espandendosi, l'Invidia tende a contrarre l'espansione degli altri per l'incapacità di espandere se stessi, per cui è un'implosione della vita e, nel tentativo di salvaguardare la propria identità, finisce per comprimerla e arrestarne lo slancio.

La strategia corretta sarebbe quella di riconoscere le capacità altrui e rinunciare alle mete troppo alte quando le forze non sembrano adeguate, e anche se una società come la nostra ci spinge continuamente ad oltrepassare i limiti e ci accetta solo se riusciamo a farlo, bisogna ricordare che “rinuncia” non equivale a sconfitta e che la capacità di riconoscimento è tutt'altro che passività e asservimento ma scaturisce dal riconoscimento di ciò che è grande.

“CHI CAMPA DE INVIDIA MORE DE RABBIA”

“Quando non hanno più capelli trovano ridicoli i capelli lunghi”. Paul Léautaud

“L’invidia è quella disposizione che induce l’uomo a godere del male altrui e a rattristarsi, al contrario, dell’altrui bene”. Etica, B. Spinoza

“L’invidia è come prendere un veleno e aspettare che l’altra persona muoia”. Court

“L’invidia è l’arte di contare i colpi di fortuna degli altri anziché i propri”. H. Coffin

“L’invidia è il tormento dell’impotenza”. Salvatore Natoli

“Benedetto colui che ha imparato ad ammirare, ma non invidiare a seguire ma non imitare, a lodare ma non lusingare, a condurre ma non manipolare”. William Arthur Ward

“L’uomo invidioso pensa che se il suo vicino si rompe una gamba, egli sarà in grado di camminare meglio”. Helmut Schoeck



IL MIGLIOR CONDIMENTO E' LA FAME



COSA CI STA DIVORANDO?

«Sono la Gola. I miei son tutti morti, e sian dannati se m'hanno lasciato un quattrino, solo una miseria di rendita che ci compro trenta pasti e dieci spuntini al giorno, un assaggio per la mia costituzione. Discendo da un ceppo regale, mio padre era un prosciutto di porco e mia madre una botte di chiarretto. I miei padrini furon Pietro Salacca e Martino Carnesecca, ma la madrina, oh la madrina, fu gentildonna di ceppo antico, Margherita Birradimarzo. E ora che conosci la casata, Faust, m'inviti a cena?»

*“Il Dottor Faust”,
Marlowe*

Nel giardino dell'Eden, senza alcun bisogno di uccidere per mangiare e nemmeno di lavorare per produrre, il cibo era sempre disponibile e facilmente accessibile e non c'era spazio né per gli eccessi della gola né per i patimenti della fame. Il divieto di mangiare uno dei frutti del giardino produsse il peccato di gola che scacciò dal Paradiso l'uomo che vi regnava.

Il peccato di **Gola** deriva dall'ansia compulsiva di mangiare, di bere, dal bisogno di impadronirsi dell'Universo intero attraverso il proprio stomaco. La Gola è un difetto di salute che rivela, inoltre, trascuratezza verso se stessi, ovvero la mancanza di quella che gli antichi definivano *cura sui*, la cura di sé. Nelle dimensioni del corpo ci sono i più profondi, perché i più primitivi, problemi dell'anima. Problemi banalizzati, dolori frivoli, spesso liquidati da un' inutile esortazione o da un sorriso benevolo. Ma essere grassi in una società che predilige i magri equivale ad una, neppur tanto mascherata, esclusione sociale. Per questo tutte le discipline che un tempo servivano per salvare l'anima - mortificazione, astinenza, digiuno - sono state reintrodotte sotto forma di esercizi, diete, moderazione, non tanto per garantire la salute del corpo, quanto per salvare quell'identità e quella possibilità di essere accettati e cercati, che l' obesità compromette. La posta in gioco non è dimagrire o riconciliarsi col cibo ma è *esistere*.

La tavola rappresenta l' accettazione della vita, e condividere da bere e da mangiare è qualcosa che chiama in causa lo spirito di fraternità. Non dobbiamo avere l' ossessione di vivere per rimpinzarci di cibo, ma nemmeno quella di calcolare fino all'ultima caloria, tenuto conto che non mangiare rappresenta l'altra faccia dello stesso peccato.

La cosa peggiore è che oggi, mentre molti hanno la fortuna di poter mangiare o digiunare piacerimento, tanti altri sono privi del necessario e non possono neanche nutrire i figli con il minimo indispensabile. La Gola, allora, diventa peccato quando offende i diritti e le aspettative del prossimo, quando si mangia ciò che spetta agli altri e gli si lascia poco o niente. Dimenticarsi di questo, è il peccato di Gola più grave del nostro tempo.

UN INVITO A PRANZO

“L’abbondanza di cibo Intorpidisce l’intelligenza”.

Seneca

“Il bello del vino è che per un paio d’ore i problemi sono di qualcun altro”.

Pedro Ruiz

“I piaceri del palato sono simili ai ladri egiziani, che strangolano con un abbraccio”.

Seneca

“Ch’io abbia accanto a me degli uomini grassi, gente dal capo lisciato e che dorma bene di notte; quel Cassio ha un aspetto magro e famelico; pensa troppo: tali uomini sono pericolosi”.

Cesare

“Non ho la soluzione, ma ammiro il problema”.

Brilliant

“L’Amore come la golosità, sono piaceri di grande soddisfazione”.

Italo Calvino

“A prematura morte ne ha più mandati la gola tremenda che la spada”.

Palingenio Marcello Stellato

LA MADRE DI TUTTI I VIZI



“Siccome gli dèi erano accidiosi e si annoiavano crearono gli uomini. Anche Adamo era accidioso e si annoiava, perciò fu creata Eva. Da tale istante la noia entrò nel mondo e crebbe di dimensioni esattamente nella misura in cui crebbe la popolazione. Adamo si annoiava da solo, poi Adamo ed Eva si annoiavano insieme, poi Adamo, Eva, Caino e Abele si annoiavano in famiglia, poi la popolazione del mondo aumentò, e la genti si annoiavano in massa. Per distrarsi ebbero l’idea di costruire una torre che fosse così alta da toccare il cielo. Questa idea era noiosa tanto quanto l’altezza della torre, e costituì una terribile prova di come la noia avesse preso il sopravvento”

S. Kierkegaard,
Enten-Eller

L’ **Accidia** fa la sua prima apparizione in Oriente, tra quei religiosi d’Egitto e Palestina che tra il 3° e il 4° secolo, scelsero il deserto per vivere la loro esperienza di radicale separazione dal mondo. Ma in quel paesaggio assolato e deserto, arido e immobile, invece di se stessi e invece di Dio, essi incontravano l’Accidia, che noi oggi potremmo tradurre con *indolenza, vuoto intellettuale, perdita di fervore e di passione, smarrimento nella monotonia della quotidianità.*

Per difendersi da questo flagello i monaci antichi e medievali ricorrevano, come noi oggi, al lavoro, a cui aggiungevano l'orazione: "ora et labora", che, ripetuto più volte come fanno i bambini con le loro cantilene, suona: labora et ora, "laboratorio". La macchina del mondo ci vede, infatti, tutti "impiegati" per seppellire la noia.

Secondo alcuni psichiatri, quello che a quei monaci mancava e che manca anche agli uomini d'oggi è il gusto per il "normalmente interessante". L'Accidia, il senso di vuoto, la malinconia, il sentimento di esilio sulla Terra, il rifiuto del tutto, la contestazione senza oggetto, sono nell'uomo occidentale, il riflesso della sua cultura che il filosofo romeno Noica chiama "malattia dello spirito contemporaneo" che ha perso non tanto Dio quanto l'incanto del mondo che la nostra razionalità ha reso disincantato e la nostra tecnica ha ridotto a pura materia da utilizzare.

La pigrizia è la mancanza di stimoli, di desiderio, di volontà di fare le cose necessarie, ma anche di realizzare attività creative di qualunque tipo. È la paralisi della volontà, l'abbandono della nostra condizione di essere attivi e intraprendenti.

È pigro chi rinuncia ai propri doveri verso la società, chi trascura la propria formazione culturale, la persona che non trova mai il tempo per leggere un libro, per vedere un film o per prestare attenzione ad un tramonto. Chi è troppo pigro per diventare più umano...

A proposito di questo vizio, Satana, in uno spiritoso dialogo con lo scrittore Savater dice: <<Allora la pigrizia sarebbe qualcosa di spaventoso e peccaminoso, a quanto vedo. Cos'è questo stile di vita iperattivo di uomini e donne sempre in tensione, al limite dello stress, che non si godono mai niente perchè sono perennemente in attività e non si fermano mai? Mi viene in mente un'altra massima del mio ex Capo: guadagnerai il pane con il sudore della fronte!, ma la verità è che l'unica cosa che ci guadagni di sicuro è un infarto. Che trappola! E come ci cadono!>>. Ma L'autore risponde dicendo che "l'iperattivismo è l'altra faccia dello stesso male: i comportamenti eccessivi ed estremi producono l'unico risultato di rivolgersi contro chi li pratica. Una persona che vive sull'orlo della frenesia ha la stessa efficienza di quella che vive senza spostare un foglio di carta".

Una sollecitudine eccessiva porta allo stress, che blocca e paralizza. Un funzionario molto efficiente è estremamente utile per un'impresa, ma se diventa frenetico e si stanca finisce per rivelarsi perfettamente inutile. Chi non sposta un foglio dalla scrivania in un'intera giornata non serve a niente, esattamente chi impone un tale ritmo alla propria attività da ritrovarsi in una casa di riposo.

Non sono state poche le occasioni in cui la noia ha costituito il grande motore della storia. Di fatto, gli esseri umani, come antidoto alla noia, hanno scalato montagne o hanno fatto rotta verso luoghi remoti. Se non ci si annoiasse non si farebbe mai niente. Addirittura l'umorista argentino Roberto Fontanarossa ha una teoria: <<La pigrizia è stata il motore delle grandi conquiste del progresso. Chi ha inventato la ruota, per esempio, non voleva più spingere e camminare. Dietro quasi tutti gli aspetti delle comodità ritengo ci fosse un pigro astuto, che pensava ai modi per lavorare meno>>. La pigrizia, di tanto in tanto, è dunque positiva, ma senza essere pigri, che è l'aspetto più grave di questo peccato. Bisogna probabilmente mettere in relazione la pigrizia con la demotivazione, nonostante alcuni la accomunino alla noia. L'individuo che si annoia, però, può essere attivo, mentre il pigro è demotivato dal fare qualunque cosa e preferisce non cambiare atteggiamento.

Qui nasce l'Accidia che, a questo punto, più che un vizio capitale sembra essere l'atmosfera del nostro tempo a meno che questa malattia dello spirito che affligge la nostra cultura, non sia stimolo per nuove creazioni di senso. L'uomo che conosce la sua malattia, può tradurre questa sua infermità in salute, il caos in creazione. Del resto già Nietzsche assicurava: <<Bisogna avere ancora del caos dentro di sé, per partorire una stella danzante. Io vi dico: voi avete ancora del caos dentro di voi>>. Se l'Accidia non spegnerà questa stella e non ci farà piombare nella noia della ripetizione, allora anche la riflessione su questo vizio capitale avrà lasciato la sua traccia, non inutile, non smarrita.

RIPOSARE PRIMA DI ESSERE STANCHI

“Per la maggior parte degli uomini, le difficoltà sono figlie della pigrizia”.

Samuel Johnson

“La pigrizia viaggia tanto lentamente che la povertà non tarda a raggiungerla”.

Benjamin Franklin

“Mi sento vecchio, usato, nauseato di tutto. Gli altri mi annoiano come me stesso. Ciò nonostante lavoro, ma senza entusiasmo. Non attendo altro dalla vita che una sequenza di fogli di carta da scarabocchiare in nero. Mi sembra di attraversare una solitudine senza fine, per andare non so dove. E sono io stesso ad essere di volta in volta il deserto, il viaggiatore e il cammello”.

G. Flaubert, Correspondance

“La pigrizia è il rifugio degli spiriti deboli”.

Lord Chesterfield

“L'uomo si accontenta di poco non per frugalità e modestia, ma per pigrizia o impotenza”.

Roberto Gervaso

“Chi non riesce a provare più stupore e meraviglia è già come morto e i suoi occhi sono incapaci di vedere”.

Albert Einstein

“E' un peccato il non fare niente col pretesto che non possiamo fare tutto”

Sir Winston Churchill

IO SONO CIO' CHE HO



“Rinuncia a se stessi, rinuncia alla vita e a tutti i bisogni umani. Infatti, quanto meno mangi, bevi, compri libri, vai a teatro... quanto meno pensi, ami, canti, dipingi, eccetera, tanto più risparmi, tanto più grande diventa il tuo tesoro che né i tarli né la polvere possono consumare il tuo “capitale”. Quanto meno tu sei, quanto meno realizzi la tua vita, tanto più hai; quanto più grande è la tua vita alienata, tanto più accumuli del tuo essere estraniato[...]”.

Marx

Diversa dalla Lussuria e dalla Gola, che tendono al bene del piacere, e soprattutto dalla Superbia che tende dal canto suo al bene dell'onore, l'**Avarizia** è il più stupido dei vizi capitali perchè gode di un potere che non si realizza mai. Il denaro accumulato dall'avaro, infatti, ha in sé il potere di acquistare tutte le cose, ma questo potere non deve essere esercitato, perchè altrimenti non si ha più il denaro e quindi il potere ad esso connesso. Questa contraddizione così evidente è dovuta al fatto che l'avaro capovolge il rapporto mezzo-fine. Il desiderio dell'avaro non va mai al di là del denaro, perchè agli occhi dell'avaro il denaro non è un mezzo, ma un fine in sé, anzi la forma più pura del potere che il denaro possiede alla sola condizione di non essere speso.

Così ragiona l'avaro per il quale l'avere è il fondamento del suo essere, la garanzia della sua identità: “Io sono ciò che ho”. E siccome l'avaro non può usare ciò che possiede se non perdendolo

e quindi perdendo la sua stessa identità, l'avarò è condannato ad una vita ascetica e tutti i beni che non sono di natura economica come l'intelligenza, la cultura, l'arte la forza, la bellezza, l'amore, per l'avarò cessano di essere valori in sé.

Al denaro l'avarò non chiede niente se non il puro possesso, che se da un lato gli garantisce una possibilità infinita, dall'altro lo mette al riparo da ogni delusione.

Questo tipo di persone ha la caratteristica di fossilizzare il denaro, trasformandolo in qualcosa di assolutamente inservibile. La nostra società, al contrario, invita allo sperpero, al consumo e alla spesa: considera sovversivo frenare il flusso monetario.

Si è soliti chiamare avari quelle persone che non gettano via nulla, che utilizzano due volte un fiammifero, che scrivono sul retro delle pagine utilizzate, che non sprecano uno spago, che cercano ogni ago perduto, che consumano le medicine in scadenza anche se non ne hanno bisogno, che si rovinano lo stomaco piuttosto che lasciare il pranzo a metà.

Gli avari non attribuiscono alcun valore alle cose in se stesse, ma solo a ciò che esse rappresentano in denaro. Un denaro che non deve essere speso, perchè altrimenti si volatilizzano le possibilità che il denaro promette.

Ma allora perchè essere avari? Che cosa spinge ad accumulare denaro da non utilizzare? Da quale angoscia si difende l'avarò? E che dimensioni deve avere questa angoscia per rendere sopportabile una vita di rinuncia?

L'avarò ha il terrore del futuro; sceglie dunque un tipo di potere che non si esercita nel presente, ma nel futuro può essere esercitato in qualsiasi momento. Di questa possibilità gode l'avarò e la protrae fino al giorno della sua morte, che è sempre una morte disperata, non perchè l'avarò in quell'occasione è costretto a separarsi dal suo denaro, ma perchè è costretto a separarsi dal futuro, che per garantirselo ha accumulato denaro per tutta la vita. Quindi ha paura della morte, non accetta la condizione di mortale che è propria dell'uomo, per questo il suo vizio è davvero un "vizio capitale".

Di solito il denaro è anche espressione dei sentimenti; chi è avaro economicamente lo è pure da un punto di vista affettivo.

Si può essere avari anche nei comportamenti, nel carattere, e non solo riguardo all'accaparramento della ricchezza; d'altra parte, chi è troppo generoso può essere scambiato per tonto. Si tratta in entrambi i casi di eccessi.

L'altra faccia dell'avarizia è la generosità, ma in realtà può essere generoso solo chi ha potere: aiuta gli altri colui che ha la disponibilità, facoltà e opportunità per farlo. Il malato terminale o il mendicante, per esempio, per quanto lo desiderino non possono esercitare la generosità perchè non hanno le forze o i mezzi.

Ma cosa fare se per strada un povero chiede del denaro? Dirgli "*Sollevalti contro il mondo capitalista e fai la rivoluzione!*" o dargli qualcosa perchè possa sfamarsi, che in fondo è quello che sta chiedendo?

La beneficenza è in fondo una sorta di celebrazione della povertà, perchè permette a ricche signore di vivere negli agi sentendosi a posto con la coscienza: ma naturalmente stiamo parlando di un passato ormai lontano, quando i ricchi vivevano lo spettacolo della miseria con un certo senso di colpa; oggi, invece, sono soddisfattissimi di se stessi, e la loro coscienza è assolutamente priva di turbamenti.

I BENEFICI DEL RISPARMIO

“Bere calma la sete, il cibo sazia la fame; ma l’oro non appagherà mai l’avarizia.”

Plutarco

“Sulla Terra c’è di che soddisfare le necessità di tutti, ma non abbastanza per appagare l’avarizia di alcuni.”

Mahatma Gandhi

“Sono l’Avarizia, un vecchio spilorcio mi concepì dentro un portamonete di cuoio. E se ora potessi avere ciò che voglio, questa casa, tu e tutti diventereste quattrini, e io vi caccerei in cassaforte. Oro, amore mio!”

“Il Dottor Faust”, Marlowe

“L’Avarizia è l’unico vizio che, agli occhi dei discendenti, si trasforma in una virtù.”

Martin Held

“Che cos’è l’avarizia? Vivere in povertà per paura della povertà.”

San Bernardo di Chiaravalle

“Quando gli dissero che era tempo di lasciare la sua roba, per pensare all’anima, uscì nel cortile come un pazzo, barcollando, e andava ammazzando a colpi di bastone le sue anitre e i suoi tacchini, e strillava: ‘Roba mia, vientene con me!’”

Giovanni Verga

“L’avarizia è la maggiore delle povertà.”

PUNIRE O VENDICARE?



“Alcuni sapienti hanno affermato che l’ Ira è una forma di follia breve. Come la follia infatti, l’Ira è incapace di dominarsi, trascura ogni decoro, dimentica i vincoli sociali, si accanisce con pertinacia nei suoi intenti, chiudendosi ai consigli della ragione; si agita per cause vane, incapace di discernere il giusto e il vero; assomiglia ad una frana che schiaccia tutto ciò su cui si abbatte[...].

L’Ira muta la cosa migliore e la più giusta nel suo contrario. Tutti coloro che ne sono affetti non sono più in grado di ricordarsi dei loro doveri: in preda all’Ira il figlio diventa parricida, la madre matrigna, il re tiranno. Neppure in battaglia l’Ira si rivela utile, perchè spinge alla temerità; tutta presa dal desiderio di colpire gli altri, non si guarda dai pericoli; incapace di dominare se stessa, finisce per cadere nel dominio altrui.”

De Ira, Seneca

Figlia dell’Avarizia, discendente dell’Invidia, l’**Ira** è destinata ad essere sempre inclusa nel novero dei vizi capitali, dei quali condivide pienamente lo statuto di vizio *capitale*, in quanto matrice a sua volta di tutta una serie di ulteriori colpe, che vanno dalle risse agli insulti, dalle urla alle bestemmie, dall’indignazione all’omicidio, come già evidenziato.

L'Ira è un sentimento emotivo di conflitto con il mondo esterno o con se stessi che controlliamo poco e maneggiamo peggio perché, in preda all'Ira non siamo più padroni delle nostre azioni.

L'Ira è percepita come qualcosa d'altro da noi, che può impossessarsi di noi, facendoci perdere la capacità di controllo e l'uso della ragione. C'è dunque nella considerazione che abbiamo dell'Ira qualcosa di significativamente immorale, nel senso che ciascuno di noi si identifica con la parte razionale e ben educata di sé e rifiuta di riconoscere come propria la parte passionale, la cui attivazione è sempre responsabile l'altro.

L'Ira non è aggressività, che al pari della sessualità è una pulsione assolutamente fondamentale per la conservazione dell'individuo e della specie. Secondo il neurologo argentino Nelson Castro, <<L'Ira è assolutamente fisiologica e dipende da una forte scarica di adrenalina nell'organismo. Com'è possibile esserne immuni se il corpo è predisposto per provarla? Psicologicamente si tratta di una reazione che ci addolora, ci altera o ci danneggia. Il problema nasce quando l'Ira non è più una reazione, ma una regola di vita; solo allora diventa un peccato, per il resto si tratta di qualcosa appartenente alla natura umana, che ha delle ragioni e persino una sua utilità.>>

In realtà le passioni sono dinamiche del corpo che lo danneggiano sia quando vengono eccessivamente compresse, sia quando vengono scatenate senza limiti. Per cui l'Ira compressa che preme contro le pareti del nostro io senza sfondarle, genera il cancro, così come il suo scatenamento aumenta la pressione, provoca l'attacco cardiaco. Per questo i filosofi, da Aristotele a Nietzsche, hanno sempre pensato e detto che la salute del corpo e l'equilibrio della mente non si mantengono con la repressione delle passioni o peggio con la loro rimozione, ma con la loro "misurata espressione".

L'iracondo fa una cosa terribile: si carica di ragione, e quando qualcuno lo fa, significa che subito dopo spara. Ed è in questa categoria che si annidano le persone più pericolose, che trovano le più diverse argomentazioni per far apparire la loro collera come la Santa Collera e non come una sfuriata: proseguendo su questa strada possono provocare disastri tremendi. Come dice Sánchez Ferlosio in uno dei suoi aforismi: <<Perché una persona normale arrivi a commettere una qualsiasi atrocità, è sufficiente che creda di avere delle ragioni per farlo>>. I nazisti, per esempio, che erano dei mostri, si ritenevano semplicemente uomini che eseguivano un lavoro, burocrati che ubbidivano alle disposizioni del Reich, convinti di essere nel giusto. Bastava questa convinzione per giustificarsi davanti a se stessi e agli altri.

L'iracondo è portato a giudicare i propri progetti come fondamentali per l'umanità. Nei Paesi occidentali gli automobilisti si dedicano ad insultare, a provocare e persino fare a botte con chiunque li sorpassi o tagli loro la strada, poiché vivono queste inezie come attacchi personali. Bestemmiano, gridano e minacciano di uccidere l'altro, si attribuiscono tutta la ragione e arrivano a convincersi che il comportamento altrui sia in assoluta malafede.

Credo tuttavia che una certa dose di collera sia necessaria. A proposito di ciò, lo scrittore peruviano Alfredo Bryce Echenique riconosce di essere un ammiratore degli iracondi "quando rispondono rabbiosamente a situazioni infami di fronte alle quali altri tacciono. Chi si ribella, parla, urla e molte volte rischia la pelle per questo, deve essere giudicato diversamente da chi perde la testa perché gli hanno servito la carne che non era cotta al punto giusto".

L'Ira può essere un motore capace di muovere gli individui. Parliamo per esempio della fame nel mondo: pur arrivando alla conclusione che si tratta di una situazione aberrante, intollerabile per qualunque persona perbene, difficilmente un'analisi razionale del problema spingerebbe le masse a mobilitarsi per sconfiggerla. La rabbia in sé, come sollevazione di fronte agli abusi e alle ingiustizie, difficilmente riesce a risolverli, mentre la spinta dell'Ira è utile per trovare una soluzione, a patto però che sia seguita da momenti di calma che consentiranno di pensare al modo migliore per agire.

Chi ha delle responsabilità nei confronti della società dovrebbe riflettere sul fatto che prima di condannare chi arriva a comportarsi come una bestia, ci si dovrebbe adoperare perché non viva come un animale. Altrimenti, presto o tardi si comporterà in modo inumano.

A opporsi all'Ira è la pazienza ma che a sua volta diventa complicità quando non si reagisce ad atti ingiusti, quando si avrebbe l'obbligo di fare qualcosa per cambiare situazioni negative e invece si resta a braccia incrociate.

Dunque, la pazienza è quanto mai utile quando ritarda una reazione violenta, e ci aiuta a trovare la strada per risolvere i problemi. Invece, se è pura apatia o rassegnazione frustrata, a volte può risultare peggiore dell'Ira.

Il 6 febbraio di ogni anno i palestinesi celebrano il “giorno della rabbia”, per dire che ci sono questioni che esigono giustizia e la chiedono con l'unica forza a disposizione di chi non ha potere: la forza dell'emozione, che dobbiamo imparare non solo conoscere ma anche a capire, per evitare che la deprecazione della rabbia nasconda l'ingiustizia, e il rispetto delle buone maniere occulti, fino a renderli invisibili, i più nefandi giochi di potere.

Nel mondo islamico si pensa che le avversità debbano essere combattute con la pazienza e la perseveranza, così da dominare l'Ira che ne può nascere. E' diverso il caso in cui si debba sopportare un'oppressione, dal momento che per quella religione è peccaminoso tanto opprimere quanto farsi opprimere.

Naturalmente la pazienza è commisurata all'interlocutore che ci si trova di fronte perchè, per esempio, la pazienza di Gandhi era utile nei confronti della Gran Bretagna, ma pessima per opporsi a Hitler.

<< Nell'ebraismo la pazienza è considerata una qualità dinamica, non passiva; implica l'esercizio dell'intelligenza e della sottigliezza per capire quando deve essere usata. L'attesa paziente del momento opportuno è qualcosa di attivo, che ha come obiettivo il pensare in termini di efficacia. Noi non crediamo che la pace significhi offrire l'altra guancia, tuttavia è necessario scegliere il momento adatto per ribellarsi alla sottomissione [...]>>.

I GIORNI DELLA FURIA

“Quando l’ira si accende in te, non fare nulla. Semplicemente siediti in silenzio e osservalo. Non avversarla, non alimentarla. Non cooperare, non reprimere. Osservalo soltanto, abbi pazienza, sta a vedere cosa succede. Lasciala crescere. Ricorda solo una cosa: non fare nulla nel momento dell’ira, aspetta! Lasciale solo un po’ di tempo, aspetta e ti stupirai. Vedrai che, se sai aspettare abbastanza, l’ira diviene compassione.”

Osho

“Chi domina la propria collera domina il suo peggior nemico.”

Confucio

“Adirarsi è facile, ne sono tutti capaci, ma non è assolutamente facile, e soprattutto non è da tutti adirarsi con la persona giusta, nel modo giusto, nel momento giusto e per la giusta causa.”

Aristotele

“L’ira: un acido che può provocare più danni al recipiente che lo contiene che a qualsiasi cosa su cui venga versato.”

Seneca

“Un’ira smisurata sfocia nella follia; perciò evita l’ira, per conservare non solo il dominio di te, ma la tua stessa salute.”

Seneca

“Qualsiasi persona capace di farti arrabbiare diventa tuo padrone; egli può farti arrabbiare solo quando tu permetti a te stesso di essere disturbato da lui.”

Epitteto

“Dà tempo all’ira. Spesso l’indugio non toglie la forza, ma alle forze aggiunge il ragionevole consiglio.”

Tito Livio

“NISI CASTE SALTEM CAUTE”

se non castamente, almeno cautamente.

Detto latino



Il più vecchio dei peccati nel più nuovo dei mondi

“Se Dio non avesse voluto che gli esseri umani si unissero nel piacere non avrebbe fatto, all’inizio del genere umano, il maschio e la femmina.”

Moralia, Gregorio

Come e soprattutto perchè, dunque, resistere all’ordine imposto da Dio? La Chiesa, fino a qualche decennio fa - e ancora oggi in forma più velata - a proposito della sessualità, sosteneva che siamo venuti al mondo per soffrire e che tutto ciò che aveva a che vedere con il piacere della carne ci avrebbe condotti direttamente all’Inferno. Il Cristianesimo, fondando la propria morale sessuale sul concetto di riproduzione e di continuazione della specie, ripudia la Lussuria, che vista come un’azione vuota, distoglie l’anima dalle sue pure e nobili occupazioni, e allontana le persone da Dio.

In altri tempi il sesso e il piacere erano associate alle divinità. Per certe culture antiche le sacerdotesse erano prostitute sacre. In Mesopotamia i sacerdoti si univano carnalmente alle sacerdotesse, mentre i Sumeri erano contrari alla verginità e per questa ragione le fanciulle andavano all’iniziazione condotte dalle loro stesse madri. In Grecia gli omaggi ad Afrodite finivano in grandi orge che avevano come protagoniste le prostitute sacre.

La **Lussuria** è uno dei peccati più scandalosi, ma anche dei più allettanti: è grazie ad essa che tutti veniamo al mondo! Ma qual è la sua essenza peccaminosa? Perchè i puritani la trovano così perversa? Una cosa è certa: se in essa c’è qualcosa di buono, è proprio il piacere: buono, sano e raccomandabile!

Oggi il sesso è decisamente lontano dall’idea di procreazione (cosa che di contra, mette in pericolo il futuro delle società più sviluppate), non è uno strumento da usare quasi con ripugnanza e per fini esclusivamente riproduttivi, bensì la sorgente delle relazioni umane e della gioia in un mondo nel quale i motivi di felicità purtroppo non abbondano. In questa visione entrano in gioco la ricerca dell’eterna giovinezza e -sia per gli uomini che per le donne- la necessità di essere sempre seducenti.

Oggi rischiamo di trasformare il sesso in un obbligo. Gli interrogativi sulla capacità di raggiungere un orgasmo, di procurare più o meno piacere o di realizzare certe posizioni acrobatiche, tormentano sempre più persone. Bisogna godere fino all’estremo, come se si fosse militanti del sesso perchè, se non si è all’altezza di compiere tutte le prodezze, si viene accusati di impotenza.

In questo modo smette di essere un piacere, un atto ludico, per diventare un atto che si compie un po’ terrorizzati. Si pensa di dover superare in bravura qualsiasi altro amante, fino a temere la performance e a tramutare il sesso in una fonte di stress, al pari del lavoro.

Se c’è qualcosa di male nella Lussuria, è il danno che si arreca agli altri per il proprio godimento, abusando di loro, approfittando dell’innocenza di un minore o di persone costrette a sottomettersi a causa delle loro condizioni economiche.

Occorre rinunciare al sesso come strumento di dominazione, imposizione, maltrattamento e prepotenza, ma non astenersene in quanto strumento di piacere. Bisogna estirpare l’idea dell’altro come oggetto e porre l’accento sul rispetto, più che sulla castità.

Perchè lo chiamano amore quando vogliono dire sesso?

“Non siamo abbastanza viziosi quanto lo si potrebbe essere; e io spero d’aver mostrato a sufficienza come si possa far meglio.”

Modesta difesa delle pubbliche case di piacere, Bernard De Mandeville

“L’ ultima parola non può essere lasciata alla natura. Si dà infatti che un corpo nudo, come natura l’ha fatto, non sia seducente senza l’intervento dell’artificio, in grado di scongiurare la semplice nudità e cancellare la naturalità di un corpo in sé per sé insignificante. Senza l’ammiccamento, senza il gioco dell’apparire e dello sparire, senza un oltrepassamento del corpo e del suo essere semplicemente nudo, non si dà vicenda erotica.”

Jean Baudrillard

“Non vedo come ci sia piacere senza il piacere della carne. La lussuria gode di tutte le mie simpatie e per essere un peccato capitale mi sembra un po’ troppo benefico per la salute.”

Ornella Vanoni

*“Un giovane monaco chiese ad abba Daniele:
- Perchè mai, abba buono, io faccio sempre tanti sogni lussuriosi?
Rispose abba Daniele:
- I sogni di un gatto sono popolati di topi”*

R. Kern

“Le tentazioni più pericolose non sono dovute alle energiche, improvvise fiamme del desiderio, ‘la lussuria della carne’, ma alla mancanza d’entusiasmo della carne, la sua pigrizia e inerzia, la nostra tendenza a diventare creature dell’abitudine”

Sigrid Undset

“I miei compagni di classe avrebbero fatto l’amor con qualunque cosa respirasse, ma io non vedevo la ragione perchè dovessi darmi dei limiti”

Emo Philips

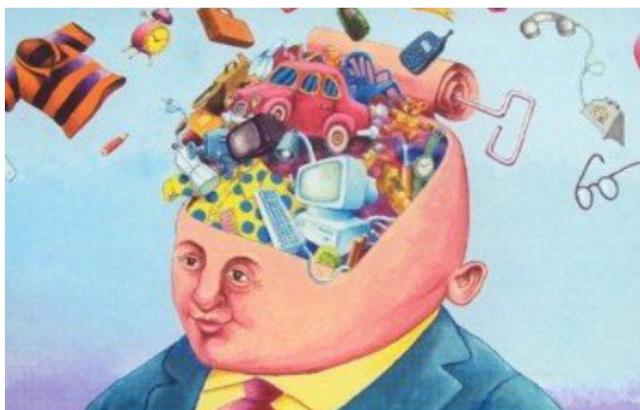
“E’ proprio la radicale sconvenienza che fa della lussuria, la lussuria”

Philip Milton Rot

II LUPO PERDE IL PELO...

I **nuovi vizi**, a differenza dei vizi capitali, non hanno una storia appunto perchè sono “nuovi”, prima infatti non c’erano o comunque non avevano tali dimensioni. A differenza dei vizi capitali che segnalano una “caratteristica” della personalità, i “nuovi vizi” non sono personali, ma tendenze collettive, a cui l’individuo non può opporre un’efficace resistenza individuale, pena l’esclusione sociale. E allora perchè parlarne? Per essere almeno consapevoli di quali disagi soffre la società in cui viviamo e non scambiare come “valori della modernità” quelli che invece sono solo i suoi disastrosi inconvenienti. La corruzione, l’indifferenza, l’egoismo, la menzogna, la devastazione della natura, la competitività fra gli uomini, la fine dei sentimenti... sono solo alcuni, ma ve ne sono altri che, a mio avviso, meritano un po’ più di attenzione.

Il **consumismo**. E’ un vizio perchè crea in noi una mentalità tale da farci ritenere che solo adottando il principio della distruzione degli oggetti, possiamo garantirci identità, stato sociale, libertà e benessere. Per potenziare questo processo consumistico, oltre a produrre merci per soddisfare i bisogni, si producono anche bisogni per garantire la continuità della produzione delle merci.



una breve historia de consumo



Il **conformismo**. Rispetto alle epoche passate, la nostra è la prima a chiedere l’omologazione di tutti gli uomini come condizione della loro esistenza. Nell’età della tecnica e dell’economia globale, lavorare significa *col-laborare* all’interno di un apparato dove l’azione di ciascuno, già anticipatamente prescritta dall’organigramma per il buon funzionamento dell’apparato stesso, diventa una *conform-azione*.

Fin da piccoli ci siamo sentiti dire che il successo si consegue più facilmente se ci si adatta alle esigenze degli altri, rinunciando ovviamente a realizzare noi stessi.

Oggi affinché l’adattamento non venga avvertito come una coercizione, è necessario che il mondo in cui viviamo non venga avvertito come uno dei *possibili* mondi ma come l’*unico* mondo, fuori dal quale non si hanno migliori possibilità di esistenza. Solo allora l’ordine e l’obbedienza non saranno più percepiti come obblighi ma come *condizioni naturali* per essere nel mondo; ma quando un mondo riesce a farsi passare come l’unico mondo, l’omologazione degli individui raggiunge livelli di perfezione tali, che i regimi assoluti delle epoche che ci hanno preceduto neppure lontanamente avrebbero sospettato di poter realizzare. Nessuna epoca storica, per quanto dittatoriale, ha conosciuto un simile processo di massificazione, perchè nessun sovrano era in grado di creare un sistema con condizioni d’esistenza tali da far sì che l’omologazione fosse *l’unica possibilità di vita*.

Naturalmente quando ordini e obbedienze non sono più necessari e, in assenza di altri mondi possibili, neppure avvertiti come tali, si ha l'impressione che ordini e divieti non esistano più, si ha quindi *l'illusione della libertà*, che trova la sua attuazione nella possibilità di scegliere fra tutti i beni di cui è rifornito quell'unico mondo che ci è dato di abitare.

Si parla di illusione e non di libertà, perchè di libertà si può parlare solamente quando si dà una scelta tra scenari diversi, tra mondi possibili, e non all'interno di un unico mondo, tra i prodotti di cui senza sosta veniamo quotidianamente riforniti.



Spudoratezza. *“Il pudore non è una faccenda di vesti e sottovesti, ma una sorta di vigilanza dove si decide il grado di apertura e di chiusura verso l'altro. Il pudore, prima di una faccenda di mutande, che uno può calarsi e infilarsi quando vuole, è una faccenda dell'anima.” **

Siamo diventati tutti “es-posti”, la nostra identità è ormai fuori di noi, è laggiù, in ciò che si dice di noi. Là si raccoglie credibilità e fiducia. *Per esserci bisogna apparire.* E chi non ha nulla da mettere in mostra, non una merce non un corpo, non un'abilità, pur di apparire e uscire dall'anonimato, mette in mostra la propria interiorità, dove è custodita quella riserva di sensazioni e sentimenti propri che resistono all'omologazione che, nella società di massa, è ciò a cui il potere tende per una più comoda “gestione” degli individui.

Oggi si assiste alla democratizzazione dei peccati capitali: cose che fino a qualche anno fa erano privilegio di un'élite sono diventate di massa. Tutti possono abbandonarsi agli eccessi. Una delle cause dei disordini nel mondo contemporaneo è la **competizione**. Bisogna essere dei vincenti. Se a trent'anni non hai guadagnato il primo milione di euro, sei un povero imbecille. Devi essere il numero uno in una società nella quale la competizione mira al successo materiale. Non si tratta, come avveniva in passato, della ricerca di un certo ideale, ma oggi la competitività coincide con la paura di non essere il migliore e dunque di non valere niente. Essere secondi non serve. Possono buttarti via o metterti da parte se non sei il numero uno.

***“Come esseri umani abbiamo l'obbligo di saper gestire e non reprimere pulsioni e passioni, e di resistere alla tentazione di trasformarci in individui ipoteticamente perfetti che funzionano come automi. Se immaginiamo la possibilità che un domani qualcuno riesca a creare esseri umani con determinate caratteristiche, la cosa più probabile è che crei individui sottomessi al proprio interesse, con debolezze e virtù che risponderanno ai suoi desideri. Tutti abbiamo origine dal caso, e da un punto di vista fisiologico proveniamo da una passione dei sensi e non da un laboratorio.”*

* ** Galimberti

L'IPNOTIZZATORE*

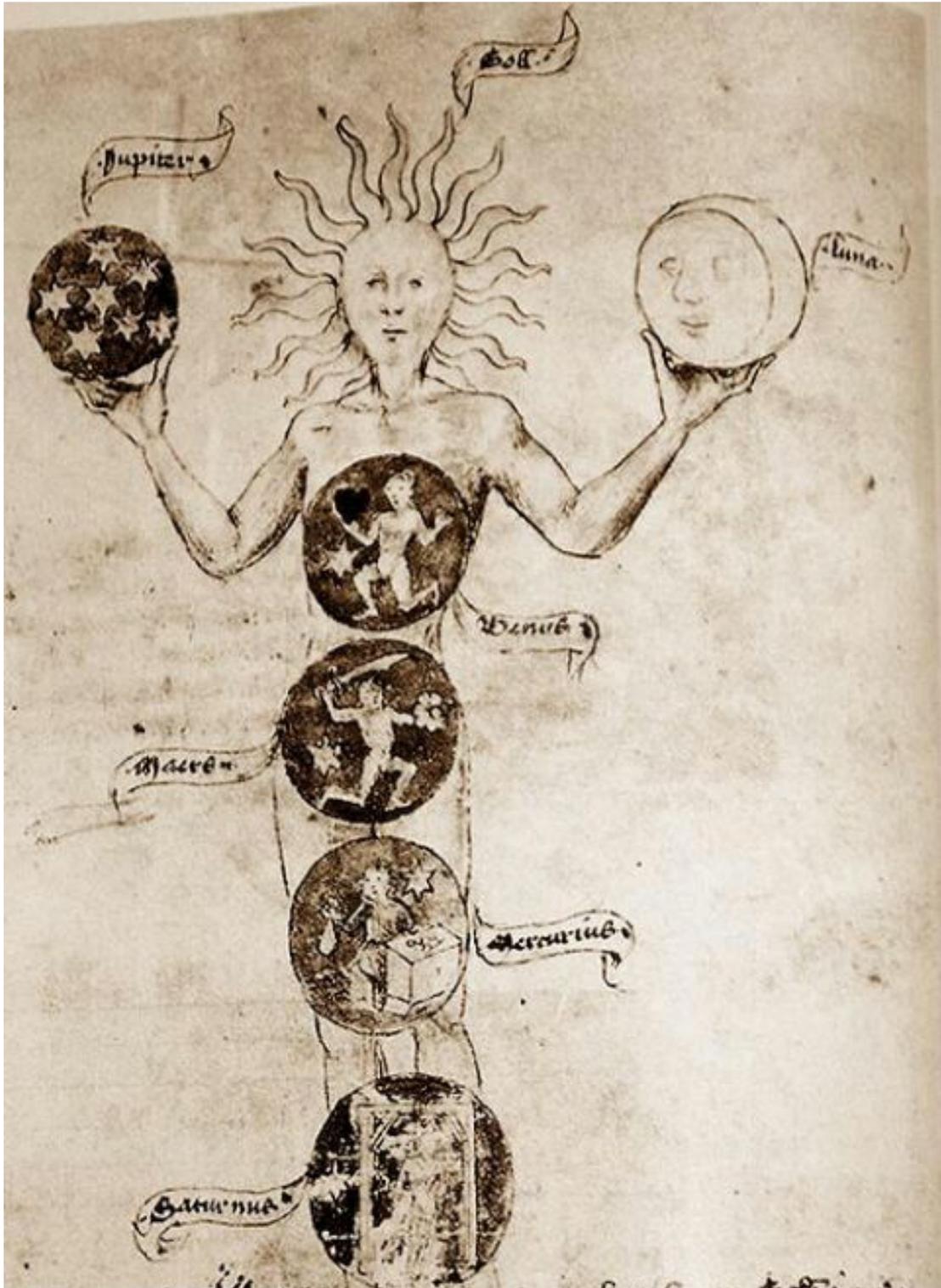
Una certa leggenda orientale narra di un mago ricchissimo che possedeva numerose greggi. Quel mago era molto avaro. Egli non voleva servirsi di pasori e nemmeno recintare i luoghi dove le sue pecore pascolavano. Naturalmente esse si smarrivano nella foresta, cadevano nei burroni, si perdevano, ma conoscevano l'eros. Questo era il mezzo perchè si salvaguardassero da tutte le disgrazie, soprattutto da quelle provenienti del mago. Infatti fuggivano perchè sapevano che il mago voleva la loro carne e la loro pelle. L'eros dava loro la misura di tutto ed il buon senso. Infine il mago trovò un rimedio: ipnotizzò le sue pecore e cancellò loro il senso dell'eros. Incominciò a suggerire loro che erano immortali e che l'essere scuoiate non poteva far loro alcun male, che tale trattamento, al contrario era per esse buono e persino piacevole perchè al piacere dell'eros era preferibile il dispiacere in vita che le avrebbe portate all'immortalità dopo la morte. Poi aggiunse che era un buon pastore, che amava talmente le sue pecore, da essere disposto a qualsiasi sacrificio nei loro riguardi, che le avrebbe sempre protette e che sapeva lui solo quale era il loro bene. Dopodichè il mago introdusse nella testa delle pecore l'idea che esse non erano affatto pecore. Ad alcune disse che erano avvocati, ad altre medici, ad altre politici, ad altre professori, ad altre militari, ad altre sportivi, ad altre mariti e ad altre mogli. Ciò fatto le pecore non gli procurarono più né noie né fastidi. Il mago si rilassò perchè da allora le pecore incominciarono a controllarsi vicendevolmente e a non tenere più conto del loro piacere come metro di vita. Esse erano serene solo nei confronti del mago e aspettavano l'istante in cui lui avrebbe preso la loro carne e la loro pelle.

