

LOTO

online

53

Web-zine di Vitalità, Energia, Spirito

n.53 - febbraio 2012 - anno 8

SAN VALENTINO

Fonte Mojenca

ESSERE MADRE

Storia dei Bioritmi

LOTO
numero

53



pag.33

Ho-Oponopono

www.unoeditori.com

Som



pag.26

fonte mojenca

Adriano Gaspani



pag.17

kitchari

mondodiloto.com



pag.18

san valentino

Gigi Capriolo

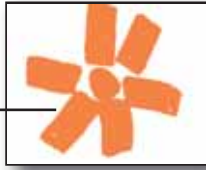
“E non dimenticate che la terra ama sentire i vostri piedi nudi e che al vento piace scherzare con i vostri capelli.”

GIBRAN

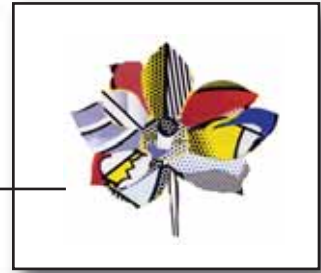


pag. 4
essere madre

Osho



pag. 7
piccoli annunci
mondodiloto.com



marrio

pag.8
storia dei bioritmi
Rina Pellone



pag.15
veg for 1 day
mondodiloto.com



www.mondodiloto.com

Direttore Responsabile: Cristina Lamperti
Edizioni Loto: via S. Pellico,14 - 20050 Lesmo (Mi)
Redazione e Ufficio Pubblicità: cell. 335-7912035 e-mail: info@mondodiloto.com
Reg.Trib.Milano n.428 del 30/05/05 Iscrizione ROC n.17779
Design & Art Direction: Gianka - Photo credits: Fotolia
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte della rivista può essere
riprodotta, rielaborata o diffusa senza autorizzazione scritta dell'Editore.

Ogni autore è responsabile del contenuto del proprio articolo.
AVVERTENZA: Notizie, preparazioni, ricette
e suggerimenti contenuti in questa rivista hanno
carattere puramente informativo e non terapeutico,
pertanto l'Editore non è responsabile per eventuali
danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste
informazioni senza il necessario controllo medico.

ESSERE

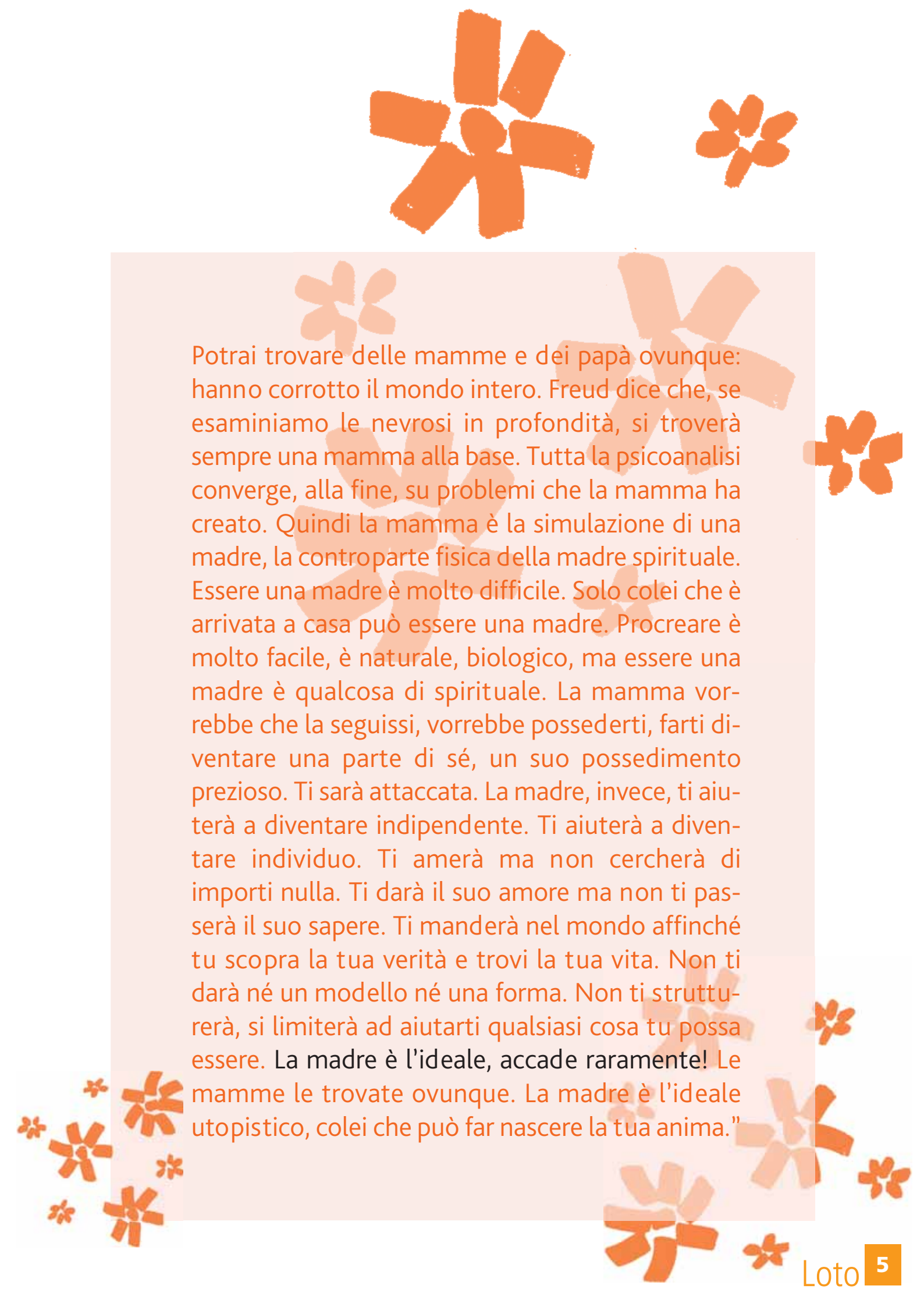
MADRI

è molto difficile

Segnalato da
BIANCA BUCHAL
www.gravidanzaconsapevole.org

Maria
ha trovato
in rete
queste belle
parole di Osho:

“Una mamma è colei che crede di essere una madre, ma non lo è; pensa di esserlo, ma non lo è perché essere una madre è molto, molto difficile, mentre essere una mamma è molto facile. Il solo procreare è sufficiente per essere una mamma: non è necessaria alcuna comprensione. Il mondo intero è pieno di mamme, ma trovare una madre è molto difficile. Una madre è colei che ti aiuta ad essere te stesso. La mamma è colei che pensa, che crede di amarti, ma in realtà ama se stessa e desidera solo che tu diventi una proiezione delle sue ambizioni. E questo vale anche per i papà.



