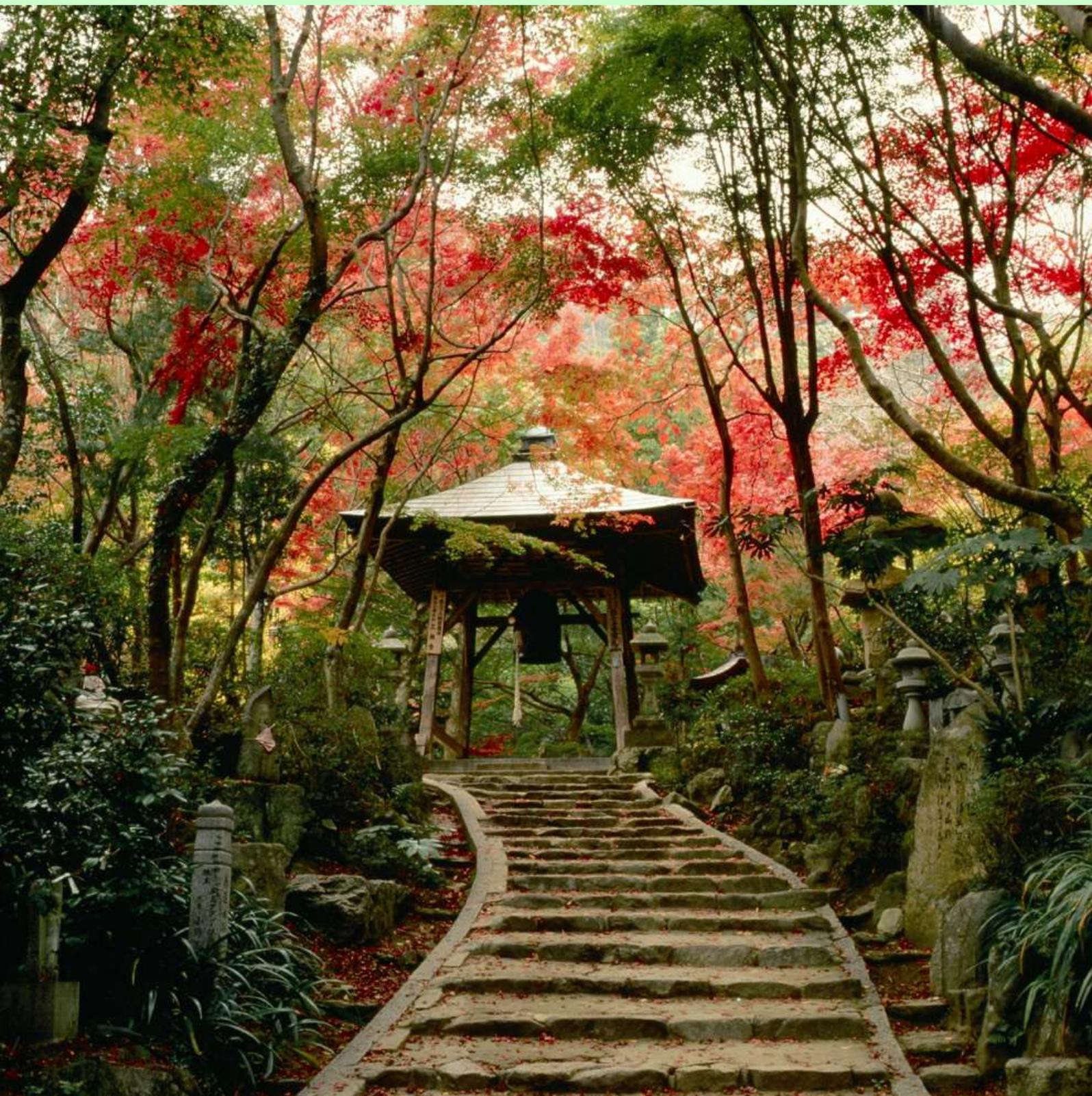


# *Culture Nature Magazine*

*L'Arte di Ascoltare-Vivere-Essere*

n° 5 - 2012

*Il Magazine on line tra Africa e Oriente, con uno sguardo approfondito al Ben-Essere di corpo e anima*