Questo è in metafora lo stato attuale dell'umanità: essa ha perso la misura con cui dirigere i suoi pensieri e i suoi atti, è diventata un gregge inconsapevole. Per disinnescare il processo di ipnosi collettiva e fare tornare l'umanità alla sua realtà ci vorrebbe uno shock e il ritorno all'eros. Il maggior danno che ha fatto e sta ancora facendo l'ipnotizzatore, (ha incominciato migliaia di anni fa) è quello di aver sostituito il sentimento di potere a quello dell'amore: da cui il modo di dire napoletano "comandare è meglio che fottere", esaltando l'ego di tutti e facendo credere che bisogna comandare, da cui l'espressione di Totò "siamo uomini o caporali?" e colmando le coscienze di pensieri errati che cristallizzano e diventano schemi. Interviene allora la malattia, che è l'espressione dell'eros, a farci capire quanto e come l'ipnotizzatore ci abbia condizionato (dall'altra espressione di Totò: "o fesso ha da pagà").

* Da "La trappola dell'eros", di Gabriella Mereu



VIZI E VIRTU' DEI SIMBOLI PLANETARI



Nel testo “Il destino come scelta” Dethlefsen evidenzia che tutto ciò che la natura produce, consiste nella trinità: corpo, anima e spirito. Fin dai tempi antichi per lo spirito si scelse il simbolo del cerchio, che doveva significare l’unità e la perfezione, il principio spirituale. Per l’anima il semicerchio o la coppa, che doveva rappresentare ricettività, sensibilità, e per il corpo infine il simbolo della croce che, come il numero 4, rappresentava la materia. Da questi tre simboli fondamentali si sono formati i glifi dei 7 pianeti conosciuti fino ad allora. Ad ogni pianeta fu attribuito un principio detto primo.

Il Sole divenne il rappresentante del principio spirituale ed ebbe il simbolo di un cerchio con un centro. La Luna rappresentò l’anima e tutto ciò che è ricettivo. La croce come simbolo della materia non ricorre da sola, perchè senza uno dei principi sopra descritti, la materia non è capace di vivere.

Il simbolo di Mercurio indica che qui sono uniti tutti e tre i principi in perfetta armonia. Il simbolo di Marte mostra come la materia domini lo spirito, ma lo spirito da sotto, mette in movimento la materia. Il polo opposto è rappresentato da Venere, dove è evidente che lo spirito domina la materia. Nel principio di Giove l’anima domina la materia, ma il principio di Saturno mostra chiaramente come la materia gravi sull’anima.

In questo modo sappiamo che nell’antichità i 7 principi primi vennero denominati Sole, Luna, Mercurio, Marte, Venere, Giove e Saturno, furono personificati e trasformati in divinità. Ad ognuno di questi sette principi fu collegato un corpo celeste che fu chiamato con lo stesso nome.

Un tempo erano considerati 7 i vizi capitali esattamente perchè 7 erano i pianeti conosciuti fino ad allora (al 1781 risale la data della scoperta di Urano, 8° pianeta) e poiché i vizi si legano ai 7 pianeti, li tratterò in ordine di orbita partendo dalla Luna fino ad arrivare a Saturno.

I Pianeti recano in sé un messaggio archetipale.

Secondo Jung l’archetipo (dal greco *tipos* = modello, marchio e archè = originale), è una struttura psichica innata e presente negli esseri viventi. Queste strutture inconscie sono a supporto della psiche e “suggeriscono” immagini e dinamismi. Non si tratta di una rappresentazione ereditata, ma di un ereditato funzionamento psichico. Analogo è, per esempio, l’archetipo biologico in cui il pulcino sa come uscire dall’uovo, gli uccelli conoscono il modo di costruire il loro nido... In questo caso l’archetipo si mostra come un’esperienza di fondamentale importanza.

Nel testo “Le Coincidenze” il medico indiano Deepak Chopra a proposito degli archetipi, evidenzia che “All’interno di ogni essere umano c’è un tema dominante, lo stampo che può modellare una vita eroica, una divinità in embrione che aspetta solo di nascere. È ciò che siamo nati per diventare, il Sé che spesso rifiutiamo perchè la maggior parte di noi non riesce a vedere il campo di infinito potenziale che è a nostra disposizione. È il nostro Sé migliore, quello privo di ego, il brandello di Universo che agisce tramite noi per il bene di tutti. Gli individui che conducono un’esistenza legata al lato più materiale delle cose non entrano in contatto con la creatura mitica che è in ciascuno di loro. Gli archetipi nascono dall’anima collettiva ma vengono recitati da quella individuale.”

Il mezzo con cui l’energia psichica viene poi trasformata in “progetti di esistenza” è il *simbolo*, il quale agisce come mediatore tra la coscienza e l’inconscio.

Conoscere gli archetipi planetari con i relativi vizi e virtù, può offrirci dunque la possibilità di conoscerci meglio e rendere più luminosa la nostra personalità.

LA LUNA E LA POLTRONERIA



Secondo la Genesi biblica Sole e Luna erano in origine un tutt'uno, ma sopraggiunta la grande catastrofe cosmica la Luna fu scissa dal Sole : "E Dio separò la luce dalle tenebre e pose i luminari maggiori in cielo: il luminare grande per il governo del giorno e il luminare piccolo per il governo della notte".

Dopo il Sole, la Luna (il cui geroglifo è quello di una mezzaluna, orizzontale o verticale), è l'astro che maggiormente influenza la vita sulla Terra. Simboleggia la famiglia, la casa, il quotidiano, esprime il *principio femminile materno* e costituisce l'archetipo della *Grande Madre* e come tale adorata in molte civiltà.

Il *principio femminile* è espresso dalla Luna, in quanto l'astro non ha luce propria bensì risplende per riflesso la luce solare. Da qui deriva il carattere fondamentale del simbolismo che la determina femminile, ricettiva e passiva. Rappresenta l'irrazionale, il subconscio, l'emotività, la sensibilità, l'ispirazione, l'immaginazione, la memoria e l'intuizione. L'individuo lunare è dolce sensibile, impressionabile e molto legato alla famiglia.

La Luna influenza tutti i movimenti dell'acqua sulla Terra e nel corpo umano, regola i cicli della vita, i cicli delle emozioni, i sogni, la poesia, la veggenza.

Gli aspetti negativi della Luna comportano passività, dipendenza, servilismo, timidezza, incostanza, incoerenza, suscettibilità, capricciosità.

Malattie tipicamente "lunari" sono: disturbi mestruali, variazioni dell'umore, disturbi psichici quali ansia e depressione, disturbi del sistema linfatico, disturbi digestivi.

L'**Accidia** è il tipico vizio lunare. L'eccesso di Luna nel tema natale, può favorire pigrizia e passività. Queste energie, se vissute nel loro risvolto negativo possono diventare inerzia, mancanza di volontà e di iniziativa al punto da mantenere il soggetto in uno stato infantile, in una totale dipendenza dagli altri.

Giorno: Lunedì

Temi chiave: fluidità, adattabilità, ispirazione, intuizione, emotività, mutevolezza, memoria.

Segno zodiacale: Cancro. Il Cancro ricerca sicurezza e intimità, è molto legato alla famiglia e alla casa, in quanto solo in un ambiente protetto e ricco di calore umano può esprimere al meglio la propria creatività. E' emotivo, sensibile, sognatore, testardo ma vulnerabile, per cui preferisce evitare le contrarietà.

I nati in questo segno sono di costituzione delicata e tendono a somatizzare dispiaceri e tensioni. Il Cancro governa il torace, il petto, i gomiti, la III, IV e V vertebra toracica. E' collegato all'occhio sinistro e al sistema riproduttivo. Delicata è la funzione digestiva.

Eventuali patologie: ritenzione di liquidi nei tessuti, obesità, ulcera gastrica e gastrite, anemia, sudorazione abbondante, debolezza verso le malattie infettive, problemi del pericardio. Nei bambini si può riscontrare un ingrossamento delle ghiandole linfatiche.

Numerologia: 2, numero della madre, femminile, dell'unione e della collaborazione.

Essenza: Melissa

Colore: Bianco, azzurro, argento, viola.

Metallo: Argento

Cristalli: Pietra di Luna (Adularia), Selenite, Perla, Quarzo Bianco.

Organi: Sistema linfatico (umori corporei), utero, ovaie, stomaco.

Meridiano MTC: Vescica. La Vescica nella MTC è l' "ufficiale provinciale" incaricato dei liquidi. C'è una stretta correlazione tra il meridiano della Vescica e quello dei Reni, sono organi accoppiati e se uno dei due è colpito da disordine anche l'altro ne soffrirà. La Vescica contribuisce anche a regolare la funzione sessuale, mentre i reni, controllano le ossa del corpo e lo sviluppo del midollo spinale che avviene all'interno della colonna vertebrale.

Fitoterapia: le piante governate dalla Luna e raccolte di lunedì lavorano principalmente sull'apparato genitale.

Lavanda (doppia segnatura Luna - Mercurio). È una pianta resistente che cresce spontanea e rigogliosa sulle colline aride e sassose dell'area Mediterranea. Radicandosi in profondità migliora la tenuta di terreni desertificati. Il suo profumo espansivo e l'intenso colore viola\blu dei suoi fiori attrae numerosi insetti, soprattutto le api. Ha effetto antidepressivo e calmante nelle affezioni dell'apparato uro-genitale; la doppia segnatura indica che è una pianta che sostiene tutto il sistema nervoso, centrale e periferico.

Fiori di Bach:

- **Mimulus** è il rimedio adatto per affrontare le paure concrete (malattie, povertà, aereo, parlare in pubblico, ecc). Bach definisce la paura come *la grande carceriera*, per cui se non si riescono ad affrontare le piccole-grandi paure quotidiane si rimane bloccati, incapaci di padroneggiare le circostanze della vita e seguire il proprio percorso nel mondo.

M. aiuta a sentirsi interiormente più forti e a superare le proprie paure con più coraggio e fiducia in se stessi. È solo andando incontro alle proprie paure, e non soffocandole, che molto spesso se ne scopre la loro dimensione illusoria.

-**Honeysuckle** è il rimedio utile quando si stanno vivendo delle situazioni di nostalgia e di rimpianto per le occasioni perdute, le possibilità sprecate, i sogni non realizzati. Per quei momenti in cui ci si accorge di aver commesso tanti errori, ma anche per il ricordo di un passato felice che non potrà più ritornare. In tutti questi casi si resta intrappolati in un tempo passato che blocca la naturale evoluzione di ogni individuo perchè si vive fisicamente nel presente, ma con il pensiero e le emozioni nel passato e non ci si accorge che la vita vera è quella che si svolge oggi.

H. Favorisce l'elaborazione costruttiva del passato, aiuta a vivere nel presente puntando verso il futuro.

-**Centaury** è il rimedio per quando si manca di autodeterminazione. Aiuta a dire di no quando è necessario, a non spingere la propria disponibilità verso gli altri oltre i limiti della resistenza fisica. Il loro desiderio di aiutare il prossimo è così forte che tendono a diventare più dei servi che degli aiutanti generosi. Il loro buon cuore li porta a fare più di quello che dovrebbero e, in questo modo, trascurano quella che è la loro particolare missione nella vita.

C. aiuta a riconoscere le proprie esigenze e a comprendere che il servizio più importante da compiere è la realizzazione della propria missione di vita. In questo modo, di conseguenza, si contribuirà anche allo sviluppo altrui.

- **Cerato** per coloro che non hanno abbastanza fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni. Chiedono consiglio a tutti, poiché sono convinti che gli altri sanno sempre di più, ma non tengono conto che gli altri sono diversi e quindi, ascoltando la loro voce anziché la propria, rischiano di seguire consigli sbagliati perchè non in armonia con la propria natura.

C. promuove la fiducia in se stessi e la sicurezza nel prendere decisioni. Insegna ad ascoltare le proprie intuizioni e a seguirle anche se a volte si tratta di andare controcorrente.

IL SOLE E L' ARROGANZA

“Non esiste cosa visibile in tutto il mondo più degna del Sole di fungere da simbolo di Dio, poiché esso illumina con vita visibile prima se stesso, poi tutti i corpi celesti e terreni”.

Dante

“... e perciò il magnifico pianeta Sole è in nobile eminenza installato e posto nella sfera tra gli altri, il cui occhio salutare corregge i sinistri aspetti dei pianeti maligni, e come il bando d'un re, ingiunge senza intoppo a buoni e malvagi”.

Shakespeare

Questo peccato è attribuibile al secondo luminare, il Sole che, quando non può brillare come è suo solito, tenta di farlo dentro ad una zona d'ombra, con risultati alquanto deleteri.

Il Sole deve supportare la parte luminosa, attiva e cosciente della personalità; deve quindi donare sicurezza, calore, senso dell'eroismo e di magnificenza. Quando invece c'è una carenza di questa energia, il soggetto vive una mancanza di forza e di luminosità che può tendere ad essere compensata con l'**arroganza** che è un tentativo molto modesto e negativo di avere un vero posto nel mondo, di contare e di brillare. Quando non può risplendere, nessun simbolo soffre quanto quello del Sole che vive una vera amputazione delle sue prerogative migliori. L'arroganza produce esattamente l'opposto di quanto il Sole desidererebbe: allontana gli altri da sé nel momento in cui li vorrebbe invece conquistare.

Gli arroganti però possono lavorare sulle loro carenze e sviluppare quel potenziale che qualsiasi Sole ha dentro di sé e che può regalare forza, luce e direzione della personalità. Certo, il Sole ha bisogno di essere protagonista e, in tal caso, potrà sviluppare la propria unicità, la sola che può catturare l'attenzione e lo sguardo altrui.

Il lato luminoso del Sole è capace di grande generosità e lealtà ed è per questo che l'eroe può diventare un modello positivo che induce gli altri a seguirlo per le sue specifiche qualità.

L'aspetto negativo del Sole sta nella possibile ipertrofia dell'ego, che genera uno smodato amore per se stessi ed una tendenza a sottomettere gli altri nel proprio “ambito gravitazionale.”

APOLLO



Il geroglifo del Sole è un cerchio con un punto centrale. Circonferenza e centro: fonte ed espansione.

*“È il luminare, il dispensatore di luce, e anche l'astrologia lo considera il fattore primo di importanza assoluta.” **

Il Sole è l'espressione del Dio Padre ed è l'archetipo del principio paterno. È la volontà di potenza, il bisogno di dominare, di valere in senso competitivo.

*“Secondo la psicologia analitica di Jung, il Sole rappresenta astrologicamente l’Animus in un oroscopo femminile e nell’oroscopo maschile invece rappresenta l’Ombra personale. L’Animus è per la donna l’immagine maschile inconscia; rappresenta il modo in cui una donna proietta la figura paterna, questo Animus, sul mondo esterno e particolarmente sulla persona dell’uomo. Nell’oroscopo maschile può dare indicazioni sull’ Ombra, cioè su tutto il mondo inconscio, sul rimosso.”**

Il Sole, come il segno a cui appartiene, il Leone, *“è riferito al Cuore dell’uomo quale organo anatomico, fonte di vita, di energia fisica, emotiva e affettiva.”**

L’archetipo collegato al Sole è il *Sovrano*, quella parte della nostra psiche il cui compito è gestire e governare il regno, ossia la nostra vita, la nostra evoluzione.

Allo stesso modo il Cuore nell’ organismo umano è l’Imperatore, *“il Signore sul quale nessuno osa levare lo sguardo.”*

Esiste, inoltre, un parallelismo tra il Sole e il Sistema immunitario: il Sole governa il Timo che è appunto il luogo di maturazione dei linfociti ed è la ghiandola che governa il quarto chakra o chakra del cuore. Il ruolo del sistema immunitario è proprio quello di definire il self (il sé) dal not self (non-sé) ed è la stessa funzione che esplica l’archetipo solare nel definire la propria struttura di personalità e la maturazione della coscienza personale.

Giorno: domenica

Temi chiave: coraggio, successo, volontà, autodeterminazione, forza interiore, ego, vitalità.

Segno zodiacale: Leone, segno di Fuoco, fisso. Il Leone è un segno maschile, dominante, regale, emana una sensazione di forza e di nobiltà. È di carattere fiero ed ama battersi per la libertà contro l’ingiustizia; è generoso e passionale.

LEONE:

Di solida costituzione ha una buona resistenza alle malattie. Anatomicamente governa il Cuore e la funzionalità cardiaca. E' sotto il suo dominio la circolazione sanguigna, la spina dorsale, l'avambraccio sino al polso compreso, il pancreas. Corrisponde alla VI, VII e VIII vertebra toracica.

Patologie possibili: disturbi cardiovascolari e circolatori, fragilità vasale, problemi alla vista (è legato all'occhio destro), alla schiena e alla spina dorsale (scoliosi). Diabete, pancreatite.

Numerologia: 10, numero della guida, forza e volontà.

Essenza: Alloro

Colore: Giallo, arancio.

Metallo: Oro

Cristalli: Topazio dorato, zircono arancio.

Organi: Cuore, timo, volto, occhi, colonna vertebrale.

Meridiano MTC: Polmoni. I polmoni nella MTC sono nel corpo la sede principale del Wei Qi, cioè dell’energia di difesa (immunitaria). L’elemento Metallo, proprio dei Polmoni, connota la sostanza, la struttura e la forza. I polmoni governano anche la pelle e i peli del corpo (tradizionalmente i peli sono simbolo di virilità e i capelli sono simbolo di libertà, forza e indipendenza).

Fitoterapia

Le piante governate dal Sole e raccolte di domenica, lavorano principalmente sul Cuore e sulla vitalità in generale.

Camomilla. Questa pianta annuale che troviamo su terreni erbosi e campi dismessi, appartiene al segno del Leone e al pianeta Sole che corrisponde al nostro cuore fisico e al nostro io psichico.

* Da “Astrologia e mito”, Sicuteri

Presso gli Egizi era considerata una pianta consacrata al Dio Sole poiché infonde calma e luminosità proprio come il sole è fonte di vita, e venne utilizzata nei bendaggi per mummificare il faraone Ramsete II, con l'intenzione di infondere la forza e la serenità necessarie per il lungo viaggio nell'oltretomba. In passato fu utilizzata per le febbri malariche.

Posta vicino ad una pianta sofferente sarà in grado di irrobustirla e ridarle vigore; seccata e riposta in apposite garze, tiene lontano dai mobili tarne e insetti.

Calendula. Il nome deriva dal latino "Calendae", primo giorno del mese, per indicare che fiorisce il primo giorno di ogni mese. Cresce spontanea nell'area mediterranea. I fiori sono dei capolini di color variabile dal giallo all'arancio presentano petali fitti e ordinati simili al fiore della margherita. È antisettica, depurativa, diuretica, depurativa. L'infuso aiuta negli stati influenzali, abbassa la febbre, rimargina ulcere ed irritazioni cutanee, dà ottimi risultati in tutte le problematiche legate al ciclo mestruale (abbondante, scarso, assente, doloroso e menopausa). Il succo e i fiori della pianta applicati direttamente sulla pelle o veicolati da una pomata, cicatrizzano piaghe, rimarginano cicatrici e si utilizzano nelle irritazioni del fuoco di S. Antonio.

È anche detta "il barometro del contadino" perché se i fiori entro le ore sette del mattino restano chiusi, pioverà nell'arco della giornata.

Celidonia deriva dal greco *chelidon* che significa rondine, a testimonianza del fatto che questa pianta fiorisce in primavera quando ritornano le rondini. È una pianta solare e quindi indicata per problematiche di natura epatica e pressoria, ma per via della sua tossicità non viene utilizzata per uso interno. Il suo liquido, infatti, a contatto con la pelle, è caustico. Si usa per calli, porri e verruche: il trattamento viene ripetuto per 2/3 volte al giorno per 15 gg in luna calante.

Olivio. Albero sempreverde originario del Caucaso, si è diffuso nelle zone temperate dei 5 continenti grazie alla sua capacità di adattamento. Ha proprietà ipotensiva, emolliente, lassativa, epatica, vaso dilatatore. Lavora sul sistema circolatorio sia arterioso che venoso, è ipoglicemizzante con ottimi risultati nell'insufficienza pancreatica. L'olio crudo e spremuto a freddo se assunto a digiuno, è utile per lenire gli effetti dell'ulcera gastrica, stipsi e calcoli epatici. Il decotto di foglie o corteccia si usa per reumatismi, gotta e ipertensione arteriosa. L'olio ripulendo le arterie dalle paure dell'inconscio, porta la luce all'interno del cuore.

In floriterapia è utilizzato in caso di stanchezza dovuta a grandi sofferenze fisiche e psichiche riportando alla pace dell'anima.

Biancospino (doppia segnatura Sole-Marte per via delle spine). Prima dell'avvento dei cereali le bacche essiccate e macinate vennero utilizzate nelle popolazioni preistoriche per preparare una farina che serviva a fare una specie di pagnotta. Gli antichi Romani ne adornavano le culle dei bambini per allontanare gli spiriti maligni e presso i Greci era un ornamento delle spose come auspicio di fertilità. È sedativo, ipotensivo, febrifugo, cardiotonico e vasodilatatore coronarico. Utile negli stati ansiosi (dati anche dalla menopausa), in caso di insonnia e negli spasmi dolorosi dell'apparato digerente. È particolarmente indicato negli squilibri neurovegetativi. La pianta agisce sul sistema cardiovascolare dilatando la muscolatura dei vasi coronarici e rinforzando le contrazioni del miocardio. Il massimo effetto protettore nelle aritmie, è dato dal macerato glicerico dei germogli. È controindicato in caso di bassa pressione arteriosa e poiché è molto attivo nei confronti dell'apparato circolatorio è bene assumerlo rispettando le dosi del medico.

Fiori di Bach:

-Vine, per le persone molto capaci, consapevoli dei loro talenti, fiduciose di riuscire. Essendo così sicure, pensano che sarebbe bene se gli altri si lasciassero persuadere a fare le cose come essi le fanno. Anche nella malattia continuano a dirigere chi è al loro servizio. Poiché pensano di sapere sempre tutto meglio degli altri, tendono a dominarli senza riconoscere che ogni individuo ha diritto alla propria personalità. Non riconoscono che il progetto di vita di ognuno è parte di un progetto globale la cui realizzazione si attua attraverso la collaborazione fra individui e non con la forza. Collaborando con il prossimo non solo si ottiene il riconoscimento personale, ma ci si troverà ad essere spontaneamente sostenuti dagli altri nel proprio progetto di vita.

V. favorisce il rispetto verso il prossimo e permette di utilizzare in maniera costruttiva le naturali doti di leader.

-Vervain, per coloro che hanno idee e principi ben radicati che essi ritengono giusti e che sono disposti a cambiare molto raramente. Desiderano convertire ai loro punti di vista tutte le persone che li circondano. Così facendo però non ci si accorge che si oltrepassano i confini altrui e si rischia di travolgere gli altri con le proprie energie. Possiedono una forte volontà e molto coraggio quando sono convinti di ciò che desiderano insegnare. Nella malattia lottano più a lungo di altri prima di arrendersi e tralasciare i propri compiti.

V. insegna che non occorre uno sforzo eccessivo per realizzare grandi cose, anzi, quanto più tranquilli e rilassati si è rispetto ai propri obiettivi, tanto più semplicemente questi si realizzeranno.

-Wild Oat, per coloro che hanno l'ambizione di fare qualcosa di importante nella loro vita ma si sentono incerti sulla strada da seguire. Le possibilità sono diverse e tutte potenzialmente realizzabili, ma ciò che manca è la chiarezza di idee. Non sapendo bene cosa si vuole veramente, si tengono i piedi in più scarpe, ci si sente frustrati e insoddisfatti poiché si percepisce la sensazione di non aver ancora trovato ciò che riesce ad appagarli pienamente.

W. O. aiuta a far chiarezza e a definire i propri obiettivi interiori. Favorisce la determinazione nel perseguimento della meta donando quel senso di appagamento tipico di chi conosce la propria missione di vita.

-Heather, per coloro che hanno talmente tanto bisogno di parlare di sé che in qualunque conversazione non c'è spazio per nessun altro all'infuori di se stessi. Si tende a parlare continuamente e con chiunque di ciò che riguarda la propria persona, senza curarsi minimamente di chi si ha di fronte. In altri casi invece, non è presente questa forte necessità di parlare, ma un'eccessiva auto-osservazione che ugualmente incentra tutta l'attività mentale su di sé. Entrambi i casi sono caratterizzati da uno spiccato egocentrismo che Bach ha paragonato allo stato del *bambino bisognoso*. Questo bisogno inconscio di essere sempre al centro dell'attenzione però prima o poi irrita e allontana qualsiasi interlocutore.

H. aiuta a distogliere l'eccessiva attenzione da se stessi favorendo la capacità di stabilire rapporti e sentimenti di empatia e comprensione per gli altri.

L'INVIDIA DI MERCURIO

L'**Invidia** è il classico problema mercuriale che trae origine dal bisogno di paragonarsi agli altri per conoscere le proprie qualità e si attiva nel momento in cui gli altri sembrano avere più doti o più possibilità di noi.

È un sentimento considerato universalmente distruttivo giacchè, tende a sminuire l'oggetto di ammirazione, fino a distruggerlo.

L'invidia nasce da un senso di mancanza di qualcosa. Alla base di questo sentimento però c'è un grande senso di inadeguatezza e di inferiorità che nasce da una bassa autostima, sintomo che non si è stati premiati veramente e non si è stati aiutati a far crescere le proprie qualità e capacità.

La componente luminosa dell'invidia è molto forte e se la si riesce a far emergere si potrà facilmente trasformare in qualcosa di estremamente positivo poiché racchiude in sé ammirazione ed emulazione che sono fortissime spinte al miglioramento personale: prendendo spunto dal fatto che si considerano positive le qualità di altri si desidera per questo svilupparle.

Soprattutto con i bambini è importante lavorare sulle loro invidie aiutandoli ad ammirare e a non combattere chi ha qualcosa in più, proprio perchè questo può essere la molla che stimola a crescere e a non accontentarsi.

HERMES



Il geroglifo di Mercurio è costituito da un cerchio (come Sole, Marte e Venere) sormontato da una mezzaluna posata orizzontalmente sulla parte superiore, mentre nella parte inferiore è attaccata una croce capovolta. Sicuramente lo Spirito si unisce alla Terra, cioè la materia. Questa idea di una comunicazione fra Terra e Cielo fa di Mercurio un tramite fra l'umano e il divino, fra immanenza e trascendenza.

E' l'unico pianeta che riassume in sé caratteristiche sia femminili che maschili è dunque androgino. Mercurio abbraccia sia il simbolismo del Sole (unità-Padre) che quello della Luna (dualità- Madre) e diventa così l'archetipo del Figlio, del *Puer*, che è il mediatore tra i primi due Archetipi.

È il messaggero alato, è dunque veloce, si sposta rapido e quasi invisibile; indica i viaggi, le comunicazioni e i brevi spostamenti. Indica, altresì, il grado di socializzazione, il tipo e la quantità di rapporti interpersonali.

In generale Mercurio rappresenta la ragione, l'astuzia, il buon senso, la parola scritta e parlata, la capacità di comunicare ed esprimersi, l'imparare, l'intelligenza, la diplomazia, l'abilità nel cavarsi dall'impaccio, lo scambio, il prana.

Il simbolo di Mercurio è il *caduceo* che indica l'equilibrio dinamico tra l'energia femminile-discendente e quella maschile – ascendente, raffigurate come due serpenti avvolti ad un bastone.

In **negativo** può dare scarsa fiducia in sé, pignoleria sterile, criticismo, puntigliosità, impazienza, pigrizia.

Giorno: mercoledì.

Temi chiave: Espressione, verbalizzazione, verità, intelligenza, abilità.

Segno zodiacale: Vergine e gemelli.

VERGINE

È uno dei segni più delicati dello zodiaco, la sua fragilità e la paura delle malattie lo portano a somatizzare più che gli altri. Anatomicamente governa l'addome inferiore, l'ombelico, gli intestini, la IX e X vertebra toracica, la mano e le sue dita.

Patologie possibili: disturbi al colon e all'intestino tenue, stitichezza, problemi di digestione e assimilazione, fegato pigro, calcolosi biliare, malattie nervose e della pelle.

GEMELLI

Questo è il segno della comunicazione e quindi tutto ciò che ha a che fare con la parola è ad esso collegato.

Anatomicamente governa le spalle e l'apparato respiratorio ed è in analogia con il sistema nervoso. Riguarda anche le braccia (escluso il gomito), nonché l'ultima vertebra cervicale e le prime due toraciche.

Possibili patologie: problemi all'apparato respiratorio: bronchiti, asma, enfisema. Il sistema nervoso è delicato e può causare esaurimenti e depressioni.

Numerologia: 3, numero della creatività, del bambino, dell'espressione, della creazione e dell'allegria

Essenza: lavanda

Colore: grigio scuro, celeste, azzurro, arancio.

Metallo: Mercurio

Cristalli: Crisocola, Acquamarina, Agata Blu

Organi: Laringe, sistema nervoso, midollo spinale, legamenti, bronchi, intestino.

Meridiano MTC: Intestino Tenue. Nella MTC l'Intestino Tenue ha il compito di "separare il puro dall'impuro", regola le sostanze che giungono dall'esterno e gestisce la separazione e l'assorbimento del cibo che lo stomaco non ha del tutto elaborato. La disfunzione di questo meridiano causa una mancanza di fiducia nelle decisioni, per cui si tende ad essere ansiosi, riservati e si preferisce l'isolamento.

Fitoterapia

Le piante governate da Mercurio, il messaggero alato, lavorano principalmente sulla trasmissione del sistema nervoso e vanno raccolte di mercoledì.

Achillea. Il nome deriva dal nome dell'eroe greco Achille al quale, si narra, il centauro Chirone insegnò l'arte di curare le ferite proprio con quest'erba detta anche Sanguinella. Presso i cinesi venivano utilizzati gli steli leggeri e resistenti per consultare il testi dell' "I Ching".

È utilizzata come antispasmodico e stomachico. Svolge attività antiflogistica e batteriostatica, aiuta la mucosa gastrica infiammata e ripristina la normalizzazione della secrezione di acido cloridrico. L'impiego costante di questa pianta favorisce un graduale miglioramento della circolazione. Nell'uso esterno ha proprietà astringenti, decongestionanti, analgesiche; ottimo nel trattamento in caso di emorroidi, ragadi anali, della mammella, delle ulcere varicose e nelle ferite che cicatrizzano con difficoltà.

L'infuso di A. favorisce l'appetito e stimola la secrezione di succhi gastrici.

Lavanda. Ha la doppia segnatura Mercurio-Luna. Ho già evidenziato le caratteristiche di questa pianta nell'argomento relativo alla Luna.

Menta (doppia segnatura Mercurio-Giove). È governata in 1° segnatura da Mercurio, il dio messaggero con le ali ai piedi per il fatto che il suo aroma raggiunge rapidamente l'apparato respiratorio. In 2° segnatura è governata da Giove, pianeta collegato all'apparato digerente e in articolare modo al fegato. È da sempre stata usata come rimedio dell'apparato gastrointestinale grazie alle sue proprietà stomachiche, antispasmodiche. Le foglie hanno proprietà carminative e

leggermente analgesiche che la rendono particolarmente utile in caso di debolezza del tubo digerente, specialmente se combinata con finocchio e camomilla. Il mentolo stimola l'appetito e aumenta la secrezione biliare. L'olio essenziale viene impiegato nella flogosi delle vie aeree superiori ed è utile come antisettico bronchiale. L'infuso è consigliato come calmante della tosse ed espettorante nei postumi di bronchiti di origini virali. La menta induce ad una maggiore secrezione gastrica, è sconsigliata dunque ai soggetti con ulcera gastrica\duodenale, in presenza di calcoli biliari e in persone con problematiche nefritiche. L'uso prolungato potrebbe indurre ad insonnia.

Valeriana (segnature di Mercurio, Giove, Venere e Nettuno). È una pianta che coniuga la luminosità aerea e mercuriana della mente conscia con l'intuizione Nettuniana. Il nome *Valeriana* deriva dal latino "valere" che significa star bene, avere forza, valore. Ci dona calma regalandoci un'equilibrata percezione del nostro Sé. La forza non ha nulla a che fare con la rigidità e la tensione dell'aggressività. Conosciuta nell'antichità anche come "erba di San Giorgio", un santo soldato, un samurai la cui leggenda narra la forza tranquilla che gli consente di affrontare il drago, l'istinto, il mostro dell'inconscio e di pre-valere. Se siamo spaventati, eccitati, ansiosi o nervosi da questo incontro, non riusciremo ad addormentarci. È una pianta che porta luce nel nostro inconscio, lo rilassa e ci permette di avventurarci in un sonno tranquillo. Favorisce quel chiarore che ci consente di aggirarci tra i nostri "draghi" e, senza esserne terrorizzati, di riuscire a cavalcarli. La Valeriana è considerata la pianta della tranquillità, non ha effetto narcotizzante come i farmaci. Ha proprietà sedative, antispasmodiche, antinevralgiche. Ottima per i dolori mestruali e i disturbi della menopausa. Utilizzata in tisane, macerati, tinture, è utile in caso di problematiche ansiose\depressive, riduce e riequilibra gli stati di tensione e agitazione. Molto utilizzata per affrontare esami perchè infonde nella persona positività, capacità di rendimento e concentrazione. Può essere utilizzata anche da chi guida. È consigliata alle persone molto agitate ma è un rimedio fitoterapico da utilizzare occasionalmente.

Tiglio. Ha la tripla segnatura Mercurio-Venere-Giove. Le caratteristiche di questa pianta vengono evidenziate più avanti nell'argomento relativo a Giove.

Fiori di Bach

-Agrimony, aiuta ad essere autentici e veri, ad accettare se stessi anche con i propri difetti, aiuta a trovare l'armonia interiore; per persone con ansie e tormenti nascosti dietro a gaiezza apparente.

-White Chestnut, per coloro che non riescono a evitare che la loro mente sia costantemente invasa da pensieri che essi non desiderano. Si rimugina continuamente sulle stesse cose; nonostante si cerchi di elaborare le informazioni e trovare soluzioni al problema contingente, non si riesce a mettere ordine nei ragionamenti. I pensieri girano così sempre intorno a loro stessi come un disco incantato che si fissa sul punto rigato e non riesce ad andare oltre. Questo lavoro mentale consuma un enorme quantitativo di energia che porta allo sfinimento non solo mentale, ma anche fisico. Poiché si è talmente immersi nei ragionamenti non ci si accorge che progressivamente ci si isola dalla vita reale e non si presta più attenzione a tutto ciò che succede intorno.

W. C. aiuta a rilassare la mente e a farne buon uso, favorendo la lucidità di pensiero e la capacità di concentrazione.

-Willow, è il rimedio utile se ci si sente vittime di ingiustizie e di un destino avverso. Pieni di rancore e di risentimento, si passa il tempo ad autocommiserarsi. Dentro di sé si coltiva l'idea erronea di come sarebbe stata la vita se il destino non si fosse accanito contro, e ci si barriera quindi dietro le proprie delusioni e gli inutili rancori. Quando le cose non vanno come ci si aspettava, invece di cercare l'errore nel proprio comportamento, si cerca un responsabile sul quale far ricadere la colpa (sfortuna, società...). Se invece ci si assume le proprie responsabilità, ci si rende facilmente conto di non essere la vittima, bensì il costruttore del proprio destino.

W. favorisce la responsabilità personale ed aiuta a comprendere che un atteggiamento positivo verso la vita attrarrà di conseguenza un maggior numero di eventi positivi.

-Hornbeam, è il rimedio per quando la quotidianità diventa monotona e faticosa poiché manca quell'entusiasmo e quella creatività che caratterizzano ogni azione piacevole. La sensazione che si

prova è quella di non aver le forze sufficienti per affrontare la giornata, il solo pensiero delle attività da svolgere provoca stanchezza. Tuttavia questa stanchezza si dissolve immediatamente quando sopraggiunge un avvenimento o un incarico inatteso e particolarmente coinvolgente che riesce a scuotere la routine. Infatti ciò che in realtà si prova non è vera e propria stanchezza fisica ma noia. La vita ha perso colore, è così grigia e priva di significato che rende demotivati ancor prima di iniziare a fare le cose. Quando nel quotidiano si inseriscono troppe strutture rigide senza concedere spazio alla propria creatività, si rischia di perdere la capacità di vivere la vita con passione e slancio. È necessario quindi dare più spazio a ciò che si ama fare per far emergere quella vitalità interiore capace di colorare ogni giornata con un colore diverso.

H. aiuta a svolgere i propri compiti quotidiani con creatività e slancio, senza un eccessivo spreco di energia. Favorisce inoltre la comprensione che ogni giorno è diverso dall'altro e pertanto sempre ricco di nuove possibilità.

-Wild Oat, per coloro che hanno l'ambizione di fare qualcosa di importante nella loro vita ma si sentono incerti sulla strada da seguire. Le possibilità sono diverse e tutte potenzialmente realizzabili, ma ciò che manca è la chiarezza di idee. Non sapendo bene cosa si vuole veramente, si tengono i piedi in più scarpe, ci si sente frustrati e insoddisfatti poiché si percepisce la sensazione di non aver ancora trovato ciò che riesce ad appagare pienamente.

W. O. aiuta a far chiarezza e a definire i propri obiettivi interiori. Favorisce la determinazione nel perseguimento della meta donando quel senso di appagamento tipico di chi conosce la propria missione di vita.

LA LUSSURIOSA VENERE

La **Lussuria** è un vizio che nasce dall'esasperazione del principio di "piacere" e da un legame esasperato con i sensi e la sessualità. Il lussurioso non trovando possibilità di sublimazione, vive tutto sul corpo.

Venere è la regina del desiderio sessuale e del piacere in generale, non a caso è dal senso di piacere personale che nasce il desiderio di valorizzazione. Quando però non vi è un rapporto vero con il valore, ma solo con i sensi, l'individuo non può trovare vera gratificazione e quindi va alla ricerca di piaceri effimeri che possono condurlo alla dissolutezza in cui il corpo prende il sopravvento sui bisogni superiori legati agli ideali dell'anima.

Venere è l'archetipo del rapporto che indica *profondo scambio con l'altro* e quindi, quando non c'è scambio, resta un vuoto che dovrà essere colmato ad ogni costo. La parte ombra di Venere si consuma, dunque, nel momento in cui non c'è scambio e viene meno la sua funzione superiore, quella della relazione.

La soluzione per il vizio della Lussuria sta nel nutrire il proprio desiderio attraverso un vero rapporto di intimità che possa derivare da una reale interazione emotiva ed affettiva oltre fisica che esiste nel momento in cui c'è amore: un vero e proprio principio energetico trasformante capace di nutrire un piacere che è psichico, affettivo e spirituale ben lontano dal bisogno di riempire e consumare.

AFRODITE



Dea di bellezza perfetta, nata dalla schiuma del mare e dal potere creativo del cielo, è l'astro più brillante dopo il Sole e la Luna.

Il "*Pianeta dell' Amore*", come viene chiamato dall'astrologia popolare, è in verità il simbolo che più si apparenta alla Luna: anch'essa possiede delle fasi di differente luminosità ed anche simbolicamente ha varie analogie con gli attributi lunari in quanto regna sui sentimenti e sulla sensibilità interiore. Con la Luna condivide inoltre il simbolo della Grande Madre ma, mentre la Luna è l'archetipo della donna\mamma, Venere è l'amore come sentimento.

L'ideogramma di Venere è forse il più noto e suggestivo: un cerchio con una croce appesa e capovolta verso il basso. In questo geroglifo è presente un aspetto carnale e orgiastico, "peccaminoso", dell'uomo che prevale sull'aspetto spirituale e mistico rappresentato dalla Croce. In questo caso, il mondo (il cerchio) prevale, sovrastante sulla Croce che viene rimossa e ricacciata nell'inconscio. Il simbolo sacro sarebbe rovesciato, interrato verso la direzione luciferina.

Astrologicamente Venere si collega a fecondità, istinto di protezione, concordia, tranquillità, grazia nel portamento, fascino personale, attrazione, seduzione e anche al rispetto degli altri, alle buone maniere e alla gentilezza. Pur nell'esaltazione delle qualità femminili, Venere è l'astro reggente della Bilancia (segno maschile), per cui rappresenta l'equilibrio tra maschile e femminile e tra le forze opposte in genere in quanto l'Amore è la qualità armonizzante per eccellenza.

In **negativo** la personalità può essere narcisista, vanitosa, civettuola, vanagloriosa, altezzosa, immorale.

Giorno: Venerdì

Temi chiave: Amore, armonia, bellezza, equilibrio, gioia, perdono, pace interiore.

Segno zodiacale: Bilancia e toro.

TORO: questo segno governa il collo, la gola e le vertebre cervicali III, IV, V e VI .

Possibili patologie: vi può essere una certa predisposizione al torcicollo, faringite, tonsillite, polipi alle corde vocali, artrosi cervicali.

L'alimentazione viene considerata un punto debole per i nati nel segno: possono essere disordinati nel mangiare tanto da favorire lo sviluppo di quei disturbi tipici di chi non si alimenta in modo sano, ma ancor peggio, possono sviluppare delle psicopatologie riguardo il cibo.