Potrai trovare delle mamme e dei papà ovunque: hanno corrotto il mondo intero. Freud dice che, se esaminiamo le nevrosi in profondità, si troverà sempre una mamma alla base. Tutta la psicoanalisi converge, alla fine, su problemi che la mamma ha creato. Quindi la mamma è la simulazione di una madre, la controparte fisica della madre spirituale. Essere una madre è molto difficile. Solo colei che è arrivata a casa può essere una madre. Procreare è molto facile, è naturale, biologico, ma essere una madre è qualcosa di spirituale. La mamma vorrebbe che la seguissi, vorrebbe possederti, farti diventare una parte di sé, un suo possesso prezioso. Ti sarà attaccata. La madre, invece, ti aiuterà a diventare indipendente. Ti aiuterà a diventare individuo. Ti amerà ma non cercherà di importarti nulla. Ti darà il suo amore ma non ti passerà il suo sapere. Ti manderà nel mondo affinché tu scopra la tua verità e trovi la tua vita. Non ti darà né un modello né una forma. Non ti strutturerà, si limiterà ad aiutarti qualsiasi cosa tu possa essere. **La madre è l'ideale, accade raramente!** Le mamme le trovate ovunque. La madre è l'ideale utopistico, colei che può far nascere la tua anima."

il Sacchettino



protegge i **rimedi**
vibrazionali
dall'**elettrosmog**



*Porta comodamente con te i rimedi omeopatici e floriterapici
senza che cellulari, cordless, routers ecc ne modifichino
le sottili informazioni terapeutiche*

**Info & acquisti: info@aequilibri.com
tel. 335/7912035**

Ideato da Rossella De Focatiis
ERREDIEFFE tel 02-66114397
info@saporedelsapere.it
www.saporedelsapere.it



Convegni Gratuiti con prenotazione

**LIFE EXTENSION
AND HEALTHY AGEING.
BENESTARE... "AL NATURALE"...
PER LA LONGEVITÀ!**

venerdì 10 febbraio '12 ore 14.30

**COME DEPURARE
L'ORGANISMO:
UN BENESSERE TUTTO NATURALE**
venerdì 20 gennaio '12 ore 14.00 - 18.30

*Sala Conferenze
Centro Servizi di Banca
Popolare di Milano
via Massaua 6 Milano*

PICCOLI ANNUNCI

TECNICA OLISTICA, MASSAGGIATRICE AYURVEDICA

Seguendo l'ayurveda si realizza l'equilibrio tra anima e corpo, migliorando così anche l'aspetto fisico. Anamnesi, percorsi personalizzati, trattamenti corpo, viso, massaggi ayurvedici. LORENA Lorena.barzaghi@gmail.com
www.cayukeda.it 327/6907322 Bulciago (LC)

TERAPISTA AYURVEDICO

diplomato in scienze infermieristiche, propone massaggi antalgici, rilassanti, linfodrenanti, sportivi, con l'uso di oli essenziali.

Massima serietà e professionalità.

Riceve a Correzzana (MB)

o presso vs domicilio Tel 347-5547959

www.ilmassaggiatoreayurvedico.beepworld.it

MASSOTERAPISTA MCB

esegue massaggi linfodrenanti metodo Vodder, decontratturanti e rilassanti, ayurvedici. Massima professionalità e serietà.

Si riceve a Vedano al Lambro (MB)

cell. 345 84.76.422

www.ranerina.it - email: info@ranerina.it

KINESIOLOGIA VETERINARIA

Curate anche i vostri cari amici animali in modo olistico. Dott.ssa Veterinaria riceve su appuntamento a Milano e Bologna -

Cavalli e piccoli animali -

Kinesiologia e Omeopatia - DORA SCIALFA

per info 349/8682506

www.saporedelsapere.it

PICCOLI ANNUNCI ECONOMICI

10 € PER TRE USCITE



IN parole povere, i *bioritmi* sono le fluttuazioni periodiche di funzioni e parametri biologici degli organismi viventi, e la scienza che li studia è la Cronobiologia.

Gli studi cronobiologici trovano ausilio in diverse discipline come anatomia comparata, fisiologia, genetica, biologia molecolare ed etologia degli individui. Anche Ippocrate circa 2500 anni fa aveva notato l'esistenza di giorni "buoni e cattivi" nei pazienti.

STORIA dei BIORITMI

La teoria che sostiene che noi siamo influenzati da cicli fisici, emozionali ed intellettuali non è certo nuova. Navigando in internet si possono trovare decine di siti che possono calcolare i bioritmi basandosi sulla data di nascita.

Lo studio dei bioritmi risale agli anni intorno al 1920, quando due professori, **Wilhelm Fliess** e **Hermann Swoboda**, dedicarono approfonditi studi e sperimentazioni sull'argomento. Il termine *bioritmo* è composto da due termini greci: "bios" che significa vita e "rhythmos" che significa ritmo costante o periodico. La teoria dei bioritmi si avvale principalmente di metodi scientifici per tradurre in grafico i cicli che influenzano le funzioni interne del corpo e del comportamento



umano, in particolar modo le abilità fisiche, emozionali e mentali.

Sono stati misurati tre tipi di bioritmi:

RITMO ULTRADIANO

(Cicli compresi nelle 20 ore): l'esempio più comune può essere il regolare battito cardiaco, così come il ciclo REM di 90 minuti o ancora il ciclo di produzione dell'ormone della crescita di 3 ore.

RITMO CIRCADIANO

(Compreso fra le 20 e 28 ore): come per esempio il ciclo veglia/sonno, le variazioni di temperatura corporea e il rilascio ormonale.

RITMO INFRADIANO

(Oltre le 28 ore): esempio classico è il ciclo mestruale, i cicli di marea o le migrazioni annuali.

La teoria composta dai tre bioritmi (fisico, emozionale e mentale), che divenne popolare al grande pubblico alla fine degli anni sessanta, è stata studiata ed approfondita con studi condotti specialmente in Germania, Giappone e Stati Uniti, con risultati spesso contraddittori.



BIORITMI

Wilhelm Fliess (1858 – 1928), medico chirurgo otorinolaringoiatra di Berlino appassionato di Numerologia, iniziò uno studio pionieristico sui bioritmi nel 1890. Il suo lavoro si basò sull'analisi delle documentazioni mediche dei suoi pazienti e quando sua moglie restò incinta, sulla rivelazione che i cicli mestruali davano risposta alla domanda di quando aveva avuto luogo il concepimento.

Fliess ipotizzò un'armonia cosmica governata dai cicli solari, una periodicità bisessuale misurata in giorni e anni. Egli osservò che le emozioni e la forza fisica delle persone variavano secondo uno schema continuo e costante, fissando un ciclo fisico di 23 giorni (maschile) e uno emozionale di 28 giorni (femminile). La teoria di Fliess proponeva anche che la Natura avesse fornito l'uomo di un "orologio corporeo", che misura il tempo dalla sua nascita lungo tutta la vita intera.



Queste teorie destarono moltissimo interesse nel suo contemporaneo **Sigmund Freud** nella fase iniziale dei suoi studi che sviluppavano i concetti di psicoanalisi.

Hermann Swoboda (1873 – 1963), psicologo all'Università di Vienna, monitorò per lungo tempo gli stati emotivi, gli impulsi creativi, i sogni e i sintomi fisici dei suoi pazienti. Egli notò in particolare che gli attacchi d'asma occorreivano in cicli regolari e concluse che c'erano due distinti cicli di 23 e 28 giorni, che denominò rispettivamente "fisico" e "emozionale".

Sebbene si reputi che la teoria dei bioritmi sia stata originata dalle ricerche di entrambi i medici, Fliess accusò Swoboda di plagio (sulla periodicità) quando venne a sapere che Freud aveva messo al corrente Swoboda dei suoi lavori.

I lavori di Fliess e Swoboda furono sviluppati ulteriormente nel 1920 da un matematico viennese professore di ingegneria all'Università di Innsbruck, Alfred Teltscher. Quest'ultimo rilevò che la prontezza mentale, l'agilità e capacità di apprendimento del cervello, si presentava in cicli regolari di 33 giorni, che egli denominò ciclo "intellettuale". Più o meno nello stesso periodo, arrivarono alla stessa conclusione anche altri due professori della Pennsylvania University, Rexford Hersey and John Bennett.



BIORITMI

Oggigiorno esistono molte altre varianti delle teorie convenzionali e ulteriori ricerche hanno individuato altri cicli, quali il "ciclo intuitivo" di 38 giorni, il "ciclo estetico" di 43 giorni e il "ciclo spirituale" di 53 giorni.

Sebbene Fliess e Swoboda siano riconosciuti essere i padri della teoria dei bioritmi, il più antico osservatore dei cicli biologici fu **Androsthene**s nel IV secolo avanti Cristo. Poi, nel 1729, un astronomo francese, **Jean Jacques Dortous de Mairan**, effettuò il primo esperimento sui ritmi biologici. Egli studiò il comportamento dell'eliotropo, una pianta le cui foglie si aprono durante il giorno e si chiudono di notte. Egli scoprì che le foglie continuavano ad aprirsi e chiudersi anche quando l'intensità dell'illuminazione non variava.