**Editoriale***n° 5 – novembre-dicembre 2012*

Questo numero della webzine *Culture Nature Magazine* è ricco di contenuti attraverso cui si compiono tanti itinerari diversi fra loro. Lo sguardo, dopo aver viaggiato nel fermento culturale e artistico dell'Africa grazie a una bella mostra allestita a **Parigi**, si posa in Sudafrica, prima con le fiabe preferite di **Nelson Mandela**, poi con una ballerina davvero sui generis, che ha saputo elaborare un nuovo linguaggio e nuove forme alla danza. L'itinerario continua verso Oriente, toccando l'antica filosofia del **Tao**, anche attraverso un bel libro, un classico della letteratura cinese taoista, rivisto e commentato da un'autorevole accademica. Ampio spazio è dato poi al rapporto tra cielo e terra, tra i mutamenti del pianeta e i cicli cosmici, a cominciare dalla relazione sottile tra l'essere umano e la **Luna**. Quest'astro, come si vedrà, influenza più di quanto captiamo / percepiamo l'umore e le energie, le emozioni e la psiche, oltre che gli elementi della natura e le stagioni. Non poteva poi mancare una parte rivolta al delicato e atteso passaggio dal 2012 al 2013: una fase piena di aspettative e di paure. Un libro interessante spiega come l'uomo sia il solo a poter scegliere tra la distruzione e l'evoluzione, tra un cambio di rotta o il tracollo ecologico-culturale-economico dell'intero pianeta.

*Silvia C. Turrin*

## Sommario



### AFRICA

- ☞ Seggi, poltrone, appoggia-testa dall’Africa 3 pag. 4
- ☞ Scoprire le fiabe africane 3 pag. 7
- ☞ Un lago dei cigni made in Sudafrica 3 pag. 9



### VersORIENTE

- ☞ Il Taoismo 3 pag. 11
- ☞ VersORIENTE *libri* 3 pag. 13
- ☞ VersORIENTE *esperienze* 3 pag. 14



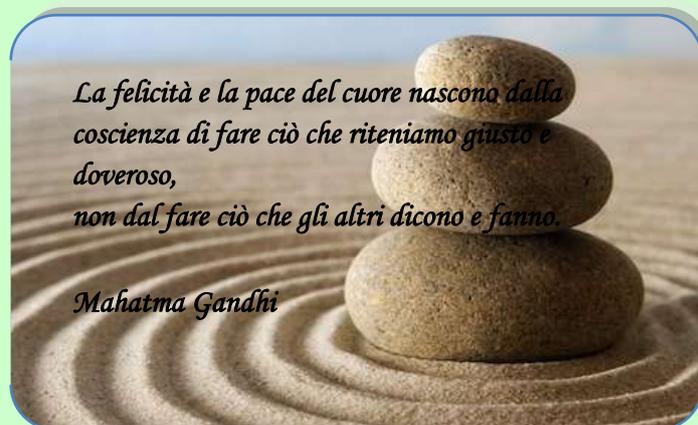
### Ben-Essere

- ☞ Ascoltare e seguire i cicli lunari 3 pag. 16
- ☞ Racconti fioriti da Helan 3 pag. 18
- ☞ Ben-Essere *libri* 3 pag. 20