BILANCIA: questo segno di solito riesce a mantenere una buona salute psicofisica. Governa l'XI e la XII vertebra toracica, l'apparato renale e la regione lombare.

Possibili patologie: può soffrire d'insonnia ed emicrania ma il suo problema principale sono i reni ed è facile che accusi disturbi in questa parte del corpo. Può soffrire di calcolosi renale, nefropatie e cistiti. Il sistema venoso può risultare debole e una certa tendenza alla golosità può predisporlo al diabete.

Numerologia: 6, numero dell'armonia, dell'equilibrio, della famiglia, dell'amore.

Essenza: Rosa.

Colore: verde, rosa.

Metallo: Rame.

Cristalli: Quarzo Rosa, Malachite, Smeraldo.

Organi: Cuore emotivo, sistema endocrino, gola, orecchie, reni, genitali femminili.

Meridiano MTC: Cuore. Nella MTC lo Shen risiede nel Cuore, la carenza di nutrimento da parte del Legno può causare disturbi allo Shen che provoca agitazione emotiva. Lo Shen vitalizza il corpo e la coscienza, e fornisce la forza che conduce la personalità, rappresenta le inclinazioni e i desideri dell'essere. Tali desideri sono poi eseguiti dal meridiano del Pericardio (Maestro del Cuore) collegato anch'esso al Sistema Cardiopsichico.

FITOTERAPIA

Le piante governate da Venere, per ampliare le loro potenzialità, vanno raccolte di venerdì e lavorano principalmente sul sistema renale.

Melissa, erba da miele, è una pianta dal portamento cespuglioso. Le foglie, se strofinate con le dita emanano un gradevole profumo di limone molto apprezzato dalle api. In passato infatti, veniva piantata accanto alle arnie vuote per attirarle. Ha proprietà antispasmodica, carminativa (favorisce l'eliminazione di gas intestinale), è sedativa del sistema nervoso e coleretica (favorisce la secrezione della bile). Molte sono le preparazioni fitoterapiche in caso di insonnia, stati di tensione premestruale e nelle manifestazioni dolorose di origine nervosa (palpitazioni, cefalea). È particolarmente indicata nei disturbi gastrici di origine psicosomatica, in caso di irritabilità generale e nel trattamento del vomito gravidico. L'uso continuato sembra che contribuisca ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue, ma non va somministrata per periodi troppo lunghi ed è opportuno che le persone ipotiroidiche la utilizzino sotto controllo medico. A livello topico è ottima come antibatterico, antifungineo e antivirale.

Betulla. Questo albero di origine nordica è molto utilizzato nei parchi e nei giardini a scopo ornamentale. Così come in natura è la prima pianta che riporta la vita in un terreno incendiato riuscendo a trarre nutrimento dalle ceneri, allo stesso modo ha il potere di risollevarlo lo stato d'animo riportando armonia ed equilibrio emotivo. È diuretica, antisettica e combatte l'eccesso di colesterolo. La corteccia è molto ricca di potassio; il decotto di corteccia favorisce la digestione e abbassa la febbre. Il decotto ottenuto dalle foglie è ottimo nelle infiammazioni e calcolosi renali. Ottimi sono i lavaggi esterni per affezioni cutanee e impacchi per rafforzare i capelli. Il macerato glicerico delle gemme della *Betulla Pubescens* ha proprietà diuretiche e depurative; il macerato glicerico della corteccia agisce su colesterolo e trigliceridi, mentre il macerato glicerico ottenuto dagli amenti favorisce l'attività della tiroide contrastando l'obesità dovuta ad ipotiroidismo. L'estratto fluido della *Betulla Alba* ha azione diuretica, depurativa del sangue e dimagrante.

Rosa canina. Arbusto cespuglioso che cresce lungo i sentieri incolti ai margini del sottobosco. La radice si aggancia alla terra e anche se strappata o bruciata, ha la forza di rinascere e ricostituire il

cespuglio. Il nome attribuito alla pianta, Rosa Canina, allude alle virtù terapeutiche: gli antichi la consideravano il rimedio specifico contro i morsi dei cani affetti dalla rabbia. Le spine erano paragonate ai denti affilati dei cani e dunque, secondo la teoria delle Segnature, era possibile stabilire una relazione tra il graffio provocato dalla pianta e i morsi di questo animale. È ricchissima di vitamine C e P; il contenuto di vitamine presenti nelle bacche è 5 volte superiore a quelle del limone. I frutti, per la ricchezza di vit. C, sono ottimi in caso di carenza e per il trattamento delle affezioni invernali dell'apparato respiratorio. Utilizzata come astringente e rimineralizzante, è ottima anche in caso di dissenteria e malattie intestinali. Espelle i calcoli renali e vescicali. Per uso topico, grazie alla ricchezza di flavonoidi e carotenoidi, si usa sia nel trattamento emolliente e protettivo della pelle, specialmente in presenza di alterazioni del microcircolo (capillari) e sia per la preparazione di creme solari e creme per pelli sensibili, per via dell'azione vaso protettrice e antiinfiammatoria.

Malva (Giove e Venere). Detta anche “pianta della dolcezza” per le foglie morbide e vellutate e per il gusto zuccherino dei suoi fiori, svolge un'azione protettrice sulla mucosa intestinale infiammata. I fiori placano la tosse stizzosa poiché esercitano un'azione lenitiva sulle mucose bronchiali. Per via dell'attività antinfiammatoria, lenitiva e vaso protettrice, è indicata, per uso esterno, nel trattamento di gengive sanguinanti e congiuntiviti. Ottima per gargarismi, gola arrossata, afte. Impacchi e lavaggi con decotti di Malva sono utili nel trattamento di piaghe e foruncoli, per lenire scottature e irritazioni e nelle manifestazioni esterne delle malattie esantematiche dei bambini.

Tiglio (Venere, Giove e Mercurio). Poiché è soprattutto di Giove, le caratteristiche di questa pianta vengono evidenziate più avanti.

Valeriana (Venere, Mercurio, Giove, Nettuno). Ho già evidenziato le caratteristiche di questa pianta nell'argomento relativo a Mercurio.

Fiori di Bach

Per il TORO

-Chicory, è il rimedio per quando si pensa di fare per gli altri più di quanto si riceva da loro e quando ci si sente delusi se le persone più care non reagiscono nel modo sperato, di conseguenza ci si sente poco apprezzati e amati. Si cerca l'attenzione delle persone vicine con insistenza e si offrono “prestazioni” anche non richieste, senza comprendere che così facendo ci si intromette, anche se con le migliori intenzioni, nel progetto di vita delle altre persone. È il continuo bisogno d'amore che spinge a cercare di legare gli altri a sé senza rispettarne i confini personali, ma il vero amore non vuole né costrizioni, né manipolazioni e soprattutto si ottiene quando si ama in modo disinteressato.

C. insegna a donare senza aspettarsi niente in cambio. Di conseguenza, quando si impara ad amare in maniera incondizionata, l'amore arriverà spontaneamente dagli altri.

-Holly, è il rimedio per quando ci si sente così arrabbiati al punto da nutrire sentimenti di invidia e vendetta verso gli altri. Si diventa sospettosi poiché si teme di essere raggirati e si immaginano aspetti negativi dietro ogni cosa finendo per essere tormentati dai propri sentimenti. Può essere, per esempio, il marito succube della propria gelosia che controlla ogni spostamento della moglie, o la collega invidiosa che vive di rancori e gioisce degli insuccessi altrui, oppure il bambino che si fa prendere da atteggiamenti di rabbia verso il fratellino appena nato... In ogni caso, quando i propri sentimenti altruistici vengono delusi o feriti, o quando non si viene riconosciuti o rispettati, si tende a chiudere il proprio cuore e a relazionarsi in modo arrogante, diffidente o irritato. Ma un cuore indurito produce sentimenti che avvelenano non solo se stessi, ma anche l'ambiente circostante.

H. favorisce una profonda comprensione e dona armonia interiore e l'apertura necessaria a far fluire l'amore dentro e fuori di sé.

-Chestnut Bud, è il rimedio per coloro che nella vita ripetono sempre gli stessi errori ritrovandosi nelle stesse situazioni insoddisfacenti. Ci si comporta sempre nello stesso modo perché non si capisce dove si stia sbagliando. Non si riesce ad imparare dall'esperienza e si continua a reiterare il solito copione. Il problema deriva dal fatto che si vive con troppa superficialità, passando da

un'esperienza all'altra senza neanche accorgersi di ciò che si sta facendo. Si continua a collezionare esperienze senza arricchirsi. Ma se si coglie il significato profondo di un'esperienza sfavorevole, questa tornerà a ripetersi fino a quando se ne comprenderà il messaggio.

C. B. aiuta a riconoscere le dinamiche di comportamento non funzionali favorendo l'apprendimento costruttivo dell'esperienza.

-Oak, è il rimedio per quando il senso del dovere è molto forte. Ci si impone di portare a termine gli impegni presi nonostante le difficoltà, anche se il carico risulta eccessivo. Non ci si concede mai una pausa e si tiene duro fino alla fine. Così facendo non si tiene conto del normale ritmo biologico del corpo e si abusa delle proprie energie. Si tende, inoltre, a dimenticare il piacere di fare le cose poiché si è concentrati solamente nell'adempimento del proprio dovere. Non concedersi il tempo per riposare, divertirsi, godere della compagnia degli altri, porta pian piano ad inaridirsi e logorarsi consumando tutte le proprie energie.

O. affina la sensibilità per le proprie esigenze, favorendo la distensione interiore e il piacere di svolgere i propri compiti con gioia e senza fatica.

Per la BILANCIA

-Scleranthus, per coloro che soffrono molto per l'incapacità di decidere fra due cose, considerando giusta ora una ora l'altra. L'umore e le opinioni cambiano da un momento all'altro, e fare anche la scelta più semplice può richiedere più tempo del necessario. Il risultato è quello di una costante instabilità che allontana dal proprio centro e di conseguenza impedisce l'ascolto della propria guida interiore che sa qual è la strada giusta da seguire.

S. aiuta a centrarsi favorendo l'equilibrio interiore e la capacità di decidere in modo rapido e coerente con la propria natura.

-Agrimony, è il rimedio utile quando ci si sente interiormente tormentati e inquieti ma si fa il possibile per nascondere questo sentimento non solo agli occhi degli altri, ma anche a se stessi. I pensieri tormentosi vengono mascherati da una facciata di allegria e spensieratezza. Per via del loro umorismo sono considerati ottimi amici da frequentare. Spesso fanno uno smodato uso di droghe e di alcolici per stimolarsi e aiutarsi a sopportare le prove della vita con allegria. Purtroppo non è la rimozione del problema che porta alla soluzione, anzi il rischio è quello di ingannare se stessi e aumentare sempre più lo stato di disagio.

A. apporta un'apertura più sincera verso il prossimo favorendo la capacità di confronto. Trasforma la maschera di allegria in una gioia vera che proviene dal cuore.

-Cerato, per coloro che non hanno abbastanza fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni. Chiedono consiglio a tutti poiché sono convinti che gli altri sanno sempre di più, ma non tengono conto che gli altri sono diversi e quindi, ascoltando la loro voce anziché la propria, rischiano di seguire consigli sbagliati perché non in armonia con la propria natura.

C. promuove la fiducia in se stessi e la sicurezza nel prendere decisioni. Insegna ad ascoltare le proprie intuizioni e a seguirle anche se a volte si tratta di andare controcorrente.

-Larch, è il rimedio adatto per la mancanza di autostima. Non si possiede abbastanza fiducia in se stessi, ci si sente inferiori agli altri e per la paura di sbagliare non si osa esprimere se stessi e le proprie idee. Siccome si è convinti di non riuscire in determinati compiti, allora non si tenta nemmeno. Ma così facendo ci si preclude l'opportunità di imparare e di crescere attraverso le nuove esperienze che la vita offre. L'errore risiede nel fatto che si sono accumulate troppe convinzioni svalutanti derivanti da insuccessi passati e non si tiene conto che, per l'evoluzione, sia successi che insuccessi sono ugualmente preziosi poiché ogni sfida accolta è comunque un'occasione di crescita.

L. favorisce il riconoscimento dei propri punti di forza e il dissolvimento delle idee autolimitanti. Dona inoltre la capacità di ottenere i propri successi personali senza farsi bloccare dal timore del fallimento.

L'IRACONDO MARTE

L'**Ira** è fondamentalmente il vizio che nasce dall'incapacità di elaborare la rabbia e l'aggressività che sono alla base di una reale possibilità di difesa e di crescita personale.

L'ira, in un soggetto, indica che all'interno regnano sentimenti distruttivi che nascono da una difficoltà di affermazione personale che produce insicurezza, sensazione di non valere e risentimento. Questa aggressività ha origine da un non sentirsi accettati ed amati, e quindi da un senso di "non avere diritto".

E' la tipica dinamica marziana che si manifesta quando si è sperimentata a lungo la sensazione di impotenza che viene compensata con una frequente ed incontrollata rivalsa sugli altri. L'ira è sempre un'aggressività proiettata all'esterno.

Marte **in positivo** può mettersi completamente al servizio dell' IO del soggetto, può aiutarlo a farsi valere, a sentirsi forte e in grado di sviluppare visibilità e riconoscimento: cose fondamentali per sentirsi di avere pieno diritto di stare al mondo; può altresì diventare volontà, azione e forza direzionata al punto da poter servire e difendere i più deboli.

ARES



Il pianeta che domina il segno dell'Ariete è l'emblema dell'energia vitale e del contatto aggressivo con il mondo esterno. Prendendo il nome dall'antico dio della guerra, Marte, già nell' VIII secolo a.C., fu considerato apportatore di rovinosi eventi causati da impulsività.

Il geroglifo di Marte è un cerchio sormontato da una freccia che parte, inclinata, verso destra di chi guarda il simbolo. L'interpretazione più corrente dell'ideogramma è quella dell'energia aggressiva che si distacca dal mondo umano e parte verso un bersaglio lontano.

Marte rappresenta l'archetipo della lotta, del conflitto, è l' energia che si libera per aggredire e possedere l'oggetto d'amore. E' il simbolo del dominio, dell'assimilazione attraverso la conquista.

L'energia di Marte non è sempre cieca e istintuale: Ares era pur sempre un dio dell'Olimpo e la sua forza è anche una facoltà, è il bisogno umano di esprimersi per ottenere una presa nella realtà.

Questa energia si esteriorizza a livello istintuale nella prima infanzia, epoca della dentizione, ed è qui che si instaura la lotta per l'affermazione e la soddisfazione dei bisogni nutritivi immediati.

Marte rappresenta la determinazione nel proseguire, l' audacia, l'azione, il coraggio, lo sforzo , la volontà.

Nel suo aspetto **positivo** Marte ci aiuta ad uscire dalla depressione, ad accettare nuovi rischi, e spinge all'autoaffermazione.

Giorno: Martedì

Temi chiave: Dinamismo, energia, azione, vitalità, intraprendenza, audacia, resistenza.

Segno zodiacale: Ariete e Scorpione.

ARIETE

Segno di fuoco caratterizzato da un forte impulso vitale. E' un segno molto dinamico, con grande forza di carattere, dotato di buone qualità organizzative, è un ottimista. Può essere molto autoritario e impulsivo.

E' il primo segno zodiacale e governa le prime due vertebre cervicali e la testa nel suo insieme ovvero la scatola cranica (cervello e cervelletto) e gli organi di senso in essa contenuti: occhi, naso, orecchie, bocca.

Possibili patologie possono riguardare la vista, l'udito, i denti, le gengive, i nervi cranici. Possibili le emicranie e la sinusite. Il suo temperamento irruente e l'impazienza, possono essere la causa di piccoli incidenti e ferite, specialmente quelle da taglio.

SCORPIONE

Secondo la tradizione astrologica questo segno governa anatomicamente gli organi riproduttivi. I due pianeti ad esso associati Marte e Plutone, simboleggiano, rispettivamente, il membro maschile ed il liquido seminale. Sia negli uomini che nelle donne, questo segno è legato all'apparato riproduttivo e alla sessualità. Troviamo una corrispondenza anche con l'inconscio e la psiche. Nello scheletro governa le ultime due vertebre lombari.

Possibili patologie possono interessare gli organi della riproduzione. Nelle donne possono presentarsi disturbi ginecologici come dismenorrea, amenorrea e nell'uomo problemi legati alla prostata.

Numerologia:

-1, numero del leader, maschile, collegato al Padre e all'inizio di una qualsiasi attività.

-5, numero della dinamicità, dell'azione.

Essenza: Pepe nero

Colore: Rosso

Metallo: Ferro

Cristalli: Rubino, Diaspro rosso, Ematite.

Organi: Muscoli, Sangue, arterie, Milza, Cistifellea, Surrenali.

Meridiano MTC: Maestro del Cuore. Il Maestro del Cuore è collegato alla circolazione sanguigna e in generale regola il corretto afflusso di energia all'individuo; un suo corretto funzionamento è indispensabile per una sana vitalità e sessualità. Protegge il Cuore da fattori patogeni esterni ed in particolare da eventi emotivi traumatici.

Fitoterapia

Le piante governate da Marte, raccolte di martedì, lavorano principalmente su cistifellea e muscoli.

Ortica. Pianta erbacea interamente ricoperta da fastidiosi peli urticanti che contengono acido formico (responsabile dell'irritazione cutanea). Per l'arte spagirica è una pianta governata da Marte, si raccoglie di martedì in luna crescente. Le radici, invece, si raccolgono in luna calante prima della vegetazione della pianta o nel tardo autunno quando la pianta è sfiorita e le proprietà sono maggiormente concentrate nella radice stessa. È una pianta utilizzata in caso di ipertrofia prostatica, stati infiammatori delle vie urinarie, nelle malattie reumatiche e gotta, poiché l'utilizzo costante dell'ortica, potenziando l'azione renale ed epatica, aiuta ad eliminare scorie, residui chimici, coloranti e conservanti. Si consiglia anche in caso di ritenzione idrica. È disintossicante, antinfiammatoria, ricostituente, ipoglicemizzante, diuretica. È ricca di clorofilla, vitamine A, B2, C, K, sali minerali (ferro, silicio, calcio, potassio e manganese). Le foglie ricche di sali minerali e clorofilla (da cui differisce dall'emoglobina per la presenza di un solo atomo di magnesio al posto del ferro), sono un ottimo rimineralizzante e antianemico.

In caso di dolori reumatici, lombalgia e sciatalgia risulta utile l'*urticazione* che consiste nel percuotere la pelle con un grosso mazzo di ortiche.

Le galline che mangiano ortiche migliorano la quantità e la qualità delle uova.

Biancospino Ha la doppia segnatura Sole-Marte. Ho già evidenziato le caratteristiche di questa pianta nell'argomento relativo al Sole.

Fiori di Bach

- **Impatiens**, per coloro che sono veloci sia nel pensiero che nell'azione e desiderano che ogni cosa avvenga senza esitazione né ritardo. È il rimedio per quando ci si sente irritabili, impazienti, sempre sotto tensione, incapaci di rilassarsi e quando l'ambiente circostante sembra troppo lento rispetto ai propri ritmi interni. In questi casi risulta molto difficile interagire con gli altri poiché il loro ritmo di vita e di lavoro è più lento rispetto al proprio, per cui la sensazione è quella di perdere tempo. Ma essere troppo frettolosi vuol dire non vivere la vita; avere ritmi meno frenetici non vuol dire perdere tempo, ma assaporare la vita in ogni sua sfaccettatura.

I. aiuterà a sviluppare la pazienza e la capacità di cogliere il momento giusto per ogni cosa, riuscendo a godersi in maniera più rilassata tutto ciò che la vita con le sue esperienze ha da offrire.

- **Vine**, per le persone molto capaci, consapevoli dei loro talenti, fiduciose di riuscire. Essendo così sicure, pensano che sarebbe bene se gli altri si lasciassero persuadere a fare le cose come essi le fanno. Anche nella malattia continuano a dirigere chi è al loro servizio. Poiché pensano di sapere sempre tutto meglio degli altri, tendono a dominarli senza riconoscere che ogni individuo ha diritto alla propria personalità. Non riconoscono che il progetto di vita di ognuno è parte di un progetto globale la cui realizzazione si attua attraverso la collaborazione fra individui e non con la forza. Collaborando con il prossimo non solo si ottiene il riconoscimento personale, ma ci si troverà ad essere spontaneamente sostenuti dagli altri nel proprio progetto di vita.

V. favorisce il rispetto verso il prossimo e permette di utilizzare in maniera costruttiva le naturali doti di leader.

- **Heater**, per coloro che hanno talmente tanto bisogno di parlare di sé che in qualunque conversazione non c'è spazio per nessun altro all'infuori di se stessi. Si tende a parlare continuamente e con chiunque di ciò che riguarda la propria persona, senza curarsi minimamente di chi si ha di fronte. In altri casi invece non è presente questa forte necessità di parlare, ma un'eccessiva auto-osservazione che ugualmente incentra tutta l'attività mentale su di sé. Entrambi i casi sono caratterizzati da uno spiccato egocentrismo che Bach ha paragonato allo stato del *bambino bisognoso*. Questo bisogno inconscio di essere sempre al centro dell'attenzione però prima o poi irrita e allontana qualsiasi interlocutore.

H. aiuta a distogliere l'eccessiva attenzione da se stessi favorendo la capacità di stabilire rapporti e sentimenti di empatia e comprensione per gli altri.

- **Cherry Plum**, è il rimedio per chi teme di perdere il controllo e di fare cose terribili che non desidera compiere sapendo che sono sbagliate; nonostante ciò, il pensiero ritorna su di esse e si prova l'impulso di farle. Ci si trova a convivere con uno stato di lotta continua fra le pressioni interne e il tentativo di tenere tutto sotto controllo secondo i dettami della ragione. Si vive così in uno stato di tensione continua con il timore di perdere la ragione e di non riuscire più a controllare le proprie azioni. In questo modo si genera uno stato di eccessivo autocontrollo continuo che, tentando di negare ogni naturale pulsione, gliene aumenta invece la forza. Al contrario, quando si riesce ad accettare i lati negativi, senza temere che prendano il sopravvento, si è anche in grado di esprimerli spontaneamente e in maniera equilibrata.

C. P. aiuta ad accogliere in modo rilassato ogni emozione favorendone la capacità di espressione nel modo più appropriato.

- **Holly**, è il rimedio per quando ci si sente così arrabbiati al punto da nutrire sentimenti di invidia e vendetta verso gli altri. Si diventa sospettosi poiché si teme di essere raggirati e si immaginano aspetti negativi dietro ogni cosa finendo per essere tormentati dai propri sentimenti. Può essere, per esempio, il marito succube della propria gelosia che controlla ogni spostamento della moglie, o la collega invidiosa che vive di rancori e gioisce degli insuccessi altrui, oppure il bambino che si fa prendere da atteggiamenti di rabbia verso il fratellino appena nato... In ogni caso, quando i propri sentimenti altruistici vengono delusi o feriti, o quando non si viene riconosciuti o rispettati, si tende a chiudere il proprio cuore e a relazionarsi in modo arrogante, diffidente o irritato. Ma un cuore indurito produce sentimenti che avvelenano non solo se stessi, ma anche l'ambiente circostante.

H. favorisce una profonda comprensione e dona armonia interiore e l'apertura necessaria a far fluire l'amore dentro e fuori di sé.

- **Rock rose**, è il rimedio per quando ci si sente completamente travolti da un avvenimento, da uno shock o dal panico. Si tratta solitamente di situazioni di emergenza nelle quali la sensazione di paura è talmente intensa che ci si sente come paralizzati: gli arti non rispondono agli ordini e anche il cuore e il respiro sembrano fermarsi. Ci si sente indifesi, in pericolo, intrappolati in qualcosa da cui è difficile uscirne. Ma quando ci si lascia travolgere dal panico si perde completamente quella percezione di sé che sarebbe necessaria a risolvere la situazione nel migliori dei modi.

R. R. sviluppa la capacità di superare i propri limiti per dominare le situazioni che suscitano paura.

- **Willow**, è il rimedio utile se ci si sente vittime di ingiustizie e di un destino avverso. Pieni di rancore e di risentimento, si passa il tempo ad autocommiserarsi. Dentro di sé si coltiva l'idea erronea di come sarebbe stata la vita se il destino non si fosse accanito contro e ci si barriera quindi dietro le proprie delusioni e gli inutili rancori. Quando le cose non vanno come ci si aspettava, invece di cercare l'errore nel proprio comportamento, si cerca un responsabile sul quale far ricadere la colpa (sfortuna, società...). Se invece ci si assume le proprie responsabilità, ci si rende facilmente conto di non essere la vittima, bensì il costruttore del proprio destino.

W. favorisce la responsabilità personale ed aiuta a comprendere che un atteggiamento positivo verso la vita attrarrà di conseguenza un maggior numero di eventi positivi.

- **Beech**, è il rimedio utile quando l'intolleranza prende il sopravvento sulla capacità di giudizio. Le critiche diventano eccessive e si diventa abilissimi a cogliere solamente i difetti altrui. Si giudica il prossimo con criteri molto rigidi, senza nemmeno tentare di immedesimarsi nelle altrui situazioni per comprendere almeno in parte, le motivazioni. Il metro di misura utilizzato è prettamente personale e non tiene conto della singolarità di ogni individuo e del diverso livello di sviluppo. Spesso l'intento che sottende a questo atteggiamento è quello di voler migliorare l'altro, ma per aiutarlo a migliorare è necessario innanzitutto rispettarlo, sviluppando quell'empatia necessaria a comprendere anche personalità diverse dalla propria.

B. aiuta a divenire più tolleranti con se stessi e con gli altri favorendo la comprensione che la bellezza è racchiusa in ogni cosa, basta solamente saperla osservare.

GIOVE E LA GOLA

Oggi sembra difficile poter pensare alla **Gola** come ad un vizio capitale data l'enorme attenzione all'immagine e alla linea, tuttavia, anche se meno evidente di un tempo, esiste anche questo peccato che è assegnato al pianeta **Giove**.

Il bisogno di abbuffarsi e di divorare, parte da un senso di difficoltà ad essere gratificati e nutriti: c'è sempre una sorta di "fame" che è sicuramente più spirituale che di gola, ma siccome il goloso non riesce ad elevare il suo bisogno, è costretto a riempirlo solo fisicamente.

E' un problema che deriva da un non appagamento "orale", ciò vuol dire che non c'è stato un vero nutrimento e neppure senso di appartenenza. Questo stillicidio porta a divorare e portare dentro cibo per colmare un sintomo che, neanche a dirlo, non si può soddisfare con ciò che si mangia, perchè è di altro nutrimento che si ha bisogno.

Nel suo lato **positivo** Giove è il pianeta che fa desiderare l'arricchimento di conoscenza trasformando ciò che portiamo dentro in qualcosa che possa nutrire la fame di sapere e di crescere; rappresenta la possibilità di spostare l'appetito orale in appetito psichico e spirituale.

ZEUS

4

Il Padre olimpico era mitologicamente considerato la fonte di vita, sorgente di tutte le energie, ma anche il centro di irradiazione della luce e il principio di ogni equità; personifica l'archetipo del Dio Padre e rappresenta il simbolo della completezza umana.

Nel geroglifo di Giove vediamo un' approssimazione grafica del numero quattro: il gruppo di elementi naturali zodiacali, infatti, contiene il quattro (Fuoco, Terra, Aria, Acqua) che moltiplicato per il ternario energetico (Cardinale-Fisso-Mobile), otteniamo dodici, cioè l'intero complesso dei Segni zodiacali.

L'età astrologica che gli corrisponde è il periodo fra i 45-55 anni, ma è anche relativa alla cosiddetta fase orale infantile.

Una piena soddisfazione orale libidica del neonato nel rapporto con il seno materno, getta le basi di un armonico sviluppo della personalità che in età adulta può esprimere ottimismo ed espansività.

Attributi di Giove sono: abbondanza, speranza, giustizia, crescita, sviluppo, espansione, estroversione, capacità di godere ed apprezzare la vita, godimento, prosperità, allegria, ottimismo, successo, lealtà, saggezza, moderazione, giudizio, bontà, potere,

La persona governata da Giove apprezzerà i comfort, la buona tavola e le sane distrazioni, ma il buon gioviano avrà sempre il senso della misura e saprà limitarsi nell'esagerazione.

In **negativo** Giove mostra un appetito disordinato verso le delizie carnali ed ogni tipo di eccesso, ha una tendenza a dormire più del normale ed è decisamente pigro, ama la vita facile e tende a dilapidare denaro per capricci e cose superflue.

Curiosità: un Giove negativo in un oroscopo può lasciare nell'individuo un atteggiamento di richiesta di risarcimento affettivo. Un Giove "in difetto", se legato ad aspetti negativi della Luna o del Sole, può causare *anoressia nervosa*; se Giove, in rapporto con Luna e Venere, è "in eccesso", può indicare *bulimia*.

In entrambi i casi si tratta di una protesta orale affettiva.

Giorno: Giovedì

Segno zodiacale: Sagittario e Pesci.

SAGITTARIO

Esuberante e di solito in buona salute, questo è un segno per niente pigro, che ama far sport e vita all'aria aperta. Di buon carattere, apprezza tutto ciò che dà godimento e può avere un sano e marcato appetito che può condurlo ad un certo sovrappeso. Governa le cosce, il nervo sciatico, l'ano (insieme allo Scorpione), le ultime tre vertebre lombari, le cinque sacrali e le quattro coccigee. A livello endocrino è legato alle ghiandole surrenali.

Possibili patologie possono esser causate da eccessi alimentari, il fegato può risentirne. Quindi troveremo disturbi epatici, ipercolesterolemie, obesità, diabete, malattie della milza, problemi circolatori. C'è una certa predisposizione ai reumatismi, alle lombaggini, alla sciatica.

PESCI

L'estrema impressionabilità e sensibilità di questo segno, lo rende particolarmente delicato nella salute e facile preda di depressioni e stress emotivi. Anatomicamente governa la pelle, i piedi e le loro dita. Il suo sistema immunitario è piuttosto debole e può renderlo soggetto ad infezioni, allergie, intolleranze, intossicazioni da cibo e da farmaci. Il bisogno di fuga, insito nel suo temperamento, può indurlo ad abusare di sostanze chimiche, alcool e droghe. Sono possibili anche disturbi del comportamento alimentare.

Possibili patologie possono svilupparsi a carico della pelle, dei piedi e del sistema linfatico. Può avere una certa tendenza a ritenere i liquidi ed è possibile che soffra di reumatismi o di forme di anemia. Lo stress psicologico può alterare il sistema digestivo e intestinale.

Numerologia: 8, numero materiale, di prosperità ed abbondanza, con successi ed insuccessi fulminei.

Essenza: Ginepro.

Colore: Blu scuro, porpora, viola.

Metallo: Stagno.

Cristalli: Lapislazzuli, zaffiro blu, topazio.

Organi: Fegato, Cistifellea, tessuto adiposo, circolo arterioso, muscoli, Polmoni.

Meridiano MTC: Fegato, Vescica biliare. Il Fegato è il “responsabile del fare piani” e la Cistifellea è “responsabile del prendere decisioni”. Entrambi i meridiani sono governati dall'elemento Legno e dunque associati all'energia della crescita e della rigenerazione, proprie della Primavera. L'incapacità del Fegato di svolgere la sua funzione produce nel soggetto un senso di frustrazione.

Fitoterapia

Le piante governate da Giove, raccolte di giovedì, lavorano principalmente sul Fegato e controllano la circolazione venosa.

Edera. Il nome Edera deriva dal latino “Haeree” che significa essere attaccato. La pianta, infatti si attacca ovunque anche se quella che si arrampica intorno alla Quercia è più nutrita rispetto a quella del muretto. Questo perchè sia la Quercia che l'Edera sono governate da Giove. Raccolta soprattutto di giovedì in luna crescente viene impiegata nel trattamento delle forme bronchiali, per via dell'azione balsamica ed espettorante delle saponine in essa contenute. Ha proprietà emmenagoghe (facilita la regolarità e la comparsa del ciclo), antiparassitarie e antifungine. Ottimi rimedi casalinghi anticellulite sono i bagni, utilizzati per decongestionare i tessuti infiammati e per far riassorbire i liquidi interstiziali. Per via delle saponine, l'Edera ha un certo grado di tossicità, per l'uso interno, quindi, si raccomanda di attenersi alle dosi consigliate.

Iperico. Chiamato anche sia “Erba di San Giovanni” perchè si raccoglie il 24 giugno, giorno dedicato al Santo, e sia “Scaccia diavoli” poiché la si riteneva in grado di scacciare gli spiriti maligni, l'Iperico cresce nei terreni asciutti e incolti. Ha proprietà antiflogistiche, astringenti, emmenagoghe, antipertensive, digestive. Ha un'azione coleretica (secrezione biliare), ed epatoprotettrice, riconosciuta anche dalla medicina. È utile nelle cistiti, nell'incontinenza urinaria e

aiuta in caso di impotenza. L'olio di Iperico, grazie alle sue proprietà lenitive e cicatrizzanti, si utilizza nelle gastriti e a livello topico va bene nelle piaghe, nelle scottature, per ammorbidire le rughe e in caso di eritema solare: mentre l'iperina agisce da vaso protettore diminuendo i rischi di eritema, l'ipericina accelera il richiamo di melanina e quindi favorisce l'abbronzatura. Come infuso si usa in caso di forme asmatiche e ansiose, depressioni lievi non endogene o da menopausa.

Cardo Mariano. Pianta erbacea antenata del carciofo è diuretico, vermifugo ed è un forte decongestionante del sistema venoso portale e del fegato. Ha proprietà digestive, emostatiche (soprattutto nelle emorragie uterine) e antipertensorie. I piccoli germogli, le prime foglioline e i capolini floreali, raccolti prima della fioritura, sono ottimi per insaporire insalate e risotti.

Il nome "Cardo" deriva dal fatto che è una pianta molto apprezzata dagli uccelli, soprattutto i cardellini. Secondo la leggenda questa pianta con la sua prestanza, nascose Giuseppe, Maria e Gesù Bambino dalla vista dei suoi inseguitori. Le foglie furono bagnate dal latte di Maria e rimasero macchiate di bianco, da qui prese il nome di "Mariano".

Bardana. La particolarità di questa pianta erbacea consiste nell'attaccarsi su tutto ciò da cui viene sfiorata come per esempio il pelo degli animali, che in questo modo ne trasportano le sementi.

È depurativa, diaforetica, facilita l'espulsione degli acidi urici. È ricca di minerali, soprattutto ferro e potassio, ed ha effetto ipoglicemizzante. Ricca di mucillagini, protegge i villi intestinali e favorisce l'eliminazione di funghi e batteri dall'intestino. La radice può essere mangiata lessa, grattugiata o in decotto. Le foglie cotte o pestate lasciate macerare nell'olio d'oliva, sono ottime per cataplasmi in caso di gotta, affezioni cutanee come acne e dermatiti. Il decotto aiuta la ricrescita dei capelli, toglie seborrea e crosta latte.

Tarassaco. Erbacea perenne conosciuta anche come "Dente di leone", "Piscialetto", "Cicoria" e quando dal centro della pianta nasce uno stelo floreale con un fiore giallo, prende il nome di "soffione". Raccolta di giovedì è particolarmente indicata per tutte le problematiche epatiche, ma è talmente ricca che in base al giorno in cui lo si raccoglie esplica proprietà differenti. Contiene vitamine del gruppo B/C/D e sali minerali. È molto diuretica, stimola la contrazione della cistifellea e della secrezione biliare (azione coleretica). La stimolazione della diuresi assieme all'incremento della funzionalità epatica apportano un'azione sul ricambio generale che si traduce nell'eliminazione delle tossine da parte dell'organismo attraverso gli organi emuntori (fegato, reni, intestino, pelle). È un attivatore del metabolismo pigro, tratta disturbi digestivi, flatulenza e disappetenza. Le giovani foglie raccolte prima della fioritura sono ottime se associate in un'insalata mista o come verdura cotta. Le radici raccolte in Primavera quando spuntano le prime foglie o in Autunno quando le foglie spariscono, si utilizzano in decotto lontano dai pasti. I boccioli chiamati "i capperi del Nord" possono essere consumati come tali.

Non ingerire la pianta in caso di flogosi o occlusioni delle vie biliari. Il Tarassaco, come tutte le piante che contengono principi amari, può determinare disturbi gastrici da iperacidità.

Menta Ha la doppia segnatura Giove-Mercurio. Ho già evidenziato le caratteristiche di questa pianta nell'argomento relativo a Mercurio.

Malva Ha la doppia segnatura Giove-Venere. Ho già evidenziato le caratteristiche di questa pianta nell'argomento relativo a Venere.

Tiglio (Giove, Venere, Mercurio). Grande albero utilizzato per ombreggiare parchi e viali cittadini. La mitologia greca ci parla dell'amore coniugale tra la Quercia, che incarna l'aspetto virile di Giove, e il Tiglio, che ne riflette la parte più dolce e femminile. L'azione rilassante, capace di sciogliere tensioni e spasmi nervosi, è stata sempre molto apprezzata nella medicina popolare che ha fatto ampio uso dell'infuso dei fiori. È antispasmodica, sedativa, antireumatica e diaforetica. Aiuta in caso di insonnia, nervosismo, tensione encefalica, influenza e tosse. Agisce contemporaneamente sul sistema nervoso e cardio-circolatorio, migliorando gradualmente anche la digestione; utile per crampi intestinali, spasmi gastrici e delle vie biliari. Il suo utilizzo aiuta a ritrovare un migliore equilibrio termico e omeostatico: se ci sono eccessi di umido e freddo, questi vengono espulsi attraverso una più intensa attività sudorifera e diuretica se, viceversa, si presenta un

eccesso di fuoco che infiamma le articolazioni o la pelle, le mucillagini del Tiglio ricche di acqua, intervengono a lenire l'eccesso di calore.

Il Tiglio trasmette una calma centralizzata che aiuta anche ad accogliere e accettare le situazioni della vita più avverse e confuse.

La segnatura planetaria di Giove, Venere e Mercurio, sostengono il Sistema Nervoso Periferico e il Sistema Neuro-Vegetativo.

Il legno chiaro della pianta viene utilizzato per la fabbricazione di mobili, mentre le foglie vengono utilizzate per l'alimentazione del bestiame. I semi maturi contengono un olio commestibile dal sapore e dall'aspetto simile a quello d'oliva.

Fiori di Bach

SAGITTARIO

- **Vervain**, per coloro che hanno idee e principi ben radicati che essi ritengono giusti e che sono disposti a cambiare molto raramente. Desiderano convertire ai loro punti di vista tutte le persone che li circondano. Così facendo però non ci si accorge che si oltrepassano i confini altrui e si rischia di travolgere gli altri con le proprie energie. Possiedono una forte volontà e molto coraggio quando sono convinti di ciò che desiderano insegnare. Nella malattia lottano più a lungo di altri prima di arrendersi e tralasciare i propri compiti.

V. insegna che non occorre uno sforzo eccessivo per realizzare grandi cose, anzi, quanto più tranquilli e rilassati si è rispetto ai propri obiettivi, tanto più semplicemente questi si realizzeranno.

- **Wild oat**, per coloro che hanno l'ambizione di fare qualcosa di importante nella loro vita ma si sentono incerti sulla strada da seguire. Le possibilità sono diverse e tutte potenzialmente realizzabili, ma ciò che manca è la chiarezza di idee. Non sapendo bene cosa si vuole veramente, si tengono i piedi in più scarpe, ci si sente frustrati e insoddisfatti poiché si percepisce la sensazione di non aver ancora trovato ciò che riesce ad appagarli pienamente.

W. O. aiuta a far chiarezza e a definire i propri obiettivi interiori. Favorisce la determinazione nel perseguimento della meta donando quel senso di appagamento tipico di chi conosce la propria missione di vita

- **Rock water**, è il rimedio per quando, a causa di una continua disciplina autoimposta, ci si nega il piacere e il godimento della vita. Si è molto esigenti con se stessi e, al fine di migliorare, si seguono regole ferree che rendono la vita priva di ogni piacere. Il desiderio è quello di raggiungere uno stato di perfezione in ciò a cui ci si dedica, per cui si rifiuta tutto ciò che può interferire con il proprio programma. In questo modo però si reprimono molte necessità naturali per seguire caparbiamente i propri ideali. Ma ideali e teorie sono solo punti di riferimento in base ai quali elaborare uno stile di vita in armonia con la propria natura e non dogmi da seguire alla lettera. **R.W.** è l'unico rimedio che non deriva da un fiore ma dall'acqua di sorgente. Ed è proprio l'acqua infatti a trasmettere il messaggio di fluidità. Il rimedio favorisce una maggiore flessibilità con se stessi e con gli altri, promuove la spontaneità e la percezione delle proprie necessità vitali.

PESCI

- **Clematis**, è il rimedio per quando il mondo della fantasia prende troppo spesso il posto della realtà presente. Si vive costantemente in una realtà illusoria, immersi nei propri pensieri, incuranti di ciò che succede intorno. L'aver la testa fra le nuvole è l'espressione classica che rappresenta lo stato di chi sogna ad occhi aperti. Ma questa disconnessione dal momento presente può provocare sbadataggine, incidenti, difficoltà di concentrazione e di memoria, ma anche l'incapacità di volgere il pensiero in azione, trasformando in modo creativo le proprie idee.

C. permetterà di essere capaci non solo di immaginare, ma anche di tradurre in realtà le idee creative che renderanno più ricca ed interessante la vita quotidiana.

- **Walnut**, è il rimedio per quando ci si trova in una fase di cambiamento che può essere biologico come, per esempio, la pubertà, la gravidanza, la menopausa, ma anche esistenziale, come un cambio di casa, di lavoro, un divorzio, un trasferimento, ecc. che sia interiore o esteriore, ogni fase di

mutamento è caratterizzata da maggiore tensione e momenti di instabilità interiore. Durante questo periodo di trasformazione, dove ci si trova in una situazione in cui si sta lasciando il vecchio stato ma non si è ancora completamente nel nuovo, anche i caratteri più stabili tendono a diventare più vulnerabili e quindi maggiormente suscettibili alle influenze altrui. Si ascolta così il parere di tutti accogliendo dentro di sé tutte le opinioni, anche quelle non in sintonia con la propria natura. Questo atteggiamento risulta di grande ostacolo al cambiamento poiché può facilmente condurre a scelte sbagliate o addirittura bloccare come in un incantesimo. Per questo motivo Bach ha denominato Walnut “*spellbreaker*”, ovvero colui che rompe l’incantesimo. È proprio quando si è liberi da ogni influenza altrui che si è aperti alle ispirazioni interiori e si sa sempre cosa fare.

W. dona indipendenza interiore e permette di procedere con determinazione verso il proprio progetto di vita senza farsi influenzare dalle opinioni degli altri.