Nel 1930 veniva osservato da altri scienziati che le api raccoglievano il polline a intervalli regolari, anche quando non c'era nettare o luce solare. Questa fu un'indicazione molto importante: i ritmi endogeni riguardavano tutti gli organismi con un sistema nervoso centrale. E ancora, negli anni '50 vennero effettuati interessanti studi sull'orologio interno degli uccelli migratori e altri lavori confermarono che i cicli degli orologi biologici interni rimanevano invariati, qualsiasi fossero le condizioni dell'ambiente esterno.

Vengono riassunti i cicli nel seguente modo:

CICLO FISICO - maschile - inizia il nuovo ciclo ogni 23 giorni

CICLO EMOZIONALE - femminile - inizia il nuovo ciclo ogni 28 giorni

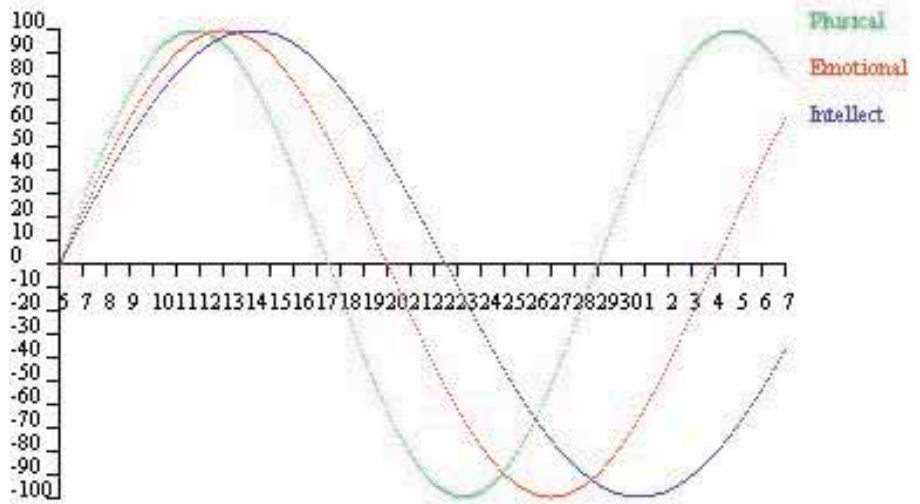
CICLO INTELLETTUALE - del pensiero - inizia il nuovo ciclo ogni 33 giorni.

23

Il ciclo dei 23 giorni in realtà è presente in entrambi i sessi e provoca variazioni nell'energia fisica, nella prontezza e nella resistenza alle malattie.

In quello dei 28 giorni, a parte dell'esempio più classico costituito dal ciclo mestruale per le donne, influisce anche sugli uomini che possono perdere o acquistare peso e sperimentare variazioni emozionali che nei casi più accentuati variano dall'esaltazione alla depressione.

Il terzo ciclo, quello della durata di 33 giorni è stato rilevato specialmente grazie agli studenti universitari, analizzando il loro rendimento intellettuale nei periodi di esami.



33

Alla nascita tutti e tre i cicli iniziano al punto zero (giorno 1) e seguono l'andamento dello schema riprodotto qui sopra. Prima sale nella direzione positiva, verso l'alto, poi torna verso lo zero, poi scende verso il basso nella zona del negativo, per poi verso la posizione del giorno 1 e ricominciare ancora così il ciclo. Durante la fase ascendente viene segnalato il momento di maggior energia e quindi di scarico di essa, mentre nella fase sotto lo zero c'è il ciclo di recupero e ricarica. I giorni critici sono quando il ciclo attraversa il punto zero quindi lo stato fisico, emozionale ed intellettuale sono in un delicato momento di transizione e quindi possono presentare un più alto grado di instabilità.



BIORITMI

28

Visto che tutti e tre i cicli sono differenti nella durata (23, 28 e 33 giorni), essi inevitabilmente si intersecano rendendo la lettura dello schema un po' complicata.

Il ciclo fisico ed l'emozionale sembrano essere quelli che influenzano maggiormente lo stato d'essere (predisposizione a errori e piccoli incidenti).

COME INTERPRETARE LO SCHEMA

CICLO FISICO 23 giorni – Quando questo ciclo si trova nella zona positiva (dal giorno 2 all'11), la condizione fisica è nel pieno della forza e quindi, per essere in tale stato, sta consumando energia, si sta scaricando. Ci si sente più vigorosi e vitali, il livello di resistenza è al meglio. Nella fase negativa del ciclo (dal giorno 13 al 23) si è in uno stato di recupero e ricarica, quindi ci si può stancare più facilmente. Questo non deve essere interpretato come un periodo "cattivo", potrebbe essere un buon momento per praticare delle attività fisiche di routine per dare il tempo al corpo di recuperare. I punti critici di questo ciclo cadono nei giorni 1 e 11 ½.



BIORITMI



CICLO EMOZIONALE 28 giorni – Questo ciclo governa il sistema nervoso. Nel periodo positivo (dal giorno 2 al 14) si è più inclini all'ottimismo e all'allegria. Sono favorevolmente influenzati amore, cooperazione, creatività e sentimenti. Nella fase negativa (da giorno 16 al 28), le emozioni sono in uno stato di recupero e si è maggiormente inclini ad essere irritabili e negativi. I relativi alti e bassi sono avvertite maggiormente dalle persone dal temperamento eccitabile che da quelle più calme e riflessive. I giorni critici sono il giorno 1 e il 15. Società assicurative e statistiche di infortunio sul lavoro hanno evidenziato un aumento sugli infortuni auto procurati in coincidenza con queste giornate. C'è un fatto interessante riguardo ai giorni critici di questo ciclo. Visto che è composto da 28 giorni, esattamente 4 settimane, il giorno 1 e il giorno 15 cadono sempre nel giorno della settimana in cui si è nati, quindi se non sapete qual è questo giorno, lo potete scoprire dal diagramma dei bioritmi!

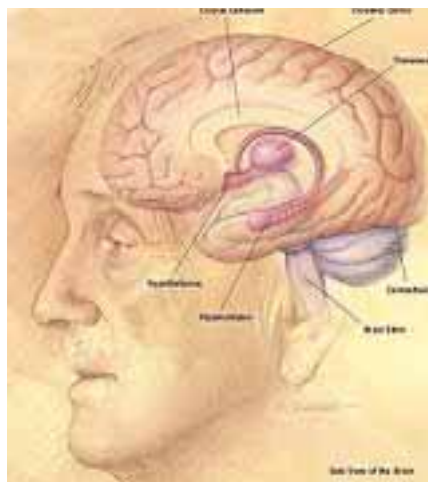
CICLO INTELLETTUALE 33 giorni – Questo ciclo è stato scoperto posteriormente agli altri due e sembra non essere così incisivo. Comunque anche questo esercita una certa influenza nella vita di una persona; alcuni colleghi di Teltscher credevano dipendesse dall'attività della tiroide. Quando questo ciclo è in fase positiva (dal giorno 2 al 16) si è più portati all'apprendimento di nuovi concetti, si pensa più lucidamente e la memoria è più attiva.

Durante la fase negativa (dal giorno 18 al 33) la capacità di concentrazione potrebbe essere ridotta. Potrebbe essere comunque un buon periodo da dedicare a ripassare concetti già appresi per facilitarne la memorizzazione e l'assorbimento anche a livello inconscio.

I punti critici sono il giorno 1 e il 16 ½; in questi giorni sarebbe meglio astenersi dal prendere decisioni importanti.

Sarebbe meglio spendere due parole sui giorni critici. Spesso, a sproposito, vengono descritti come giorni pieni di pericoli e difficoltà: non è vero, non devono trasformarsi in giornate di cui avere paura, semmai bisogna cercare di stare un po' più in guardia. Sono giorni di transizione da una fase all'altra quindi possono procurare semmai un grado maggiore di instabilità generale.