### Altri Sguardi

- ☞ 2013 La fine del mondo o la rinascita? 3 pag. 21



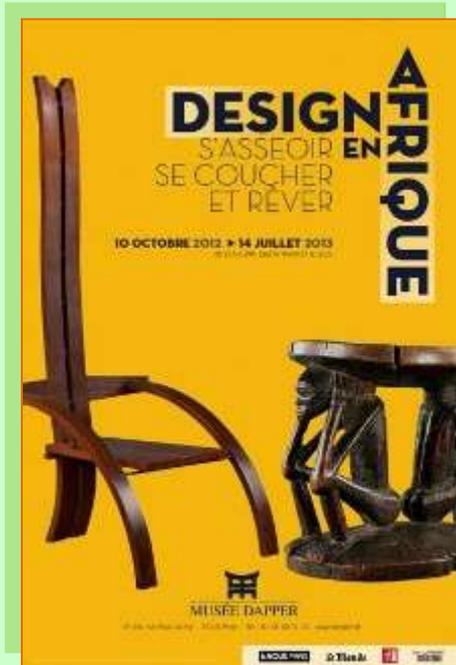
*La felicità e la pace del cuore nascono dalla  
coscienza di fare ciò che riteniamo giusto e  
doveroso,  
non dal fare ciò che gli altri dicono e fanno.*

*Mahatma Gandhi*

## AFRICA

**Seggi, poltrone, appoggia-testa dall'Africa.  
Una mostra a Parigi ne racconta i simbolismi**

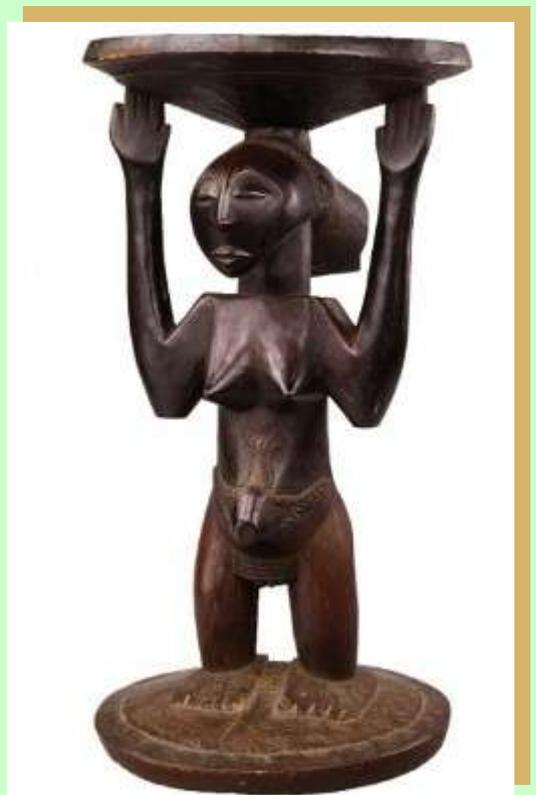
di Silvia Turrin



La Francia, per effetto del suo passato coloniale e per l'approccio culturale intrapreso dopo l'indipendenza dell'Algeria, suo ex avamposto, pone sempre grande attenzione alle arti africane: dal cinema alla letteratura, dalla musica ai moderni linguaggi visivi. Festival, incontri, presentazioni di libri si susseguono in varie città. Molto attivo nel far conoscere le arti e le culture d'Africa è il museo Dapper, uno spazio intellettualmente vivace fondato nel 1986 a Parigi in avenue Victor Hugo e poi rinnovato nel 2000 grazie all'inaugurazione di una nuova sede, in rue Paul Valéry. Il museo è una diretta emanazione della Fondazione Dapper, creata ad Amsterdam nel 1983, su impulso di Michel Leveau. Questi, Presidente della Fondazione, è stato influenzato dal lavoro di Olfert Dapper, umanista olandese del XVII secolo autore dell'enciclopedia *Description de l'Afrique* pubblicata nel 1668.

L'interesse e la passione per questo grande e variegato continente, ha spinto Christiane Falgayrettes-Leveau a fondare a Parigi - città da sempre dinamica a livello culturale-artistico - il museo Dapper, per offrire un nuovo spazio dedicato non solo alle culture d'Africa, ma anche a quelle caraibiche e della diaspora africana.