- **Aspen**, è il rimedio per quando ci si sente ipersensibili all’ambiente circostante o alle situazioni. Si avverte un senso di inquietudine o di paura immotivata. Potrebbe essere, per esempio, la sensazione sgradevole che si avverte in un determinato ambiente o a contatto con alcune persone. Si è assaliti da paure inconse, dalla sensazione di cattivi presagi. Non esiste una spiegazione razionale e riesce difficile distinguere fra ciò che è reale e ciò che è frutto della propria immaginazione. Essendo estremamente sensibili, è facile captare l’energia circostante ed erroneamente farla propria. È necessario invece distinguere con attenzione ciò che è proprio da ciò che invece proviene dall’ambiente per poter così sfruttare a proprio vantaggio la propria naturale capacità percettiva.

A. dona una rassicurante sensazione di protezione e favorisce la capacità di utilizzare la propria sensibilità in maniera costruttiva per sé e per gli altri.

- **Rock Rose**, è il rimedio per quando ci si sente completamente travolti da un avvenimento, da uno shock o dal panico. Si tratta solitamente di situazioni di emergenza nelle quali la sensazione di paura è talmente intensa che ci si sente come paralizzati: gli arti non rispondono agli ordini e anche il cuore e il respiro sembrano fermarsi. Ci si sente indifesi, in pericolo, intrappolati in qualcosa da cui è difficile uscirne. Ma quando ci si lascia travolgere dal panico si perde completamente quella percezione di sé che sarebbe necessaria a risolvere la situazione nel migliori dei modi.

R. R. sviluppa la capacità di superare i propri limiti per dominare le situazioni che suscitano paura.

- **Cerato**, per coloro che non hanno abbastanza fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni. Chiedono consiglio a tutti, poiché sono convinti che gli altri sanno sempre di più, ma rischiano di seguire consigli sbagliati perché non in armonia con la propria natura.

C. promuove la fiducia in se stessi e la sicurezza nel prendere decisioni. Insegna ad ascoltare le proprie intuizioni e a seguirle anche se a volte si tratta di andare controcorrente.

L'AVARO SATURNO

L'**Avarizia**, l'ultimo dei 7 vizi capitali tramandati dall'antichità, è legata al Grande Vecchio Saturno.

L'avaro è colui che *NON E,* e che quindi deve *VERE* per esistere. Ha la percezione di non avere risorse personali e di non essere mai stato amato per il suo *esistere*, ed *essere*, ma solo in virtù di ciò che sapeva fare.

Il dramma dell'avaro non consiste tanto nel non poter mai godere di ciò che ha ma nel controllare che ciò che possiede possa aumentare e mai essere intaccato.

In **positivo** Saturno crea la possibilità di sentire di avere ciò che serve per vivere, offre il raro dono dell'autonomia e della responsabilità personale che assicura l'individuo a non aver bisogno di appoggiarsi alle cose materiali per garantirsi l'esistenza ma, piuttosto, di saper contare sulle proprie capacità. Saturno ricorda che per essere autonomi è necessario vivere in modo semplice liberandoci dal superfluo perchè sono proprio le cose che possediamo che ci schiavizzano per mantenerle.

KRONOS



Questo lento pianeta tanto temuto e terrifico nella tradizione astrologica e popolare, costituisce il legame tra Principio mortale, la materia, e il Principio immortale, cioè lo Spirito. Questi due principi sono fusi nell'ideogramma di Saturno: vi è la croce (tempo e materia) e l'iperbole che in Giove è rovesciata verso l'alto, in Saturno lo è verso il basso, là era a sinistra, qui è a destra, cioè dalla parte del razionale secondo l'interpretazione esoterica. Assai corrente è l'interpretazione del geroglifo di Saturno quale simbolo della falce: questo pianeta recide, taglia il superfluo. Da un punto di vista astrologico Saturno si caratterizza per un'intelligenza profonda, e per la sua attitudine alla riflessione e alla concentrazione. Molto minuzioso e paziente; nello studio la comprensione non è istantanea ma risulta durevole nel tempo. Di natura rude e poco espansiva, è molto fedele alle proprie amicizie. Molto scrupoloso nel mantenere fede ad una parola data e nell'applicarsi in un lavoro.

L'aspetto **positivo** di Saturno è il suo lento ma profondo aiuto nell'aumentare la forza interiore con disciplina e responsabilità. Crea le grandi ambizioni e conferisce la tenacia per realizzarle a qualsiasi costo, permette le grandi elevazioni spirituali e intellettuali, toglie quanto c'è di effimero e di insufficiente.

In **negativo** il saturnino è una figura antisociale, diffidente, taciturna.

Quando Saturno entra in gioco in modo negativo, specie con la Luna o Giove, produce uno squilibrio dell'oralità che può assumere due aspetti: la **bulimia**, dove c'è un bisogno passivo di amore materno (e qui Saturno attiva un esagerato bisogno di assumere cibo, di vivere senza freni, producendo egocentrismo, pigrizia, gelosia, fanatismo) o l'**anoressia**, dove c'è un bisogno attivo di madre, non si mangia più se non è la madre ad offrire spontaneamente il "cibo" di vita: è la dipendenza più pericolosa. In questo caso Saturno crea disperazione, insensibilità, distacco, indifferenza e scetticismo.

Giorno: Sabato

Temi chiave: Concretizzazione, concentrazione, stabilità, riservatezza, conoscenza, pesantezza, pazienza, solitudine, rinuncia, celibato.

Segno zodiacale: Capricorno e Acquario.

CAPRICORNO:

Segno di terra è collegato alla parte più terrena dell'essere umano: lo scheletro e le ossa. Dispone di una discreta resistenza fisica e di un buon autocontrollo e ciò contribuisce a renderlo il segno più longevo.

Oltre allo scheletro, governa le ginocchia, i denti, le cartilagini.

Possibili patologie: problemi ai denti, artriti, artrosi, reumatismi, fratture e lesioni. I suoi malanni possono, facilmente, diventare cronici. Può avere difficoltà nell'assimilazione del calcio e andare incontro ad osteoporosi e decalcificazioni.

ACQUARIO

Estroverso, dinamico, eccentrico, ha una forte vitalità ma una scarsa resistenza psicofisica. Il suo pianeta reggente, Urano, governa il sistema nervoso e quindi chi nasce in questo segno può lamentare problemi di tipo neurologico. Le sue malattie possono apparire non sempre facili da diagnosticare e richiedere terapie insolite e all'avanguardia. Risponde bene alla medicina olistica e trae giovamento dalle tecniche che ad essa fanno riferimento. Anatomicamente è associato agli arti inferiori (dal ginocchio in giù esclusi i piedi), alla circolazione venosa ed ai processi elettrochimici dell'organismo.

Possibili patologie possono essere a carico di polpacci, caviglie, sistema nervoso e fibre nervose. Possibili le aritmie cardiache e i problemi circolatori (ipertensione compresa).

Numerologia: 4, numero della concretezza, della stabilità, dell'impegno materiale, del lavoro, della responsabilità.

Essenza: Cipresso

Colore: Nero, marrone, grigio scuro, verde scuro.

Metallo: piombo

Cristalli: Ossidiana, Onice Nera, Tormalina Nera.

Organi: ossa, articolazioni, denti, capelli, unghie, Milza.

Meridiano MTC: RENI. I reni nella MTC sono collegati all'energia ancestrale che riceviamo al momento del concepimento e che disperdiamo nel corso della vita. Quest'energia regola la nascita, la crescita e la riproduzione. I Reni governano le ossa, tutta la colonna e controllano l'acqua nell'organismo.

Fitoterapia

Le piante governate da Saturno e raccolte nella giornata di sabato lavorano principalmente sulla struttura: ossa, denti, unghie.

Equiseto. Detto anche "Coda Cavallina", è la pianta che maggiormente si avvicina al regno minerale per il suo alto contenuto di silice e potassio. Il silicio è presente in tutto il nostro organismo, in particolar modo nel tessuto osseo e nei tendini. La sua diminuzione richiede l'utilizzo dell'Equiseto come preventivo per l'arteriosclerosi in quanto ne favorisce il rallentamento dell'invecchiamento delle fibre elastiche. È rimineralizzante (aggetti), diuretica (canna centrale), antinfiammatoria per le vie urinarie. Tratta nefriti, rachitismo, svolge un'azione protettiva sulle mucose e ne favorisce la cicatrizzazione. Nell'uso esterno, previene la carie, cura polipi nasali, piaghe, smagliature. Questa pianta è molto apprezzata in cosmetologia per la preparazione di prodotti per la prevenzione delle rughe e per i trattamenti anticellulite.

Il rimedio floreale porta ad adattarci così come si è adattata lei.

Ginkgo Biloba. Originario della Cina è un albero che può raggiungere anche i 1000 anni di vita. Si è adattato con estrema facilità, resiste a temperature glaciali e perfino alle radiazioni nucleari della bomba di Hiroshima (il Ginkgo e uno scorpione sono gli unici ad essere sopravvissuti alla bomba).

È immune da qualsiasi parassita e dall'inquinamento tanto da essere sempre più utilizzata nei parchi cittadini e lungo i viali stradali. Considerato pianta sacra dei monaci buddisti, in Giappone rappresenta il simbolo dell'unione degli opposti. Nella forma a due lobi delle foglie è possibile vedere una segnatura della pianta: il cervello è costituito da due emisferi, uno che regola il lato destro del corpo e uno il sinistro, una parte è più creativa ed emotiva e l'altra più razionale e pratica. Il Ginkgo infatti sostiene l'attività di entrambi gli emisferi consentendo loro di lavorare con maggiore armonia migliorando le performance intellettuali e creative. È tonico della circolazione periferica e cerebrale, agisce sia sul sistema venoso che arterioso apportando maggior ossigeno alle cellule tissutali e in particolar modo attivando il metabolismo cerebrale. È utilizzato per i disturbi della concentrazione, per difficoltà di apprendimento e di memoria, previene danni ischemici e di arteriosclerosi. È antitrombotico, protettivo vasale, antiossidante, antinfiammatorio e neutralizza i radicali liberi. È utile in caso di allergie, ronzii auricolari, vertigini, ipercolesterolemia, e addirittura recenti studi hanno evidenziato buoni risultati anche per contrastare gli effetti del morbo di Alzheimer.

E' un albero vecchio e giovane come può esserlo un maestro saggio, ci aiuta pertanto, ad invecchiare bene in modo giovanile come sa fare lui.

Non utilizzarlo durante il trattamento con i farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici né in caso di gravidanza e allattamento.

Fiori di Bach

CAPRICORNO

- **Gorse**, è il rimedio indicato per quelle situazioni in cui sembra non esserci soluzione al problema che si sta vivendo, si è talmente stanchi di lottare che si getta la spugna e ci si rassegna. Potrebbe essere una malattia che si protrae da parecchio tempo, un obiettivo che invano si sta tentando di raggiungere, una situazione infelice di coppia in cui non si trova soluzione... va utilizzato in tutti i casi in cui ci si sente interiormente stanchi e ci si lascia andare abbandonando ogni speranza. Si pensa che la soluzione dei propri problemi debba arrivare dall'esterno, in realtà il cambiamento è possibile solamente partendo da se stessi, dal modo in cui le cose si affrontano, poiché è solo attraverso un atteggiamento di speranza nella vita che le situazioni possono evolvere in modo positivo.

G. aiuta, anche nelle situazioni difficoltose, a non perdere mai la speranza poiché anche nelle condizioni peggiori esistono possibilità di sviluppo positive.

- **Beech**, è il rimedio utile quando l'intolleranza prende il sopravvento sulla capacità di giudizio. Le critiche diventano eccessive e si diventa abilissimi a cogliere solamente i difetti altrui. Si giudica il prossimo con criteri molto rigidi, senza nemmeno tentare di immedesimarsi nelle altrui situazioni per comprendere almeno in parte, le motivazioni. Il metro di misura utilizzato è prettamente personale e non tiene conto della singolarità di ogni individuo e del diverso livello di sviluppo. Spesso l'intento che sottende a questo atteggiamento è quello di voler migliorare l'altro, ma per aiutarlo a migliorare è necessario innanzitutto rispettarlo, sviluppando quell'empatia necessaria a comprendere anche personalità diverse dalla propria.

B. aiuta a divenire più tolleranti con se stessi e con gli altri favorendo la comprensione che la bellezza è racchiusa in ogni cosa, basta solamente saperla osservare.

- **Elm**, è il rimedio adatto quando ci si sente sopraffatti dalle responsabilità. Normalmente si è abili e capaci, ma in condizioni di particolare stress e sovraccarico ci si può sentire incapaci di portare a termine il proprio lavoro. Le fatiche e le responsabilità del momento sono superiori alla media e, anche se di solito non ci si lascia spaventare dalle difficoltà, in questo caso il corpo si ribella dando segnali di stanchezza e di esaurimento delle risorse interne. Quindi oltre stanchi e demotivati, ci si può sentire anche erroneamente non all'altezza di svolgere un determinato compito o di assumersi una certa responsabilità. Ma in realtà la responsabilità più grande è quella che si ha verso se stessi, verso la propria missione, la quale non richiede sforzi sovrumani, ma solo di svolgere i propri compiti con serenità e realismo.

E. aiuta a riconoscere i propri limiti e le proprie esigenze, favorendo un approccio più realistico alle responsabilità. Promuove inoltre la fiducia nelle proprie capacità.

- **Mustard**, è il rimedio per quei momenti di improvvisa malinconia che colpiscono senza una causa apparente. È quella malinconia che viene definita da Bach come *la nube nera che arriva all'improvviso*; si avverte un profondo senso di tristezza al quale non se ne sa dare una spiegazione e ci si sente così prigionieri che non si riesce a liberarsene in nessun modo, né con le distrazioni, né con la razionalità. Cercare di impedire l'insorgere di alcuni stati emotivi è a volte veramente impossibile. In questi casi risulterà invece più utile accoglierli consapevolmente per osservarli e lasciarsi condurre nella profondità della propria interiorità.

M. permette di vivere in modo più armonico i momenti di difficoltà con la consapevolezza che, come il sole esce dalle nuvole, allo stesso modo la gioia ritornerà a far risplendere la propria vita.

ACQUARIO

- **Water Violet**, è il rimedio utile per quando si fa fatica a stabilire un contatto con gli altri poiché erroneamente si pensa che abbiano poco da offrire. Si vorrebbe stare in compagnia, ma non si riesce perché ci si annoia. E allora ci si mette in disparte coltivando la propria diversità. Ci si chiude in se stessi e, anche se all'apparenza l'atteggiamento di superiorità risulta essere quello di chi non ha bisogno di nulla, interiormente si soffre di un profondo senso di solitudine. Il problema è che questa solitudine inizialmente voluta, porta a precludersi tutto ciò che ogni persona, seppur a livelli diversi, ha da offrire.

W. V. favorisce la capacità di avvicinarsi agli altri e aiuta a capire che l'essere umano non è nato per stare da solo poiché, essendo parte di un unico tutto, l'evoluzione del singolo individuo avviene attraverso lo scambio con i propri simili.

- **Wild Oat**, per coloro che hanno l'ambizione di fare qualcosa di importante nella loro vita ma si sentono incerti sulla strada da seguire. Le possibilità sono diverse e tutte potenzialmente realizzabili, ma ciò che manca è la chiarezza di idee. Non sapendo bene cosa si vuole veramente, si tengono i piedi in più scarpe, ci si sente frustrati e insoddisfatti poiché si percepisce la sensazione di non aver ancora trovato ciò che riesce ad appagarli pienamente.

W. O. aiuta a far chiarezza e a definire i propri obiettivi interiori. Favorisce la determinazione nel perseguimento della meta donando quel senso di appagamento tipico di chi conosce la propria missione di vita.

- **Walnut**, è il rimedio per quando ci si trova in una fase di cambiamento che può essere biologico come, per esempio, la pubertà, la gravidanza, la menopausa, ma anche esistenziale, come un cambio di casa, di lavoro, un divorzio, un trasferimento, ecc. che sia interiore o esteriore, ogni fase di mutamento è caratterizzata da maggiore tensione e momenti di instabilità interiore. Durante questo periodo di trasformazione dove ci si trova in una situazione in cui si sta lasciando il vecchio stato ma non si è ancora completamente nel nuovo, anche i caratteri più stabili tendono a diventare più vulnerabili e quindi maggiormente suscettibili alle influenze altrui. Si ascolta così il parere di tutti accogliendo dentro di sé tutte le opinioni, anche quelle non in sintonia con la propria natura. Questo atteggiamento risulta di grande ostacolo al cambiamento, poiché può facilmente condurre a scelte sbagliate o addirittura bloccare come in un incantesimo. Per questo motivo Bach ha denominato Walnut "*spellbreaker*", ovvero colui che rompe l'incantesimo. È proprio quando si è liberi da ogni influenza altrui che si è aperti alle ispirazioni interiori e si sa sempre cosa fare.

W. dona indipendenza interiore e permette di procedere con determinazione verso il proprio progetto di vita senza farsi influenzare dalle opinioni degli altri.

- **Star of Bethlehem**, è il rimedio per quando i traumi subiti nel presente o in un momento passato non sono stati superati. A tutti nel corso della propria esistenza, capita di subire eventi negativi che lasciano le loro tracce. Non è tanto importante la gravità dell'evento, quanto l'influenza negativa che esso provoca sul proprio vissuto. Quando si subiscono dei traumi l'energia vitale si blocca e il dolore si sedimenta cristallizzandosi sotto forma di disturbi psicosomatici. Il trauma non elaborato provoca un atteggiamento difensivo che induce a chiudersi a riccio per evitare di venire

ulteriormente feriti. Tuttavia ciò che accade nel corso dell'esistenza di ognuno, non sono prove più grandi di quanto in realtà si possa sopportare e quindi, consci del fatto che ciò che accade riguarda il proprio percorso personale, risulterà più utile aprirsi ed esporsi a nuove esperienze sfruttando ciò che è accaduto per acquisire più forza e coraggio.

S. of B. definito da Bach *il balsamo dell'anima*, lenisce la sofferenza interiore favorendo l'elaborazione di quelle esperienze traumatiche non ancora superate.

CURIOSITA'

Astronomicamente Saturno rappresenta il limite "visivo" del nostro Sistema Solare: oltre ci sono Urano, Nettuno o e Plutone non visibili ad occhio nudo. Saturno divide quindi il mondo visibile da quello invisibile, è per questo detto anche il "Guardiano della soglia" ed esso lo è a tutti i livelli: astronomico, psicologico, astrologico.

VIZI CONTEMPORANEI

Fino al 1700 circa, Saturno era l'ultimo pianeta conosciuto, ma successivamente ne sono stati scoperti altri tre: Urano, Nettuno, Plutone. Hanno anch'essi lati luce e lati ombra che si possono vedere come veri e propri vizi.

Urano: Rappresenta il vizio di credere solo nella parte razionale, nella mente e nella tecnologia combattendo tutto ciò che è percezione e affidamento al delicato mondo interiore. Un altro vizio dell'ombra uraniana consiste nel contrabbandare il senso della libertà con quello della totale anarchia in cui ognuno pensa di poter fare quello che crede, non rispettando se stesso nè gli altri.

La **parte luminosa** di Urano ci può condurre alla vera libertà che prevede responsabilità e senso di cooperazione, accettazione della diversità nonché rispetto totale della libertà propria e altrui.

Nettuno: rappresenta il vuoto totale che è dato dalla mancanza di un reale senso spirituale che potrebbe aiutarci a comprendere che non siamo isolati nel mondo. L'**ombra** di Nettuno si nasconde dietro a tutte le dipendenze in cui l'uomo moderno cade proprio per la mancanza di contatto con il vero valore della vita. La **parte luminosa** di Nettuno consente di raggiungere il senso della totalità e della pienezza che riporta ogni uomo a sentirsi completo e in perfetta armonia con tutto ciò che lo circonda.

Plutone: rappresenta il vizio di cercare di avere potere sugli altri o di manipolare la realtà. Questo accade quando il soggetto prova un fortissimo senso di impotenza che lo porta a cercare di trattenere e di avere con la forza, con la seduzione o con l'inganno ciò che non ha diritto ad avere.

La **parte luminosa** di Plutone è legata al potenziale creativo presente in ognuno di noi e rappresenta il contatto con la verità interiore che nasce dall'aderenza ai valori e ai sentimenti personali.

METTIAMOCI UNA PIETRA SOPRA



Il nostro corpo fisico è composto in maggior parte da acqua ma anche da altre due parti importanti che sono l'Energia e la Terra trasformata in cristalli.

Pensando all'uomo, essere così complicato, e poi alle pietre, esseri naturali semplici, sembrerebbero mondi molto lontani tra loro, ma le loro energie si attraggono inesorabilmente e comunicano: le pietre aiutano a riequilibrarci, danno positività ed ottimismo.

Fin dall'antichità i minerali erano considerati emettitori di onde magnetiche delle quali l'uomo si serviva per gli usi più vari.

Le pietre, infatti, ed in particolare quelle preziose, non erano considerate solo come ornamento ma anche come simboli religiosi e usati per curare le malattie. Per uso esterno venivano applicati sulle parti con problemi mentre per uso interno, venivano polverizzate e poi fatte ingerire per via orale (metodo vivamente sconsigliato!), oppure si faceva bere al malato dell'acqua lasciata nella pietra intagliata, indicata per il problema. Persino nel Medioevo si faceva ricorso a pietre e pietre preziose per la cura di malattie: si usava l'Ossidiana per le ossa, il Rubino per il cuore, il Diaspro per le donne incinte, l'Agata per restituire la vista, lo Smeraldo per calmare le passioni, l'Ametista per il cervello, soprattutto dopo aver abusato a tavola.

Paracelso, già dal 1500 faceva largo uso di minerali e sembra facesse già miracoli.

Le pietre sono come i talismani, non vogliono cambiare la nostra volontà e il nostro destino ma favoriscono il flusso di energie positive, che ci aiuta a vivere meglio. Utilizzeremo dunque le seguenti pietre a seconda delle varie affezioni.

PIETRE DEL SOLE (per problematiche relative al Cuore e alla vitalità in generale): Ambra, Eliotropio, Topazio Oro, Diamante, Quarzo Citrino, Opale di Fuoco, Pietra di Sole, Eliodoro, Anglesite, Calcite Oro, Quarzo Rutilato, Crisoberillo, Fluorite Gialla, Pirite, Diamantino di Herkimer.

PIETRE DELLA LUNA (per Stomaco, apparato digerente, organi femminili, sistema linfatico): Pietra di Luna, Quarzo Latteo, Corallo Bianco, Perla, Quarzo Rutilato, Opale Bianco, Cristallo di Rocca, Celestina, Acquamarina molto chiara, Crisocollo o Gemma Silicea.

PIETRE DI MARTE (per muscoli, ghiandole surrenali, i sensi dell'olfatto e del gusto): Ematite, Rubino, Granato, Diaspro Rosso, Corallo Rosso, Rodonite, Berillo Rosso, Magnetite, Opale Nero, Quarzo Rutilato.

PIETRE DI MERCURIO (per Cervello, Sistema Nervoso Centrale, Tiroide, cinque sensi, mani): Topazio incolore, Agata Corniola, Occhio di Tigre, Occhio di Falco, Occhio di Gatto, Calcite Gialla, Quarzo Citrino, Avventurina, Crisocollo, Amazonite, Fluorite Verde, Zaffiro Giallo, Serpentino, Celestina, Aragonite, Calcedonio.

PIETRE DI GIOVE (per Fegato, cosce, piedi, crescita, ipofisi): Ametista, Cianite, Sodalite, Amazonite, Lapislazzuli, Fluorite Viola, Sugilite, Zaffiro Blu, Lepidolite, Azzurrite, Acquamarina, Topazio Azzurro, Apatite.

PIETRE DI VENERE (per gola, reni, senso del tatto, ovaie): Smeraldo, Tormalina Verde, Tormalina Rosa, Tormalina Anguria, Olivina, Giada, Calcite Verde, Malachite, Quarzo Rosa, Rodocrosite, Agata Muschiata, Turchese, Kunzite, Dioplasio, Morganite, Fluorite Rosa, Moldavite, Diamante Verde, Avventurina, Giadeite.

PIETRE DI SATURNO (per pelle, ossa, denti, difese del corpo, milza): Tormalina Nera, Quarzo Fumé, Ossidiana, Onice, Opale Nero, Corallo Nero, Diaspro Bruno, Ossidiana Fiocco di Neve, Cianite.

PIETRE DI URANO (per ghiandola paratiroidea): Alessandrite, Zircone, Tormalina Blu, Calcopirite, Opale Nobile Bianco, Opale Nobile Nero, Labradorite.

PIETRE DI NETTUNO (per ghiandola pineale e guarigione psichica): Sugilite, Turchese, Lapislazzuli, Acquamarina, Zaffiro Blu, Sodalite, Ametista, Quarzo Ialino, Topazio incolore, Celestina, Adularia, Crisocollo.

PIETRE DI PLUTONE (per metabolismo): Ossidiana, Onice Nero, Granato, Ematite, Magnetite, Rubino Rosso, Corallo Nero, Opale Nobile Nero.

LUPUS IN FABULA



Le favole sono una trasposizione della realtà, rappresentano cioè la realtà in maniera diversa. Chi da bambino ha ricevuto il dono del racconto ha avuto la possibilità di farsi uno scudo su quello che gli potrebbe accadere in futuro. Le storie cambiano il nostro cervello e di conseguenza il nostro modo di parlare, il nostro comportamento e quindi il nostro essere nel mondo. Quelle che possono sembrare delle banali storielle possono nascondere profonde verità che possono darci indicazioni riguardo l'essenza vera delle cose e le dinamiche della vita. Come è noto, però, le fiabe sono costituite da frasi e una frase può assumere valenze negative o positive a seconda del contesto.

Una frase di G. K. Chesterton* recita:

“Le fiabe non insegnano ai bambini che i draghi esistono, loro lo sanno già che esistono. Le fiabe insegnano ai bambini che i draghi si possono sconfiggere.”

Questa bella frase appare persino utile dal punto di vista pedagogico e morale. Appare ma non è. Sento, dunque, la necessità di evidenziare il ruolo subdolo e servile di questo scrittore e di questa sua frase che giocano ambedue a sostegno di un sistema gerarchico e autoritario.

Innesto del senso di paura

Nelle fiabe, a livello profondo, il bambino non percepisce il drago come animale, ma come un elemento qualsiasi che incute paura e da cui bisogna tenersi alla larga o difendersi. Incutere terrore nei bambini è sempre stato uno dei compiti basilari della Chiesa e dello Stato per creare coscienze suddite e devote (peccato originale, gendarmi di Pinocchio, lupo cattivo, orco, fiamme dell'Inferno, prigionie, paura dell'altro...). Col terrore si coltivano coscienze distorte, bisognose di quelle autorità che promettono una 'salvazione' terrena o ultraterrena.

Ricorso all'autorità

Il drago si può sconfiggere, certo, ma nelle fiabe, e soprattutto nella tradizione religiosa, non è mai il bambino che sconfigge il drago, ma un'autorità, un adulto, un santo-cavaliere come San Giorgio, insomma una terza figura che interviene. Il bambino impara così che gli esseri umani per difendersi da una paura o da un pericolo, devono necessariamente attendere un salvatore, un delegato non qualsiasi. Quest'ultimo deve essere riconosciuto come autorità e, sia nelle fiabe, sia nelle favole, queste autorità sono, guarda caso, tutte teste coronate o militari (cavalieri, poliziotti, gendarmi, generali).

Una buona fiaba potrebbe allora essere quella dove il protagonista è il bambino, e dove è lui a sconfiggere da sé la paura, facendo appello alla cultura, all'autodeterminazione e alle proprie forze *umane*, senza cioè attendere miracoli o sortilegi (come nel caso di Harry Potter), che provengono da chissà quale dimensione celeste.

In tutte le fiabe propagandate dal sistema, non viene mai esaltata la libertà e l'autonomia dell'individuo. In questo caso, il bambino che ascolta la fiaba del drago può scegliere di identificarsi soltanto in due elementi: il drago o colui che lo uccide. Sceglierà sempre l'autorità che sconfigge la paura. Poco importa se il drago esista oppure no, il più delle volte le paure costruite ad hoc dal sistema non esistono, ma gli adulti avranno ormai imparato a votarsi a chi gli venderà una protezione (finta) , in cambio di una vita addomesticata, spiata e sottomessa.



* **Chesterton?** E' uno scrittore moralista pagato della Chiesa che nei suoi libri parla di una 'libertà' che consta solo di due tipi di scelta che l'Uomo può fare: scegliere di rimanere con gli occhi aperti verso Dio o scegliere di rimanere cieco. Questa per Chesterton e per la Chiesa è tutta la libertà di scelta degli Esseri Umani.

Biancaneve e i 7 VIZI



Biancaneve e i 7 nani è, insieme alle “Avventure di Pinocchio”, tra le favole più ricche di interpretazioni legate alla crescita dell’individuo attraverso avventure, inganni di streghe, o gatti a braccetto di volpi.

Hanno entrambe un’origine molto vicina alla natura: Pinocchio nasce da un pezzo di legno, Biancaneve nasce nel desiderio della madre che intenta a cucire si punge un dito, una goccia di sangue cade sulla terra innevata e la madre di Biancaneve in quel momento esprime il desiderio di avere “una bambina bianca come la neve, rossa come il sangue e dai capelli neri come il legno della finestra!”. La nascita di Biancaneve è ispirata dalla natura e dai suoi colori: bianco, rosso e nero. Questi tre colori appartengono alla personalità di Biancaneve: Il bianco rappresenta il candore, l’ingenuità, è il bianco della pallida Luna; il rosso è il Sangue, la vita che scorre, la parte solare; il nero è la morte in cui spesso sotto forma di improvvisi sonni Biancaneve si imbatte (si addormenta nel bosco, quando viene pettinata e quando morderà la mela).

E i 7 nani, che cosa rappresentano?



In fila indiana: Dotto, Brontolo, Gongolo, Pisolo, Mammolo, Eolo, Cucciolo.

Nella favola di Biancaneve il numero 7 compare già all'inizio, 7 sono gli anni in cui Biancaneve raggiunge l'apice della sua bellezza.

Ai 7 nani furono dati dei nomi e delle caratteristiche che li distinguevano l'uno dall'altro. I loro temperamenti furono collegati alle influenze dei primi 7 pianeti: Brontolo è associato alla ritrosia e alla prudenza di Saturno (sabato), Mammolo la pudicizia di Venere (venerdì), Eolo ricorda la forza irruenta di Marte (martedì), Dotto è legato alla giovialità di Giove (giovedì), Pisolo rappresenta il mondo onirico della Luna (lunedì), Gongolo la vanità del Sole (domenica), Cucciolo la duttilità di Mercurio (Mercoledì).

Walt Disney, da appassionato studioso di esoterismo, ha probabilmente utilizzato il numero 7 non per personificare i nani, ma per richiamare i vizi capitali, dal momento che aleggiano nell'intera fiaba:

Superbia: simbolo della regina cattiva;

Invidia: della regina per la bellezza di Biancaneve;

Lussuria: il padre di Biancaneve si risposa dopo solo un anno dalla morte della moglie;

Ira: quando la regina apprende di non essere la più bella;

Gola: Biancaneve non resiste e mangia la mela. Qui si nota un'analogia con Eva, anche lei viene sedotta da una mela che rappresenta la tentazione del male;

Avarizia: mancanza di buoni sentimenti da parte della regina;

Accidia: la negligenza del cacciatore che da un lato non porta a termine il compito affidatogli dalla regina, e dall'altro, pur salvando la vita di Biancaneve, non fa nulla per aiutarla.

La favola si conclude con il bacio del principe e quindi con l'unione dei due opposti: il femminile e il maschile, lo yin e lo yang, il negativo e il positivo.



YIN E YANG



La pratica dell'energetica si basa sulla circolazione dell'energia. Tale energia è caratterizzata da una dualità fondamentale: lo Yin e lo Yang.

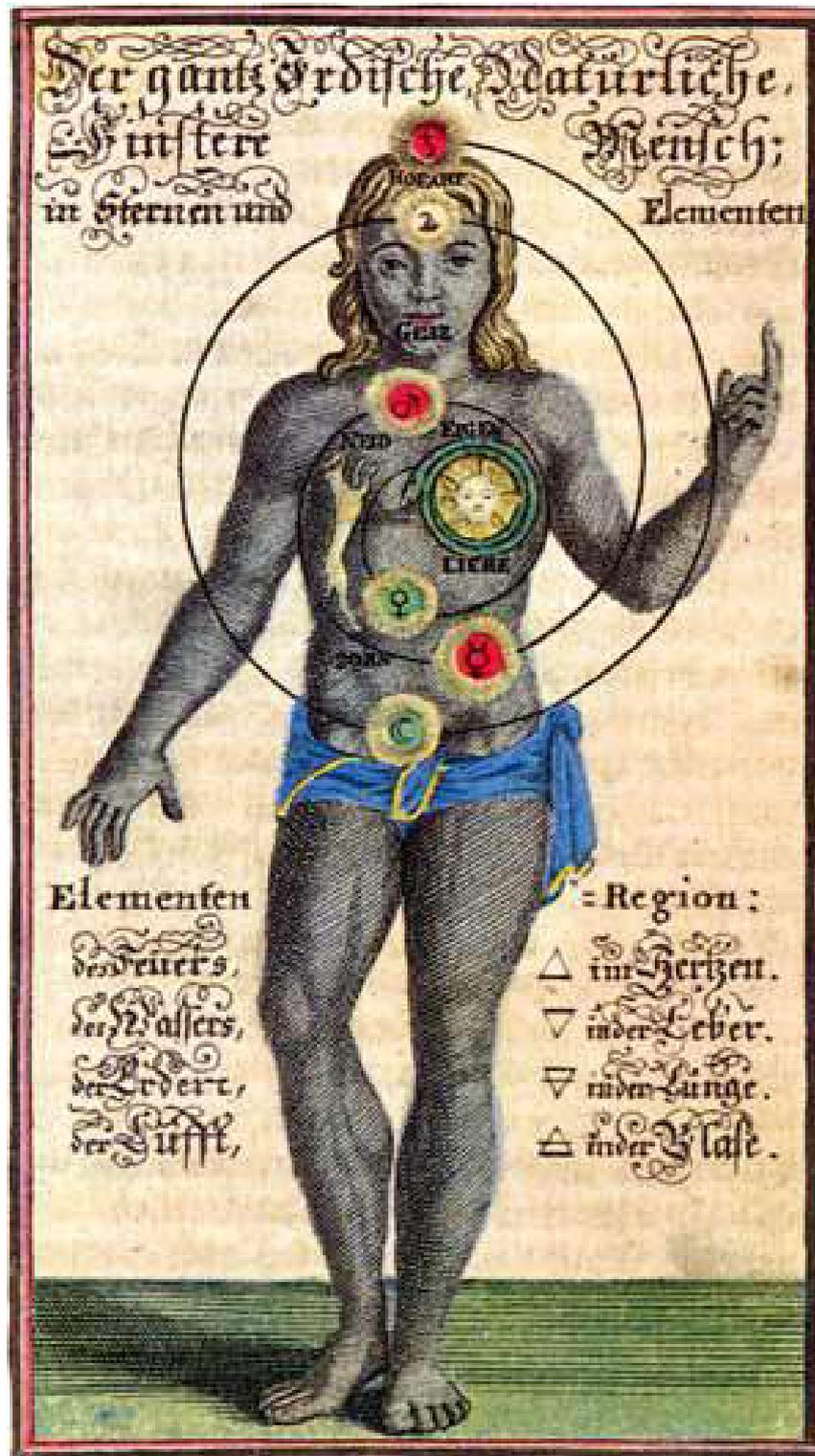
Lo Yin e lo Yang sono concretamente riscontrabili in ogni momento della vita e non possono essere concepiti l'uno senza l'altro così come non vi è alto senza basso o oscurità senza luce. La teoria di Yin e Yang afferma che tutto ciò che esiste ha un contrario, un lato rovescio, con il quale si rapporta, si pone in continuo interscambio, si completa e senza il quale rimane esso stesso incompleto. Questo vale non solo per l'uomo o gli oggetti, ma anche per l'intera natura, si applica persino agli aspetti culturali, alle idee e ai pensieri.

Intesi anche come aspetti maschile e femminile, non sono semplici opposti ma parti complementari di qualunque intero, come la cima e il fondo, l'inizio e la fine, la testa e la croce di una moneta. Yang rappresenta tutto ciò che si espande, si muove, cresce, splende, caldo, maschile, attivo, mentre Yin si riferisce a quiete, riposo, condensazione, introversione e tutto ciò che è passivo, femminile, fresco e decadente. Entrambi presuppongono e hanno come conseguenza l'altro: l'attività di Yang senza la forza del riposo, rimane inefficace, mentre il riposo, la calma di Yin senza l'attività di Yang rimangono inespressivi e privi di efficacia. In nessun caso Yin significa semplicemente debolezza come spesso erroneamente si ritiene, anzi in certi rapporti rappresenta addirittura l'aspetto più forte.

Il principio di Yin e Yang è l'espressione del continuo cambiamento di tutto ciò che esiste. Yin genera Yang e Yang produce Yin, non c'è mai un momento di quiete. Queste due forze costantemente in transizione ne generano una terza: la via di mezzo.

L'equilibrio armonico tra le due forze opposte, suggerisce la soluzione.

7 Chakra - 7 pianeti



Il nostro sistema energetico: i CHAKRA



Noi tutti sappiamo che i pianeti fanno parte del nostro Sistema Solare ma forse ignoriamo che attraverso il loro movimento essi sviluppano un certo magnetismo che, propagandosi per l'etere, arriva fino a noi e influisce sulla nostra psiche e sui nostri comportamenti.

Tutto ciò che ci circonda è fatto di energia e facendo parte tutti di un'unica "atmosfera" ci influenziamo a vicenda e veniamo influenzati da qualsiasi cosa ci circonda, sia essa a noi vicina che distante.

Nell'uomo si trovano dei centri, detti **chakra**, i quali assorbono quel potenziale che ricevono dal Cosmo e lo restituiscono all'individuo come forza dinamica. La parola Chakra deriva dal sanscrito e significa "vortice", sono Centri di Energia e Consapevolezza situati in corrispondenza delle ghiandole endocrine. Essi influenzano le funzioni organiche, la circolazione, l'attività ormonale, le emozioni e i pensieri, trasformando così l'Energia Cosmica Vitale, detta Prana. Il Prana scorre in sottili canali energetici, le nadi (dal sanscrito "nad" che vuol dire scorrere), e nutre il corpo, l'anima e lo spirito. Secondo la tradizione sono 72.000 le nadi che producono una sottile rete energetica che a partire dal Chakra dell'Ombelico, si irradia in tutto il corpo.

Nella pratica sono soprattutto rilevanti 3 nadi: **Ida, Pingala e Sushumna**.

Il percorso dell'energia va dal basso all'alto e viceversa, percorrendo due canali principali: Ida e Pingala che, come una spirale, si avvolgono attorno ad un'asse centrale detto Sushumna. Ogni volta che in questo loro percorso Ida e Pingala s'incontrano, si apre uno dei vortici o Chakra. **Pingala** è la corrente energetica positiva, associata all'energia solare e all'elemento maschile; parte dalla base della colonna vertebrale e termina nella narice destra.

Ida rappresenta invece la corrente di energia negativa, associata alla Luna e all'elemento femminile; il punto di partenza è situato in fondo alla colonna vertebrale e termina nella narice sinistra. Ida e Pingala si incrociano nei chakra girando intorno al canale principale **Sushumna** che da un punto di vista fisico corrisponde al midollo spinale e scorre direttamente attraverso la colonna vertebrale. Se l'Energia Vitale fluisce liberamente attraverso le nadi, la Kundalini (l'Energia Cosmica che viene descritta come un serpente arrotolato che dorme adagiato sul fondo della colonna vertebrale), può ascendere in modo ottimale. Ne deriva una salute robusta, uno sviluppo progressivo e una soddisfacente realizzazione dell'individuo.

I **Chakra** vengono associati al Fiore del Loto: anche se nasce in acque stagnanti, dà origine ad un fiore candido e di grande bellezza. Grazie a questa sua caratteristica è considerato un emblema di purezza infatti nonostante nasca nel fango non ha nulla di esso. Ogni “loto”, si caratterizza per avere un numero specifico di petali, un particolare “Yantra” o forma geometrica, un mantra, è associato ad un elemento, ad un pianeta, ad una divinità, ad un animale, ad un simbolo, ad una vocale, ad un senso e ad un colore.

Oltre agli esseri umani anche gran parte degli animali e alcune piante avrebbero sette Chakra principali.

Significato e Simbologia dei 7 Chakra

Muladhara o Chakra della Radice

Detto anche Primo Chakra, Chakra Radice, Centro della Base



Il Chakra Muladhara tradizionalmente rappresentato con quattro petali e un quadrato (simbolo della terra), costituisce il fondamento e la radice del sistema energetico dei Chakra. Attraverso questo Chakra, l'energia viene raccolta dalla Terra e dalla natura e in seguito trasformata. Secondo la dottrina dello yoga, l'energia Kundalini risiede nel Chakra Radice. Se la base è stabile, l'Energia Vitale può ascendere attraverso gli altri chakra accelerando così lo sviluppo della personalità. Il colore rosso in cui risplende il Chakra Muladhara, simboleggia una forte Energia Vitale, forza e passione.

Il Chakra Radice è associato a temi quali la sicurezza, la stabilità, la sopravvivenza e il radicamento. Esso nutre il corpo, l'anima e lo spirito di Energia Vitale e assicura la sopravvivenza nonché l'autoconservazione e la conservazione della specie.

L'abbondanza materiale, il successo in ambito lavorativo, una patria fissa e stabili rapporti familiari sono il risultato di un Chakra Radice carico di energia. Il corrispondente animale simbolico, l'elefante, rappresenta infatti il benessere, la sicurezza, la ricchezza e la forza interiore.

Importanza nello sviluppo interiore. Un eventuale blocco del Chakra Muladhara compromette il rapporto sereno con la terra e la natura.

Carenza di energia e di stimoli, insicurezza e scarsa fiducia nell'esistenza sono le conseguenze di un Centro della Base indebolito. Tuttavia anche la lotta per la sopravvivenza, un eccessivo materialismo, avidità, egocentrismo e fini egoistici sono sintomi che rivelano seri disturbi alla base naturale.

Coloro che si impegneranno ad aprire il Primo Chakra riusciranno a godere di un miglior contatto con la terra dispensatrice di stabilità e di energia. La consapevolezza del proprio corpo migliorerà e la percezione dei propri bisogni diventerà più chiara.

Un mancato sviluppo di questo Chakra può esprimersi da un lato sotto forma di paura e debolezza, dall'altro sfociare in aggressione ed egocentrismo.