Vari studi hanno dimostrato che il periodo critico può durare 24 ore, difficilmente raggiunge le 48 ore. Comunque anche l'ora di nascita può essere indicativa per determinare questo periodo, magari inizia 12 ore prima di essa e termina 12 ore dopo.



Questo significa che se siete nati tardi nella notte, potrebbe essere critica anche parte della giornata seguente che viene indicata nel diagramma.

STORIA dei BIORITMI



in conclusione

33

Per chi è interessato consigliamo di approfondire l'argomento perché è veramente vasto e articolato. Tutti noi abbiamo sperimentato giorni di gioia e di tristezza, i cicli dei bioritmi possono dare in qualche modo risposta



BIORITMI

all'andamento di queste fluttuazioni emotive e fisiche. Osservandole personalmente e paragonandole al vostro diagramma personale sarà il modo migliore su come dovrebbe essere interpretato. Ricordate che l'ascesa e la caduta di questi cicli è relativa e non assoluta, di certo non potete predire il futuro con i bioritmi ma potreste avvantaggiarvene per avere un'indicazione di massima.

Con la pratica questi cicli aiuteranno ad individuare in anticipo i giorni in cui si è più vulnerabili o più in forza ed essere così più preparati ad affrontarli. Io credo che il nostro destino sia un misto di puro fato e di nostre scelte razionali ed emozionali e i bioritmi possono solo fornire delle indicazioni nel fare queste scelte.

Non sono una panacea per una vita perfetta, ma sono consigli: come si svolgeranno le vostre attività e come sarà una giornata rispetto ad un'altra, è principalmente responsabilità di ciascuno di noi. Nei giorni critici non ci si deve "nascondere" o astenersi dallo svolgere attività, bisogna stare solo un po' più in guardia, al massimo rimandare di un paio di giorni decisioni o prestazioni fisiche impegnative.

Divertitevi dunque a consultare i vostri bioritmi, sono il risultato di ricerche scientifiche, ma l'atteggiamento migliore è comunque rimanere con i piedi per terra e tenere presente che ciò che accade nella nostra vita è il risultato di ciò che siamo e pensiamo.

RINA PELLONE

www.mondodiloto.com

amma

“ L'abbraccio simboleggia l'atto del donare. E' amorevole, e l'amore è ciò che manca nel mondo. L'abbraccio rappresenta anche la maternità, la madre che ti ha fatto nascere. Risvegliare lo spirito del donare nelle persone, questo è lo scopo e dei miei abbracci. Figlio, gli abbracci di Amma non sono una rappresentazione teatrale. Non sono puramente fisici, ma mirano a toccarti nell'intimo.”

“ I libri che sono stati scritti, le molte dichiarazioni dei dotti, hanno veramente cambiato il mondo?”

babaji

sai baba

“ L'apprendimento si divide in tre fasi: ascoltare, riflettere, assimilare.

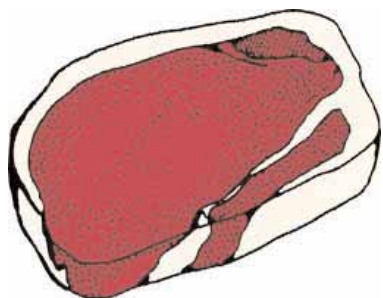
Non è la conoscenza relativa alle cose del mondo che vi può essere utile per realizzarvi.”



ve ge tariani per un giorno



UN GIORNO SENZA CARNE ALLA SETTIMANA – E' TUTTO CIO' CHE CHIEDONO



E' tutto ciò che chiedono, le Nazioni Unite, ai cittadini di tutto il mondo: diventare vegetariani per un giorno alla settimana per contenere il surriscaldamento globale.

Penso che anche la persona che più apprezza la carne possa riuscire in tale impresa e certamente ci riuscirebbe chi come me mangia pollo e pesce e solo saltuariamente carne rossa.

Ora immagino che stiate pensando: perché non fare il grande salto? Diventare completamente vegetariani o magari vegani? Magari pensate che adottare una misura così insignificante come evitare qualsiasi tipo di carne un giorno a settimana lasci un po' il tempo che trova? Che senso ha?

L'Americano medio consuma circa 115 kg di carne all'anno e diventando vegetariano per un giorno alla settimana risparmierebbe circa 16 kg di carne: questo non sarebbe un risultato indifferente visto che bisognerebbe moltiplicarlo per i più di 300 milioni di Americani.





vegetariani per un giorno

Secondo la FAO (Food and Agriculture Organization, organismo delle Nazioni Unite), la produzione di carne incide di un quinto sulle emissioni di gas (effetto-serra globale), e questo ha senso se considerate che la maggior parte di questo può essere attribuito all'alimentazione degli animali, e sappiate anche che ci vogliono quasi 4 kg di grano per produrre 1/2 kg di carne. C'è anche la questione del metano emesso dai bovini, che è un agente surriscaldante per l'ambiente 23 volte più dannoso del biossido di carbonio.



Per il bene del pianeta, sono d'accordo, che l'ideale sarebbe che tutti insieme smettessimo di mangiare carne, ma questo è poco realistico sia per quelli animati di buona volontà come me, che per l'Americano medio che non è convinto per niente che il surriscaldamento globale sia poi una gran cosa ...

Ecco perché penso che la giornata settimanale vegetariana abbia un gran significato. Pensateci bene: a colazione si

può rinunciare a bacon o prosciutto senza problemi, a pranzo si può mangiare una bellissima insalatona mista e per cena le varianti abbondano anche per chi non è appassionato di tofu e affini. Un'altra cosa grandiosa di questo progetto è che ci impone

di allargare un po' i nostri orizzonti in fatto di alimentazione e sono convinta che molte persone si accorgeranno che la carne non gli è mancata neanche un po'. E poi se una giornata si trasforma in due giornate, poi magari 3, bene! Anche il pianeta vi ringrazierà!



Sono decisa a fare tutto il possibile perché questa idea prenda piede e vi prego di fare altrettanto, iniziando a divulgarla nella vostra famiglia e ai vostri amici. E se già siete vegetariani posso suggerirvi un approccio alla questione più gentile e delicato? Sfidare qualcuno a rinunciare a mangiar carne una volta alla settimana è molto più efficace che, per esempio, fare la predica a qualcuno per convincerlo ad un cambio radicale e divenire immediatamente al vegetariano.

Sono un amante a tempo pieno della nostra Terra quindi, per ora, come minimo diventerò una vegetariana part-time.



KITCHARI

Il kitchari è un piatto Ayurvedico tradizionale noto per le sue proprietà disintossicanti e riequilibranti di tutti e tre i dosha: vata, pitta e kapha.

Per coloro che vogliono purificare corpo e anima in maniera delicata, il kitchari fornisce al contempo svariati nutrienti. E' composto da fagioli mungo (piccoli legumi verde chiaro che germogliati vengono comunemente chiamati germogli di soia), riso basmati, oppure orzo in questa ricetta, verdure di stagione, ghee (burro indiano reperibile nei negozi di alimentazione naturale, comunque sostituibile con olio d'oliva) e spezie.

ingredienti

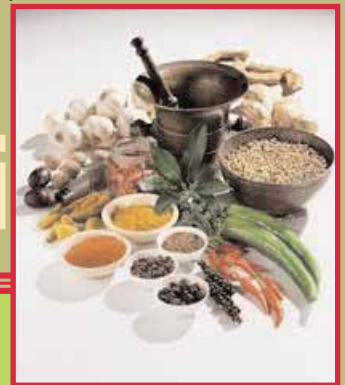
Sono principalmente i fagioli mungo ad avere la proprietà di rimuovere le tossine, specialmente pesticidi ed insetticidi, dal corpo.

I fagioli forniscono una buona dose di proteine mentre l'orzo apporta carboidrati e fibre.