Nel 2000, dell'inaugurazione della nuova sede, è stata aperta l'interessante mostra dal titolo *Arts d'Afrique*, che ha confermato la vocazione "afrocentrica" del museo Dapper, attento alla ricerca, alla diffusione e alla preservazione del patrimonio artistico dell'Africa. Nel corso di questi anni, sono state molte le esposizioni organizzate al Dapper riservate al continente nero. Qui vogliamo segnalare la nuova mostra inaugurata dal titolo *Design en Afrique, s'asseoir, se coucher et rêver* che raccoglie un centinaio di opere africane tradizionali e contemporanee, provenienti da diverse collezioni pubbliche, come dal Museo reale dell'Africa centrale di Tervuren, dal Museo di arte moderna di Saint-Etienne, dalla Biennale di arte africana contemporanea di Dakar e dall'istituto francese di Ouagadougou.





Come suggerisce il titolo, *Design en Afrique, s'asseoir, se coucher et rêver* raccoglie vari oggetti, come sgabelli, sedie, poltrone o appoggia-testa, tutti finemente decorati e tutti non semplici manufatti materiali, ma anche simboli immateriali.

Per esempio, il seggio è ancora oggi emblema del potere nella Repubblica democratica del Congo; ed è interessante osservare le varie forme che assumono, poiché ogni stile riflette una grande diversità regionale.

Infatti, il seggio in stile Hembra mette in luce la donna, evocando il suo ruolo primordiale di genitrice e di essere in contatto con gli antenati. Gli Ashanti del Ghana affermano che “non c'è alcun segreto tra l'uomo e il suo seggio”, come a indicare che l'oggetto sia custode di una parte dell'anima della persona che vi si siede per riposare o per lavorare o ancora per comandare.

Oltre al Congo e al Ghana, sono esposti oggetti preziosi di legno intagliato provenienti da Costa d'Avorio, Mali, Senegal, Camerun, Gabon, Togo, Sudan, Zimbabwe, e Burkina Faso. Il percorso rivela l'abilità dei maestri scultori, la loro fervida creatività e la capacità di mettere in comunicazione forme e funzioni.

Diversi anche gli oggetti contemporanei esposti nella mostra, come *Cadre d'union* dell'artista Alassane Drabo, nato in Burkina nel 1968, tra i più apprezzati artisti africani. Trasferitosi a New York, Drabo è scultore e disegnatore. Con la sua arte riflette sul presente e sul futuro dell'Africa.

La sua opera *Cadre d'union* in legno e metallo è davvero suggestiva, emblematica, in quanto raffigura il continente africano nella sua totalità, frammentato da tanti cassetti che rappresentano le differenti visioni politiche delle nazioni che lo compongono.

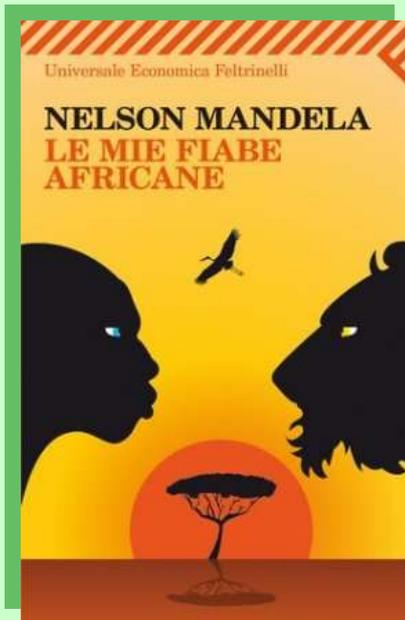
Quest'opera d'arte, senza scendere nelle dinamiche della provocazione facile, unisce l'estetica a un messaggio di natura politica, che è quello di chiedere agli africani stessi di farsi carico dei loro problemi interni, di contare sulle loro forze e sulle loro risorse, nascoste in quei cassetti simboli dei vari territori nazionali.

Alassane Drabo, col suo lavoro, sprona l'Africa a raddrizzarsi con le proprie forze. Questa esposizione, che rimarrà aperta sino al 14 luglio 2013, farà certamente riflettere quei visitatori che hanno la capacità di far dialogare l'arte con la vita quotidiana dei popoli d'Africa.