Importanza per la salute. Il Chakra Radice, situato nella zona del perineo, fornisce l'energia all'intestino crasso, alle ossa, alle gambe e ai piedi. A livello corporeo un Chakra Muladhara sano si manifesta attraverso ossa e denti robusti, un buon funzionamento dell'intestino crasso e una escrezione regolare. Generalmente anche la qualità del sangue e il nervo sciatico ne sono influenzati.

Un consapevole sviluppo del Primo Chakra previene malattie intestinali, stitichezza e diarrea, aiuta a lenire e prevenire i dolori renali e le malattie delle ossa come ad esempio l'osteoporosi. In tutti questi casi un Chakra Radice forte favorisce il processo di guarigione.

Significato del nome: Muladhara (dal sanscrito Mula e Adhara) = radice e sostegno

Pianeta: Mercurio

Zona corrispondente: coccige, parte bassa del bacino tra perineo e ano

Parti del corpo: intestino crasso, ossa, coccige, gambe, piedi

Ghiandola corrispondente: ghiandole surrenali

Colore: rosso

Mantra: LAM

Divinità: Brahma, Dakini

Animali simbolici: elefante, toro, bue

Elemento: Terra

Simbolo: quadrato

Vocale: U

Funzione sensoriale: respiro

Temi centrali: sopravvivenza, contatto con la terra, stabilità, fiducia, sicurezza materiale

Aspetti interiori positivi: sviluppo dell'energia vitale, voglia di vivere, autoconservazione, tenacia, ritmo, legame con la natura, capacità di resistenza, capacità di imporsi

Aspetti interiori negativi: egoismo, impulsività, inerzia, paure esistenziali

Disturbi fisici: malattie intestinali, stitichezza, emorroidi, disturbi al nervo sciatico, dolori alla schiena, vene varicose, disturbi alla vescica e ai reni, dolori alla prostata, malattie delle ossa, anemia, oscillazioni della pressione sanguigna

Disturbi psichici: fobie, debolezza, depressione, carenza di fiducia e tendenza a dipendere troppo dagli altri

Svadhithana Chakra o Centro Sacrale

Detto anche: Secondo Chakra, Chakra Sacrale, Centro del Sesso



Il Chakra Svadhithana è il centro energetico della sessualità e della gioia di vivere. In sanscrito "Svadhithana" significa dolcezza, un termine legato al concetto di felicità corporale e sensuale.

Questo chakra è formato da sei petali arancioni, il colore dell'impulso attivo che favorisce la creatività e l'energia vitale. In qualità di centro dell'energia femminile, consente la riproduzione e la nascita. Un Chakra Sacrale stabile favorisce un rapporto sano con la propria sensualità: passioni ed emozioni non sono represses, bensì liberate. Il corpo è accettato consapevolmente ed amato nonostante i difetti e le debolezze.

Il malfunzionamento del Chakra Swadhisthana si manifesta quando ad esso affluisce un'energia sessuale eccessiva o insufficiente, mentre il suo buon funzionamento previene le pulsioni negative, i desideri insoddisfatti, la gelosia e una sessualità non appagante. Il significato della sessualità nello sviluppo interiore non è da sottovalutare: molti problemi interiori hanno un'origine sessuale, anche il fondatore della psicanalisi Sigmund Freud, riconobbe l'importanza della sessualità per la psiche.

Importanza per la salute: il Chakra Swadhisthana regola il funzionamento dei testicoli, della prostata e delle ovaie, influenza inoltre i liquidi corporei quali sangue, linfa, sperma, urina, ecc. Un Centro Sessuale forte previene le malattie agli organi riproduttori, nonché i disturbi mestruali, l'impotenza, i dolori ai reni e alla vescica, così come i disturbi all'anca e alla schiena.

Un Chakra Sacrale equilibrato conferisce voglia di vivere, condizione indispensabile non soltanto per il benessere interiore, ma anche per tutti i processi vitali e una salute organica stabile.

Pianeta: Venere

Zona corrispondente: zona dell'osso sacro, parte superiore degli organi genitali

Parti del corpo: ghiandole genitali, organi genitali e del basso ventre, osso sacro, zona del bacino, utero, reni, vescica, circolazione sanguigna, liquidi corporei

Ghiandola corrispondente: ghiandole genitali, ovaie, testicoli

Colore: arancio

Mantra: VAM

Divinità: Vishnu, Rakini

Animali simbolici: pesce, esei viventi marini, coccodrillo

Elemento: Acqua

Simbolo: falce di luna

Vocale: O chiusa

Funzione sensoriale: gusto

Temi centrali: sessualità, riproduzione, creatività, autoconsapevolezza

Aspetti interiori positivi: consapevolezza del proprio corpo, vitalità, gioia di vivere, creatività, energia guaritrice, facoltà riproduttiva, passionalità, energia femminile

Aspetti interiori negativi: dipendenza dal piacere, istintività, aggressività, ossessività, furia distruttiva, sensi di colpa, gelosia

Disturbi fisici: disturbi mestruali, malattie alla prostata, impotenza, frigidity, disturbi ai reni o alla vescica, infezioni alle vie urinarie, malattie del sangue e della linfa

Disturbi psichici: debolezza, svogliatezza sessuale, crisi creative, depressione, dipendenza

Chakra Manipura o del Plesso Solare

Detto anche: Terzo Chakra, Chakra dell'Ombelico, Centro del Plesso Solare



In sanscrito il terzo chakra detto Manipura, significa "gioiello lucente", è un indispensabile accumulatore di energia da cui l'energia vitale, prana, viene ripartita in tutto il corpo. Questo Chakra infatti è l'origine delle 72000 nadi.

Il Chakra dell'Ombelico rappresenta aspetti quali volontà, sentimenti, potere e identità. Un Chakra Manipura sviluppato in modo sano, consente la costruzione di un Io forte, indispensabile per vivere con consapevolezza di Sé e perseguire tenacemente i propri obiettivi. Coloro che possiedono un forte Chakra dell'Ombelico emanano autoconsapevolezza ed energia. Possiedono la tenacia e la pazienza necessarie al superamento di fasi difficili della vita ma nonostante la consapevolezza del proprio potere-forza nutrono profondi sentimenti di sensibilità e compassione verso gli altri e non si fanno strada nella vita a scapito del prossimo. Questo Chakra infatti è legato all'Elemento Fuoco ed esprime pertanto qualità come la compassione e il calore umano. Esercita inoltre un notevole influsso sulla trasformazione del cibo e dell'ossigeno in energia vitale.

Eccessi di energia nel Chakra Manipura possono sortire effetti negativi sul carattere, sfociando in sete di potere, ambizione eccessiva, invidia aggressività e rabbia distruttiva.

Una carenza di energia comporta invece insicurezza, mancanza di orientamento nella vita, autocommiserazione e sentimentalismo. Un lavoro concentrato sul Chakra dell'Ombelico consentirà di prendere in mano la propria vita in modo attivo, anziché "lasciarsi vivere" dalle circostanze e dal prossimo.

Importanza per la salute. Il Chakra Manipura regola i processi digestivi e agisce sul funzionamento dello stomaco, del fegato e della milza. Sono da ricondursi a disturbi di questo Chakra anche l'ulcera gastrica, la gastrite, il bruciore e la pesantezza di stomaco così come le relative manifestazioni psicologiche: la sensazione "di non riuscire a digerire qualcosa", oppure situazioni che "non si riescono a mandar giù".

Un Terzo Chakra stabile garantisce una buona e rapida digestione del cibo nonché un'ottima elaborazione delle impressioni ricevute, favorisce un sonno regolare e profondo, e nervi saldi. Il consumo a lungo termine di sostanze eccitanti quali caffeina o alcool potrebbero compromettere il regolare funzionamento del Chakra Manipura.

Pianeta: Marte

Zona corrispondente: zona superiore dell'ombelico, zona dello stomaco tra la prima vertebra lombare e la dodicesima vertebra toracica

Parti del corpo: pancreas, stomaco, cistifellea, fegato, milza, intestino tenue, cavità addominale

Ghiandola corrispondente: pancreas

Colore: giallo, giallo oro

Mantra: RAM

Divinità: Lakiti, Agni, Rudra

Animali simbolici: ariete o montone

Elemento: Fuoco

Simbolo: triangolo

Vocale: O aperta

Funzione sensoriale: vista

Temi centrali: sentimenti, forza di volontà, potere, autocontrollo, personalità, ripartizione dell'energia vitale nel corpo

Aspetti interiori positivi: coscienza di Sé, emotività, compassione, empatia, sensibilità, desiderio, capacità di imporsi, spontaneità

Aspetti interiori negativi: insensibilità, sentimentalismo, autocommiserazione, gelosia, sete di potere, irriverenza, aggressività

Disturbi fisici: malattie del fegato, disturbi allo stomaco, alla milza e alla cistifellea, disturbi della digestione, lombalgia, malattie nervose, diabete, sovrappeso, artrite

Disturbi psichici: irritazione, ira, paura, disturbi del sonno, incubi, insicurezza, timore dell'autorità, carenza di autostima, disturbi alimentari.

Chakra Anahata o del Centro del Petto

Detto anche: Quarto Chakra, Chakra del Cuore, Centro del Petto



Il cuore è da sempre il simbolo dell'amore. Il Chakra del Cuore, detto in sanscrito Anahata Chakra che significa "non colpito, non danneggiato", costituisce il centro dell'essere umano e collega i tre chakra inferiori relativi all'istinto, con i tre chakra superiori relativi alla Coscienza Superiore. Il Chakra dai dodici petali rappresenta l'amore universale. Relativamente ai sensi, il Chakra Anahata è associato al tatto attraverso cui sono possibili il contatto e la cura.

Nella Stella di Davide, simbolo del Chakra del Cuore, il triangolo rivolto verso l'alto si fonde con il triangolo rivolto verso il basso. Il primo rappresenta Shiva, il dio maschile, ovvero la consapevolezza di Sé, il scondo rappresenta Shakti, la progenitrice divina, ovvero l'Energia.

Il Chakra Anahata è il centro energetico dell'amore, della compassione, dell'umanità e del senso di protezione, e favorisce un contatto affettuoso con il TU, spostando la consapevolezza dall'Io al NOI. Grazie a questo Chakra è possibile instaurare rapporti con il prossimo privi di interessi egoistici. L'amore disinteressato e la compassione per tutti gli esseri viventi sono gli obiettivi principali alla base dell'apertura del Quarto Chakra. Ciascuna forma di amore consente il superamento dei confini.

Quando l'energia fluisce liberamente attraverso questo Chakra, l'individuo è in grado di comunicare "da cuore a cuore". Apertura e tolleranza rispetto ad altre idee e culture sono ovvie conseguenze di un sano rapporto con l'altro.

Uno sviluppo del Quarto Chakra costituisce il fondamento principale per stabilire un contatto con il prossimo ricco di affetto e fiducia, nonché per accettare e amare se stessi. E' solo se amiamo e accettiamo noi stessi che possiamo riuscirci con gli altri.

Disturbi del Chakra del Cuore si manifestano sotto forma di eccessivo egoismo, isolamento e una disparità tra il *dare* e il *prendere*. Tuttavia anche uno scarso senso della delimitazione e l'annullamento del Sè in funzione degli altri sono chiari sintomi di un Chakra Anahata debole.

Importanza per la salute. Il Quarto Chakra regola l'attività cardiaca, polmonare e respiratoria. Una circolazione stabile, un cuore robusto, un battito cardiaco regolare, una respirazione profonda e libera sono segnali di una buona attività del Centro del Petto. Poiché questo Chakra influisce sulla ghiandola del timo e sulle difese immunitarie in caso di scarso funzionamento è possibile riscontrare un calo di energia che si manifesta, ad esempio, in allergie, asma, predisposizione alle infezioni e malattie cancerogene. In modo ancora più evidente, i disturbi relativi al Chakra Anahata si manifestano soprattutto sotto forma di problemi cardiaci con una sensazione di stretta al petto accompagnata da difficoltà respiratorie.

L'importanza del Chakra del Cuore a livello interiore si riflette a livello corporeo non soltanto nel cuore e nella respirazione, ma anche sulla pelle, che costituisce il confine del corpo con il mondo esterno.

Pianeta: Giove

Zona corrispondente: colonna delle vertebre toraciche sopra il cuore al centro del petto

Parti del corpo: cuore, polmoni, circolazione, sangue, pelle, mani, braccia, parte superiore della schiena, gabbia toracica, bronchi

Ghiandola corrispondente: ghiandola del timo

Colore: verde, grigio fumo

Mantra: YAM

Divinità: Isa, Kakini

Animali simbolici: antilope, colombo, uccelli

Elemento: Aria

Simbolo: Stella di Davide

Vocale: A

Funzione sensoriale: tatto

Temi centrali: amore, umanità, compassione, affetto, sicurezza

Aspetti interiori positivi: amore per il prossimo, calore umano, senso del gruppo, autostima, forza espressiva artistica, tolleranza, apertura, equilibrato senso della delimitazione

Aspetti interiori negativi: amor proprio, altezzosità, freddezza, durezza, amarezza

Disturbi fisici: disturbi cardiaci, dolori al petto, pressione alta e bassa, malattie polmonari, disturbi respiratori, raffreddori, dolori alla schiena nella zona delle vertebre toraciche, dolori alle spalle

Disturbi psichici: freddezza di sentimenti, solitudine, isolamento, asocialità, ostilità, senso della delimitazione troppo debole

Chakra Vishuddha o Centro della Gola

Detto anche: Quinto Chakra, Chakra della Gola, Centro della Laringe



Il Chakra Vishuddha dai sedici petali costituisce il centro dei suoni e delle parole all'interno del corpo umano. Dal punto di vista esperienziale, i toni svolgono un ruolo importante per lo sviluppo della personalità. Una delle maggiori tecniche impiegate nella pratica dello yoga è ancor oggi la ripetizione cantata dei mantra o suoni primordiali della meditazione, che consentono il risveglio e l'accrescimento dell'autoconsapevolezza attraverso le vibrazioni prodotte. Il cerchio che sta a simboleggiare il Chakra della Gola rappresenta il luogo del vuoto e del silenzio assoluti che occorre attraversare per poter raggiungere la conoscenza.

In qualità di centro della comunicazione il Chakra Vishuddha favorisce lo sviluppo della consapevolezza individuale della parola. Quando il Chakra della Gola si esprime liberamente è possibile esprimersi senza difficoltà e confidarsi con gli altri.

Il Quinto Chakra collega il Centro del Cuore con il Chakra della Testa fungendo da legame tra sentimenti e pensieri.

Importanza nello sviluppo interiore. La voce umana esprime le informazioni che rendono possibile la comunicazione verbale. Oratori, autori, poeti si servono del potere della parola.

Il presupposto indispensabile è dunque un Centro della Laringe forte, che facilita la comunicazione e la relazione basata sulla voce. Anche le capacità di apprendimento e concentrazione così come l'apertura verso le opinioni altrui sono da ricondursi al Chakra Vishuddha.

Questo Chakra agisce inoltre sul timbro di voce che rispecchia sempre i sentimenti e lo stato di consapevolezza. Il Chakra Vishuddha agisce anche sui pensieri, in quanto composti prevalentemente da "parole pensate".

Un'accentuazione eccessiva del Quinto Chakra si manifesta in dominanza, giochi di potere e manipolazione del prossimo. Al contrario una sua carenza energetica implica timidezza, inibizioni e paura del conflitto. Poiché non si ha il coraggio di sostenere le proprie opinioni può risultare compromessa anche l'autenticità della propria identità.

Importanza per la salute. Una voce armonica e piena, una respirazione libera e una muscolatura rilassata nella zona della nuca, della mascella e delle spalle sono chiari segnali di un Chakra Vishuddha libero.

Disturbi del flusso energetico nell'area del Centro della Laringe sono causa di innalzamento, abbassamento o addirittura esaurimento della voce.

Anche una laringe rauca, dolori alla faringe, tonsillite e difficoltà di deglutizione (il cosiddetto nodo in gola) indicano un indebolimento del Chakra della Gola. Unitamente ai disturbi relativi alla gola ci sono anche: disfunzione della tiroide e la formazione del gozzo, dolori alle orecchie, malattie gengivali e disturbi del linguaggio.

Significato del nome: Vishuddha = purificare

Pianeta: Saturno

Zona corrispondente: colonna delle vertebre cervicali, zona della laringe

Parti del corpo: collo, gola, mascella, laringe, esofago, trachea, respirazione, voce, vertebre cervicali, nuca, spalle, udito

Ghiandola corrispondente: tiroide, paratiroide

Colore: azzurro chiaro

Mantra: HAM

Divinità: Sakini, Sadashiva

Animali simbolici: elefante bianco

Elemento: Etere, simbolo dell'ampiezza, dello spazio e della purezza

Simbolo: cerchio

Vocale: E

Funzione sensoriale: udito

Temi centrali: comunicazione, ispirazione, energia mentale, indipendenza, verità

Aspetti interiori positivi: capacità di comunicare liberamente, autocoscienza armoniosa, molteplicità di interessi, capacità di concentrazione e apprendimento, pensiero razionale, capacità di discernimento, sicurezza nel parlare e nel tono della voce, musicalità e individualità ben sviluppata

Aspetti interiori negativi: sete di gloria, intolleranza, fuga dalla realtà, brama di potere

Disturbi fisici: mal di gola, tonsillite, malattie ai denti e gengiviti, disturbi nella zona cervicale, dolori alla nuca e alle spalle, problemi alla tiroide, disturbi vocali, problemi di udito

Disturbi psichici: timidezza, inibizione, confusione, paura dell'isolamento, incapacità di esprimersi, paura delle proprie idee, disturbi del linguaggio, balbuzie

Chakra Ajna o Centro Frontale

Detto anche: Sesto Chakra, Chakra della Fronte, Terzo Occhio



In qualità di centro spirituale il Chakra Ajna favorisce l'attenzione e la consapevolezza. Nel Sesto Chakra confluiscono le nadi principali Ida e Pingala la cui riunificazione simboleggia il superamento della dualità. Quando si raccoglie l'energia vitale in questo Chakra e si superano le ostruzioni, è realmente possibile conseguire una conoscenza superiore.

Una figura importante per il Sesto Chakra è Shakti Hakini, un dio androgino che rappresenta la componente maschile e femminile. Anche il cerchio (simbolo dell'origine dell'Essere) e i due petali alati (rappresentanti la dualità) simboleggiano il superamento della polarità.

Il Chakra Ajna stabilisce il collegamento con il mondo spirituale, favorisce la conoscenza intuitiva e pone l'accento sulla realtà manifestatasi in seguito al superamento della percezione dualistica del mondo e alla pacificazione dei pensieri. All'interno di questa realtà superiore si sviluppano facoltà telepatiche e si sono spesso riscontrati fenomeni quali le premonizioni o la comprensione intuitiva degli altri.

Un ulteriore tema riguardante questo Chakra è la conoscenza di Sè. Le esperienze con il "Terzo Occhio" vengono spesso descritte spesso come esperienze di luce, attimi in cui gli occhi si aprono davvero.

Importanza dello sviluppo interiore. Attraverso un Chakra Ajna ben sviluppato è possibile stabilire un contatto diretto e libero con il mondo della fantasia. Un Chakra della Fronte attivo risveglia la facoltà di creare delle immagini, di visualizzare le parole, di configurare obiettivi astratti e quindi sviluppare ad esempio una visione del futuro della propria vita.

Più questo Chakra viene riempito di energia, più semplice sarà riconoscere gli inganni e le illusioni. Una definizione tradizionale dello yoga afferma: <<Yoga è portare alla calma i movimenti del pensiero>>. Se si riuscirà a raggiungere questa calma dei pensieri con l'aiuto di un Chakra Ajna irrorato di energia, la dualità si dissolverà: i contrari come maschile e femminile, Sole e Luna, emisfero sinistro e destro del cervello, si concilieranno, intelletto e intuizione troveranno un equilibrio. Ne conseguirà la consapevolezza della pace.

Importanza per la salute. Influenzando tutte le funzioni endocrine, il Chakra della Fronte risulta fondamentale per la conservazione della salute in generale. I disturbi causati da questo Chakra si manifestano soprattutto a livello emotivo e psicologico sotto forma di paura, sentimento di insensatezza e inutilità. Tuttavia anche le manifestazioni di tipo fisico quali mal di testa, emicranie e malattie degli organi di senso potrebbero nascondere un indebolimento di questo Chakra.

Un Chakra Ajna profondamente indebolito può causare gravi malattie mentali e può altresì essere la causa di profonde depressioni, mentre un'iperattività di questo Chakra potrebbe causare manifestazioni maniacali e schizofrenia.

Significato del nome: Ajna= sapere, percepire

Pianeta: Urano

Zona corrispondente: tra le sopracciglia, in mezzo alla fronte sopra la radice del naso

Parti del corpo: cervelletto, occhi, viso, orecchie, naso, sistema ormonale, sistema nervoso

Ghiandola corrispondente: ipofisi

Colore: blu scuro e indaco

Mantra: KSHAM oppure OM

Divinità: Paramashiva, Shakti Hakini

Animali simbolici: \

Elemento: \

Simbolo: cerchio con due "ali"

Vocale: I

Funzione sensoriale: sesto senso, percezione extrasensoriale

Temi centrali: intuizione, saggezza, percezione diretta, fantasia

Aspetti interiori positivi: energia creativa, intuizione, illuminazione, energia guaritrice, immaginazione, apertura verso nuove idee, controllo dei propri pensieri

Aspetti interiori negativi: egoismo, autoesaltazione, ambizione di potere, mancanza di responsabilità

Disturbi fisici: mal di testa, malattie al cervello, dolori agli occhi, debolezza della vista, debolezza dell'udito, malattie del sistema nervoso.

Disturbi psichici: difficoltà di apprendimento e concentrazione, disattenzione, paura, sensazione di inutilità, superstizione, confusione interiore.

Chakra Sahasrara o Centro della Corona

Detto anche: Settimo Chakra, Chakra della Corona, Centro della Sommità del Capo.



Il simbolo del Chakra Sahasrara è il loto dai mille petali. Il numero mille simboleggia la completezza e la perfezione, e rimanda al significato del Chakra della Corona come meta della nadi principale Sushumna. In esso si innalza la forza del serpente Kundalini, che simboleggia il risveglio delle potenzialità umane.

Nel Chakra Sahasrara risiede Shiva, la consapevolezza pura.

Tema centrale. Il Chakra Sahasrara è associato alla spiritualità e all'illuminazione. Un Settimo Chakra aperto genera un sentimento di pace profonda e immensa armonia, in quanto la condizione di dualità è stata superata. L'energia del Chakra Sahasrara consente la trasformazione della persona in "Mahatma", la "grande anima".

Importanza nello sviluppo interiore. Spesso la letteratura specializzata mette in guardia a proposito del risveglio del Chakra Superiore. Effettivamente, un'attivazione del Chakra della Corona privo della stabile base dei Chakra inferiori potrebbe risultare pericolosa, sebbene nella pratica non sia possibile concepire lo sviluppo dell'uno in assenza degli altri. Coloro che hanno raggiunto questo massimo stadio di consapevolezza saranno essi stessi una fonte di forza e ispirazione per il prossimo. Tuttavia esiste anche un aspetto negativo relativo ad una esagerata concentrazione sul Settimo Chakra: uno sviluppo unilaterale della personalità con conseguente fuga in un drastico isolamento; l'individuo si ritira e diventa progressivamente ostile al mondo. Di conseguenza risulta compromessa la via verso l'apertura della personalità nella sua interezza.

Importanza per la salute. Il Settimo Chakra agisce sull'intero organismo. Se il flusso energetico in questo Chakra è troppo debole, ne possono derivare malattie croniche, problemi di tipo nervoso e malattie mortali. I disturbi più frequenti tra quelli causati da un indebolimento di questo Chakra sono ad esempio mal di testa, disturbi della concentrazione, stati di confusione, smemoratezza, disturbi del sonno. In particolare queste ultime sono riscontrabili proprio nelle persone dotate di Chakra inferiori ben sviluppati e che si trovano ad un passo dalla manifestazione della propria completezza spirituale. Nella maggioranza dei casi, tuttavia, i problemi di salute legati al Chakra Sahasrara evidenziano uno scarso sviluppo degli altri Chakra.

Significato del nome: Sahasrara= mille volte tanto, mille

Pianeta: Nettuno

Zona corrispondente: calotta cranica, sommità del capo

Parti del corpo: mesencefalo, occhi, organismo in generale

Ghiandola corrispondente: ghiandola pineale

Colore: bianco, violetto, oro

Mantra: OM

Divinità: Shiva

Animali simbolici: serpente (Kundalini)

Elemento: \

Simbolo: loto

Vocale: \

Funzione sensoriale: consapevolezza cosmica oltre i sensi

Temi centrali: spiritualità, autorealizzazione, illuminazione

Aspetti interiori positivi: comunione con l'universo, forza spirituale, propensione allo spirituale, religiosità, fede, sapere universale, introspezione

Aspetti interiori negativi: propensione alla magia nera, superstizione, disinteresse per l'esistenza terrena, vita ritirata

Disturbi fisici: mal di testa, malattie croniche, debolezza del sistema immunitario, malattie nervose, disturbi respiratori, paralisi, malattie cancerogene, sclerosi multipla, malattie mentali

Disturbi psichici: carenza di gioia di vivere, fuga dalla realtà, cupezza, esaurimento mentale, depressione, indecisione, confusione.

Curiosità

I Chakra dei piedi e delle mani

I 7 chakra sopracitati sono i chakra principali. Nella tradizione yoga si parla di circa 88.000 chakra secondari sparsi in tutto il corpo.

Per quanto riguarda la pratica, i chakra dei piedi e delle mani sono particolarmente importanti.

I Chakra dei piedi, di colore rosso scuro e situati al centro della pianta del piede, sono in collegamento con il Chakra Radice e stabiliscono il contatto con la Terra. Per questo motivo trasmettono un senso di radicamento, presupposto fondamentale per lo sviluppo spirituale. Indossando le scarpe la carica propria dei chakra dei piedi risulta limitata. I massaggi nelle zone riflesse dei piedi, il camminare a piedi nudi e la cura generale dei piedi, favoriscono l'attivazione dei relativi chakra.

I Chakra delle mani. Nella superficie interna delle mani si trovano i chakra verdazzurro/turchesi collegati con i chakra del Cuore, della Laringe e della Fronte. I chakra delle mani possiedono un influsso percepito dalle persone sensibili e utilizzato dai guaritori. Se l'energia di questi chakra si indebolisce si potrebbero riscontrare disturbi nell'equilibrio tra il "dare" e il "prendere" fino alla manifestazione di fobie del contatto.

Attraverso le attività artistiche - in cui le mani sono fondamentali- come ad esempio suonare e modellare, i chakra della mano saranno attivati.

Colore	Espressione dell'io	Pianeta	Virtù Capitali del corpo astrale	Vizi Capitali del corpo astrale	Chakra nel corpo astrale	Organo nel corpo eterico e fisico
	lo so	Saturno	Prudenza	Gola	Sahasrara o Corona	Milza
	lo penso	Giove	Giustizia	Invidia	Ajna o Terzo occhio	Fegato
	lo creo	Marte	Forza	Ira	Visuddha o Gola	Cistifellea
	lo amo	Sole	Fede	Superbia	Anahata o Cuore	Cuore
	lo sono	Venere	Temperanza	Lussuria	Manipura o Plesso solare	Reni
	lo sento	Mercurio	Carità	Avarizia	Svadhithana o Sacrale	Polmoni
	lo esisto	Luna	Speranza	Accidia	Muladhara o Radice	Cervello / Genitali

7 SEMPLICI PENSIERI

- 1 Fai pace con il tuo passato,
così non rovinerà il tuo presente.
- 2 Quello che gli altri pensano di te
non ti riguarda.
- 3 Il tempo guarisce quasi tutto,
dai il tempo al tempo.
- 4 Nessuno è la ragione della tua felicità
eccetto te stesso.
- 5 Non paragonare la tua vita a quella degli altri,
non hai idea di cosa è fatto il loro viaggio.
- 6 Smettila di pensare troppo,
va bene non sapere tutte le risposte.

7 SORRIDI,

Non possiedi tutti i problemi del mondo!

SIAMO ALLA FRUTTA...



La saggezza popolare evidenzia che “uccide più la gola che la spada”. Quel che però la saggezza popolare non dice è che il gioco con la morte o con la negazione di sé è già cominciato prima di sedersi a tavola.

“Mangiare”, l’atto apparentemente più banale e più ovvio che uno possa immaginare, oggi è divenuto un problema che nei supermercati trasforma gli acquirenti in attenti lettori degli ingredienti che compongono un cibo e dove l’incompetenza dei consumatori si trasforma in quella preoccupazione che toglie la gioia del gusto. Si sente parlare sempre più spesso di sangue di bue nel vino, farine animali date in pasto agli erbivori e ai pesci negli allevamenti ittici, palmipedi inchiodati per l’ingrassamento con l’interruzione del ciclo sonno/veglia per accelerare la crescita, vitelli ingabbiati che non hanno mai visto un prato e ora cibi manipolati geneticamente per la loro migliore appariscenza, produzione e conservazione.

La natura oggi sembra un ricordo lontano, non la madre di tutte le cose, ma una semplice materia prima da manipolare al meglio, dove il “meglio” è deciso dal profitto. La globalizzazione non incide solo sui mercati, sull’occupazione, ma anche sulla qualità dei cibi sempre più indifferenziati e quindi sul gusto. A che cosa ci possono ricondurre quelle minestre istantanee, quelle pietanze in polvere, quei cibi precotti, surgelati o da riscaldare che spesso è possibile mangiare direttamente dalla confezione. Che ricordo olfattivo possono lasciare quegli hamburger indigesti, quelle patatine che navigano nel grasso o quelle merendine per bambini che sembrano fatte apposta per diseducare al gusto e quindi all’emozione, alla rievocazione, alla memoria? A questo degrado del cibo si aggiungono oggi i cibi transgenici che accontentano più l’occhio di quanto non soddisfino il gusto e l’olfatto. I cibi transgenici aggiungono a questa deprivazione, quel tanto di ansia di avvelenamento che rende il rapporto con il cibo, già di per sé complicato, un rapporto inquieto. Un altro passo verso la riduzione della gioia, la più elementare, quella intorno alla tavola che, dalla notte dei tempi, è il luogo privilegiato in cui gli uomini hanno stretto amicizia e creato società.

DIVINITA' PIANETI E CEREALI



La parola “cereale” deriva dal latino “Ceres”, “Cerere”. Cerere per gli antichi romani era una divinità legata alla terra e alla fertilità, nume tutelare dei raccolti ma anche dea della nascita. Tutti i fiori, la frutta e le cose viventi erano ritenuti suoi doni. Si pensava avesse insegnato agli uomini la coltivazione dei campi e per questo veniva solitamente rappresentata come una matrona severa e maestosa, bella e affabile, con una corona di spighe sul capo, una fiaccola in una mano, e un canestro ricolmo di grano e di frutta nell'altra.

Cosa sono i cereali?

Si chiamano cereali tutti quei semi ricchi di amidi e proteine che maturano su una spiga e che generalmente fanno parte della famiglia botanica delle Graminacee, con qualche eccezione: quinoa e amaranto, per esempio, sono semi di piante che appartengono ad altre famiglie botaniche ma che hanno una composizione nutrizionale simile a quella dei cereali.

Nel mondo vi sono centinaia di specie differenti di cereali anche se quelli più famosi e coltivati sono: frumento, mais, riso, orzo, farro, avena, miglio, segale.

Da millenni i cereali rappresentano la risorsa alimentare più diffusa e utilizzata da gran parte dell'umanità probabilmente da quando l'uomo passò dallo stato nomade a quello stanziale. La loro coltura ha facile ambientabilità, sono agevolmente trasportabili e conservabili, hanno un basso costo ed è possibile utilizzarli per la preparazione di innumerevoli cibi. I cereali sono i principali fornitori di energia, contengono proteine (13 % max) e Sali minerali quali calcio, fosforo, magnesio, silicio, manganese, rame, ferro. Contengono anche numerose vitamine: C, D, E, K, PP, e diverse vitamine del gruppo B. Non dovrebbero quindi mai mancare sulla nostra tavola e ogni giorno dovrebbero costituire il 40-50% del nostro cibo giornaliero, ma è importante che siano integrali, biologici, non ossidati.

I CEREALI IN CHICCO SONO COSTITUITI DA TRE PARTI FONDAMENTALI:

1 La crusca: cuticola esterna del chicco costituita da 7 strati in cui sono presenti maggiormente provitamine, vitamine, minerali.

2 L'endosperma: parte interna maggiormente ricca di amido e quindi di carboidrati. È l'unica parte utilizzata per la preparazione delle farine bianche raffinate.

3 Il germe: ricco di di vitamine B ed E, enzimi e minerali.

Il chicco può mantenersi vitale per lunghissimi anni e a distanza di millenni può di nuovo riprodurre la pianta, contiene in qualche modo un messaggio di grande energia e a lunghissimo termine, quasi un messaggio di eternità.

I cereali nutrono in particolare la vita mentale, la scioltezza, la flessibilità del pensiero, la lenta maturazione delle idee. Rallentano l'impulsività e gli eccessi emozionali per portare alla riflessione, all'organizzazione e a una sorta di ordine che consente una migliore comprensione.

Un'alimentazione che utilizzi i cereali come alimento base, sarà particolarmente utile per chi studia e per chi ha bisogno di un buon carburante per la mente.



7 CEREALI PER 7 GIORNI

La filosofia steineriana ritiene non sia un caso che ci siano **7 cereali** principali. Infatti sono 7 i colori che compongono l'arcobaleno, 7 i toni che si elevano di ottava in ottava, 7 i giorni della settimana e 7 i pianeti che gravitano nel cielo. Dopo aver compiuto ricerche in questo senso, gli steineriani ritengono sia possibile associare ogni giorno ad un cereale corrispondente in modo da ricavare un loro rapporto con i pianeti. Ogni giorno della settimana è infatti governato da un pianeta: lunedì – Luna, martedì – Marte, mercoledì – Mercurio, giovedì – Giove, venerdì – Venere – sabato – Saturno, domenica – Sole. Per l'agricoltore è addirittura fondamentale la posizione degli astri nelle sue operazioni di semina, lavorazione del terreno e raccolto.

Ciò ha un significato per l'esperienza animica più che da un punto di vista di fisiologia nutrizionistica, ma ciò verrà preso come punto di partenza per imparare a conoscere le proprietà benefiche dei 7 cereali, per prevenire e curare piccoli o grandi malanni con i quali spesso bisogna convivere.



Domenica (Sunday) - Frumento - Sole

La domenica è in relazione con il Sole. È la festa cristiana. Vuol richiamare l'uomo a guardare meditativamente al suo essere interiore. Ognuno lo farà a suo modo: attraverso incontri con il prossimo o con la natura, nella devozione religiosa, nell'arte o nella scienza dello spirito.

Il frumento è diffuso su tutta la terra e realizza un equilibrio armonico. Anche nell'uomo la sua azione si distribuisce uniformemente ed armonicamente in tutti gli organi, senza concentrarsi prevalentemente in alcuno. Associamo quindi la domenica e il Sole al frumento. Siamo così abituati a consumare quotidianamente il frumento che non teniamo più conto di quanto sia benefico per il nostro corpo. Infatti il frumento è rimineralizzante, antianemico, antiarteriosclerotico, utile nelle magrezze, nelle stitichezze, nelle coliti e indispensabile per la crescita dei bambini.

Lunedì – Riso – Luna

Il lunedì con il suo astro caratteristico, comunica un'atmosfera interiore molto particolare. Alla Luna manca la forza irradiante del Sole, essa riflette la luce soltanto in un soffuso chiarore argenteo. Con le sue fasi la Luna agisce ritmicamente sulla forza vitale della pianta regolando i tempi della semina e del raccolto.

Vi è, come è noto, una stretta connessione tra la Luna e il movimento acqueo, elemento in cui nasce e cresce il riso. Il riso è un alimento molto energetico e digeribile, abbassa la pressione sanguigna, cura la colite, l'insufficienza renale e l'obesità.

Per gli orientali il riso ha origini divine mentre da noi è piuttosto sottovalutato. Basti pensare che quello che arriva sulle nostre tavole è "brillato", ha subito cioè innumerevoli trattamenti che lo hanno impoverito di proteine, sali minerali, grassi e fibra grezza. Il riso andrebbe invece consumato integrale ("sbramato" o "risone"), privato solo della parte più esterna del chicco, non commestibile. Dopo il frumento è il cereale più indicato a tutti. Durante lo svezzamento può essere il primo cereale somministrato perché privo di glutine ed è facilmente digeribile.

Martedì – Orzo –Marte

Al riflessivo lunedì segue l'attivo martedì, giorno di Marte, antico dio della guerra. Se noi alziamo il nostro sguardo verso Marte o cerchiamo di immergerci nell'atmosfera del martedì, ci sentiamo chiamati a divenire attivi, a dedicarci coraggiosamente a quanto riconosciamo come vero e buono, senza dimenticare tuttavia le forze d'amore del cuore. Se ci chiediamo ora quale sia il cereale che corrobora allo stesso tempo la mente e il corpo, dobbiamo guardare gli antichi Greci. Il loro cereale era l'orzo. Essi sentivano come l'orzo fosse il midollo degli uomini, una sostanza capace di stimolare le forze dell'agire, ma anche cibo dei filosofi perché attivava le forze della mente. È un cereale rinfrescante, energetico e di facile digeribilità. È utile nelle infiammazioni respiratorie, intestinali e delle vie urinarie. Ottimo rimedio per la bronchite, l'enterite, la diarrea e la cistite. Le virtù dell'orzo si trovano naturalmente in quello integrale non raffinato (perlato).

Mercoledì – Miglio –Mercurio

Mercurio, dio alato che in veste di messaggero congiunge il Cielo alla Terra, si identifica bene con il miglio, il cereale dal chicco più piccolo rispetto agli altri.

Un tempo si metteva del miglio nelle scarpe delle spose nel giorno del matrimonio per attestare che fosse attiva, lesta e vivace. In passato era ritenuto un cereale buono solo per l'alimentazione degli uccelli; i popoli africani e orientali ancora oggi ne fanno l'alimento base della propria alimentazione.

Il miglio agisce sugli organi adibiti al contatto con il mondo esterno, ossia sulla pelle e sugli organi di senso.

È particolarmente indicato alle persone che svolgono lavori intellettualmente faticosi e impegnativi, e alle donne in gravidanza. Altamente digeribile è ottimo per l'alimentazione dei bambini, degli anziani e dei convalescenti.

Giovedì - Segale - Giove

Giove, padre degli dei, rende il Giovedì una giornata regale e maestosa, come la segale. Di elevata e possente figura impressiona per la fermezza del suo ergersi. Trasmette quindi all'uomo una forte energia formativa e ciò che si suol chiamare "spina dorsale". Contribuisce a dare pienezza e sonorità alla sua voce, stimolando inoltre le attività del fegato, l'organo da sempre riconosciuto come soggetto all'influenza del pianeta Giove. Nel Medioevo la sua coltivazione era ben più diffusa di quella del frumento. Con più proteine e più crusca di tutti gli altri cereali, viene usata come farina aggiunta a quella di frumento per il pane oppure sotto forma di fiocchi.

È indicata nei casi di magrezza, arteriosclerosi, ipertensione e stitichezza. È invece consigliato un uso moderato agli obesi e a coloro che trattengono facilmente i liquidi.

Venerdì - Avena -Venere

Il venerdì è dedicato a Venere. È bene che alla saggezza ed elevatezza di Giove segua ora la bellezza.

Venere, madre di ciò che germoglia, di ciò che cresce in natura, è la custode del bello, dell'arte e del gioco. Proprio l'avena è il cereale che rimane verde più a lungo e che ha il più stretto legame con le

forze vitali e vivificatrici. Da sempre ritenuto cibo per cavalli per le sue proprietà energetiche è oggi utilizzato come farina per arricchire il pane e la pasta fatta in casa; sotto forma di fiocchi nelle minestre è un ottimo ricostituente, riscaldante, diuretico e lassativo. Stimola la tiroide, esercita funzione ipertensiva ma, essendo un cereale un po' "focoso", è controindicato a chi soffre troppo il caldo, alle persone nervose e molto magre. Essendo ricca di proteine, le persone che soffrono di uricemia e gotta ne devono fare un uso moderato.

Sabato - Mais - Saturno

Saturno, dal carattere serio, si adatta bene al Sabato, giorno nel quale bisognerebbe fermarsi un attimo a riflettere e a oziare un po' dopo un'intensa settimana. Originario del Messico, il mais è stato per secoli alla base dell'alimentazione di quei popoli nonché degli abitanti della nostra Pianura Padana. Per questo motivo al mais è stata attribuita la responsabilità di malattie e malnutrizione che affliggevano queste popolazioni. Meno proteico del frumento e dell'avena, questo cereale viene soprattutto consumato sotto forma di farine per confezionare polente e in minima parte per dolci particolari.

E' indicato alle persone eccitabili, nervose, che soffrono di ipertiroidismo in quanto rallenta la funzionalità tiroidea. Sarà utile ricordare che la farina integrale di mais si ossida rapidamente e questo ne altera il gusto. Per ottenere quindi delle buone polente è necessario utilizzare farina integrale di mais macinata fresca.

E' necessario però mettere in guardia dalla troppo zelante interpretazione di questa categorizzazione: molti potrebbero sentirsi in dovere di rispettare scrupolosamente questo ritmo facendogli così perdere il suo significato di "vita".

BUON APPETITO!

“Mangia in maniera tale da mangiare ciò che tu mangi, e non in maniera tale da essere divorato dal tuo pasto.”

Anonimo

“Quando è impegnato nel mangiare il cervello dovrebbe essere il servitore dello stomaco.”

Agatha Christie

“Le cose più belle della vita o sono immorali, o sono illegali, oppure fanno ingrassare.”

George Bernard Shaw

“La maniera in cui si digerisce decide quasi sempre del nostro modo di pensare.”

Voltaire

“Da noi si mangiava alla carta. Chi sceglieva l’asso, mangiava.”

Woody Allen

“Quando ero bambino il menù della mia famiglia era composto da due scelte: prendere o lasciare.”

Buddy Hackett

“Verrò, ma deve essere una cena seria. Odio le persone che prendono i pasti alla leggera.”

Oscar Wilde



MTC

La Medicina Tradizionale Cinese è costituita da un vasto insieme di tecniche che si basano su una particolare visione della vita nell'Universo ed una singolare concezione di uomo: osserva lo scorrere della sua vita a seconda dell'età, delle stagioni, ne considera la sua fisiologia e la sua psicologia.