Visto che l'Ayurveda dà molta importanza al naturale passaggio delle stagioni, aggiungete qualsiasi verdura di stagione per completare il tutto. Andateci piano con il sale, lasciate che siano gli aromi naturali del brodo di verdura e dell'alga kombu a insaporire il tutto.

Dando per scontato che si raccomanda l'utilizzo di verdure da coltura biologica, non sbucciate niente. Ecco la ricetta:

- Risciacquare orzo e fagioli e lasciarli a bagno almeno 3 ore.
- In una pentola capiente saltare i semi di cumino nel ghee per 2 minuti.
- Aggiungere curcuma, zenzero, alga kombu, dadi vegetali, sale, cannella, chiodi di garofano, fagioli, e orzo. Assicuratevi che tutto si amalgami con il ghee.
- Aggiungere l'acqua e cuocere a fiamma bassa per 40 minuti. Aggiungere poi i vegetali a dadini e ultimare la cottura.
- A piacere guarnire con coriandolo fresco e avocado a dadini.



orzo biologico	1 tazza
fagioli mungo	½ tazza
acqua	4 tazze
ghee	3 cucchiari
semi cumino	1 cucchiaino da tè
curcuma	1 " "
zenzero	½ " "
alga kombu	1 striscia
dado vegetale	2
sale	½ cucchiaino da tè
cannella	1 " "
chiodi garofano	4
zucchina e carota	1 per, a dadini
radice di bardana	1, sminuzzata



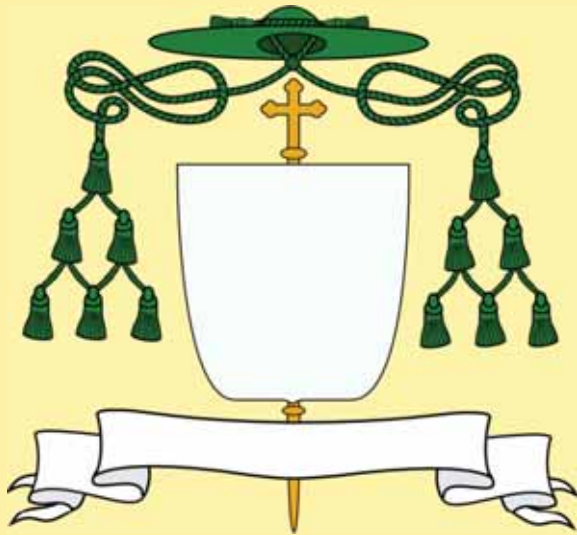
San Valentino e le coppie d'amanti

Una festa, conosciuta e festeggiata in tutto il mondo, si ispira al messaggio d'amore diffuso dall'operato di San Valentino.

Ma, in effetti chi era questo Santo? Non certo uno stinco di Santo, bensì un essere sensibile che trovava importante amare ed essere amato!

Per questo San Valentino è il protettore degli innamorati.

Valentino, chiamato "il padre amico dei giovani amanti" (e non di fidanzati o sposi!) all'epoca era vescovo e decise di sfidare il decreto imperiale



che impediva ai soldati di sposarsi: unì in matrimonio molti giovani militari con le loro fidanzate finché, nel febbraio del 270 d.C., fu convocato a Roma dall'imperatore Claudio II (che il popolo chiamava "il pazzo") che lo invitò ad abbandonare la fede e convertirsi al paganesimo.

Valentino rifiutò, anzi, chiese all'imperatore di abbracciare lui la fede cristiana.

Cosa che gli costò la condanna a morte per lapidazione.

Ma non morì, allora venne gettato in prigione, ove conobbe la figlia cieca del guardiano Asterius e se ne innamorò follemente.

Per la sua grande passione compì un miracolo e la fanciulla riacquistò la vista. I due si amarono, finché la cosa giunse alle orecchie dell'imperatore che, infuriato, lo condannò a morte per decapitazione.

Prima del martirio, Valentino inviò alla sua amata un messaggio d'addio "dal vostro Valentino": una frase che continua a vivere, millenni dopo la morte del suo autore.



Quindi, Valentino non era soltanto il protettore di fidanzati casti e di sposi ligi alle leggi, ma, come lui stesso aveva dato esempio, era il fautore delle unioni... che oggi potremmo chiamare le unioni delle coppie di fatto. Aveva "inventato" quello che oggi, dopo quasi duemila anni, i nostri governanti non si sono ancora decisi ad accettare, se non a promuovere e, benché già dal 1994, per la Comunità Europea tutti i cittadini dell'Unione hanno gli stessi diritti, indipendentemente dalla loro origine, nazionalità, condizione sociale, dal loro credo religioso o orientamento sessuale, in Italia la convivenza non è disciplinata da alcuna legge. Ciò vuol dire che la situazione delle coppie di fatto è vaga e confusa e i partners rischiano di vedersi negati i diritti fondamentali!

San Valentino, pensaci tu!





SAN VALENTINO

Come quasi tutte le feste legate ad un Santo, anche quella in onore di San Valentino ha origini pagane. Sembra infatti, che la celebrazione degli innamorati si sia innestata su quella dei Lupercali, la festa pagana in onore del fauno Lupercus, dio protettore delle greggi dagli attacchi dei lupi e a lui erano dedicati riti purificatori di fertilità per propiziarsi buoni raccolti per l'imminente primavera ed avere un tempo di benessere e di amore.



Ucciso l'animale, la sua pelle venne fatta a strisce e utilizzata per colpire le donne sterili sulla schiena. Iniziarono così i riti lupercali celebrati da due giovani sacerdoti seminudi, con le membra spalmate di grasso e una maschera di fango sulla faccia, che pressoché ignudi (avevano solo delle listarelle di pelle dell'animale annodate ai fianchi) correvano tra la folla frustando le donne per propiziare loro la fertilità.

Ovidio, nel 40 d.C., racconta una leggenda che risale a Romolo, che, in un tempo in cui le donne subirono un prolungato periodo di sterilità, per poterlo sconfiggere, il popolo andò in processione fino al bosco sacro a Giunone. Leggendo lo stormire delle fronde degli alberi, una sacerdotessa disse alle donne che per superare il problema dovevano farsi possedere da un caprone. Agli uomini questo suggerimento non piacque affatto e si rivolsero ad un sacerdote che, furbamente, disse che il movimento delle fronde indicava che la dea voleva il sacrificio di "un caprone" e non "al caprone".



Vi era anche un'usanza inaccettabile per la chiesa: donne e uomini, che adoravano questo Dio, ponevano il proprio nome in un'urna e un innocente bambino estraeva, a caso, i nomi andando a formare delle coppie che avrebbero vissuto per un intero anno in intimità, more uxorio, affinché il rito della fertilità fosse concluso.

Rito che, l'anno successivo, sarebbe ricominciato nuovamente con altre coppie.



Legate a questo periodo, vi erano altre feste dedicate a Giunone, regina degli dei e protettrice delle donne, che inducevano quelle non sposate a scrivere e mettere il proprio nome in un grande vaso. Ogni uomo prendeva un biglietto e, durante la festa, ballava e amoreggiava con la donna di cui aveva estratto il nome: un ottimo modo per aiutare nuovi e fertili incontri.

Ai padri precursori della Chiesa questi riti proprio non potevano andar bene: per questo cercarono qualcuno che fosse collegabile con "gli innamorati" e che sostituisse il deleterio Luperkus e la dissoluta Giunone. Così scovarono il vescovo, martirizzato circa duecento anni prima, Valentino e, nel 496, papa Gelasio I decise di sostituire alla festività pagana della fertilità una festa dedicata a San Valentino, la festa degli innamorati.

Sono molte le leggende legate a questo santo, protagonista di unioni, riconciliazioni, matrimoni. In una di queste si narra che il Santo fece riappacificare una coppia che litigava facendo loro stringere tra le mani unite una rosa spinosa: la piccola sofferenza li portò a riappacificarsi.