## AFRICA

**Scoprire le fiabe africane:  
un percorso guidato dal Nobel per la pace,  
Nelson Mandela**

di Silvia Turrin



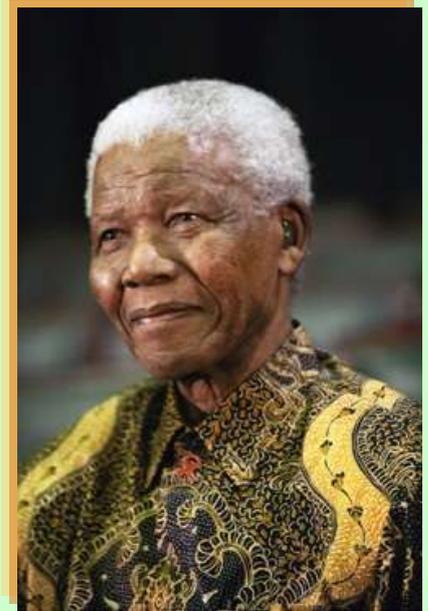
L’Africa è un continente immenso, variegato, abitato da tanti popoli che hanno forgiato diverse culture. Eppure, da nord a sud, troviamo alcuni elementi che accomunano questo grande mosaico etnico e tra questi elementi figura certamente la tradizione orale. Le vicende di un villaggio, antiche epopee, leggende, proverbi che racchiudono la sapienza degli anziani sono raccontati oggi, come in passato, dai cantastorie. Questi personaggi sono depositari delle tradizioni e delle conoscenze del villaggio e della regione dove risiedono. Definiti anche “biblioteche viventi” i cantastorie creano un ponte tra le nuove e le vecchie generazioni, tra il passato e il presente di un popolo. Incarnano la cultura orale che appunto accomuna il nord e il sud del continente africano: in Africa occidentale vengono chiamati *griot*, in Camerun *mwet* e in Sudafrica *imbongi*.

Il cantastorie contemporaneo ha la funzione importante di mantenere in vita di generazione in generazione racconti che appartengono alla comunità, al fine di non perdere un patrimonio orale immenso e prezioso. All’interno di questa ricchezza orale figurano le fiabe, colorate allegorie che insegnano ai più piccini – ma anche ai grandi – quella saggezza che va oltre i confini del tempo e delle culture. Racchiude proprio questa sapienza imperitura il volume *Le mie fiabe africane* selezionate accuratamente dal padre del Sudafrica democratico e libero, Nelson Mandela.

Per info:

Musée Dapper  
35 bis, rue Paul Valéry - 75116 Paris  
<http://www.dapper.fr>

Madiba, come viene affettuosamente chiamato dai suoi connazionali, ha dedicato la sua intera esistenza alla lotta contro il razzismo e l'apartheid imperante in Sudafrica dal 1948 al 1994. Premio Nobel per la pace, Mandela incarna la perfetta sintesi tra modernità e tradizione: con le sue scelte politiche ha avuto uno sguardo lungimirante e al contempo ha saputo conservare le tradizioni tipiche della sua terra natia e dell'intero continente africano. Questa salvaguardia delle tradizioni è racchiusa anche in questo libro (edito dalla Feltrinelli, uscito nel 2012 nella collana Universale Economica), in cui Mandela ha selezionato le fiabe africane più espressive, toccanti, formative, adatte per tutti i bambini a prescindere dalle radici culturali di origine. Giocando su personaggi allegorici, e quindi sui simboli che sono forme archetipiche, queste fiabe raggiungono la fantasia del lettore, trasportandolo in un mondo apparentemente lontano, ma che invece è molto vicino proprio grazie alle metafore in esse contenute. Figure come la lepre, il leone, il serpente racchiudono profondi simbolismi comprensibili da ogni bambino, ad ogni latitudine del globo. I vari racconti mettono anche in luce la ricchezza culturale del continente africano, preservata attraverso il ruolo dei cantastorie.