Nella tradizione cinese, il paziente, è strutturato in diversi livelli, corporeo, mentale e spirituale (sottilmente interconnessi gli uni agli altri), viene considerato nel suo insieme e soprattutto come un essere unico.

Spesso denominata medicina dei letterati o anche delle corrispondenze, evidenzia che per mantenersi in forma occorre lavorare costantemente sul proprio equilibrio psicofisico. È fondamentale prevenire l'insorgere delle malattie con qualcosa che è molto di più di una ginnastica, è il mantenimento dei movimenti della vita sia a livello fisico sia a livello mentale.

Per evitare i disordini delle passioni niente vale quanto l'equilibrio. Il fluire ordinato dei soffi che fanno la vita, viene mantenuto con un'alimentazione sana e regolare, con il dominio delle emozioni e con uno stato mentale che fa stare il più vicino possibile alla realtà.

Si dice spesso che la Medicina Tradizionale Cinese sia una medicina preventiva non perchè non possa o non sappia curare le malattie già conclamate, ma per sottolineare che essa scruta i minimi inizi di disarmonia, li attende quando le circostanze sono favorevoli al loro insorgere, e li tratta utilizzando varie tecniche.

Secondo tale ottica la malattia corrisponde ad una alterazione della circolazione dell'energia nell'organismo. Lo scopo diventa allora quello di ricercare le cause profonde del conflitto che mettono il paziente in disarmonia. Attraverso la consapevolezza è possibile apportare nuova luce sulla malattia soprattutto perché gli esseri viventi sono dotati di straordinari poteri di guarigione. Il corpo ha in sé il potenziale di ritornare al suo stato di equilibrio purchè la coscienza sia ben illuminata.

Nella MTC l'Energia Universale, conosciuta come Qi, occupa un posto di centralità.

Il Qi esiste nel Cielo, sulla Terra e nel corpo umano. Nel Cielo crea le variazioni meteorologiche, muove i pianeti lungo le orbite, anima tutti gli esseri viventi, governa le relazioni tra Yin e Yang e i processi di crescita e declino. Sulla Terra il Qi è presente dovunque ci sia energia, crea calore, elettricità. Nel corpo il Qi è energia, movimento, è l'attivatore di ogni trasformazione (è come l'elettricità che fa funzionare una lampadina).

i 7 Qi



“Qi” è stato variamente tradotto con “energia”, “vapore”, “soffio” e tutte queste definizioni implicano una specie di forza motrice. Questa forza è l’Energia della Vita che è un fattore primario per la salute e la prosperità di tutti gli esseri viventi.

In relazione alle sue diverse funzioni e attività il soffio si suddivide in:

- **Qi ANCESTRALE (Yuan Qi).** Ogni uomo alla nascita è dotato di un patrimonio energetico ereditario, il Qi ancestrale, è trasmesso dai genitori ed è fonte di ogni vitalità.

È una forza non modificabile né rinnovabile e, una volta esaurita, l’individuo muore.

- **Qi ALIMENTARE (Gu Qi).** E’ l’energia ricavata dall’ assimilazione del cibo consumato per cui è una forma di energia continuamente reintegrabile.

Per il mantenimento della salute è quindi indispensabile prestare attenzione alla qualità dell’alimentazione.

- **Qi PETTORALE (Zong Qi).** E’ l’energia respiratoria assimilabile dall’ambiente esterno e assorbita tramite l’ossigeno presente nell’aria. Come per il Qi alimentare, si può integrare continuamente e viene migliorata con lo svolgimento degli esercizi di respirazione.

- **Qi VERO (Zhen Qi).** E’ il risultato dell’incontro tra le energie ancestrali e le energie acquisite attraverso l’alimentazione e la respirazione. Questo Qi permette l’attività degli organi e mantiene in vita l’organismo permettendone il movimento, scaldandolo e difendendolo dagli attacchi patogeni.

- **Qi NUTRITIVO (Ying Qi).** Ha un ruolo di centralità per quanto riguarda l’assimilazione energetica del cibo e dei liquidi ingeriti. Dall’unione tra l’energia degli alimenti e l’energia del Cielo assimilata tramite la respirazione, si forma il soffio nutritivo che si diffonde a tutto l’organismo e lo nutre.

- **Qi DIFESA (Wei Qi).** E’ il soffio difensivo che presiede alla termoregolazione e alla difesa della superficie organica dagli insulti climatici.

- **Qi DIFESA (Zang Fu Qi).** E’ il soffio di organi e visceri che li mantiene attivi sovrintendendo alle funzioni.



Raccolti insieme, gli Eteri dell'Universo
 costituiscono un'Unità;
Divisi essi costituiscono Yin e Yang;
 divisi in quarti, essi costituiscono le quattro Stagioni;
 ancora ulteriormente suddivisi essi costituiscono i Cinque Elementi.
Questi Elementi rappresentano il movimento.

Tung Chung-Shu

i 5 ELEMENTi

Il Ciclo dei Cinque Elementi risale probabilmente al periodo degli antichi Egizi (2°\ 3° millennio a.C). Le Cinque Fasi (Elementi, Movimenti o Processi) - Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua – sono disegnate come un cerchio e classificano gli stadi di crescita e declino inerenti a tutti i processi vitali. Tutti gli oggetti, le situazioni e i processi possono essere visti in termini di Cinque Elementi.

Il **Legno** rappresenta la nascita e la prima crescita,

il **Fuoco** appartiene al massimo dello sviluppo,

la **Terra** descrive transizione ed equilibrio,

il **Metallo** governa il declino,

l'**Acqua** rappresenta morte e rinnovamento.

Si considera che i processi vitali si muovano in questo ciclo dal Legno al Fuoco alla Terra al Metallo

all'Acqua e poi di nuovo al Legno. Essi sono legati tra loro da una serie di leggi, espressione di una armonica e conseguente dinamicità. Secondo la teoria Taoista, questi elementi possono mettersi in relazione in quattro modi:

1) Legge di Generazione. Questa legge viene chiamata per analogia "Madre-Figlio" e riguarda il rapporto che si instaura tra l'elemento che genera e quello che viene generato. Il Legno genera il Fuoco: il Legno (madre), in presenza di ossigeno si accende per generare il Fuoco (figlio). Il Fuoco genera la Terra: dalle fiamme resta la cenere che va a costituire un substrato del terreno. La Terra genera il Metallo: è dalle viscere della Terra che il Metallo viene custodito, finché viene estratto per essere forgiato. Il Metallo genera l'Acqua: il Metallo quando è fuso passa allo stato liquido, ricordando per analogia l'acqua. L'Acqua genera il Legno: umidificando il terreno l'acqua permette al seme di germogliare e di crescere fino a diventare albero.

In base a questa Legge ogni Elemento consuma la propria "Madre" per esistere. L'Acqua, per esempio, consuma il Metallo che la forma. Questo consumo funge da equilibrio per il ciclo di Creazione o Generazione, assicurando che nessun Elemento possa crescere eccessivamente rispetto agli altri.

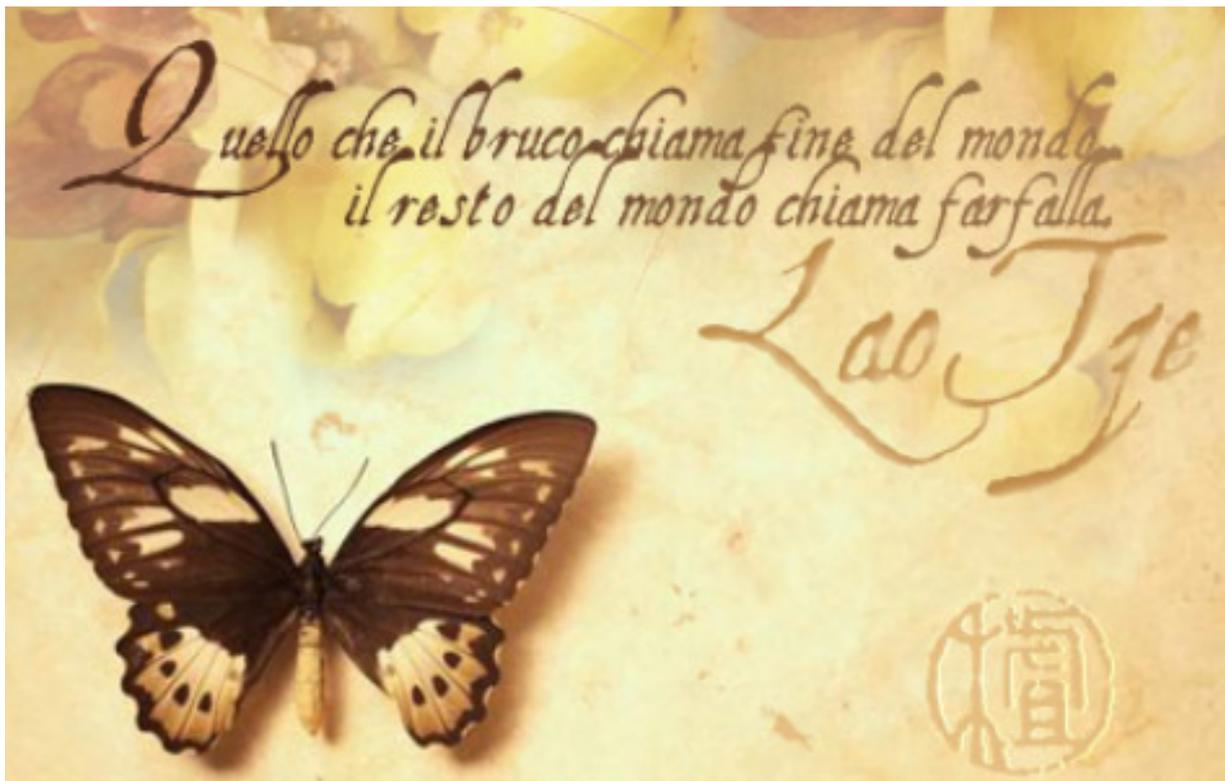
2) Legge di Dominazione. Questa Legge consente loro di bilanciarsi l'un l'altro più attivamente. Nel Ciclo di Controllo ogni Elemento ha il potere di controllarne e ridurne un altro ed essere a sua volta controllato. Il Legno domina la Terra perché è la Terra che assicura al Legno tutti i fattori necessari al suo nutrimento; la Terra domina l'Acqua perché l'assorbe; l'Acqua domina il Fuoco perché lo spegne; il Fuoco domina il Metallo perché lo fonde; il Metallo domina il Legno perché lo taglia. Il Ciclo di Dominazione è rappresentato graficamente come una stella a cinque punte. Il rapporto di dominazione che si instaura è chiamato rapporto "Nonno - Nipote": ogni Movimento del Nonno controlla il movimento del Nipote. Il Ciclo di Dominazione ha un'azione equilibratrice sul Ciclo di Generazione. Dal perfetto equilibrio di generazione e controllo, la vita procede in modo armonico.

Quando un Elemento diventa energeticamente dominante, sottomette l'energia dell'elemento opposto. L'Acqua spegne il Fuoco, il Fuoco fonde il Metallo, il Metallo taglia il Legno, il Legno esaurisce la Terra, la Terra assorbe l'Acqua.

3)La Legge di Sopraffazione. Quando per una serie di cause la dominazione diventa eccessiva, il Movimento Nonno che in condizioni normali controlla il Movimento Nipote, tende a sopraffarlo iperdominandolo e perfino a distruggerlo. Questo si può verificare per una debolezza del Movimento Nipote oppure per un'iperattività del Movimento Nonno che aggredisce il Movimento Nipote. Così il Legno in stato di debolezza viene attaccato e distrutto dal Metallo, Fuoco viene

agredito e distrutto dall'Acqua, la Terra viene sopraffatta e distrutta dal Legno, il Metallo viene distrutto dal Fuoco, il Movimento Acqua deficitario, viene attaccato e aggredito dalla Terra. **4)La Legge di Controdominazione o Ciclo di Ribellione.** Questa Legge si ha quando per uno stato di eccesso, il Movimento Nipote si ribella al Movimento Nonno aggredendolo. Il Movimento Legno in iperfunzione attacca il Metallo, il Fuoco si ribella e sottomette l'Acqua, la Terra si ribella e domina il Legno, il Metallo si ribella al Fuoco, e l'Acqua si ribella alla Terra.

La teoria dei Cinque Elementi ha il merito di avere una visione globale dell'Uomo inserito nell'Universo. L'associazione Uomo come parte dell'Universo è di natura analogica, tutto è messo in relazione con le cose e gli eventi che presentano delle affinità. Ciascun Elemento ha caratteristiche ben precise e governa degli organi, delle emozioni, stagioni, colori, sapori, odori, pianeti, cibi, organi, visceri... Ogni cosa è correlata all'altra per generare un costante equilibrio armonico con l'Universo come ad indicarci su cosa e in quali situazioni interviene ciascun Elemento in noi. Tutto questo sistema di corrispondenze ha come scopo quello di classificare la realtà, di definire il posto dell'uomo e di mostrare come tutto sia collegato e inseparabile. Sotto questa prospettiva tutto il creato visibile e invisibile costituisce una grande trama in cui ogni punto è collegato agli altri con una particolare risonanza: nulla avviene in un punto senza che gli altri non ne risentano. Per quanto nessuno sappia da dove provengano le corrispondenze, esse sono il fondamento su cui è costruita molta parte della Medicina Cinese e consentono di diagnosticare e curare la malattia da diversi punti di vista: emotivi, fisici, dietetici.



LEGNO



*Sii come un albero nella tua causa.
Tieni duro,
afferra saldamente, punta in alto,
piegati ai venti del cielo,
e impara la tranquillità.*

Dedica a Richard St. Barbe Baker, padre degli alberi

Un albero è l'esempio più vicino al concetto di **LEGNO**. Trae origine da un minuscolo seme e sviluppandosi si estende simultaneamente verso l'esterno, verso l'alto, verso il basso e verso l'interno. E' flessibile, pieghevole, cedevole al vento eppure forte e resistente.

La descrizione dell'albero vale anche per ogni individuo. Quando l'essere umano sta fiorendo proprio come un albero, l'energia vitale è sana e limpida, egli è radicato, flessibile e forte. Al contrario se la persona, analogamente all'albero, non è ben radicata, questo potrebbe manifestarsi fisicamente con mancanza di equilibrio, facilità a cadere, sentirsi scollegati dalla Terra, incapaci di formarsi delle radici.

Il Legno è generato dall'Acqua e controlla la Terra. E' considerato il "Generale d'armata" e rappresenta la forza vitale che sostiene il sistema del corpo umano, è il Qi. È l'elemento che dà forza e inizio alle manifestazioni vitali, dà il primo spunto alla digestione, così come inizia il movimento dell'Energia e delle Stagioni.

Elementi correlati al Movimento Legno

Stagioni : La Primavera, simbolo del risveglio e della vita che rinasce dopo l'inverno, portando con sé la vitalità e l'entusiasmo.

Energia: L'energia che caratterizza il movimento è un'energia giovane, attiva, creativa in costante espansione.

Pianeta: Giove.

Clima: Il vento che soffiando disperde le nuvole e rischiaro il cielo diffondendo gli odori nell'aria. Il vento è un'energia potentissima, ha la capacità di formare vortici, di soffiare a grande velocità e di espandersi in tutte le direzioni.

Punti cardinali: Est, il punto dove sorge il sole e dà inizio ad un nuovo giorno.

Colore: verde, il colore della natura nel pieno del suo rigoglio primaverile.

Forme geometriche: le linee verticali, le forme allargate o strette rettangolari.

Fibre: tutte le fibre naturali ricavate dalle piante: lino, cotone, canapa ma anche carta.

Note musicali: il La; lo strumento musicale usato per eseguire questa nota è una sorta di flauto ricavato dalla canna di bambù.

Odore. L'odore del Legno è l'odore dell'erba appena tagliata, ma è anche l'odore un po' acido del latte in fermentazione.

Sapore: acido

Animali: Il drago verde, animale mitologico per eccellenza che emerge dagli abissi per slanciarsi verso l'alto.

Alimenti: Tra le carni troviamo il pollo e il galletto; tra i cereali c'è il grano, mentre tra le verdure il porro. A questo Movimento appartengono anche alcuni alimenti moderatamente acidi come i formaggi di capra e lo yogurt. La prugna, è la frutta più rappresentativa.

Parti anatomiche. Il Fegato è l'organo correlato al Legno e la Vescica Biliare è il suo viscere. Sono legati al Movimento: la vista, le unghie, i muscoli e i tendini che permettono il movimento e assicurano la flessibilità degli arti e del tronco.

Secrezione: le lacrime, che proteggono gli occhi e che rappresentano l'esteriorizzazione della rabbia, sentimento connaturato al Legno.

Pensiero umano: è la chiarezza del pensiero, simboleggiata dall'uomo con tanti capelli bianchi, simbolo della saggezza e della raggiunta serenità del giudizio.

Orario: Il Movimento Legno raggiunge il culmine della sua attività dalle ore 23 alle ore 1, picco energetico della Vescica biliare, mentre il Fegato raggiunge il picco dalle ore 1 alle ore 3.

Vie del Legno. L'azione del Movimento Legno a livello fisiologico segue due vie principali : il meridiano del Fegato e il meridiano della Vescica Biliare.

Il Movimento Legno e i suoi Ministri

IL FEGATO

Il Fegato, ministro del Legno è un organo pieno. Secondo la tradizione, è un generale, uno statega militare con il compito di studiare il piano di battaglia a scopi difensivi.

Anatomicamente il Fegato è un organo del peso di 1500 g. situato nella parte destra dell'addome sotto il diaframma, nella zona chiamata ipocondrio destro. E' di colore bruno rossiccio ed è composto da due lobi. L'attività principale del Fegato è quella di partecipare attivamente a tutti i

processi che implicano la circolazione dell'Energia, del Sangue e dei liquidi dell'organismo, armonizzandoli e regolando il loro libero fluire. Qualsiasi ostacolo che si frappone al libero scorrimento dell'Energia può nuocere al Fegato il quale per sua natura ama la dispersione e soffre la compressione.

L'azione del Fegato, esercitando un controllo sui muscoli, si estende ai tendini e ai legamenti. Esternamente il Fegato è collegato alle unghie che devono presentare esternamente le stesse caratteristiche dei muscoli: forza ed elasticità.

Gli occhi, organo della vista, sono in correlazione con il Fegato che li nutre e gli fornisce energia, condizione necessaria per una buona acutezza visiva, mentre le lacrime ne assicurano la necessaria lubrificazione e protezione.

IL MESSAGGIO DEL FEGATO

La capacità del Fegato di disintossicare presuppone la capacità di distinguere e valutare, perchè chi non sa distinguere tra ciò che avvelena e ciò che non avvelena non può disintossicare. Disturbi e malattie del Fegato indicano l'incapacità di distinguere ciò che è utile da ciò che è dannoso (nutrimento o veleno?)

Il Fegato si ammala sempre per qualcosa che è troppo: troppo grasso, troppo cibo, troppo alcool, troppe spezie, ecc... Un Fegato malato mostra che l'uomo ingerisce più di quanto possa elaborare, indica smoderatezza, eccessivi desideri espansionistici e ideali troppo alti.

Il Fegato fornisce Energia. Il malato di Fegato perde proprio questa Energia e questa Forza Vitale: perde la sua potenza, perde la voglia di mangiare e di bere, e così il sintomo corregge e compensa il suo problema che è l'eccesso. E' la reazione fisica alla propria smoderatezza. Nella sua malattia il paziente impara la moderazione, la tranquillità, la rinuncia (al sesso, al cibo, al bere), e nel caso delle epatiti questo processo diventa evidentissimo.

LA VESCICA BILIARE

La Vescica Biliare è un viscere cavo posto sotto il comando del Fegato che dà l'ordine di riempirsi e di svuotarsi. La Vescica Biliare ha il compito di immagazzinare e distribuire la bile che viene secreta dal Fegato. Riceve la bile e la immagazzina, riversandola nel Duodeno secondo le necessità digestive.

Tra il Fegato e la Vescica Biliare intercorre una stretta relazione, collaborano attivamente nelle loro funzioni fisiologiche, ciascun evento patologico che colpisce l'uno ha ripercussioni anche sull'altro. Il rapporto di collaborazione si estende anche nel campo emozionale, in effetti la capacità del Fegato di progettare e intraprendere è coadiuvata dall'attitudine della Vescica Biliare ad agire con coraggio e determinazione.

Tradizionalmente la Vescica Biliare, ausiliario del Fegato, ha il compito di proteggerlo da carenze esterne e interne ma anche da fattori emotivi nocivi.

IL MESSAGGIO DELLA CISTIFELLEA

Il liquido biliare equivale ad aggressività. Secondo una statistica i calcoli biliari sono più frequenti nelle donne sposate con figli rispetto a quelle non sposate. Queste osservazioni facilitano la seguente interpretazione: l'Energia vuole scorrere. Se il corso dell'Energia viene impedito si arriva ad un accumulo di Energia. Se questo accumulo non riesce a scaricarsi, l'Energia tende a consolidarsi. La formazione di calcoli nel corpo è sempre espressione di energia repressa: i calcoli biliari sono aggressività pietrificate.

Sorprende quindi ben poco di trovare tanti casi di calcoli biliari nelle donne sposate. Queste donne vivono la propria famiglia come una struttura che sembra loro impedire di lasciar scorrere la propria energia e la propria aggressività come pare a loro. Le situazioni familiari vengono vissute come costrizioni da cui non si ha il coraggio di liberarsi, per cui le energie si bloccano e si pietrificano.

Sempre sottilissima, l'energia dei Cinque Elementi circola senza sosta attraverso i 12 meridiani del corpo, seguendo percorsi e orari ben definiti.

I MERIDIANI DEL LEGNO

IL LEGNO

L'energia del Legno comanda l'attività del Fegato e della Vescica biliare ma anche tutte le funzioni venose, oculari e motrici (muscoli e tendini). Permette l'adattamento al vento e alla pressione atmosferica. Sul piano mentale, favorisce la concentrazione, l'immaginazione e l'attenzione.

a. IL MERIDIANO DEL FEGATO

Esso inizia l'azione valutando le circostanze e la strategia di organizzazione. Legato all'efficacia, questo meridiano stimola la capacità di pianificare l'avvenire.

b. IL MERIDIANO DELLA VESCICA BILIARE

E' responsabile della coordinazione motoria. La determinazione e la decisione dipendono da questa energia. È il giudice che decide e condanna.

Fuoco



*Le forze soprannaturali dell'Estate
creano il calore nel Cielo
e fuoco sulla Terra;
esse creano il Cuore e il Polso dentro al corpo,
il colore Rosso,
la Lingua e la capacità di emettere la Risata,
esse creano il sapore Amaro,
e le emozioni di Felicità e Gioia.*

Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo

Figlio del Legno, genera la Terra con le sue ceneri e la sua lava, domina il Metallo che viene fuso, ed è dominato dall'Acqua che lo spegne.

L'elemento **FUOCO** è l'amore e la passione, è calore e luce, è il sapere e la trascendenza. Il Fuoco illumina per accedere alla fiamma interiore. Simbolo di purificazione, usato come veicolo finale per cremare i morti, segna il passaggio dallo stato fisico a quello spirituale. Il Fuoco permette alla materia di passare da uno stato all'altro, il Fuoco distruttore e rinnovatore.

Il Fuoco mantiene accesa la fiamma della vita fornendo gli organi di Energia Vitale. Questa fiamma interiore si relaziona sia con l'aspetto passionale di un individuo, sia con la chiarezza dell'intelletto, con la chiarezza psicologica, la brillantezza e la spiritualità. Il potere di vedere le cose chiaramente e la capacità di comprensione, sono caratteristiche dell'elemento Fuoco.

Porta con sé il piacere, la gioia di vivere, l'allegria, la ricerca e il raggiungimento della felicità. Dove c'è entusiasmo, ottimismo, facilità di comunicazione, lì c'è il regno del Fuoco.

Ma nel mondo delle emozioni dominate dal Fuoco se l'impeto della passione diventa eccessivo può trasformarsi in violenza.

Il Fuoco si riferisce sempre in qualche modo alla vita. L'essere umano in salute ha bisogno di calore, è caldo e può dare calore agli altri. Una persona che non è in salute, non ha Fuoco in sé, per cui è fredda fisicamente ed emotivamente. Il potere di riscaldare è dunque anche sul piano affettivo con la capacità di irraggiare, cioè di facilitare gli scambi interno/esterno, come le informazioni sensoriali (tattili, visive, uditive), emozionali (simpatia, buonumore), concettuali (trasmissione di parole e idee).

Alcuni disagi relativi all'elemento Fuoco possono essere: articolazioni surriscaldate e doloranti, febbri, sensazioni di inaridimento (di corpo, mente, spirito), mancanza di calore emotivo e ricettività verso gli altri, frigidità sessuale (perché il Fuoco si è spento), scarsa circolazione del Sangue che si manifesta con freddo alle estremità, vene varicose, emorroidi, bruciori di stomaco e problemi digestivi.

Elementi correlati al movimento Fuoco

...Il Sud genera l'Energia del Calore, il Calore è capace di generare il Fuoco, il Fuoco genera il sapore Amaro, il sapore Amaro crea il Cuore, il Cuore produce il Sangue, il Sangue crea la Milza, il Cuore esercita la sua autorità sulla Lingua....

Coordinate geografiche: al Fuoco sono associati i luoghi assolati, il Sud, dove la vegetazione cresce in modo rigoglioso e lussureggiante.

Stagione: l'Estate. Il sole splende alto nel cielo, il Cuore regna per noi. E' il periodo della crescita: il seme germogliato a Primavera ora è diventato una pianta, il fiore sbocciato a Primavera dà ora i suoi frutti.

Anche gli uomini sbocciano: gli abiti si fanno più leggeri, si sta meno tempo in casa privilegiando la vita all'aria aperta e il contatto con le altre persone, sfruttando il calore e la luce del sole e assaporando i piaceri della vita con la gioia di essere parte di questo Universo.

Clima: il calore, che può presentarsi come calore benefico o come calore cocente.

L'eccesso di calore nell'organismo sia di origine interna che esterna, si manifesta con i sintomi detti "da calore": colorito del viso rosso, mancanza di sudorazione, contrazione della diuresi, feci secche, calore della cute, febbre, agitazione.

Colore: il rosso, che induce ad uno stato di allerta, espressione di intensa emotività che si manifesta con aumento della frequenza cardiaca come per esempio in caso di senso di vergogna.

Una persona con problemi al movimento Fuoco, si presenta con un colorito rosso in viso e sulla punta della lingua.

Pianeta: Marte.

Suono: Do, nota iniziale della scala musicale. In MTC le cinque note permettono ai Cinque organi di stimolarsi e correlarsi tra loro.

Odore: quello di bruciato. E' l'odore emanato dai prodotti grigliati o torrefatti.

Sapore: l'amaro. E' il sapore degli alimenti bruciati sul fuoco, ma è anche associato al gusto di pozioni medicinali notoriamente amarissimi. Questo sapore esercita la sua influenza sul Cuore (organo) con effetto rassodante, in grado di contrastare la naturale tendenza del Cuore al rilassamento; l'amaro svolge un'azione di contenimento, tonificando l'organo e svolgendo un'azione purgativa.

In fisiologia corrisponde al sapore amaro che si ha in bocca quando si è affetti da gastrite, clinicamente attribuibile ad un eccesso di Fuoco.

In senso lato, chi parla incessantemente senza lasciare spazio all'interlocutore lascia "l'amaro in bocca". Avere "dell'amaro in corpo" è un modo di dire che indica rancore, odio, sentimenti contrari all'amore e alla gioia.

Alimenti. Nella dietetica troviamo associati al Movimento Fuoco tutte le carni provenienti da animali ricoperti di piume, la carne di montone, pecora e agnello. Tra i cereali ci sono il riso, il miglio, l'orzo e il grano, compreso il grano saraceno.

Tra le verdure sono comprese le rape, il tarassaco e lo scalogno. Tra la frutta l'albicocca.

Parti del corpo. Il Fuoco comanda le reti di comunicazione composte dai vasi sanguigni i quali scorrendo dal centro alla periferia apportano calore, nutrimento e Shen a tutto il corpo. L'orifizio sotto il controllo del Fuoco è la lingua.

Organi di senso: il tatto.

Strade del Fuoco nel paesaggio corporeo. Le vie in cui scorre l'energia del Fuoco sono quattro: i meridiani di Cuore, Intestino Tenue, Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore. I punti situati lungo il percorso del meridiano del Cuore hanno un'azione prevalente sulla sfera psicoaffettiva, quelli del Ministro del Cuore o Pericardio controllano l'attività cardiaca e neurovegetativa, in particolar modo quella del sistema simpatico e parasimpatico. I meridiani del Triplice Riscaldatore e Intestino Tenue influenzano la produzione di calore e distribuzione dell'Energia nell'organismo.

Orario: i picchi di attività correlati al movimento Fuoco sono quattro: dalle 11 alle 13 il Cuore presenta la sua massima attività, dalle 13 alle 15 è l'ora dell'Intestino Tenue, dalle 19 alle 21 è l'ora del Ministro del Cuore e dalle 21 alle 23 è l'ora del Triplice Riscaldatore.

Attitudini: il Fuoco è alla base della capacità emotiva di accettazione e cambiamento. E' una facoltà legata alla coscienza che si esplica con la capacità per l'uomo di esprimere un giudizio fondamentale per la sua vita: esprimere ciò che gli piace da ciò che gli è sgradito, ciò che gli procura gioia da ciò che non gli procura gioia. Un'alterazione di queste componenti fa sì che l'emotività e la coscienza rimangano fisse su posizioni inadeguate alla realtà e causa l'incapacità a riconoscere e adeguarsi a ciò che piace.

Temperamento: il temperamento dell'individuo Fuoco è sanguigno, rumoroso, forte e facile alla collera, ma è molto comunicativo. La sua caratteristica è l'espansività, è sempre pieno di idee che non fatica ad esprimere, adora essere al centro dell'attenzione anche se non sempre possiede il senso dei propri limiti.

Gli Organi Fuoco

IL CUORE

E' un organo situato tra i due Polmoni (mediastino) ed è avvolto da una membrana, il Pericardio. L'interno del Cuore è diviso in quattro cavità: due atri situati in alto, divisi tra loro dal setto interatriale, e due ventricoli in basso divisi dal setto interventricolare. L'atrio destro è separato dal ventricolo destro dalla Valvola Tricuspidale, mentre l'atrio sinistro è separato dal ventricolo sinistro dalla Valvola Mitralica.

I vasi che collegano il Cuore sono di due tipi: le arterie che trasportano il Sangue ossigenato in tutto il corpo attraverso un sistema di vasi sempre più piccoli, e le vene che recuperano il Sangue impoverito di ossigeno, carico di anidride carbonica, e lo riportano al Cuore. Da lì un'arteria polmonare lo conduce verso i Polmoni nei quali, ad ogni inspirazione, verrà nuovamente ossigenato.

Psiche, Shen, Cuore

In Cina ciò che noi chiamiamo “Psiche” si chiama Shen. La dimora dello Shen è il Cuore.

Ma cosa si intende esattamente per Shen? Che relazione ha con il Cuore?

Shen in origine significa “Spiriti degli antenati”: sono le potenze che stanno *in Cielo* e che esercitano un potere *in basso* sui loro discendenti. Gli Shen sono dunque divinità che influenzano gli uomini e la natura.

Gli Spiriti popolano il mondo, penetrano nell'uomo e controllano tutti i movimenti della sua psicologia e della sua fisiologia. Sono dunque potenze esterne presenti nel Cuore, centro della persona e della personalità, così come in tutte le parti dell'organismo. Essi guidano la vita come una luce la quale permette la comprensione solo di ciò che ha importanza e quindi di ciò che fa vivere.

Si potrebbe dunque dire che lo Shen è ciò che fa sì che l'Uomo abbia una coscienza. E che cosa si intende per “aver coscienza” se non il vedersi al proprio posto nell'Universo e il vedere l'Universo nella sua realtà?

Spiriti e Cuore hanno una relazione particolare. Il Cuore, Imperatore e Sovrano della vita, è il luogo per eccellenza della presenza degli Spiriti. È il Signore sul quale nessuno osa levare lo sguardo. È il Maestro capace di far sentire la sua autorità che esercita sul Sangue e sulla circolazione.

Dal Cuore dipendono la buona o la cattiva salute, la longevità o la morte prematura, esattamente come un sovrano può condurre il suo regno alla prosperità o alla disfatta.

Il Cuore è ciò che “produce” il Sangue che non è solo il liquido che riscalda e nutre ma è colui che collega il Centro con la periferia ed è il vettore che porta gli Spiriti. Il contatto con la luce degli Spiriti illumina la vita interiore, dà la gioia, la coscienza è chiara, l'intelligenza profonda, la salute eccellente.

Il Cuore si assicura così il ruolo di Sovrano provvedendo alla vita di tutti gli organi facendo sentire la sua presenza e dando le sue direttive in ogni luogo, ma se la luminosità degli Spiriti è velata, nessun funzionario può aiutare il Cuore nella sua opera, né sa dove vada e neppure può cooperare con gli altri. È la disorganizzazione.

Il massimo dell'attività del Cuore è tra le ore 11 e le ore 13 che corrisponde alla fase in cui il Sangue è meglio dinamizzato, ma è anche la fascia oraria in cui si è più soggetti a crisi di angina e all'infarto.

Il Cuore regola non solo il Sangue ma anche il sudore. Un eccessivo calore comporta l'apertura dei pori e una produzione abbondante di sudore.

L'apertura verso l'esterno del Cuore è la **Lingua** la cui osservazione costituisce uno dei pilastri su cui si basa la diagnostica in MTC: la punta della lingua rossa è un indizio di scompenso energetico del Cuore da valutare approfonditamente. La lingua intesa come parola è un'esteriorizzazione dello stato energetico del Cuore. Un aumento di Fuoco del Cuore si manifesta con ipereccitabilità e logorrea.

IL MESSAGGIO DEL CUORE

Il Cuore è sempre in rapporto con situazioni emozionali. Un'emozione è qualcosa che l'uomo trae da se stesso, è un movimento dall'interno verso l'esterno (dal latino *emovere*= muovere fuori da se stessi). Si dice: *il cuore mi batte per la gioia, mi si spezza il cuore per il dolore, ho qualcosa che mi sta a cuore*, se una persona non è capace di reazioni emozionali si dice che è *senza cuore*, e così via. In tutte queste espressioni il Cuore è il simbolo di un centro che esiste nell'Uomo e che non è guidato né dall'intelletto né dalla volontà.

Il Cuore però non è soltanto *un* centro, è *il* centro del corpo; si trova più o meno a metà del corpo, appena un po' a sinistra (la sinistra è la parte dei sentimenti, corrisponde all'emisfero cerebrale destro). Si trova proprio nel punto che spontaneamente tocchiamo quando vogliamo parlare di noi stessi. Il sentimento e più ancora l'amore, sono strettamente legati al Cuore come ci hanno già mostrato le espressioni sopra riportate. Quando si *apre il proprio cuore* si accoglie totalmente una

persona. Una persona *dal cuore grande* è una persona aperta, che sa andare incontro al prossimo. Opposta a questa è la persona chiusa che *non ascolta il proprio cuore*, che non conosce *sentimenti cordiali*. Questa persona non *donerebbe mai il proprio cuore* perchè in questo caso dovrebbe donare se stessa e anzi cerca di non *smarrire il cuore*. Chi invece ha il *cuore tenero* rischia di amare gli altri *di tutto cuore*, cioè senza limiti e senza confini.

Queste *due* possibilità le troviamo simbolizzate nel Cuore. Il nostro Cuore anatomico è separato dalla parete cardiaca, il battito cardiaco è un ritmo in *due* tempi, anche le circolazioni sono due! D'altra parte il simbolo del Cuore, così come lo disegnerebbe un bambino consiste di *due* arrotondamenti in alto che finiscono in basso con una punta. Dalla dualità si crea un'unità. E così il Cuore è anche il simbolo di amore e unità.

Si potrebbe anche dire che l'uomo ha *due* centri, uno superiore e uno inferiore: Testa e Cuore, intelletto e sentimento. Da una persona *completa* ci aspettiamo che entrambe le funzioni siano presenti e in equilibrio armonico. L'uomo che ragiona soltanto con l'intelletto risulta freddo e unilaterale. Chi vive soltanto dei propri sentimenti ci fa spesso un effetto poco chiaro e disordinato. Soltanto quando le *due* funzioni si completano reciprocamente e si arricchiscono la persona ci appare completa.

Le molte formulazioni in cui ricorre il Cuore ci mostrano che ciò che distoglie il Cuore dal suo ritmo abituale è sempre un'emozione: può essere la paura che fa correre il Cuore all'impazzata o lo fa quasi fermare, o la gioia oppure l'amore, che accelerano tanto il ritmo cardiaco al punto da sentire battere il Cuore fino in gola.

Nei disturbi del ritmo cardiaco avviene la stessa cosa soltanto che non si nota l'emozione corrispondente. Il problema è tutto qui: i disturbi del ritmo cardiaco colpiscono le persone che non si fanno smuovere da "nessuna emozione". Allora il Cuore impazzisce perchè la persona non osa farsi toccare dalle emozioni. Si attiene alla ragione e alle norme, e non è disponibile a farsi distogliere dal suo ritmo né dai sentimenti né dalle emozioni. Non vuole turbare l'equilibrio armonico della propria vita in alcun modo. Però in questi casi le emozioni si somatizzano e il Cuore comincia a dare dei pensieri. Il battito cardiaco fa i capricci e costringe in questo modo la persona a dare finalmente *ascolto al proprio Cuore*.

I malati di Cuore sono persone che vogliono ascoltare solo la propria testa e danno troppo poco peso al Cuore. La malattia li costringe a rimettere il Cuore al centro della propria coscienza e questo senza dubbio induce a *ridere di cuore*.

Nel caso dell'angina pectoris (che significa letteralmente "strettezza del Cuore") i vasi sanguigni sono induriti e stretti, e il Cuore non riceve più nutrimento sufficiente.

I malati di Cuore hanno paura per il loro Cuore però non capiscono quello che la malattia vuol loro dire. Quando la paura del sentimento è diventata così forte da non poter più essere contenuta, ci si fa impiantare un *pace-maker* (stimolatore cardiaco). Così il ritmo vitale viene sostituito da una macchina che prende adesso il posto del sentimento. Si perde flessibilità e capacità di adattamento ma non si è più minacciati dai salti di un Cuore vivo.

Tutti sanno che l'alta pressione è predisponente per l'infarto. L'ipertonico è una persona che ha una sua aggressività, però la trattiene con l'autocontrollo. Questo blocco di energia aggressiva si scarica nell'infarto cardiaco, che spezza il Cuore. L'infarto cardiaco è la somma di tutte le emozioni non espresse, dei sentimenti non manifestati.

Soltanto un Cuore duro può spezzarsi!

L'INTESTINO TENUE

L'Intestino Tenue è un viscere cavo accoppiato al Cuore. E' situato nell'addome tra lo Stomaco e l'Intestino Crasso. Inizia dal Pilo (parte terminale dello stomaco) e termina nell'Intestino Cieco per un totale di sette metri. E' il viscere più impuro di tutto l'organismo in contrapposizione al

Cuore che è l'organo più puro. Cuore-Intestino Tenue obbediscono alle leggi del Tao, dove i concetti di puro e impuro sono relativi essendo l'uno il necessario completamento dell'altro.

Autonomo nella sua funzione digestiva, riceve gli alimenti predigeriti provenienti dallo Stomaco i quali arrivano sotto forma di poltiglia chiamata chimo, costituita da particelle alimentari ridotte, acqua, secrezioni di ghiandole gastriche e bile. Durante il processo digestivo il Tenue si occupa della separazione degli elementi solidi da quelli liquidi, trasmette alla Milza l'Energia generata da queste sostanze, per poi convogliare verso l'Intestino Crasso le scorie pesanti, e verso i Reni e la Vescica le scorie più leggere veicolate dall'acqua.

Il massimo dell'attività dell'Intestino è tra le ore 13 e le ore 15: a tali ore c'è il maggior dispendio dell'energia usata per il processo digestivo.

IL MESSAGGIO DELL'INTESTINO TENUE.

Nell'Intestino Tenue avviene la vera e propria digestione del cibo attraverso la sua scissione nelle singole componenti (analisi) e l'assimilazione. Sorprendente è l'analogia esteriore tra l'Intestino Tenue e il Cervello. Entrambi hanno fra l'altro compiti e funzioni analoghi: il Cervello digerisce le impressioni sul piano non materiale, l'Intestino Tenue digerisce le impressioni materiali.

La caratteristica della funzione di questo viscere è l'analisi, la scissione, il dettaglio. Le persone che presentano disturbi all'Intestino Tenue tendono in genere ad un'eccessiva analisi, hanno qualcosa da eccepire in ogni occasione e circostanza. Nel Tenue il cibo viene valutato, "sfruttato". Dietro l'eccessiva tendenza a valutare si cela sempre la paura dell'esistenza, la paura di non riuscire a prendere a sufficienza e quindi di morire di fame.

Uno dei problemi più frequenti dell'Intestino Tenue è la diarrea. In termini popolari si usa dire: *farsela addosso dalla paura*. La diarrea indica sempre una problematica legata all'ansia e alla paura. Quando si ha paura, non si ha più il tempo di confrontarsi analiticamente con le impressioni. Ci si libera delle impressioni senza digerirle. Ci si ritira in un posticino solitario dove si può lasciare che *le cose seguano il loro corso*. Così facendo si perdono liquidi e ogni liquido è simbolo di quella flessibilità che sarebbe necessaria per dilatare l'angusto confine dell'io e superare così le proprie paure.

La terapia della paura è sempre questa: rilassarsi e stendersi, diventare flessibili e lasciare che le cose vadano come devono andare. La terapia della diarrea si limita a far sì che al malato vengano prescritte grandi quantità di liquidi. In questo modo egli riceve simbolicamente quella flessibilità di cui ha bisogno per ampliare i propri orizzonti limitati che gli fanno paura.

IL MINISTRO DEL CUORE

Il Ministro del Cuore o Pericardio è la membrana di rivestimento esterno del Cuore. Le sue funzioni sono molteplici e spaziano dalla funzione protettiva (meccanica, psichica, immunitaria, sanguigna) alla gestione della qualità del Sangue fornito al Cuore, all'assistenza del Cuore nella gestione dei vasi. Sul piano psichico interviene nel controllo dell'ansia e dell'angoscia.

IL TRIPLICE RISCALDATORE

Il Triplice Riscaldatore non possiede una localizzazione anatomica. Più che un organo è considerato un centro di Energia. Non è dunque un viscere in senso fisico, ma è stato considerato dagli antichi l'organo più grande perché conteneva al suo interno altri organi e visceri.