SAN VALENTINO

Un'altra storia racconta che il santo aiutò due giovani la cui unione amorosa era osteggiata da tutta la comunità: lei era una giovane cristiana e lui un centurione pagano. La comunità li condannava perché erano colpevoli di amarsi profondamente al di sopra di ogni regola sociale e, solo perché Valentino li unì in matrimonio, riuscirono a salvarsi dalla condanna dei propri concittadini.

Nell'antica Roma, i primi giorni di febbraio erano sacri alla dea Februa, o a Giunone Februatata. Il verbo latino "februare" significa purificare, quindi febbraio è il mese delle purificazioni (anche la febbre è un modo di purificarsi usato dal nostro corpo!). Processioni in onore di Februa percorrevano la città con fiaccole accese, simbolo di luce e, allo stesso tempo, di purificazione.



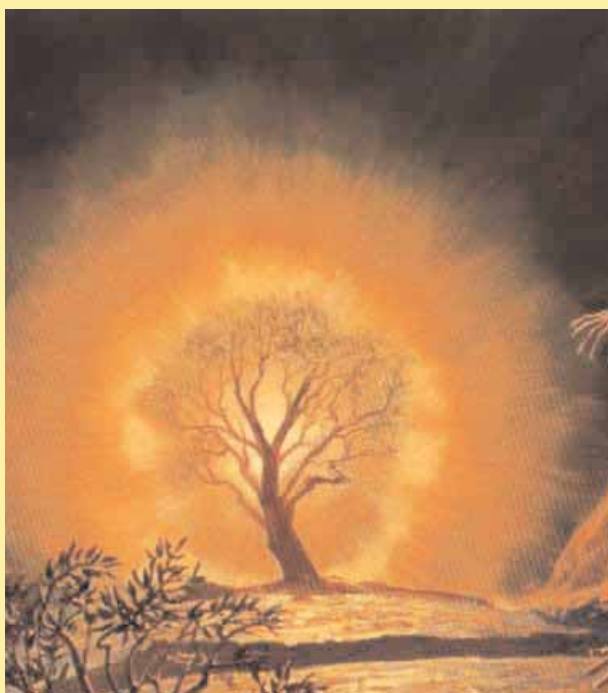
La Chiesa, per combattere queste usanze, e nello stesso tempo utilizzarne la consuetudine, istituì processioni con candele, alle quali (dall'11° secolo) aggiunse la benedizione delle candele per gli altari.

Col nome di Candelora (o Candlemas nei paesi anglosassoni) è nota la festa cristiana del 2 febbraio, denominata "Presentazione del Signore al Tempio". Ma è evidente che la nuova religione non ha potuto modificare il significato autentico della festa, un significato che è profondamente incarnato nella Natura e nello spirito umano.

Il legame della festa con le candele, la purificazione e l'infanzia, sopravvisse nell'usanza medievale di condurre le donne in chiesa dopo il parto a portare candele accese.

L'idea di una purificazione rituale in questo periodo è rimasta radicata nel folklore europeo. Ad esempio le decorazioni vegetali natalizie vengono messe da parte e bruciate alla Candelora per evitare che gli esseri di natura, che in esse si sono nascosti, infestino le case.

Il concetto di purificazione è presupposto di una nuova vita: si eliminano le impurità del passato per far posto alle cose nuove.



Alcuni festeggiano ancora Imbolc accendendo candele che sporgono da una bacinella di acqua. Il significato è quello della luce della nuova vita che emerge dalle acque del grembo materno, le acque lustrali di Imbolc che lavano via le scorie invernali. Un antico detto celtico ricordava come fosse una buona cosa lavarsi mani e viso a Imbolc!

La pianta sacra di Imbolc è il buca-neve, che è il primo fiore dell'anno a sbocciare e il suo colore bianco ricorda allo stesso tempo la purezza della Giovane Dea e il latte che nutre gli agnelli.



Dopo il 313 d. C., con l'editto di Costantino, i fedeli di S. Valentino a Terni (la città di cui è protettore) aumentarono al punto che venne instaurata una solenne festività il 14 febbraio, giorno della sua morte. Il suo culto, nell'ottavo secolo, si diffuse anche all'estero e si assistette ad una grande diffusione della liturgia attraverso la diffusione del calendario romano in tutta Europa. Il culto era rinforzato dal fatto che si credeva che San Valentino fosse stato un esempio di santità, perché aveva dedicato la sua vita all'apostolato, portando conforto agli oppressi e ai malati.



SAN VALENTINO

In Inghilterra, quando cominciò il suo culto, si seguivano molti riti etnici, commisti a quelli pagano-romani, che fecero nascere usanze e festività mischiate. Infatti, nel mese di febbraio vi era, oltre alla festa di S. Valentino, la festa dei Lupercalia, cioè la festa della fecondità, introdotta nei paesi anglosassoni dai romani e celebrata il giorno

15. Tra tutte le festività romane, i Saturnalia ed i Lupercalia erano certamente i più seguiti, e attesi, dalla gente: erano nello stesso tempo riti di purificazione (attraverso il sacrificio di un cane che, da sempre, era simbolo della fedeltà in amore) e feste legate alla prosperità e alla fertilità che dell'amore è la materializzazione.

La sostituzione dei Lupercalia con la celebrazione della festa degli Innamorati sembra che sia stata determinata dal fatto che il Papa, nel tentativo di cristianizzare la celebrazione pagana dei Lupercalia, spostò la ricorrenza dal 15 al 14 febbraio, giorno festivo di S. Valentino, di conseguenza le caratteristiche della festa pagana finirono per essere collegate, da parte del popolo, al santo: così San Valentino sarebbe diventato, secondo le numerose leggende, il patrono dell'amore, ma di quello fisico e non certo quello cui, papa Gelasio I, si era illuso di dedicare la giornata.



La volontà di festeggiare San Valentino come protettore dell'amore, continuò nei secoli senza mai conoscere crisi. Nel XIX secolo la festa assunse un carattere romantico ma ... commerciale, e, nei primi anni del 1800, una tipografia inglese inizia a produrre delle cartoline illustrate che servivano ad inviare messaggi dolci e amorosi tra le coppie,

che ebbero molto successo. Poi vennero prodotti bigliettini d'amore decorati con pizzi e merletti, cui si aggiunsero sacchetti di essenze profumate e il 14 febbraio divenne il "Valentine day" che ha mutato in un soggetto di marketing una ricorrenza millenaria basata sull'antico culto cristiano.



Ormai, in internet, sono presenti migliaia di siti in onore a San Valentino Patrono degli Innamorati: su questi persone di ogni età e professione e in ogni parte del mondo, possono inventare, copiare, ricevere, inviare messaggi, canzoni, poesie e cartoline d'amore; si possono instaurare anche nuove amicizie con persone vicine o lontane.





SANTUARIO E BASILICA
DI SAN VALENTINO
TERNI

Alla basilica di Terni, dedicata al Santo, arrivano migliaia di lettere e cartoline per S. Valentino nelle quali i fedeli, dall'Europa, dall'Asia e dalle Americhe, chiedono protezione per i problemi legati all'amore.

Non dimentichiamo, però, che il più famoso simbolo delle anime gemelle non è San Valentino, bensì un angioletto di nome Cupido (figlio di Venere, dea della bellezza e dell'amore), rappresentato come un putto alato che imbraccia arco e freccia e che, spesso, sbadatamente lancia a chi, se colpito, soccombe ad un violento innamoramento!

Nell'antica Roma era conosciuto come Cupido e, nell'antica Grecia, come Eros, figlio di Afrodite.

La fortuna del putto, rispetto alla fama del santo, è da ricercare nell'aspetto fisico che è sicuramente più piacevole, come è più accattivante trafiggere il cuore dell'amato con una freccia, piuttosto che cercare di convertirlo ad una religione!

Tuttavia il giorno dell'amore resta sempre quello del sacrificio del Santo e la festa porta sempre il suo nome.