Come scrive Mandela nella Prefazione: *«Il mio desiderio è che in Africa la voce del cantastorie possa non morire mai, e che tutti i bambini africani abbiano la possibilità di sperimentare la magia dei libri senza smarrire mai la capacità di arricchire la loro dimora terrena con la magia delle storie»*. Le fiabe scelte da Mandela provengono da tanti Paesi dell'Africa: Tanzania, Zimbabwe, Botswana, Marocco, Nigeria, Lesotho, Kenia e naturalmente Sudafrica. Questi racconti divertono piccoli e grandi, alimentano l'immaginazione, e ai lettori fanno conoscere tradizioni, elementi materiali e paesaggistici dell'Africa. *Le mie fiabe africane* è un testo che non solo dovrebbe essere letto da tutti i genitori ai propri figli, ma che dovrebbe anche essere inserito in ambito scolastico, a cominciare dalle scuole materne, per aprire le menti dei più piccoli a mondo davvero libero, pieno di culture, di voci e di colori.

**Nelson Mandela**  
***Le mie fiabe africane***  
**Feltrinelli - collana Universale economica**  
**Pagg.172**  
**€ 8,00**

## AFRICA

## Un lago dei cigni made in Sudafrica

di Silvia Turrin

La giovane ballerina e coreografa sudafricana Dada Masilo sta sorprendendo l'Europa con la sua innovativa e provocatoria versione de *Il lago dei cigni*, pièce in cui unisce elementi di danza africana e contemporanea.

Nata a Soweto, immensa township di Johannesburg ancora piena di contrasti, Dada Masilo è riuscita giovanissima a farsi conoscere a livello internazionale grazie alla sua originale rilettura di opere del balletto classico, come *Romeo e Giulietta* e *Carmen*. I palchi europei stanno rimanendo affascinati e al contempo sbigottiti per il suo ultimo lavoro, *Il lago dei cigni*, tra i più famosi e acclamati balletti del XIX secolo, musicato da Pëtr Il'ič Čajkovskij.

Dopo la performance alla biennale di Lione, la Masilo ha stupito il pubblico di Parigi esibendosi con questo nuovo spettacolo al Teatro Claude Lévi-Strauss, per poi far tappa in Italia, al Teatro Ariosto di Reggio Emilia. L'originalità della sua versione de *Il lago dei cigni* la si osserva sul piano sia esteriore, che simbolico. I ballerini, uomini e donne tutti neri ad eccezione del cigno bianco, indossano indistintamente il tutù e tutti danzano a piedi nudi.

Definita ovunque artista iconoclasta, Dada Masilo esprime il suo anticonformismo destrutturando gli schemi del balletto classico. Nella sua versione de *Il lago dei cigni* non troviamo solo la musica di Čajkovski, ma anche i ritmi della sua terra natia e poi di compositori contemporanei altrettanto imprevedibili come Steve Reich e Arvo Pärt.

A livello simbolico questa sua pièce sconvolge quella parte di pubblico più conservatore, perché in essa vengono riportati alcuni elementi sociali complessi e ancora motivo di contrasto, come l'omosessualità e le interrelazioni tra bianchi e neri. Questa rilettura di Dada Masilo sembra essere frutto della sua esperienza sudafricana, della sua infanzia trascorsa in un'area socialmente difficile come Soweto.





La provocazione danzante serve per rompere frontiere – di genere, musicali e nazionali – e pregiudizi razziali. Attraverso la danza, Dada Masilo sviscera al pubblico temi profondi, non ancora risolti nelle società contemporanee considerate democratiche e liberali, come l'omofobia e l'intolleranza. Il suo lavoro creativo dimostra inoltre il fermento artistico presente in Sudafrica e in tutto il continente nero.

- ✓ Dada Masilo si è infatti formata a Johannesburg, alla Dance Factory di Newtown, uno dei quartieri più vivaci della città dal punto di vista delle arti, per poi specializzarsi al Jazzart di Città del Capo, fondato nel 1973, tra i più longevi teatri di danza contemporanea dell'Africa. La preparazione e lo spirito innovativi della Masilo sono stati confermati dai successi riscontrati in Messico, in Israele e in Francia, nonché da diversi prestigiosi premi, come lo Standard Bank Young Artist Award for Dance.