E' costituito da tre parti:

Riscaldatore Superiore, situato sopra il diaframma che contiene il Cuore, il Polmone e Il Ministro del Cuore;

Riscaldatore Medio, situato tra il diaframma e l'ombelico che include lo Stomaco, la Milza, il Pancreas e la Vescica Biliare;

Riscaldatore Inferiore, situato al di sotto dell'ombelico che contiene il Rene, la Vescica, il Fegato gli intestini Tenue e Grosso.

La funzione principale del Triplice Riscaldatore è quella di amministrare l'Energia in generale:

il Riscaldatore Superiore libera il Qi protettivo diffuso dai Polmoni;

il Riscaldatore Medio libera il Qi nutritivo;

il Riscaldatore Inferiore libera i liquidi organici, regola il calore e l'umidità di tutto l'organismo.

I MERIDIANI DEL FUOCO

IL FUOCO

L'energia del Fuoco comanda l'attività del Cuore, dell'Intestino Tenue, del meridiano del Maestro del Cuore (MC) e del Triplice riscaldatore (TR), la funzione arteriosa e le papille gustative. Permette l'adattamento al calore. Sul piano mentale, favorisce lo spirito di sintesi e intuizione.

a. IL MERIDIANO DEL CUORE

E' il gran maestro dei meridiani e gioca un ruolo anche nel controllo degli avvenimenti. Interviene nella comunicazione poiché è in diretta connessione con il verbo.

b. IL MERIDIANO DEL MAESTRO DEL CUORE

Guida l'individuo nella gioia e nel piacere, controlla l'apertura e la chiusura del Cuore sul piano fisico, emozionale e spirituale, dà la capacità di sopportare l'inevitabile. Gioca un ruolo nella socializzazione e nella capacità di attenuare le sofferenze. Maestro della sensibilità, è capace di proteggerci attraverso una maschera emozionale allontanandoci dalla nostra verità interiore.

c. IL MERIDIANO DELL' INTESTINO TENUE

Il suo ruolo è di assimilare ed equilibrare a livello energetico. Distingue il puro dall'impuro, interviene nelle decisioni cruciali e nella capacità di distinguere le priorità.

d. IL MERIDIANO DEL TRIPLICE RISCALDATORE

Gioca un ruolo essenziale nell'autoregolazione termica, è il termostato regolatore tra Fuoco e Acqua. È responsabile dell'aridità e del freddo emozionali; controlla la stabilità e l'inerzia dell'individuo. Questo meridiano è di primaria importanza nei contatti sociali.

Terra



*Le misteriose forze della Terra
creano l'Umidità nel Cielo e il suolo Fertile sulla Terra;
esse creano la Carne nel corpo
e lo Stomaco e la Milza.
esse creano il colore Giallo
e danno alla Voce la capacità di Cantare,
creano la Bocca,
il sapore Dolce,
e le emozioni
di Ansia e Preoccupazione.*

Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo

Terra è il nome del nostro pianeta, la parte emersa del luogo eletto come nostra abituale dimora. E' l'elemento primordiale da cui, secondo la maggior parte dei miti di creazione, è stato modellato l'uomo. Nella Bibbia è scritto che l'uomo viene dalla terra e alla terra ritornerà come polvere.

Il simbolismo Tellurico quindi è quello di una madre magnanima che genera e nutre i suoi figli. Simbolo di fertilità, è paragonata spesso all'aspetto femminile della natura, ricordando che nella mitologia greca, la Terra è Gaia, la Grande Madre.

La sua caratteristica principale è l'accoglienza e la dedizione, è quindi, la madre e la nutrice di tutti gli altri Elementi.

Il Movimento Terra, all'interno della dinamica dei Cinque Elementi, occupa la posizione centrale. Questo concetto non va inteso solo in termini geografici, la Terra infatti rappresenta il centro vitale da cui tutti gli Elementi traggono l'energia necessaria alla loro reciproca trasformazione.

Ognuno degli Elementi intrattiene una stretta relazione con la **Terra**: ciascuno nasce, prospera e muore all'interno del suo regno. Il **Legno** nasce dal seme germogliato nella Terra, cresce e si innalza sopra di essa, mantenendosi però ben ancorato ad essa con la forza delle sue radici. Il **Fuoco** è magma incandescente proveniente dal cuore della Terra, il **Metallo** è estratto dai minerali gelosamente custoditi nelle sue viscere, l'**Acqua** che assorbita e filtrata dalla Terra è pronta a sgorgare di nuovo dalle sue sorgenti sotterranee.

La Terra è il *centro* che distribuisce Energia a tutti gli esseri viventi e a cui tutti gli esseri ritornano per trarne nuova vita. Diventa così la Madre di tutti i cicli e di tutte le manifestazioni che si ripresentano periodicamente come la nascita o la morte di un seme.

Nella Cina antica il *centro* era la sede del potere del re ed era immaginato come cinque quadrati inscritti uno dentro l'altro.

La centralità del Movimento Terra rappresenta il punto di equilibrio e stabilità. Possedere una centralità con le forze della Terra genera in noi forza ed energia che si traduce nel sentirsi bene con se stessi e sentirsi parte integrante dell' Universo che ci circonda.

Elementi e fenomeni correlati al Movimento Terra

Sono associate al Movimento Terra le **terre del centro**. I Cinesi nell'antichità consideravano la loro terra come "Terra di Mezzo". E' una terra caratterizzata dal clima umido che favorisce la formazione dello strato nutritivo del terreno, l' humus, necessario allo sviluppo delle coltivazioni.

L'Imperatore stesso aveva il suo palazzo nel centro della regione da dove, in base al ciclo delle stagioni, partiva per recarsi in visita nelle altre terre corrispondenti alle stagioni associate; in Primavera, vestito di verde, si recava in visita nelle terre dell'Est per chiedere al Cielo di custodire le sementi affidate alla Terra; in Estate, vestito di rosso, si recava al Sud per chiedere l'intercessione del Cielo affinché questa stagione potesse mandare sulla Terra il suo calore benefico; in Autunno, vestito di bianco, andava in visita nelle terre dell'Ovest per chiedere al Cielo di non mandare sulla Terra flagelli vari: insetti, vermi, siccità o umidità in eccesso, nocive al raccolto.

In Inverno, vestito di nero, si recava in visita nelle fredde terre del Nord per ringraziare il Cielo per la benevolenza e la ricchezza dei doni accordati.

Alla Terra non corrisponde una stagione specifica, ma è in corrispondenza con una stagione del centro, conosciuta anche come **quinta stagione**, posta nel periodo compreso tra la fine dell'Estate e l'inizio dell'Autunno. La tarda Estate si manifesta come una stagione di grande tranquillità, come se il tempo si fosse fermato e tutti gli Elementi fossero presenti contemporaneamente.

Molto più realisticamente però il Movimento Terra comprende il passaggio esistente tra una stagione e l'altra. La Terra corrisponde quindi ad un periodo di 18 giorni presenti tra lo sviluppo delle 4 stagioni

L'espressione climatica associata alla Terra è l'**umidità** che è strettamente connessa con la vita. L'umidità rappresenta l'elemento primordiale necessario a fecondare la Terra infatti una mancanza

di acqua, la secca e la rende incapace di far germogliare le sementi. Un eccesso di acqua, invece, imbeve troppo il terreno facendo marcire il raccolto.

Nell'organismo l'umidità ha la funzione di umidificare tutta la struttura corporea assicurando la corretta omeostasi.

All'elemento Terra è associato il **colore giallo** (ma anche **arancione e marrone**), colore legato alle messi, in particolar modo ai cereali, ma è anche il colore della sabbia del deserto. Tradizionalmente il giallo è anche il colore della bontà e della fedeltà. L'imperatore e i dignitari indossavano abiti gialli simbolo di un potere in funzione del benessere del popolo.

La nota della Terra corrisponde al nostro **Fa**, nota che armonizza le funzioni della Milza.

Alla Terra è associato il **sapore leggermente dolce**, qual è quello dei cereali, prodotti tipici della Terra la cui funzione è quella nutritiva per eccellenza, diversamente dalla carne considerata tonificante, o dalla verdura considerata saziante. Il sapore dolce giova alla Milza, è rilassante, armonizza l'energia e ne disperde gli eccessi. Il dolce dello zucchero e dei dolci in genere è un sapore dagli effetti tossici.

La Terra con il suo sapore dolce nutre i suoi Ministri Milza-Pancreas e Stomaco che a loro volta alimentano tutto l'organismo. In fisiopatologia un desiderio eccessivo di zuccheri o di dolci, così come un sapore dolciastro in bocca oppure una forte avversione per il gusto dolce, corrispondono ad un'alterato funzionamento della Milza. La medicina occidentale in effetti associa la disfunzione di Milza-Pancreas a malattie come diabete e ipoglicemia, malattie relazionate a squilibri di zuccheri nel Sangue.

Tra gli animali domestici associati alla Terra troviamo il **bue**.

Le verdure corrispondenti sono le foglie di **malva**, la **carota** e la **patata**;

tra i cereali il **miglio** e il **riso**;

tra la frutta la **giuggiola** e il **melone**.

La Terra è correlata nell'uomo con la **carne** intesa come l'insieme dei tessuti connettivi e dei muscoli, i quali contribuiscono a connettere e a far comunicare le diverse parti del corpo. Le carni, stanno a simboleggiare la Terra su cui i vari organi si appoggiano. Una perdita di tono si manifesta con prolapsi di diversi organi, che rappresentano le frane e gli smottamenti del nostro paesaggio interno.

L'organo di senso associato alla Terra è la **bocca**. Molti disturbi relativi alla bocca sono dovuti ad uno squilibrio dell'Elemento Terra. Le labbra, infatti, spesso mostrano chiaramente lo stato dell'Energia nello Stomaco e nella Milza. Anche la **gola** è associata all'orifizio della bocca. La **secrezione** corrispondente è quella della **saliva**, che ha il compito di iniziare la digestione degli amidi con una sostanza in essa contenuta chiamata ptialina.

L'**ora** del movimento Terra è dalle ore **7 alle ore 9** per l'attività dello Stomaco e dalle ore **9 alle ore 11** per la Milza.

L'attitudine specifica sul piano cognitivo è la **riflessione**. Sul piano emotivo è la **compassione** intesa come distacco temporaneo dalla nostra centralità egoistica per condividere il sentire altrui e decidere come aiutare e sostenere un'altra persona.

Pianeta: **Saturno**

Le istanze psicologica legata all'elemento Terra sono il **proposito**, l'**intelletto** che hanno la loro dimora nella Milza. Sono responsabili dello studio, della memorizzazione, della focalizzazione, dell'ideazione, della concentrazione. Se la Milza è in grado di nutrire adeguatamente, il pensiero sarà chiaro, la memoria ottima. In caso di squilibrio si diventa ottusi, lenti, deconcentrati.

Qualsiasi perturbazione si traduce in un pensiero ancorato ad un centro fisso, ad eventi passati, all'ossessione, al rimuginamento.

GLI ORGANI TERRA

Alla Terra sono associati lo **Stomaco**, la **Milza** e il **Pancreas**, responsabili della funzione di trasporto e di trasformazione dell'Energia proveniente dagli alimenti.

LO STOMACO

Lo **Stomaco** è quella porzione del tubo digerente che sta a metà tra l'esofago e il Duodeno che ha la funzione di ricevere e digerire l'acqua e gli alimenti. Gli alimenti vanno dallo Stomaco alla Milza per essere trasformati in Energia prontamente disponibile per essere distribuita agli altri organi.

IL MESSAGGIO DELLO STOMACO

Il primo luogo dove arriva il nostro cibo è lo Stomaco che ha la funzione primaria di accettare ed accogliere. Assorbe tutte le impressioni che vengono da fuori, accoglie quello che deve essere digerito. La capacità di accogliere presuppone apertura, passività, disponibilità nel senso di capacità di donarsi. Sul piano psicologico è la capacità di sentire, il mondo dei sentimenti (non delle emozioni!).

Se una persona reprime dalla propria coscienza la capacità di sentire, questa funzione cala nel corpo e lo Stomaco deve assumersi oltre alle impressioni fisiche prodotte dal cibo anche quelle psicologiche. Date queste qualità, lo Stomaco rappresenta il polo femminile.

Come principio maschile, è caratterizzato dalla capacità di produrre ed emanare i succhi gastrici. Il succo gastrico morde, disfa, è senza alcun dubbio aggressivo. Se una persona non riesce ad esprimere o a vincere consapevolmente la propria aggressività ed è costretta ad *inghiottire dei bocconi amari*, la sua aggressività si somatizza: lo Stomaco reagisce, produce per reazione succhi gastrici in eccesso per elaborare sul piano fisico elementi non materiali.

Al malato di Stomaco manca la capacità di controllare la propria rabbia e l'aggressività e di risolvere responsabilmente conflitti e problemi: o non esprime affatto la propria aggressività (inghiotte tutto) o mostra un'aggressività esagerata. Entrambi gli estremi non lo aiutano a risolvere i problemi.

La consuetudine di dirigere sentimenti e aggressività non verso l'esterno, ma verso l'interno, contro se stessi, porta come conseguenza ad ulcere gastriche che sono perforazioni della parete dello Stomaco. Chi ha ulcere gastriche digerisce non le impressioni esterne, ma la parete del proprio Stomaco, digerisce se stesso: si autodivora.

Il malato di Stomaco deve imparare a prendere coscienza dei propri sentimenti, ad elaborare i conflitti e a digerire consapevolmente le proprie impressioni.

LA MILZA

La **Milza**, situata nella parte sinistra dell'addome, ricopre due funzioni fondamentali. La prima è quella di eliminare dal Sangue i globuli rossi invecchiati e recuperare l'emoglobina liberando il ferro, la seconda è lottare contro l'infezione producendo anticorpi, fagociti e linfociti che distruggono i microorganismi estranei.

IL MESSAGGIO DELLA MILZA

La Milza rappresenta la nostra vittoria o il nostro fallimento negli scambi con gli altri. Quando questi scambi sono produttivi la Milza gode ottima salute, ma se gli scambi ci lasciano un'impressione di fallimento, la Milza ne soffre.

IL PANCREAS

Il **Pancreas** è una ghiandola digerente a secrezione interna che produce l'insulina (ormone che serve ad abbassare la glicemia) e il glucagone (ormone che serve ad aumentare la glicemia), e che produce anche una secrezione esterna, il succo pancreatico (sostanza alcalina formata da enzimi) che viene introdotto nel duodeno per favorire la digestione.

IL MESSAGGIO DEL PANCREAS

Il Pancreas svolge due funzioni primarie: la parte esocrina produce i succhi gastrici essenziali, la cui attività rivela un carattere aggressivo. La parte endocrina produce l'insulina. Una sottoproduzione di insulina porta al diabete. In origine questa malattia si chiamava anche *caduta degli zuccheri*. Utilizzando il simbolismo possiamo tradurre liberamente l'espressione *caduta degli zuccheri* con *caduta dell'amore*. Il diabetico in mancanza di insulina non riesce ad assimilare gli zuccheri contenuti nel cibo per cui lo zucchero passa attraverso di lui e finisce nell'urina.

Dietro al desiderio del diabetico di gustare cose dolci e alla sua contemporanea incapacità di assimilare gli zuccheri, si cela un desiderio non confessato di amore accoppiato all'incapacità di accettare amore.

Il diabete porta ad una superacidificazione di tutto il corpo che può arrivare fino al coma. Il corpo ci insegna che chi non ama diviene acido, o per dirlo ancora più chiaramente: chi non sa godere, diviene presto non godibile!

Sa accogliere l'amore soltanto chi sa dare amore. Il diabetico vuole amore (cose dolci) ma non ha il coraggio di affrontare in maniera attiva il problema. Continua a desiderare di poterlo fare ma non riesce a ricevere amore perchè non ha imparato a dare lui stesso amore, così l'amore passa attraverso di lui come lo zucchero non assimilato.



I MERIDIANI DELLA TERRA

L'energia della **Terra** dirige l'attività della Milza, del Pancreas, dello Stomaco e del Duodeno. Controlla tutti i meccanismi della nutrizione cellulare, l'attività dei capillari sanguigni e la fisiologia dei tessuti nervosi, endocrini e linfatici (sistema immunitario). Comanda la percezione tattile e sostiene, sul piano mentale, l'intelletto e il ragionamento analitico.

a. IL MERIDIANO DELLA MILZA

Influenza l'azione del pensiero nell'essere umano. Entra nella soluzione dei problemi oppure incita a girarci intorno. L'eccessivo ragionamento mentale imprigiona l'uomo nei suoi pensieri a scapito del Cuore.

b. IL MERIDIANO DELLO STOMACO

Gioca un ruolo nella trasformazione degli alimenti. Entra nella capacità di integrare nuovi concetti e di assorbire informazioni che dovranno essere inizialmente digerite e poi assimilate.

Metallo



*Le forze dell'Autunno creano
la Secchezza nel Cielo
e il Metallo sulla Terra;
esse creano
l'organo del Polmone
e la Pelle sul corpo
e il Naso,
e il colore Bianco,
e il sapore Piccante...
l'emozione Dispiacere,
e l'abilità di emettere un suono Piangente.*

Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo

Il **Metallo** è tutto ciò che è prezioso e disciolto nelle viscere della terra.

I minerali della Terra forniscono sostanza e ricchezza al suolo dal quale cresce il cibo. Essi costituiscono la forza della Terra.

L'oro, metallo prezioso, veniva utilizzato in passato come merce di scambio. Questa è una delle caratteristiche principali di questo Elemento: lo scambio energetico tra interno ed esterno del corpo. Il Metallo è quindi un elemento che ci mette in comunicazione con le altre persone e con l'ambiente che ci circonda.

Proprietà intrinseche dell'Elemento Metallo sono: comunicazione, trasmissione, scambio; questo perchè il Metallo è un conduttore di elettricità e in MTC conduce l'Energia del nostro corpo.

Al Movimento Metallo corrispondono

Punto Cardinale: l'Ovest, il punto corrispondente al tramonto, ma anche alle terre occidentali ricche di minerali preziosi;

Stagione: l'Autunno, la stagione della tranquillità. La Terra in estate ha fruttificato, ora è tempo della raccolta, i frutti vengono portati nei magazzini dove saranno utilizzati per nutrire il popolo durante la fase di sterilità della Terra. L'Autunno è anche il periodo in cui bisogna raccogliere i frutti delle proprie azioni e della propria condotta civile e morale.

Colore: il bianco è il colore del Metallo, il non colore per eccellenza. Il colore bianco è per la cultura orientale, il colore del lutto. Il Movimento Metallo è anche il simbolo della morte, in opposizione al Movimento Legno simbolo della rinascita a nuova vita.

Clima: la secchezza è l'energia climatica. Essa prosciuga i liquidi, provoca fenomeni di retrazione, la terra si crepa, i letti dei fiumi si prosciugano. Nell'Uomo la perdita di idratazione comporta avvizzimento della pelle, tosse secca e sensazione di arsuratura.

Nota musicale: l'equivalente alla nota Sol della nostra scala musicale.

Odore: l'odore della carne cruda, del pesce e della carne frollata, ma è anche l'odore emanato dall'aglio, dal cavolo e dalle cipolle: odori caratteristici e molto penetranti dovuti alla formazione di composti solforati.

Sapore: piccante. E' diaforetico, disperdente, imprime all'energia un movimento di salita verso l'alto e verso l'esterno.

Alimenti: tra gli animali domestici il cavallo e il galletto. Le cipolle, i porri, l'aglio, il cavolo e le radici sono le verdure specifiche; il riso, l'avena e il miglio giallo sono tra i cereali che nutrono gli organi associati al Movimento. La Pesca bianca, considerata dai cinesi un'autentica prelibatezza, è tra la frutta d'elezione di questo Movimento a causa del suo sapore leggermente piccante.

Parti anatomiche: l'epidermide con i peli. La pelle che permette di eliminare le tossine purificando l'energia, di respirare, di accogliere le energie cosmiche. Attraverso la pelle circola l'energia difensiva Wei Qi.

Organi di senso: il naso e l'olfatto che esercitano un'azione di introiezione e approfondimento dell'Energia. Il movimento energetico del Metallo è verso il basso perchè il respiro deve giungere nell'Hara (pancia), in profondità, per ossigenare tutti i tessuti e le cellule del corpo.

Secrezione: il muco, che assicura la protezione delle mucose e dell'albero bronchiale.

Organi e Visceri: il Polmone e il Grosso Intestino che è il suo Viscere.

Pianeta: Venere

I POLMONI

I Polmoni sono i principali organi dell'apparato respiratorio: forniscono l'ossigeno a tutto il corpo ed eliminano dal Sangue l'anidride carbonica. Sono organi a forma conica della lunghezza di 25–30 centimetri ciascuno situati all'interno della gabbia toracica. Sono avvolti dalla pleura (all'interno del quale circola il liquido pleurico) e sono formati da una serie di piccolissime subunità tondeggianti chiamati alveoli polmonari.

Il Polmone comunica direttamente con l'esterno tramite il naso, la trachea e la laringe. Questa capacità di stabilire un contatto tra interno ed esterno fa sì che siano i primi ad essere attaccati dagli agenti climatici avversi.

L'orario di massima attività del Polmone è tra le 3 e le 5 del mattino, ma è anche l'orario in cui si è più soggetti a crisi respiratorie.

La pelle è la barriera esterna posta a guardia del Polmone, strettamente legata ad esso ha il compito di provvedere a far circolare l'energia difensiva Wei Qi.

L'apertura esterna del Polmone è il naso, di conseguenza l'olfatto è il senso ad esso associato. Una circolazione armonica del Qi di Polmone si manifesta con un buon odorato e una buona respirazione.

MESSAGGIO DEI POLMONI

La respirazione si compone di due fasi: l'inspirazione e l'espirazione. Il respiro è un buon esempio per la legge di polarità: con la loro continua alternanza, i due poli, inspirazione ed espirazione, formano un ritmo. Un polo produce l'altro, l'inspirazione produce l'espirazione. In altri termini: un polo vive dell'esistenza del polo opposto perchè se annulliamo una fase, sparisce anche l'altra.

L'evento centrale della respirazione è un processo di scambio: attraverso l'inspirazione l'ossigeno contenuto nell'aria viene portato ai globuli rossi, mentre nell'espirazione ci liberiamo dell'anidride carbonica.

La respirazione comprende la polarità di prendere e dare, è questo il simbolismo più importante della respirazione. Il respiro è il cordone ombelicale attraverso cui la vita scorre dentro di noi ed evita che l'Uomo si chiuda, si isoli, renda impenetrabile il limite del proprio Io.

Il respiro ci rapporta costantemente a tutto. L'aria che respiriamo ci collega tra di noi, che lo vogliamo oppure no respiriamo persino la stessa aria che respira il nostro nemico.

Il respiro ha quindi a che fare col "contatto" e con la "relazione".

Questo contatto tra ciò che viene da fuori e la propria corporeità avviene negli alveoli polmonari.

Il nostro polmone possiede una superficie interna di circa settanta metri quadrati, mentre la superficie della nostra epidermide misura soltanto un metro quadrato o due. Il Polmone è il nostro maggior organo di contatto. Se osseviamo attentamente riconosciamo anche le sottili differenze tra i due organi di contatto dell'uomo, Polmoni e Pelle: il contatto epidermico è un contatto molto stretto e diretto. È più avvolgente e intenso di quello del Polmone ed è soggetto alla nostra volontà. Il contatto che stabiliamo con i Polmoni è indiretto ma coattivo, non possiamo impedirlo anche se *non possiamo soffrire la persona in questione*. Un'altra persona può portarci *via l'aria*. Un sintomo patologico può essere sballottato tra i due organi di contatto: un'eruzione cutanea repressa può manifestarsi come asma, che curata può trasformarsi nuovamente in una eruzione cutanea. Sia l'asma che l'eruzione cutanea esprimono lo stesso problema: contatto, rapporto. Il rifiuto di prendere contatto con qualcuno attraverso il respiro si manifesta, per esempio, in uno spasmo respiratorio, come è il caso dell'asma.

Noi cominciamo la nostra vita col primo respiro, la concludiamo con l'ultimo. Col primo respiro facciamo però anche il nostro ingresso nel mondo esterno in quanto ci sganciamo dall'unità simbiotica con la madre e diventiamo autonomi, liberi.

Quando si supera una situazione difficile, la prima cosa che si fa è respirare profondamente, liberamente. Anche la proverbiale *fame d'aria* che ci assale specialmente in ambienti stretti e sovraffollati, è fame di libertà e di spazio libero.

L'INTESTINO CRASSO

È il viscere associato ai Polmoni. Il suo compito è quello di collaborare durante la fase della digestione espellendo i residui solidi e intervenendo nel controllo della parte liquida tramite il riassorbimento dell'ultima parte dell'acqua.

La massima attività dell'Intestino Crasso è il periodo compreso tra le 5 e le 7 del mattino, orario in cui solitamente l'Intestino è pronto per effettuare la sua funzione evacuativa.

Anatomicamente comunica con l'Intestino Tenue tramite la Valvola Ileocecale.

MESSAGGIO DEL COLON

Nell'Intestino Crasso la digestione vera e propria è già finita. Qui al residuo indigeribile del cibo viene semplicemente sottratta acqua. Il disturbo più frequente che avviene in questa zona è la stitichezza. La stitichezza è espressione del *non voler dare*, del *voler trattenere* e riguarda sempre l'avarizia.

Al giorno d'oggi è un sintomo molto frequente di cui soffre la maggior parte delle persone. Mostra chiaramente un attaccamento troppo forte alle cose materiali e l'incapacità di donare su questo piano. L'Intestino Crasso presenta però un altro significato simbolico. Come l'Intestino Tenue corrisponde al pensiero consapevole, analitico, così l'Intestino Crasso corrisponde all'inconscio, nel senso letterale al *mondo inferiore*. L'inconscio visto in termini mitologici, è il regno dei morti. Il Colon è anch'esso un regno dei morti perchè lì si trovano le sostanze che non è stato possibile trasformare in vita, è il luogo in cui può avvenire la putrefazione che è un processo di morte. Se l'Intestino Crasso simbolizza l'inconscio, gli escrementi corrispondono ai contenuti dell'inconscio. In questo modo riconosciamo subito chiaramente un altro significato della stitichezza: è la paura di far venire alla luce l'inconscio. È il tentativo di conservare dentro di sé i contenuti inconsci, repressi. Le impressioni psicologiche vengono immagazzinate e in questo modo non si riesce a prendere le distanze. La stitichezza ci mostra dunque che abbiamo difficoltà nel dare e nel donare, che vogliamo trattenere sia le cose materiali che i contenuti inconsci.

I MERIDIANI DEL METALLO

L'energia del **Metallo** comanda la funzione respiratoria così come tutti gli scambi a livello delle mucose e della pelle, nonché la funzione olfattiva. Controlla anche l'attività dell'Intestino Crasso e permette l'adattamento dell'organismo al secco. Sul piano mentale sostiene gli istinti e sul piano nervoso gli automatismi e i riflessi.

a. IL MERIDIANO DEL POLMONE

È in relazione diretta con il tatto e la pelle. Il suo ruolo consiste nel ricevere l'energia divina. Consente di dare significato alla propria vita o di comprendere che è priva di senso, porta l'ispirazione. In caso di disarmonia l'individuo avrà la tendenza ad emarginarsi, sarà colmo di noia e avrà la sensazione di passare a lato della propria esistenza.

b. IL MERIDIANO DELL'INTESTINO CRASSO

Assicura l'eliminazione degli scarti. Dà la spinta a generare dei cambiamenti. Il disequilibrio di questa energia porta all'isolamento. Questo meridiano è segnato dall'incapacità a perdonare. Legato al concetto di rancore e amarezza, mantiene questa incapacità in conflitto attivo. Vinto dal cinismo l'individuo non trae più niente di positivo dalle sue esperienze.

Acqua



*Le forze dell'Inverno creano
Freddo nel Cielo e Acqua sulla Terra.
Esse creano l'organo dei Reni
e le Ossa nel corpo...
l'emozione della Paura e la capacità di
emettere il suono del Lamento.*

Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo

L'Acqua è essenziale per la vita, è bagnata, fluida ed assume la forma di ogni suo contenitore. Può essere fredda o calda, scura o chiara. Può essere violenta e inondare o calma e docile. Non ha caratteri precisi e di per sé non ha forma. Impossibile parlare di direzione o dimensione ma non è il Nulla, costituisce la materia base del Creato da cui tutti gli esseri viventi dipendono.

L'Acqua ha la proprietà di rinfrescare e rinvigorire. E' un principio vitale. Ha un ritmo ed un ciclo. Il Movimento Acqua racchiude in sé una doppia dialettica: alto/basso nel suo movimento di discesa della pioggia e dei fiumi che vanno verso il mare, e quello di salita dei vapori che dalla terra vanno verso l'alto per formare le nuvole. La vita è impensabile senza l'Acqua. Il corpo umano è costituito da acqua per il 78% circa. La descrizione dell'acqua in natura corrisponde a quella dell'Acqua in noi. All'interno del corpo umano ci sono serbatoi, ruscelli, fiumi, mari, oceani di energia, sorgenti

di vita. Basti pensare al flusso sanguigno, il fiume con i suoi affluenti che chiamiamo sistema circolatorio del Sangue. Anche il sistema linfatico, il flusso urinario, la traspirazione, il sistema endocrino, la saliva, le lacrime, le secrezioni sessuali, sono movimenti fluidi tutti influenzati dall'Elemento Acqua. Se questo non è in equilibrio ogni aspetto della fluidità del corpo e della mente può essere interrotta o subire rallentamenti.

Fragilità delle giunture, secchezza e sete, frequenza o infrequenza della minzione, eccesso o deficienza di traspirazione, mancanza di scorrevolezza nel pensiero e nelle emozioni, paure di inondazione e sentirsi sopraffatti dalle cose, sono solo alcuni sintomi di uno squilibrio nell'Elemento Acqua.

Le parole chiave per questo Elemento sono scorrevolezza e flusso. Ogni volta che questo non succede bisogna osservare l'Acqua per capirne il perché.

Elementi corrispondenti al Movimento Acqua

Regione della terra: terre del Nord dove il freddo regna sovrano.

Stagioni: l'Inverno, la stagione in cui la vita rientra in profondità. La neve ricopre tutto proteggendo l'essenza della vita pronta a rispuntare rigogliosa a Primavera.

Clima: il freddo. Agisce sul libero fluire dell'Energia ostruendo la circolazione del Qi e del Sangue provoca dolori articolari e muscolari, proprio perché l'Energia viene a trovarsi come "congelata".

Colore: nero, il nero della terra dove il seme è messo a germogliare oppure il nero degli abissi marini, il colore del mistero profondo.

Forme. la forma associata all'Acqua è la forma sinuosa, ondulata, quella che richiama le onde del mare.

Suono: corrisponde al Re della scala musicale, è prodotto dal suono ritmato dei tamburi ed è di natura oscillatoria. In passato rappresentava la melodia suonata nelle celebrazioni in onore degli antenati.

Odore. La sensazione olfattiva è quella che si percepisce nei luoghi umidi, palustri, ma è anche l'odore dello strato di humus sul quale crescono i funghi, del tofu in fermentazione, è l'odore della carne messa ad affumicare per essere conservata per l'Inverno.

Sapore: salato, il salato del salgemma estratto dalle viscere della Terra, ma anche il salato dell'acqua marina. Il sale è un alleato prezioso dell'acqua con il compito di richiamarla e trattenerla nell'organismo. È importante non eccedere perché un eccesso di sale diventa lesivo per le ossa.

Alimenti: tutti quelli conservati sotto sale e quelli conservati con il freddo.

Animali: i pesci, tutti i frutti di mare, le conchiglie e i crostacei; tra gli animali domestici il maiale, l'anatra e l'oca.

Prodotti della terra: le foglie di fagiolo, i fagioli, i piselli, la soia e le alghe. Qui non troviamo cereali ma solo legumi che si prestano ad essere conservati per l'Inverno. Tra i frutti troviamo la castagna, i pistacchi e le noci.

Parti del corpo: le Ossa e i midolli (per midolli si intendono: il Midollo Spinale, il Midollo Osseo e anche in un senso più ampio il Cervello). Lo scheletro è il responsabile della nostra stabilità fisica. E' l'espressione più pura della dialettica duro/molle insita nel Movimento. Mosso dai muscoli (Legno) ci permette i movimenti: è forte e rigido ma contemporaneamente elastico, è la fermezza dell'Uomo, il suo persistere al di là di tutte le trasformazioni, proprio come l'Acqua che lo rappresenta.

Esternamente l'Acqua è collegata ai capelli, una chioma fluente è sinonimo di vitalità. In caso di eccessivo consumo di Essenza Vitale come un periodo di superlavoro, un lutto, una malattia l'allattamento e così via, la caduta dei capelli acquista dimensioni notevoli che va ben oltre la normale caduta fisiologica. I capelli diventano sottili, fragili e secchi a causa di uno squilibrio energetico dei Reni che non nutrono più i capelli.

Orifizi: i genitali, l'uretra e l'ano. Il Movimento Acqua inoltre è il custode di tutte le attività connesse alla rigenerazione e riproduzione garantendo così un filo di continuità della specie.

Organi di senso: l'orecchio, la cui forma di embrione ricorda quella del Rene. Tutto il processo uditivo con il suo meccanismo di onde sonore trasmesse dall'aria alla membrana del timpano e al liquido cocleare per mezzo della catena degli ossicini, è espressione di un'attività strettamente legata al Movimento Acqua. Uno squilibrio energetico dei Reni comporterà la spiacevole sensazione di acufeni e ipoacusia.

Ora: l'attività massima del movimento si registra dalle ore 15 alle 19: dalle 15 alle 17 è il periodo di massima attività della Vescica, dalle 17 alle 19 è il momento di massima attività del Rene.

Percorsi dei Meridiani nel tragitto del corpo: il Movimento Acqua all'interno del corpo è reso possibile dal percorso di due Meridiani e precisamente quello della Vescica e quello del Rene.

Attitudini: l'Acqua custodisce la volontà e la determinazione. Le persone che non hanno la determinazione dell'Acqua si lasciano trascinare dalla corrente degli eventi senza una chiara coscienza di Sé e senza essere padroni della propria vita.

Pianeta: Mercurio

Emozioni: la paura, intesa anche come ansia, timore e cattivo presentimento, è quella paura che immobilizza la persona e la sua mente. Per paura ci si blocca dimenticando che se un fiume fosse sempre gelato non potrebbe andare verso il mare portando con sé la vita.

I ministri dell'Acqua

IL RENE

I Reni sono organi che filtrano il Sangue, servono ad eliminare le scorie e le tossine.

Le arterie del Rene nascono direttamente dall'Aorta. Quando penetra nel Rene, l'Arteria Renale si suddivide in diramazioni sempre più piccole fino a terminare nei glomeruli. Ciascun Rene contiene circa un milione di glomeruli che si occupano di filtrare il Sangue. I Reni sono fondamentali per la regolazione della pressione arteriosa, il mantenimento dell'equilibrio elettrolitico e l'eliminazione delle scorie.

Il periodo di massima attività del Rene è quello compreso tra le ore 17 e le ore 19.

MESSAGGIO DEI RENI

Nel corpo troviamo sia organi singoli (per esempio lo Stomaco, il Fegato, il Pancreas, la Milza), che organi doppi (Polmoni, Testicoli, Ovaie, Reni). Se consideriamo gli organi doppi, si nota che tutti hanno sempre un rapporto con il tema "contatto" e "socialità".

I Polmoni rappresentano un campo di comunicazione e contatto non impegnativo, mentre i Testicoli e Ovaie sono organi sessuali e rappresentano la sessualità. I Reni invece corrispondono alla socialità nel senso di uno stretto incontro interpersonale. Per socialità si intende il modo in cui si affrontano i problemi con il prossimo e ancor più nella vita di coppia.

Il pericolo maggiore in un rapporto a due è sempre il convincimento che comportamenti problematici e disturbanti siano dovuti unicamente all'altro e non abbiano niente a che vedere con se stessi. In questo caso si resta fissati nella proiezione e non si prende atto dell'utilità di elaborare i lati ombra riflessi dal partner per crescere e maturare attraverso l'acquisizione di questa consapevolezza. Se questo errore si somatizza anche i Reni perdono anche la capacità di riconoscere come proprie sostanze importanti esattamente come la psiche che non riconosce come propri i problemi e li lascia quindi all'altro. Come l'Uomo deve riconoscersi nel partner, così anche i Reni hanno bisogno di riconoscere l'importanza delle sostanze "estrane" che vengono da fuori e che sono essenziali per il proprio funzionamento e la propria evoluzione.

Dolori ai Reni e malattie renali si presentano sempre quando ci sono dei conflitti.

I calcoli renali rappresentano sostanze/situazioni cristallizzate che dovevano essere espulsi da molto tempo.

LA VESCICA

La Vescica, situata nella parte bassa del bacino, è un muscolo che funge da serbatoio in cui l'urina resta in attesa tra una minzione e l'altra. Questo organo abbinato ai Reni ha la funzione di ricevere la parte impura dei liquidi già filtrata dai Reni.

Come tutti i visceri abbinati agli organi, protegge i Reni dalle aggressioni emotive, termiche ed energetiche.

L'attività massima della Vescica è compresa tra le ore 15 e le ore 17.

IL MESSAGGIO DELLA VESCICA

La pressione esercitata dall'urina costringe dopo un certo tempo a liberarsi di questo carico, fatto che procura un alleggerimento. Tutti però sappiamo per esperienza che il bisogno di urinare è in rapporto diretto con certe situazioni. Si tratta sempre di situazioni in cui la persona si trova sotto pressione psicologica (esami, terapie...), condizioni legate a stress o a timori. La pressione vissuta a livello psicologico viene sospinta verso il basso nella Vescica e avvertita finalmente qui come pressione corporea.

La pressione ci conduce sempre a rilassarci, a distenderci. Se questo a livello psicologico non riesce, dobbiamo farlo a livello corporeo attraverso la Vescica. Con questo mezzo risulta evidente fino a che punto fosse grande in realtà la pressione di una situazione e quanto è soddisfacente invece il rilassamento.

Lo stesso vale per chi bagna il letto di notte. Se un bambino di giorno è sotto forte pressione (genitori, scuola) al punto da non poter far valere le proprie ragioni, bagnando di notte il letto realizza il rilassamento come risposta alla pressione che viene esercitata su di lui.

Frequente stimolo ad urinare però con poca urina o addirittura niente, è espressione dell'assoluta incapacità di rilassarsi nonostante la pressione. In tutti questi sintomi risulta evidente che tutte le sostanze/situazioni di cui ci si dovrebbe liberare, rappresentano soltanto un peso.

I MERIDIANI DELL' ACQUA

L'energia dell'**Acqua** dirige la minzione, il Rene e la Vescica, e comanda l'attività cellulare della funzione di sostegno: ossa, cartilagini, legamenti, capsule articolari e sinovie. Controlla anche la fisiologia delle funzioni genitali e auditive e, sul piano mentale, la volontà e lo spirito di decisione.

a Il meridiano del Rene

Nella tradizione questo meridiano è il luogo in cui risiede l'energia degli antenati detta anche ancestrale. Gioca un ruolo essenziale nel controllo dei liquidi.

I Reni costituiscono la nostra vitalità, generano l'abilità. Presiedono alla volontà e all'ambizione.

In caso di conflitto, questo meridiano consente di attingere alle riserve energetiche.

b Il meridiano della vescica

Il Meridiano della Vescica è particolarmente importante perchè ha il percorso più lungo. Il territorio rimane sempre sollecitato per consentire la sopravvivenza dell'individuo.

LE 5 POSIZIONI*

Nell'Arte della Spada vi sono 5 posizioni: la posizione superiore, la posizione centrale, la posizione inferiore, la guardia destra e la guardia sinistra. Pur nella loro diversità, queste posizioni hanno come unico scopo quello di abbattere il nemico. Non vi sono altre posizioni possibili.

In ogni caso quale che sia la posizione che state assumendo, la vostra attenzione deve rimanere concentrata sull'attacco.

A seconda della situazione che vi si presenta, sceglierete la posizione che riterrete più adatta. Tenete presente che, mentre le prime tre sono fisse, la guardia destra e la guardia sinistra sono più fluide e sono indicate nel caso vi sia qualche avvenimento sopra di voi o da un lato. La decisione se destra o sinistra dipende dal posto.

Il segreto delle posizioni risiede nella comprensione profonda della posizione centrale. Si potrebbe paragonare la posizione centrale al posto di comando con le altre posizioni in funzione subordinata.

Questo concetto è importante e va meditato attentamente.

*Da "Il libro dei cinque anelli" di Miyamoto Musashy.

L' ENERGIA DELLE EMOZIONI



Tradizionalmente esistono cinque organi fondamentali, ciascuno correlato al movimento specifico di appartenenza:

Fegato al Legno,
Cuore al Fuoco,
Milza alla Terra,
Polmone al Metallo,
Rene all' Acqua.

Ciascuno degli organi a sua volta è correlato ad un organo cavo o viscere:

Fegato/Vescica Biliare,
Cuore/Intestino Tenue,
Milza/Stomaco,
Polmone/Intestino Crasso,
Rene/Vescica.

Ad ogni elemento corrisponde inoltre un' emozione (dal latino emovère= portar fuori, smuovere).

Le emozioni sono cinque:

- **gioia** legata al Movimento Fuoco;
- **collera** legata al Movimento Legno;
- **rimuginamento** legato al Movimento Terra;
- **tristezza** legata la Movimento Metallo;
- **paura** legata al movimento Acqua.

IL LINGUAGGIO DEGLI ORGANI

Nell' antichità le emozioni furono classificate con l' aiuto della teoria dei Cinque Movimenti. Secondo tale teoria, ciascun organo è correlato ad un' emozione, quindi:

il **Cuore** è legato alla **gioia**,
il **Fegato** alla **rabbia**,
la **Milza** al **rimuginamento**,
i **Polmoni** alla **tristezza**,
i **Reni** alla **paura**.

Questa classificazione non è arbitraria. Le emozioni essendo necessarie alla vita e all' equilibrio degli organi stessi, si manifestano nel corpo in maniera fisiologica, ma possono manifestarsi in maniera patologica creando degli squilibri:

il Cuore si apre in un clima gioioso, ma la troppa gioia lo fa palpitare e lo sconvolge;

la collera può essere una valvola di sicurezza per salvaguardare l' integrità del Fegato, ma la rabbia in eccesso lo danneggia;

la paura ci stimola ad agire con prudenza conservando l' energia nei Reni, ma se sproporzionata e irragionevole provoca una perdita di liquidi e di energia essenziale;

la tristezza favorisce l' interiorizzazione e la sensibilità percettiva utili al Polmone, ma l' eccesso o la mancanza di pianto blocca il petto e intasa le vie respiratorie;

la riflessione è necessaria alla Milza per dare forma ai pensieri, ma l' eccesso di preoccupazione provoca disturbi allo Stomaco.