GIGI CAPRIOLO

Istituto di Ricerche Cosmòs Milano
Via Bramante 41 tel 02 316136
info@istitutocosmos.it
www.istitutocosmos.it



NON impegnatevi in una relazione sulla base di un semplice moto di simpatia, ma se lo fate, sappiate ciò che vi aspetta, perché non servirà a niente andare poi a lamentarsi ovunque di questa o quella persona dicendo: *«Mi ha deluso... Mi ha ingannato... Non la credevo capace di farmi questo!»*

Volete amare ed essere amati? È talmente normale! Ma sappiate almeno come scegliere le vostre relazioni e, soprattutto, come conservarle; e per conservarle, fate particolarmente attenzione a quello che dite.

Talvolta, qualche parola negativa è sufficiente a distruggere anni di buona intesa. Sorvegliate scrupolosamente ogni minima parola che pronunciate, poiché ciascuna di quelle parole lascia delle tracce."

OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

Suggerimenti di LOTO

Metti le ali, LIBERA il tuo tempo libero



Fonte della Mojenca

Parco della Spina Verde - Como

Un possibile luogo sacro per i Golasecchiani della *Comum Oppidum* del V secolo a.C. La fonte Mojenca è una sorgente d'acqua situata all'interno del Parco della Spina Verde. Attorno alla conca naturale in pietra della fonte, scolpita fino ad assumere una forma trilobata, vennero innalzati muri laterali e una copertura usando grandi lastre di granito tuttora ben conservate; l'imboccatura è larga 1,3 m e alta 1,5 m e si restringe progressivamente verso l'interno fino a divenire impraticabile all'ispezione. L'asse della galleria della fonte interseca l'orizzonte nel punto in cui la Luna tramontava, una volta ogni 18,6 anni, quando la sua declinazione era la minima possibile (-ε -i). Poiché la variazione dell'obliquità dell'eclittica è molto lenta e le dimensioni dell'imboccatura della fonte sono rilevanti, il nostro satellite naturale ha potuto gettare la sua luce entro la galleria della fonte, nel giorno del tramonto al lunistizio inferiore, una volta ogni 18,6 anni, praticamente dal 3000 a.C. fino ai giorni nostri. È noto il carattere sacro che le fonti rivestivano in epoca antica, ed è pure un fatto documentato la connessione tra la Luna e l'acqua presso i Celti. la probabilità che l'allineamento rilevato risulti da una combinazione di fattori puramente casuali viene calcolata come inferiore allo 0,3%.

Per l'itinerario fai Click QUI

COME ARRIVARE
IN AUTO
Autostrada A9,
uscita Como Sud,
direzione Como.
Proseguire fino alla
piazza Camerlata
con la caratteristica
fontana a cerchi e
proseguire per San
Fermo. Ad altezza
Prestino parcheg-
giare e proseguire a
piedi nel Parco.

COME ARRIVARE
IN TRENO
Ferrovie Nord Mi-
lano, stazione di
Camerlata. Al-
l'uscita della sta-
zione proseguire a
piedi per 300 metri
circa fino a Piazza
Camerlata con la
caratteristica fon-
tana; prendere l'au-
tobus CC1 direzione
San Fermo. Scen-
dere a Prestino e
raggiungere il Parco
a piedi.

La Fonte della Mojenca

di ADRIANO GASPANI

LA

La Fonte Mojenca è una sorgente ubicata all'interno del Parco della Spina Verde, sulle pendici del Monte Croce, altura che domina l'attuale città di Como. Essa è posta in una delle aree più significative dal punto di vista archeologico per i reperti connessi alla fase preromana della città. In età protostorica attorno alla sorgente, venne realizzata una struttura formata da grandi lastre granito disposte lateralmente e a formare una copertura orizzontale, ancora adesso rilevabile e ben conservata.

L'imboccatura della struttura risulta larga metri 1,30 e alta metri 1,50 e si restringe progressivamente verso l'interno fino a divenire impraticabile. Gli scavi archeologici, eseguiti durante i mesi di novembre e dicembre 1995, permisero di identificare tre fasi ben precise durante le quali il sito fu frequentato. Durante la prima fase, collocabile cronologicamente ad epoca imprecisata, la conca naturale, in pietra, della fonte venne scavata e modellata fino ad assumere una forma trilobata.

mojenca



Durante la fase successiva la fonte venne monumentalizzata con la costruzione dei muri laterali formati da grossi blocchi di pietra posti uno sopra l'altro e da una copertura orizzontale formata da lastroni di granito.

Nell'area circostante, a pochi metri di distanza verso il pendio posto ad oriente esiste un'altra sorgente, anch'essa canalizzata in epoca antica con l'impiego di ciottoli e sfaldature di pietra disposte sul fondo e sulle pareti del letto.

Tra le due sorgenti sono stati rinvenuti resti di una struttura litica lunga 5 metri e larga poco meno di 4, costituita da grossi blocchi e lastre di granito i quali furono disposti in modo da formare una barriera tra le due sorgenti.



Durante la terza fase si depositarono sul fondo della fonte principale e sulle pareti del pendio circostante alcuni strati di limo ricchi di frammenti di ceramica Golasecchiana risalente al V secolo a.C., i quali dovrebbero essere provenienti verosimilmente da crolli o scariche dell'abitato protostorico di Pianvalle ubicato nelle vicinanze il quale faceva parte del locale insediamento celtico protostorico.

Da una prima analisi della struttura della fonte si rileva che i due muri a secco che ne delimitano la bocca e la lastra di copertura non sono orientati in maniera concorde con la direzione in cui lo scolo delle acque è stato canalizzato, ma l'asse della galleria è orientato consistentemente più ad ovest rispetto alla canalizzazione.

In loco è presente un cartello esplicativo il quale fornisce alcune notizie archeologiche in relazione al manufatto, compresa la seguente affermazione: *"Una curiosità: il 21 dicembre, giorno del solstizio d'inverno, verso l'ora del tramonto, i raggi del sole percorrono la piccola valle antistante l'ingresso della fonte e si incuneano all'interno delle gallerie. Un'ipotesi, non supportata scientificamente, vede nell'orientamento una precisa volontà degli antichi edificatori forse legata al culto delle acque"*.



archeoastronomia



L'astro pertinente alla particolare orientazione della fonte era la luna e non il sole

Dal punto di vista archeoastronomico questa affermazione è discutibile almeno per due ragioni: la prima è che il 21 dicembre è la data attuale del solstizio d'inverno e mentre a causa del fenomeno della precessione lunisolare durante l'età del Ferro il solstizio d'inverno cadeva svariati giorni dopo. In più stabilire la datazione del solstizio sulla base del calendario gregoriano attualmente in uso o giuliano precedente alla riforma del 1582, per indicare una data o un'epoca precedente alla riforma giuliana del calendario non ha senso.

In secondo luogo come le accurate misurazioni archeoastronomiche hanno stabilito, anche se al solstizio d'inverno il sole illumina l'interno della fonte, in realtà l'asse della galleria

mostra un'orientazione consistentemente differente rispetto alla direzione di tramonto del sole solstiziale invernale all'orizzonte naturale locale rappresentato dal profilo del paesaggio di sfondo.

Per questa ed altre ragioni, in questo lavoro, per quanto possibile, si cercherà di fare chiarezza sulla situazione. Già chi scrive ha mostrato in altra sede [Gaspani, 1999] che l'astro pertinente alla particolare orientazione della fonte era la luna e non il sole.

Questo fatto fu ulteriormente messo in evidenza in [Gaspani, 2000a] e [Gaspani 2000b]. Vedremo ora di approfondire questa affermazione anche sulla base di rilievi di maggiore accuratezza eseguiti in epoca più recente. L'asse della galleria è diretto verso una valletta antistante che discende il pendio della collina in modo tale che l'orizzonte naturale locale corrisponda praticamente al livello dell'orizzonte astronomico locale, ma tenendo





conto della forestazione possiamo assumere un'altezza angolare apparente di circa 3° rispetto alla linea dell'orizzonte astronomico locale.