## VersORIENTE

Il Taoismo  
di Silvia Turrin

Tra le correnti di pensiero più antiche e ancora oggi ampiamente diffuse in Cina e in tutto l'Estremo Oriente vi è il Taoismo. Le origini risalgono al VI secolo a.C. ed emerse parallelamente al Confucianesimo, quel sistema filosofico-religioso che ha influenzato altrettanto profondamente la cultura cinese. Il

concetto di *Dao* (Tao) significa "via", "verbo" e rappresenta l'unità suprema priva di attributi specifici, impossibile da circoscrivere in modo preciso. Coincide con l'idea del "non determinato", del "nulla" che nel linguaggio taoista viene chiamato *wu*. Il testo fondamentale di tale dottrina è il canone *Daozang*, che letteralmente vuol dire "Il tesoro di Dio", risalente alle dinastie Jin, Tang, Song e Ming. Colui che ha sviluppato compiutamente i principi taoisti è Lao-Tse (V secolo a.C.), trascritti nel Libro della Via e della Virtù, chiamato *Daodejing* o *Tao Te Ching*. L'opera inizia con un'approfondita descrizione del Tao, inteso come sistema o leggi della natura che racchiudono lo spontaneo modo di essere e di comportarsi dell'universo.

*È una delle filosofie più importanti in Asia, che ha influito sulla medicina tradizionale cinese e su molte pratiche orientali realizzate per il mantenimento e il miglioramento del benessere psicofisico individuale*



Il Tao è sintetizzabile come la "Via della carità, della giustizia, dei riti e della sapienza" e si manifesta ovunque. In ogni cosa si trova l'essenza del Tao che è il *Tê*, ovvero la virtù, intesa come quella sorgente che crea vigore, potenza e diversità. La Natura è venerata come fonte e custode del Tao. Esso è composto da due forze uguali, primordiali e contrapposte: lo *yin* e lo *yang*. La prima rappresenta tutto ciò che è femminile, freddo, umido, buio, negativo, mentre la seconda indica tutto ciò che è positivo, maschile, caldo, asciutto. Non sono forze antagoniste, ma complementari: senza luce non potrebbe esserci oscurità e viceversa, così come senza caldo non potrebbe esserci il freddo.



Il Tao esprime l'unione di queste due forze. È infatti simboleggiato come un cerchio diviso da una linea curva.

Una parte è bianca, l'altra è di color nero, ma nel bianco c'è un piccolo cerchio nero e nella parte nera c'è un piccolo cerchio bianco. Questo simbolo, pur nella sua semplicità, sintetizza perfettamente i processi e le interrelazioni cosmiche, naturali e umane. Nell'energia *yang* c'è sempre un frammento di *yin* e viceversa, dato che interagiscono continuamente creando le dinamiche volte alla trasformazione.

Queste forze, incontrandosi, hanno generato l'armonia, la purezza e l'impurità, da cui sono stati poi creati il Cielo, la Terra e l'uomo: il Cielo conferisce, la Terra trasforma, mentre l'uomo fa crescere e nutre. Il Taoismo, ma più in generale ogni ramo della filosofia tradizionale cinese, è strettamente legato al concetto di *chi*, scritto anche *qi*. Ogni creatura ha in sé il *chi* originario, che è l'energia vitale. Il benessere di ogni persona è generato dall'armonia tra le forze *yin* e *yang* presenti nel corpo, nella mente e nello spirito.

Se vi è equilibrio il *chi* è libero di fluire, generando una buona salute psicofisica nell'individuo. Al contrario, in presenza di squilibrio delle due forze il *chi* lentamente si affievolisce. Mancando l'energia vitale si manifesta un deperimento. La morte, secondo la concezione taoista, deriva proprio dalla mancanza totale del *chi*: non c'è più armonia tra le forze.

Molte pratiche tradizionali cinesi si basano sul concetto di *chi* e di equilibrio tra lo *yin* e *yang*, come il *feng shui*, che attraverso regole precise crea armonia nell'ambiente (domestico, di lavoro, ecc.), e il *qi gong* o *chi gong*, basato su una serie di tecniche (massaggio energetico, ginnastica di tipo orientale, esercizi di respirazione) che proteggono e alimentano l'energia vitale.