Non ci sono quindi emozioni negative in sé, ognuna ha la sua funzione nel favorire la vita, sono le emozioni eccessive o cronicamente trattenute che fanno nascere le patologie.

Curiosità: asportando un organo, eliminiamo le emozioni che vi sono collegate?

Un organo è collegato al cervello da un sistema nervoso, a volte ormonale, complesso. Cervello e organo sono in costante relazione. L' asportazione di un organo non elimina la rappresentazione cerebrale dell' organo. La persona che ha subito l' ablazione sarà sempre in grado di somatizzare, prendendo come bersaglio un altro organo. Gli influssi negativi, infatti, devono sempre trovare il modo di esprimersi e di liberarsi.



DAI 7 VIZI ALLE 5 VIRTU'

Legate ai 5 Movimenti troviamo 5 virtù le quali si generano in successione secondo la dinamica tipica dei 5 Elementi.

Dalle sfide della vita si apprende ad essere virtuosi. In questa visione le emozioni non vanno eliminate ma comprese. La persona va incoraggiata a capire come una certa emozione può aiutarla a sviluppare le virtù.

La **1° virtù** è la **Benevolenza o Compassione**. È legata al Movimento Legno e consiste nel compiere azioni senza aspettare nulla in cambio. Solo quando si è in grado di fare qualcosa per gli altri senza aspettative di ritorno si è acquisita una virtù. Se si è gentili perchè gli altri siano gentili a loro volta, non è una virtù. Benevolenza o Compassione significa che si fanno le cose semplicemente perchè si vogliono fare, significa essere al servizio degli altri senza aspettare nulla in cambio di ciò che si fa. Il medico cura qualcuno senza pensare che questi lo possa a sua volta curare. È un aiuto che non pretende in cambio nessun aiuto. È per questo che i medici antichi non ricevevano compenso per le loro prestazioni, erano mantenuti dalla comunità che servivano conservandola in salute.

La **2° virtù** è la **Rettitudine, l'Integrità, l'Onore** ed è legata al Movimento Fuoco.

È il diritto di sentire ciò che si sente. È l'impegno con se stessi e con gli altri a mantenere l'Integrità. La Rettitudine è la virtù di essere di parola. Quando si è assunto un impegno e si mantiene fede alle proprie posizioni perchè si crede in esse, si dà prova di Integrità.

La **3° virtù** è legata alla Terra ed è la **Lealtà**.

Il senso di Integrità appartiene al Fuoco ed evolve nella Terra dove si sviluppa la Lealtà come Integrità verso un'altra persona. La Lealtà verso gli altri è una forma di impegno che garantisce l'ordine sociale. Ordine significa rispetto degli uni verso gli altri, non c'è società se non c'è rispetto. In cinese il **Rispetto** viene definito **Pietà** che consiste nell'onorare gli altri e soprattutto i genitori. Questa è la **4° virtù** ed è associata al Metallo.

L'impegno verso la propria famiglia, trattare i propri genitori senza aspettative di ritorno, con Compassione, avere verso di loro Integrità e Rettitudine, è la premessa di un ordine sociale che genera armonia. È fondamentale rispettare tutti perchè tutti devono avere gli stessi diritti anche se non tutti hanno gli stessi talenti. Ognuno deve ricercare il proprio talento ed esprimerlo al meglio.

La **5° virtù** legata all'Acqua è la **Fede, la Fiducia**.

L'impegno assunto, il rispetto dimostrato a chi ci ha insegnato nella società, deve tradursi nella Fiducia che tutto ciò lo si possa fare da soli.

La Fede è la consapevolezza di avere imparato dal proprio maestro e di poter fare da soli mantenendo il Rispetto.

I medici, per esempio, hanno deciso di servire l'umanità e per questo studiano medicina: questo è il Legno, la Benevolenza o Compassione. Studiando i libri di medicina credono che ciò che leggono sia vero, che quella scienza abbia una sua Integrità: il Fuoco, il Sovrano, difenderà questa Integrità.

Si sviluppa una Lealtà verso la materia e si forma una comunità di medici che crede nelle stesse cose: la Terra. Muovendosi verso il Metallo ci si accorge che ci sono persone che hanno conoscenze maggiori e sono più brave nella pratica medica: questo è l'ordine sociale del Metallo, ma a prescindere da questa maggiore bravura di altri, si sviluppa la Fede e la Fiducia in se stessi di poter fare altrettanto. Si è dissipata la paura che appartiene all'Acqua, la quale paura non può più fungere da scusa rispetto al non essere un bravo medico.

Trascendere le emozioni porta alle virtù. L'uomo nasce buono, con un Cuore compassionevole. È un istinto naturale quello che lo porta a soccorrere uno sconosciuto che sta affogando. È l'impossibilità ad esprimere la propria Benevolenza che lo porta alla Rabbia. La comprensione di cosa è buono e cosa è cattivo consente di collocarsi dalla parte del bene, il che costituisce la Rettitudine in quanto riesce a distinguere ciò che è moralmente giusto da ciò che non lo è. Si è spinti a conoscere sempre meglio ciò di cui si ha Rispetto e la conoscenza produce la Fiducia in ciò che si è appreso.

DALLE 5 EMOZIONI AI 7 SENTIMENTI

Differenti dalle cinque emozioni o volontà che sono costituzionali e quindi presenti da quando l'essere esiste come tale, i **sentimenti** (dal latino sentire = percepire con i sensi) o passioni, sono frutto dell'interazione dell'individuo con l'Universo che lo circonda e quindi in grado di modificarsi in ogni momento della vita.

L'azione dei sentimenti influenza i singoli organi. Un sentimento in eccesso è capace di creare una situazione di squilibrio energetico su tutto l'organismo e, sempre, una lesione del cuore. Tutti gli eccessi sono potenziali cause di disarmonia e quindi di malattia.

Qualunque fattore definito *causa di squilibrio*, è in realtà il fattore agente su uno stato di disequilibrio già esistente.

La MTC distingue:

fattori interni rappresentati da tutta la struttura psico-emotiva dell'individuo,

fattori esterni climatici (il calore, il fuoco, il freddo, il vento, l'umidità, la secchezza),

fattori misti quali la costituzione, la fatica, il lavoro eccessivo, gli eccessi sessuali ed alimentari, i traumi, le epidemie, i parassiti, i veleni provenienti da inquinamento, radiazioni, cibo contaminato ecc.

LE PASSIONI



Gli stati emotivi vengono indicati nella Medicina Tradizionale Cinese come *i 7 sentimenti o passioni*, sono fattori molto potenti che hanno sede negli organi vitali.

Il numero 7 rappresenta l'orientamento con le 6 direzioni spaziali più il centro, e ciò significa che i 7 sentimenti ci orientano nelle scelte, ci consentono di dare una risposta agli stimoli esterni, ci indicano la strada da seguire. I 7 sentimenti sono ovviamente parte della vita dell'uomo e non sono quindi di per sé cause di disarmonia. Lo divengono quando sono eccessivi, se permangono a lungo oppure quando vengono inconsapevolmente repressi. Imparare a conoscerli e riuscire a governarli aiuta a vivere meglio.

Ogni sentimento ha un'azione specifica sul QI (Energia Vitale) ed è collegato a uno o più organi:

- La collera fa salire il QI e colpisce il Fegato
- La gioia eccessiva abbassa il QI e colpisce il Cuore
- La riflessione "annoda" il QI e colpisce la Milza
- La preoccupazione colpisce la Milza e il Polmone
- La tristezza disperde il QI colpendo il Polmone
- La paura fa scendere il QI e colpisce i Reni
- Lo shock "scatta" e colpisce Rene e Cuore

COLLERA

La "collera" racchiude una vasta gamma di emozioni: risentimento, frustrazione, irritazione, indignazione, animosità e amarezza. Queste condizioni se permangono a lungo all'interno dell'individuo senza che ne sia consapevole, vanno a colpire il Fegato. Se il risentimento e la collera sono molto repressi e nascosti, anziché sintomi da eccesso che si liberano in alto, potremo avere sintomi opposti quali pallore e depressione cronica, che indicano come la collera si sia diretta verso l'interno anziché verso l'esterno.

GIOIA

Sembra difficile comprendere come il sentimento che ha in sé l'essenza stessa della soddisfazione possa divenire causa di malattia, ma l'eccesso emozionale è in ogni caso negativo anche se si tratta di allegria e gioia.

La gioia è intesa come lo stato armonioso ed equilibrato di uno spirito in pace con se stesso e col mondo, ma intesa come sovraeccitazione e ipereccitabilità indica lo stato patologico da eccesso di questo sentimento che danneggia la delicata armonia del Cuore.

Gioia eccessiva e collera sono strettamente legati: la nostra società occidentale è molto portata a esaltare gli eccessi delle emozioni piacevoli (che danneggiano il Cuore) e tende a produrre, ma anche reprimere fortemente, la collera (che nuoce al Fegato).

TRISTEZZA

L'azione della tristezza avviene inizialmente sul Polmone e segue poi un impegno del Cuore che con il Polmone regge il Riscaldatore Superiore.

La perdita della gioia di vivere conduce all'indebolimento del centro inteso come nucleo vitale, la fonte della vita si inaridisce e si esaurisce ogni interesse psicologico e ogni funzione organica.

RIFLESSIONE

Chiudersi e bloccarsi esprime bene il movimento del pensiero ossessivo e della preoccupazione. La riflessione dal centro non si muove più verso l'azione ma resta chiusa in se stessa in un movimento circolare che non permette la diffusione dell'Energia.

La Milza, l'organo che regge digestione, assimilazione, trasformazione e trasporto è oppresso. Il pensiero perde elasticità e libertà creativa facendosi rigido, ripetitivo, concentrato, annodato, vuoto, ossessivo, non è più volto a comprendere, ricercare o risolvere problematiche.

Uno dei fattori che favorisce l'ossessione è il troppo lavoro mentale che tende a privare la persona del suo radicamento con la Terra. Anche questa è una "patologia" molto comune nella nostra società così centrata sul lavoro mentale non bilanciato da un'adeguata attività fisica e con uno scarsissimo contatto con la terra.

PREOCCUPAZIONE

Apprensione, ansietà, pensieri e preoccupazioni, attaccano gli Shen generando stagnazione a livello del Riscaldatore Superiore e Medio, colpendo Milza e Polmoni. Il Cuore ne è immediatamente colpito e, sotto l'effetto della paura e del timore, anche i Reni.

PAURA

Paura e timore sono legati al Rene ma destabilizzano immediatamente anche il Cuore. La paura provoca il blocco del Qi nel Riscaldatore Superiore che non può più scendere al Riscaldatore Medio, l'Energia non circola più. La paura colpisce però principalmente il Riscaldatore Inferiore.

SHOCK

L'intero organismo rimane tanto paralizzato da perdere anche le funzioni primarie come, ad esempio, il controllo degli sfinteri. Il panico (o terrore) blocca la circolazione del QI e colpisce il Cuore e i Reni (perché l'essenza vitale risiede nei Reni). I sintomi sono palpitazioni, insonnia, mancanza di respiro, sudorazione, bocca secca e acufeni

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
STAGIONI	Primavera	Estate	Fine Stagioni	Autunno	Inverno
DIREZIONI	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
COLORI	Verde	Rosso	Giallo	Bianco - Blu	Nero
SAPORI	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
CLIMI	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
STADI DI SVILUPPO	Nascita	Crescita	Trasformazione	Raccolta	Accumulo
NUMERI	8	7	5	9	6
PIANETI	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
YIN-YANG	Yang Minore	Yang Massimo	Centro	Yin Minore	Yin Massimo
ANIMALI	Pesci	Uccelli	Esseri Umani	Mammiferi	Ricoperti da un guscio
ANIMALI DOMESTICI	Pecora	Volatili	Bue	Cane	Maiale
CEREALI	Grano	Fagioli	Riso	Canapa	Miglio
ORGANI	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
VISCERI	Vescicola Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
ORGANI DI SENSO	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
TESSUTI	Tendini	Vasi	Muscoli	Pelle	Ossa
EMOZIONI	Collera	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
SUONI	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemiti

“L’individuo che nella vita indossa un’unica maschera per soddisfare le aspettative delle sue autorità interne, scopre sulla scena un luogo in cui può permettersi di trasgredire queste norme.”

“Solo colui che comprende appieno la difficoltà del risveglio, può capire che per destarsi occorre un lungo e faticoso lavoro.”

G. Gurdjieff

“Vi sono esseri del mondo di fuori ingannati dalle illusioni di una vita in continuo moto. Volteggiano con la vita e contribuiscono alla sua irrealtà.”

Wilde

“Vivere è una cosa rara al mondo. La maggior parte della gente esiste e nulla più.”

Wilde

“Siamo puniti per ciò che rifiutiamo a noi stessi: ogni impulso che tentiamo di strangolare cova nella mente e ci avvelena... l’unico modo di liberarsi da una tentazione è abbandonarsi ad essa. Resisti, e la tua anima si ammala di nostalgia per le cose che si è proibita, di desiderio per ciò che le sue mostruose leggi hanno reso mostruoso e illecito. È stato detto che i grandi eventi del mondo hanno luogo nella mente. Ed è nella mente, e solo lì, che si commettono anche i grandi peccati dell’umanità.”

Da “Il ritratto Dorian Gray”, Wilde

“La natura esige che tu sia sano e ti realizzi e quando ti reprimi, reprimi qualcosa di te che finisce per uscire da qualche parte.”

Jodorowsky

“Quello che non domini finisce per dominare te.”

Debbie Ford

“IL PENSIERO CHE GUARISCE”

Restando in tema di vizi Dahlke e Dethlefsen nel libro “Malattia e destino” evidenziano che la malattia è espressione del fatto che l’uomo è peccatore, colpevole, in altre parole, malato. La malattia è il corrispettivo microcosmico del peccato originale. Questi concetti però non hanno assolutamente a che fare con l’idea di una punizione, ma vogliono soltanto dire che l’uomo, fintanto che partecipa alla polarità, partecipa anche al peccato, alla malattia e alla morte. Nel momento in cui si prende atto di questa situazione, non se ne viene più disturbati. Il corpo in sé non è ammalato o sano, in lui si esprimono semplicemente le informazioni della coscienza, della psiche. Se queste sono ammalate o mancano di qualcosa, sono indotte a richiamare l’attenzione producendo quelle che noi definiamo malattie.

La malattia è quindi un’informazione della coscienza che vuol far notare una sua necessità, un suo bisogno, e lo rivela sul corpo che diviene così il suo modo di espressione. Non bisogna dunque limitarsi a combatterla: occorre capirla! Per guarire bisogna trasformare la coscienza, integrare ciò che manca, capire le carenze e colmarle, soltanto così si può arrivare alla guarigione vera, che è sia fisica, ma è soprattutto psichica e spirituale. Bisogna, in altre parole, utilizzare la malattia come una guida capace di rivelare i veri problemi a livello esistenziale: un’alleata quindi, un mezzo per capire più profondamente se stessi e favorire il proprio cammino evolutivo, non una nemica,.

Al centro di ogni interpretazione bisogna porre il linguaggio del corpo e in particolare quello del sintomo. Dato che tutti gli esseri umani hanno dei sintomi, la loro è la lingua più parlata del mondo. Sebbene sia parlata perfettamente da tutti, viene capita consapevolmente da pochi e più intellettuale è una persona, più è, solitamente, limitata la sua capacità intuitiva per questo tipo di linguaggio. Succede così che i cosiddetti popoli primitivi siano da questo punto di vista di gran lunga superiori a noi, così come i bambini sono superiori ai loro genitori.

L’aiuto più importante del linguaggio del corpo deriva dalla sua sincerità. Esso arriva a volte ad essere poco gradevole per cui l’uomo moderno non lascia niente di intentato e ricorre alla cosmesi, ai bagni solari e perfino ad interventi chirurgici per dare un aspetto piacevole alla sua pelle. *Una pelle sincera* è diventata, perciò, l’espressione per designare creduloni e sprovveduti, che *mettono in piazza* superficialmente e onestamente ogni loro stato d’animo sulla propria pelle. Un bravo terapeuta riesce a “comunicare attraverso la pelle, o meglio attraverso la resistenza cutanea del paziente : ad essa sono estranei tutti i giochi in maschera o a nascondino, che il suo possessore può aver sviluppato”.*

Le malattie e i sintomi non sono altro che messaggi inviati dal corpo ad una mente che si rifiuta di comprendere gli insegnamenti della vita.

L’interpretazione in chiave simbolica, psicosomatica, delle malattie consente di integrarne il messaggio profondo a livello della coscienza, in questo modo si può eliminare la vera causa di un disagio e il corpo può guarire.

Viceversa, se eliminiamo solo l’effetto di uno squilibrio interiore , e cioè il sintomo, questo è destinato a ripresentarsi nello stesso organo o in un altro situato più in profondità.

Il paziente viene così coinvolto in prima persona, reso partecipe e responsabile del processo di guarigione che può cominciare solo dentro di lui: è lui in realtà l’unico e autentico artefice della propria terapia. Questa operazione esigerà molta sincerità con se stesso e forse la rinuncia a certi pregiudizi e punti di vista acquisiti e quindi comodi.**

* Da “Malattia linguaggio dell’anima” di Dahlke

**Da “Malattia e destino” di Dethlefsen e Dahlke

GIU' LA MASCHERA!



La malattia non è, dunque, un puro accidente, un disturbo casuale senza perchè, ma esprime aspetti repressi, temuti e accantonati, l'ombra, della propria vita.

Affinchè ci sia onestà con se stessi è fondamentale che, a consapevolezza acquisita, non si opponga resistenza al messaggio dell'inconscio perchè tutto quello di cui non si vuole prendere coscienza il corpo lo trasforma in malattia

Lo psichiatra romeno Jacob Levi Moreno nel 1920 scoprì che portando "sulla scena", come a teatro, il proprio dramma interiore (un dolore, un rapporto difficile o conflittuale), le persone riuscivano a tirare fuori la propria sofferenza, le emozioni e le cose taciute a volte perfino a se stesse.

Questa sofferenza non veniva trasmessa semplicemente con le parole, bensì con tutta la carica emotiva provata veramente in quel preciso momento e questo aveva effetti benefici sulla persona.

Nello Psicodramma infatti le persone possono “tornare” all’episodio doloroso e riviverlo. Il fatto di sperimentarlo di nuovo permette di entrare dentro se stessi, fare luce sui propri schemi mentali, sui propri bisogni, sul perchè dei propri comportamenti e del proprio dolore, comprendere le proprie emozioni e liberare quelle negative rimaste bloccate.

Aristotele già nel 350 a.C. affermava che il fine della tragedia è la *catarsi* (purificarsi, liberarsi dal dolore) e circa 50 anni dopo Aristofane fu un precursore dello Psicodramma: nella commedia “Le Vespe” racconta di un figlio che per guarire il padre dalla mania di giudicare ossessivamente gli altri, organizza con l’aiuto dei servi delle finzioni sceniche, allestisce un tribunale nel cortile di casa per far capire al vecchio la pericolosità sociale della sua abitudine.

La psicomagia di Jodorowsky riprende in qualche modo il metodo terapeutico messo a punto dallo psichiatra romeno.

Jodorowsky ha ideato una tecnica, la *Psicomagia* o *Théâtre de la Guérison*: con l’aiuto del teatro, ogni personaggio – attore mette in scena il proprio dramma. Egli non vede l’attore come colui che interpreta un personaggio, come un semplice “ripetitore”, ma una persona che fa vivere il proprio ‘segreto’, esteriorizza ciò che ha dentro : “*Non si va a teatro per scappare da se stessi, ma per ristabilire il contatto con il mistero che tutti siamo*”. Solo il teatro, usato non come mezzo di distrazione ma come strumento di conoscenza di Sé, permette di lavorare sulle sofferenze emotive “*alla quale la civiltà ci predispone*”. L’arma più potente dell’essere umano è l’immaginazione. È come un gioco di costruzioni, è costituita da parole, emozioni, desideri, bisogni, sensazioni, percezioni, che organizziamo non solo attraverso la coscienza razionale ma anche con ciò che si trova nel nostro cervello, che è quello che chiamiamo inconscio. L’immaginazione è un linguaggio più ricco del limitato linguaggio orale, supera i limiti razionali. La creatività va al di là delle parole. L’immaginazione è creatività.

Uno dei problemi della creatività è la morale. (“*Guardarsi* - nel senso di giudicarsi - è *morire*” afferma Pirandello!)

Per sviluppare l’immaginazione è necessario essere amorali. La morale incatena l’immaginario. Se soffriamo è per mancanza di immaginazione, per mancanza di creatività.

”*Senza creatività - sottolinea Jodorowsky - il mondo funziona male. Sono sicuro che la maggior parte delle malattie deriva dalla mancanza di creatività e che i problemi sociali presenti nel mondo sono dovuti a tale carenza. Una persona creativa non ha limiti emotivi, la guarigione sta qui. Cominciamo con l’amare le cose: l’arte, la gente, dedichiamoci a creare e ad amare perchè l’altro atteggiamento porta a non fare niente, a stare immobili. La creatività, al contrario, spinge a fare quello che si deve fare. E quello che fai lo proietti. E se lo proietti, lo ricevi. Tutto ciò che dai al mondo, il mondo te lo dà. Tutto ciò che non dai al mondo, il mondo non te lo dà. È necessario liberarsi, grazie alla creatività, delle richieste: quando siamo creativi, non siamo concentrati nel chiedere qualcosa, ce lo costruiamo noi. A me la creatività ha salvato la vita*”.

Condivido pienamente il pensiero di Jodorowsky. Questa sua ultima affermazione, in particolar modo, mi risuona enormemente perchè ha sicuramente salvato anche la mia.

Nel mio piccolo ho potuto appurare su di me gli effetti benefici del teatro. Non ho mai dubitato del suo valore terapeutico: mi ha aiutata ad avere più fiducia in me stessa, a vincere le mie resistenze, ha rafforzato mie le capacità comunicative e relazionali. “Giocando” a mettermi in gioco ho spezzato la routine, ho ricercato soluzioni nuove ai problemi. Il continuo lavoro di ricerca mi ha spinto a provare nuove strade, vedere alternative diverse, a cercare di non essere scontata né banale, a cambiare punto di vista, e nel contempo ha aumentato l’autostima e mi ha dato l’opportunità di “esplorare” la *creatività*.

CON- SE'



Conoscere se stessi significa trovare il proprio Sé, non l' Io, perchè il Sé comprende tutto, mentre l'Io con le sue limitazioni impedisce costantemente la conoscenza del Sé, che è la globalità.

Questo tema è il fulcro centrale dell' "Accademia di Naturopatia CON –SE”.

Sono infinitamente riconoscente a questa Scuola perchè:

- mi ha dato l'opportunità di concretizzare l'arricchimento che si ha nel dare e ho conosciuto la grazia dell'imparare a ricevere;
- mi ha aiutata ad allontanare i risentimenti, a vedere la rabbia e i rancori, a risolvere la frustrazione per non essere stata amata nello stesso modo in cui io volevo essere amata;
- ho imparato ad accettare le persone così come sono perchè *“dove c'è critica non c'è amore”*;
- mi ha permesso di riconoscere e lavorare sui miei sensi di colpa che, notoriamente, paralizzano l'agire in positivo. Quando ci sentiamo in colpa mettiamo in atto spesso comportamenti auto-punitivi e lesionistici reputando erroneamente di scaricare in questo modo la tensione della colpa. (Il dolore è un rimedio spesso usato per alleviare la sensazione di colpevolezza). Le energie invece

di essere impiegate per la promozione del Sé, vengono sperperate per rimediare spesso errori inesistenti. Ho capito che per uscire dal circolo vizioso dei sensi di colpa, è fondamentale modificare la percezione del problema, cambiare prospettiva: passare dall'autocondanna ad un atteggiamento non-giudicante.

- In questo Luogo sono spesso entrata in contatto con le tante facce dell'ombra. A differenza di ciò che mi è stato inculcato da una cattiva educazione religiosa, questa Scuola ha il merito di avermi fatto comprendere che tra il bene e il male non c'è una netta separazione. Forze positive e negative sono sempre presenti in noi. La battaglia perenne che siamo chiamati a combattere sta nel riconoscere la nostra negatività - sempre presente e molto persuasiva - per quello che è, e ciò rappresenta il primo passo per poterla allontanare dalla nostra vita al fine di procedere in una direzione più positiva e ricca di valore.

-Questa Scuola mi ha dato la possibilità di riflettere sul tema della malattia. Le persone ammalate - che peraltro ho realmente visto durante le mie ore di tirocinio - chiedono di essere amate. Ho capito che spesso per poterle aiutare bisogna far capire, a volte anche lottando, che devono accettare il fatto che non avranno mai quello che non è stato dato loro durante l'infanzia.

Nel percorso di **Riflessologia Plantare** ho "scoperto" con grande meraviglia le mie radici: i piedi, i quali hanno spesso ricevuto poca gratitudine e sicuramente una scarsa riconoscenza!

Il piede è il garante del nostro stare eretti. Il modo in cui andiamo in giro con i nostri piedi rivela il nostro stile di vita.

Secondo il principio "*Come sopra così sotto*", sulla pianta del piede, attraverso le zone riflesse, è riprodotto tutto il nostro corpo, le zone della testa vengono a configurarsi nelle regioni degli alluci. Proprio per questo motivo il martirio della parte anteriore dei piedi dovuto a scarpe troppo strette, provoca un aumento del mal di testa.

La capacità di avere basi solide, di assestarsi bene nella vita e di reggersi in piedi da soli, mostra in che misura abbiamo bisogno delle nostre radici. La fermezza, la stabilità, la resistenza e la costanza provengono da loro e ci permettono di superare i problemi che dobbiamo affrontare nella vita.

Se osserviamo con attenzione le radici delle persone, magari quando siamo in spiaggia, possiamo notare:

Piedi piatti. Il soggetto scivola su una superficie piatta come se stesse pattinando, senza riuscire a trovare stabilità o a fermarsi. Questo dato si riflette in una vita libera, priva di radici. Chi ha sostegni larghi, superficiali, un po' impacciati, non ha affatto una personalità solida, ma libera e labile. Dato questo modo di vivere privo di basi e di punti fermi, i soggetti raramente riescono ad avere legami fissi.

Piedi artigliati. Le persone si aggrappano alla superficie della terra. Le loro dita arcuate a forma di uncino, cercano un appiglio. Questi piedi parlano di un'esistenza minacciata, di un forte desiderio di trovare un appoggio e di non cedere. Non soltanto le dita ma anche i muscoli di tutta la gamba sono spesso cronicamente tesi e tradiscono un atteggiamento analogo nei confronti della vita.

Piedi pesanti. Le persone che hanno i piedi incollati al suolo sottolineano la sicurezza del loro punto di appoggio, ma è solo con grande difficoltà che riescono a sollevarsi da terra. Si muovono trascinandosi, proprio come chi ha le gambe grosse ma deboli. Anche metaforicamente si staccano solo a fatica dal suolo, i piedi impediscono loro di raggiungere l'aereo mondo del pensiero dove la spontaneità e la creatività sono di casa. Sono però fidati e costanti, giudiziosi e solidi. Niente accade loro facilmente e poco si può ribaltare nella loro vita.

Piedi irrequieti. Rivelano la tendenza a correre sempre e per lo più a scappar via. Coloro che ne sono dotati vanno sempre *di corsa* e dietro a questo impulso nascondono molto spesso tendenze alla fuga.

Stare sui talloni. Indica la volontà di retrocedere di fronte alla vita. Le posizioni di queste persone possono essere facilmente modificate, tendono a mutare opinione ogni volta che il vento toglie loro la terra sotto i piedi.

Ben diversa è la situazione dei principi e delle principesse che si muovono nel mondo, specialmente in quello dei sogni, in punta di piedi, evitando le asperità della terra. L'**andatura in punta di piedi** mostra quanto il suo possessore sia privo di contatto con la terra e manchi di stabilità. Queste persone non mettono radici da nessuna parte per non turbare la loro gaia esistenza (di artisti). Invece del senso della realtà coltivano la fantasia. Al posto delle radici hanno sogni ambiziosi, capacità creativa, hanno una fervida fantasia ma nessun appiglio. Portarli a terra è ancora più arduo che scuotere coloro che hanno i piedi pesanti. Ma anche la leggerezza di questi abitanti delle nuvole ha il suo lato d'ombra: essi trascurano ampiamente l'esistenza materiale.

Questa è davvero una Scuola Speciale. Qui ho realmente capito l'importanza dell'educazione alle emozioni che nella nostra società è lasciata al caso. Jodorowsky, in proposito, sottolinea che la sofferenza emotiva è la malattia più diffusa.

Da insegnante, mi rendo conto che molti docenti si pre-occupano di esprimere giudizi sulle capacità individuali dei loro alunni senza riflettere su quanta educazione emotiva hanno distribuito, pur sapendo che l'apprendimento e l'interesse non funzionano se non li alimenta il cuore. Ci sono addirittura docenti che, per una più facile gestione delle classi, uccidono il bambino che è in ogni bambino!

La scuola dunque non è all'altezza dell'educazione psicologica costituita sia da uno sviluppo intellettuale, sia da una maturazione emotiva. L'ultima chance potrebbe offrirla la società se i suoi valori non fossero solo business, successo, denaro, immagine e tutela della privacy, e ci fosse anche qualche stralcio di solidarietà, relazione, comunicazione, aiuto reciproco.

C'è incomunicabilità e asocialità persino all'interno del nucleo familiare. Al di fuori di quel contesto si utilizzano maschere per non lasciar trasparire nulla di drammi e delle gioie che si vivono all'interno delle mura di casa ben protette. Nel deserto della comunicazione emotiva che da piccoli non ci è arrivata, da adolescenti non abbiamo incontrato e da adulti ci hanno insegnato a controllare, fa la sua comparsa il gesto, soprattutto quello violento, che prende il posto di tutte le parole che non abbiamo scambiato né con gli altri per diffidenza, né con noi stessi per incapacità emotiva.

E allora, prima del lettino dello psicoterapeuta dove le parole si scambiano a pagamento e prima dei farmaci che soffocano tutte le parole con cui potremmo imparare a nominare le emozioni, dobbiamo convincerci dell'urgenza di un'educazione emotiva sin dalla primissima infanzia.

La nostra società che ha sviluppato un individualismo esasperato, è caratterizzata da possibilità di scelte e di libertà che le società passate non hanno mai conosciuto, arginate com'erano dalle ristrettezze della povertà e dall'inquadramento religioso. Oggi questi argini, grazie a Dio, sono saltati, ma la nuova individualità che si va affermando, nella maggior parte dei casi, non ha la forza per reggere lo spazio di libertà e di solitudine che le è stato concesso.

Per questo motivo c'è un gran lavoro da fare nell'educazione dell'Anima (e non solo del corpo e della cultura) per essere all'altezza del nostro tempo che ha bruciato gli spazi della riflessione, ridotto all'insignificanza quelli della comunicazione, ma soprattutto ha inaridito il sentimento che è l'organo attraverso il quale *si sente*, prima ancora di *sapere*, cos'è bene e cos'è male.

Uno dei messaggi fondamentali di questa Scuola è che non si può pensare di guarire il corpo senza guarire l'anima. Così, attraverso il percorso relativo all' "**Anima Svelata**" detto anche "Laboratorio di Ricerca Interiore" ho avuto la possibilità di vedere e *toccare con mano* i miei lati ombra.

Il lavoro sull'ombra è fondamentale perchè permette di diventare integri, di porre fine alla nostra sofferenza, a smettere di nasconderci da noi stessi e, quando ci saremo riusciti, possiamo smettere di nasconderci anche dal resto del mondo.

Il fatto di poter esternare il proprio mondo interiore permette di portare le emozioni alla coscienza e quindi riviverle e capirle. Il contesto protetto permette la confessione personale dei propri problemi escludendo la sensazione di vergogna a mettere "in piazza" il proprio vissuto.

E' solo introducendosi nel problema che è possibile liberarsene!

Il trionfo sui nostri sentimenti più oscuri e sul nostro io criticone ci conferisce un' inestimabile forza interiore, una forza che non si può comprare né ereditare, né si può ottenere in alcun altro modo. È la ricompensa che conquistiamo attraverso il buio del nostro stesso pregiudizio per entrare nella luce dell'amore di Sé incondizionato. "È un premio prezioso che si porge a chi è abbastanza coraggioso da abbracciare la propria umanità. È un riconoscimento che meritate di vincere, lo meritate, è un vostro diritto di nascita vivere una vita che sia pienamente espressa. Tutto l'amore e gli strumenti di cui avevate bisogno saranno a vostra disposizione una volta che vi sarete impegnati ad attraversare l'oscurità per entrare nella luce del vostro essere più magnifico".*

Tra il percorso dell'Anima Svelata e il teatro riscontro delle forti analogie. Entrambi aiutano a liberarsi dalle rigidità emotive, muscolari, a scarcerarsi dai condizionamenti, ad affrontare con consapevolezza i propri vissuti, ad ascoltare se stessi e gli altri, e fanno in modo che l'uomo diventi un ricercatore. Cercare significa *mettere in discussione*, rinunciare a tutte le posizioni acquisite, significa diventare flessibili. Ricercando l'uomo si apre, modifica la propria vita, il proprio comportamento, è sempre nuovo: in breve, si evolve.

Entrambi portano alla mèta solo se ci si mette personalmente in cammino e in ambedue non esistono scorciatoie.

Visto che un "cammino" non esclude l'altro, perchè non includere la teatroterapia nel Laboratorio di Ricerca Interiore? La teatroterapia non sostituisce le psicoterapie ma le affianca.

Secondo Jodorowsky è fondamentale l'aiuto di terapisti che provengano dall'arte perchè la "guarigione è esclusivamente opera di artisti e poeti. Uno scienziato non può essere un terapeuta".

È l'artista infatti che, abbracciando la filosofia di Grotowski, non insegna qualcosa ma toglie le resistenze che non permettono "l'atto totale".

È altresì doveroso sottolineare che il terapeuta non è colui che guarisce ma è una guida che aiuta le persone ad aumentare il proprio livello di coscienza e a cambiare punto di vista nella vita. Deve essere amorale - non immorale! - deve cioè lasciare da parte qualsiasi forma di pregiudizio e non giudicare mai. L'aver sviluppato in Sé il sentimento della bontà fa sì che il terapeuta svolga questa attività in maniera disinteressata senza vanità, senza cercare di lucrarci "né truffare la gente come fanno certi indovini".

* Da "Illumina il tuo lato oscuro", Debbie Ford.

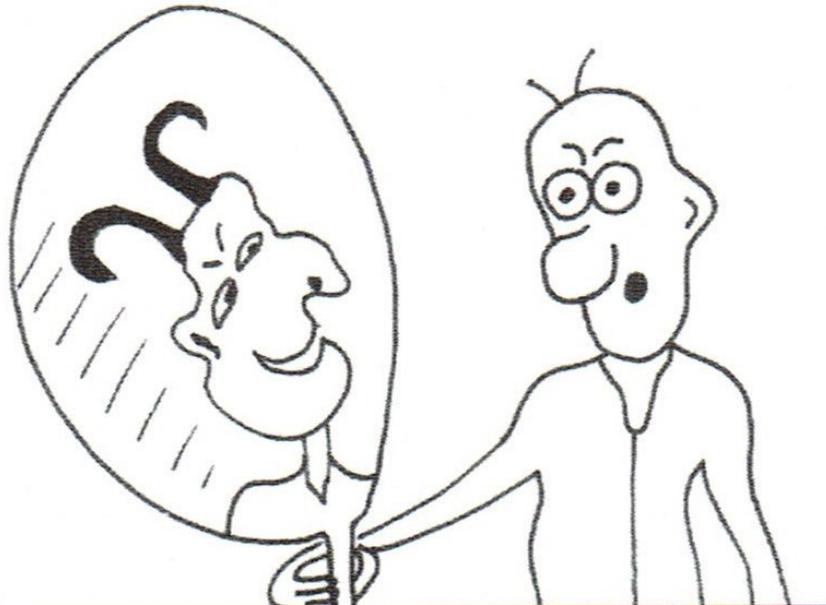
IL MIO OBIETTIVO NON È
ESSERE MIGLIORE DI
QUALCUN ALTRO, MA
ESSERE MIGLIORE DI
COM'ERO. WAYNE W. DYER



***Sono salito sulla cattedra
per ricordare a me stesso
che dobbiamo sempre
guardare le cose da
angolazioni diverse.
E il mondo appare diverso
da quassù.
Non vi ho convinti?
Venite a vedere voi stessi.
Coraggio! È proprio quando
credete di sapere qualcosa
che dovete guardarla da
un'altra prospettiva.***

***Robin Williams
(L'attimo fuggente)***

IL TEATRO DELLA MENTE



In una società in cui difficilmente l' uomo riesce ad essere un fine e non un mezzo, è costretto ad indossare delle maschere.

Il romanzo pirandelliano "Uno, Nessuno, Centomila" mette in evidenza la diversità che esiste tra come noi ci vediamo e come siamo visti dagli altri sia esteriormente che interiormente. Quella di Vitangelo Moscarda è la storia della consapevolezza che l'uomo non è *uno* e che la realtà non è oggettiva. Il protagonista passa dal considerarsi unico per tutti (UNO), a concepire che egli è un nulla (NESSUNO) passando attraverso le *CENTOMILA* immagini che gli altri hanno su di lui.

La "Maschera" si riferisce a quella che gli attori adattano al volto nel corso della recitazione e, per estensione, al ruolo che un individuo rappresenta nel sociale. Jung definisce *maschera* l' aspetto che la persona assume nel rapporto con il mondo. Egli sostiene che funge da mediatore tra l'IO e il mondo esterno, esprime la possibilità di presentarsi e al contempo nascondersi. Ma la maschera come strumento per vivere un' identità immaginaria è un aspetto che indica la difficoltà di adattamento all'ambiente. Nascondersi sempre vuol dire avere problemi di accettazione di sé, di autostima e difficoltà a mostrarsi quel che si è.

Le maschere utilizzate come corazze a lungo andare limitano, soffocano, inaridiscono, possono finire per diventare una prigione invece che una protezione. Anche se hanno la funzione di "respingere" ciò che è doloroso, rischiano di escludere il calore, l'amore e la gentilezza. Indossare queste *armature* porta ad indurire il proprio cuore. Certo potrebbe capitare di non soffrire più, ma anche di non assaporare gran parte della vita e, contrariamente a quanto in realtà si vorrebbe, possono trasformarsi nel più efficace dei modi per tenere lontane le persone.

In questi 3 anni di Anime Svelate, apprese l'importanza e le "controindicazioni" delle maschere, ho capito che vanno indossate come un vestito, con consapevolezza solo quando occorre...

Ringrazio di cuore

- I miei carissimi relatori Loretta e Mario per l'affetto che mi hanno sempre dimostrato e per la centratura che hanno saputo dare a me e a questa tesi che ho vissuto come un viaggio dell'anima.

Nel mezzo del cammin di questo lavoro ho più e più volte rischiato di perdermi ma fortunatamente ho “ incontrato” le tre fiere di Dante che mi hanno indicata la strada da percorrere e aiutata nei momenti di sconforto: la lonza (lussuria) ha incoraggiato il mio desiderio di godimento e il piacere della scoperta; il leone (superbia) mi ha invitata, senza vanto né presunzione, ad avere fiducia in me stessa e nelle mie capacità; la lupa mi ha fatto capire quando era il momento di “staccare la spina” dalla frenesia quotidiana.

- La superevoluta Vervain Gigliola per avermi consigliata bene e per il sostegno che ha saputo darmi in questi tre anni, la profondissima Alessandra, tutti i Docenti e tutti gli Assistenti, nessuno escluso. Ognuno di loro mi ha aiutata ad essere la persona che sono oggi.

- Tutte le Persone rinchiusi nelle case di cura, case di (*pre-eterno?*) riposo e istituti vari, per le lezioni di umanità che, senza saperlo, mi hanno dato: nei Loro occhi ho visto sofferenza, solitudine, rabbia, abbandono, ma mai accettazione e rassegnazione della loro condizione.

Ringrazio Loro per avermi fatto capire cosa significa essere “ombra” in una società fatta di troppi egoismi.

- Il Teatro che riesce sempre a stupirmi e riarmonizzando continuamente il mio Qi migliora la qualità della mia vita. A “Lui” devo questo incontro meraviglioso e illuminante.



Grazie

Kati

BIBLIOGRAFIA

- *Agopuntura tradizionale. La legge dei 5 elementi*. D. Connelly. Ed Il Castello.
- *Astrologia e mito*, Roberto Sicuteri. Casa Editrice Astrolabio.
- *Atlante dei Chakra*, Kalashatra Govinda. Ed. Tecniche Nuove.
- *Comprendere i messaggi del nostro corpo*, J.-Pierre Barral. Ed. Il punto d'incontro.
- *Dizionario dei simboli*, Jean Chevalier e Alain Gheerbrant. Ed. BUR Rizzoli.
- *Il buddista riluttante*, William Woollard. Ed Esperia.
- *Il corpo punto per punto*, Gérard Athias. Ed. Canali di Venexia.
- *Illumina il tuo lato oscuro*, Debbie Ford. Ed. Macro Edizioni.
- *Il destino come scelta*, Thorwald Dethlefsen. Ed. Mediterranee.
- *Il libro dei Cinque Anelli*, Miyamoto Musashy. Ed. Acquarelli.
- *Il Vangelo esseno della pace*, Edmond Bordeaux Szekely.
- *I 7 vizi capitali*, F. Savater. Ed. Mondadori.
- *I 7 vizi capitali: storia dei peccati nel Medioevo*. Casagrande- Vecchio. Einaudi.
- *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Umberto Galimberti. Ed. Feltrinelli.
- *La danza dei cinque elementi*, Gail Reichstein. Ed Il Castello.
- *La fiaba come risveglio dell'intuizione*, M. G. Dal Porto e A. Bermolen. Ed. Magi.
- *La malattia: la trappola dell'eros*, Gabriella Mereu.
- *La medicina cinese*, De la Vallée. Ed Jaca Book.
- *La terapia verbale*, Gabriella Mereu.
- *La via dei Tarocchi*, Alejandro Jodorowsky e Mariane Costa. Ed. Feltrinelli.
- *Le cinque vie della dietetica cinese*, Berera, crescini, Minelli. Ed. Red.
- *Malattia come simbolo*, Rudiger Dahlke. Ed. Mediterranee.
- *Metamedicina-Ogni sintomo è un messaggio*, Claudia Rainville. Ed. Amrita.
- *Malattia e Destino*, Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke. Ed. Mediterranee.
- *Malattia linguaggio dell'anima*, Rudiger Dahlke. Ed. Mediterranee.
- *Psicomagia*, Alejandro Jodorowsky. Ed. Feltrinelli.