La fonte e le altre strutture localmente presenti sono state oggetto di rilievi archeoastronomici eseguiti da chi scrive nel 1998 e successivamente in modo ancora più accurato, nel mese di Maggio del 2004, mediante tecniche satellitari GPS.

Le coordinate geografiche della fonte ottenute dalla media di 300 determinazioni di posizione, riferite all'ellissoide geocentrico standard WGS84 sono le seguenti:

Latitudine: $45^\circ 48',157$ N
Longitudine: $9^\circ 03',868$ E

L'errore di posizionamento è risultato essere pari a 34 cm circa.



la fonte della mojencia



L'AUTORE

La quota rispetto al profilo dell'ellissoide di riferimento è risultata pari a 413 metri. In entrambe le occasioni sono state eseguite le misure di orientazione dell'asse della fonte rispetto alla direzione settentrionale del meridiano astronomico locale ottenendo i seguenti valori di azimut astronomico:

Asse del corridoio della fonte:

$$Az = 221^\circ,2 \pm 0^\circ,1$$

Asse della valletta anti-stante:

$$Az = 214^\circ,3 \pm 0^\circ,1$$

Si nota immediatamente l'esistenza di una divergenza di $6^\circ,9$ tra le direzioni di orientazione dei due assi. Prendiamo ora in esame l'asse del corridoio della fonte e calcoliamo l'azimut di tramonto del sole al solstizio d'inverno e quello delle luna al lunistizio estremo inferiore, all'orizzonte naturale locale.



Il risultato è che il sole solstiziale invernale tramontava durante il I millennio a.C., ad un azimut astronomico pari a: $231^{\circ}.5$ (centro del disco apparente), con una discrepanza di oltre 10° verso sud, mentre il centro del disco lunare tramontava, al luni-stizio estremo inferiore, ad un azimut astronomico pari a: $220^{\circ}.5$, in coincidenza pressoché perfetta con l'asse del corridoio della fonte.

Ricordiamo che una discrepanza di 10° rappresenta sull'orizzonte un arco pari a circa 20 volte il diametro apparente del disco solare: assolutamente inaccettabile anche ammettendo che durante il I millennio a.C. le tecniche di allineamento e di orientazione ad occhio nudo potessero non essere di grande precisione.
[...]





[...]

Tornando ora all'orientazione della **fonte Mojenca**, come affermato in precedenza, dalle misure eseguite e dalla successiva analisi è risultato che l'asse della galleria della fonte interseca l'orizzonte astronomico locale nel punto in cui la Luna tramontava, durante il I millennio a.C., una volta ogni 18,6 anni, quando la sua declinazione era la minima possibile essendo pari a

$$\delta = -\epsilon$$

cioè a circa $28^{\circ},9$ al di sotto del cerchio dell'equatore celeste.

La variazione dell'obliquità dell'eclittica è molto lenta, pochi gradi in 41000 anni e le dimensioni dell'imboccatura della fonte sono rilevanti, quindi il nostro satellite naturale è stato in grado di gettare la sua luce, nel giorno del tramonto alla sua massima digressione meridionale, entro la galleria della fonte una volta ogni 18,6 anni, praticamente dal 3000 a.C. fino ai giorni nostri, essendo la variazione dell'azimut di tramonto del centro del disco lunare, circa 1° in 5000 anni.



Il nostro satellite naturale è stato in grado di gettare la sua luce, nel giorno del tramonto alla sua massima digressione meridionale, entro la galleria della fonte una volta ogni 18,6 anni



Questo fatto indica che il fenomeno avrebbe potuto essere osservato indipendentemente dall'epoca che attualmente gli archeologi sono in grado di associare alla monumentalizzazione della fonte durante la quale, con grande probabilità, potrebbe essere stata stabilita l'orientazione dell'asse della galleria in accordo con l'evento astronomico rilevato. È noto che presso le popolazioni celtiche le fonti rivestirono un ruolo sacro e potrebbe essere probabile che la connessione con la Luna ed in particolare con il suo punto lunistiziale estremo inferiore possa essere stato connesso con la sacralità del luogo. La probabilità che l'allineamento rilevato risulti da una combinazione di fattori puramente casuali è molto ridotta in quanto risulta essere inferiore allo 0,3% valore questo che implica che l'orientazione rilevata per l'asse della galleria della fonte fu deliberatamente definita con un livello di probabilità pari al 99,7%.

archeoastronomia

di Adriano Gaspani

Istituto Nazionale di Astrofisica - Milano

adriano.gaspani@brera.inaf.it

Per l'articolo completo :

<http://www.duepassinelmistero.com/Mojenca.htm>

I LIBRI CHE PIACCONO A LOTO



Ho-Oponopono

La Pace comincia da te

Cancella le memorie con HO-OPONO-PONO.

Siamo sempre in attesa di risolvere i nostri problemi cercando di cambiare le cose al di fuori di noi stessi, ma l'unico modo che abbiamo per trovare la Pace è trovarla in noi stessi. E quando la cercheremo nell'unico posto in cui veramente potremo trovarla, allora si estenderà a tutto ciò che ci circonda.



Tutto e tutti sono solo le nostre memorie.

A volte abbiamo esperienze turbolente, paure, ansie: possiamo pulire queste memorie. Possiamo lasciarle andare, sapendo che sono solo ricordi. Giocando. Troveremo la Pace in noi, quando ci prenderemo la responsabilità di tutto al 100%: Amare se stessi è il giusto modo di migliorarsi e nel contempo migliorare il mondo.

HO-OPONOPONO significa "mettere le cose al posto giusto".

L'intera Esistenza nasce da dentro, non dall'esterno. L'Esistenza è un dono della Divina Intelligenza. E il dono ci è stato dato per il solo scopo di ristabilire chi siamo, la nostra Identità del Sé, la stessa sembianza del Divino Amore che ha creato il Vuoto e l'Infinito. Noi siamo un tutt'Uno con tutte le cose allo stesso tempo. Siamo semplicemente delle estensioni della Fonte di energia, che è la stessa sostanza di cui è fatto l'Universo intero.

Metti le cose al posto giusto

Siamo tutti creatori della nostra esistenza. Tutto è creato da noi stessi. Tutto quello che vedi, che ascolti, che senti, che odori, che tocchi, che pensi, che ricordi, che ti provoca una reazione emotiva, sono tutte cose che tu hai creato. Le cose belle ma anche quelle brutte. Ognuna di queste cose esiste perché tu permetti che esista, e questo ci conduce ad HO-OPONOPONO.

Quando veramente riusciamo a capire che stiamo creando ogni singolo pezzo della nostra esistenza, allora comprendiamo davvero che come l'abbiamo materializzata così la possiamo cambiare, visto che noi siamo i responsabili del fatto che queste cose siano ciò che sono.

Lo puoi fare semplicemente mostrando Gratitude per tutte quelle cose della tua vita che ti rendono felice e che vuoi che proliferino.

Chiedendo viceversa perdono invece per tutte quelle che vorresti eliminare o far calare.

Tutto il bene, tutto il male e tutto ciò che li circonda dipende da te.

Perdonami, Mi dispiace, Grazie, Ti Amo.

Sono consapevole delle limitazioni
della Vita Incarnata.

Mi dispiace, Ti Amo.

Sono consapevole dell'Enorme Potere
della Mia Mente.

Grazie, Ti Amo.

Sono consapevole degli ostacoli provocati
dalle Mie memorie.

Perdonami, Mi dispiace.

Sono completamente Responsabile degli ostacoli
presenti nella mia vita.

Mi Dispiace, Perdonami, Ti Amo.

Sono consapevole dell'opportunità di crescita
che le Mie memorie determinano.

Perdonami, Mi Dispiace, Grazie, Ti Amo.

...e così E'!

“Ho-Oponopono
la pace comincia da te
Metti le cose al posto giusto”
Autore: Josaya
Editori: Uno editori
ISBN: 9788897623052
www.unoeditori.com