## VersORIENTE libri

recensioni di *Silvia Turrin***Autore: Livia Kohn (a cura di)****Pagine: 224****Prezzo: € 15,50****Edizioni Armenia**

Il Taoismo è un'antichissima filosofia. La parola significa "via", ma anche sistema. Il Tao designa la legge universale della natura, l'essenza e l'azione dell'infinito. In questo senso è indicibile, ineffabile, indeterminato. Il Tao si manifesta nell'universo, nella natura. Fra i testi più importanti della tradizione taoista, vi è il **Chuang Tzu**, che corrisponde a un'antologia delle riflessioni dello stesso autore. Chuang Tzu visse in Cina fra il 370 e il 300 a.C. e, abbandonati i riti della vita quotidiana, decise di vivere in armonia con il Tao. I suoi pensieri e racconti li ha trascritti prima di abbandonare il corpo fisico. **Questi scritti preziosi sono stati ripresi e commentati da Livia Kohn, docente di religioni orientali presso l'Università di Boston, esperta di taoismo e della cultura cinese.** In questo volume, edito dall'Armenia, la Kohn ha inserito una serie di ricche e chiare annotazioni che forniscono un prezioso commentario a questo testo sempre attuale. Il testo è suddiviso in quattro sezioni, ognuna legata a un tema preciso: dai "modelli universali" al "corpo e mente", dalla "trasformazione di sé" alla "nuova vita". **Ogni sezione racchiude illuminanti messaggi e parabole, che aiutano a capire cos'è la vera felicità, il rapporto tra vita e morte, cos'è l'io, come realizzare il Tao e quindi come vivere in armonia con il micro e il macromondo.** Il testo originario comprende 33 capitoli. Qui ne sono compresi 14, che custodiscono i segreti per raggiungere la tanto agognata felicità. Un obiettivo non impossibile, non arduo, ma realizzabile lasciandosi trasportare dalle leggi naturali del Tao e abbandonandosi a esse.

Mario U. Verri, maestro di Yoga e Tantra, ha fondato a Roma nel 1973 il **Centro Purna Yoga**, scuola di discipline orientali con precisi intenti didattici ed educativi. L'autore di questo originale volume ha una lunga esperienza yogica alle spalle, essendo anche referente per l'Italia del Lonavla Yoga Institute di Bombay (India). Sulla scia della pratica dello Yoga, **Mario Verri ha scritto questo testo per diffondere l'importanza di questa antica disciplina orientale, attraverso cui è possibile intraprendere un cammino di risveglio della coscienza, armonizzando al contempo mente, corpo, spirito.**

Il libro è un concentrato di saperi ed esercizi, filosofie e leggende. Il cammino inizia partendo dall'Hatha Yoga per poi accedere al concetto di Quarto sentiero, spiegato tramite esercizi pratici rivolti alla coscienza e alle emozioni. L'autore sviluppa poi approfondimenti legati al Tao, allo Zen, al Tantra, al Vedanta e all'Ashtanga Yoga. **Si tratta di scritti e considerazioni da leggere e da rileggere e da rielaborare alla luce anche della propria esperienza personale.** Sono spunti e anche approfondimenti che portano il lettore verso uno spazio dove la dimensione fisica si unisce a quella energetica.

**Autore: Mario Umberto Verri****Pagine: 256****Prezzo: € 16,00****Sovera Edizioni**

VersORIENTE *esperienze**da Nonterapia***12.12.2012**

**Ancora una data straordinariamente significativa che Nonterapia vuole celebrare con te attraverso un viaggio/seminario della durata di cinque giorni.**



*La Fenice Egizia, l'uccello mitico che rinasce dalle proprie ceneri*

Viaggerai nei luoghi più avventurosi e impervi della tua psiche a mezzo delle meravigliose pratiche dello Yoga Sciamanico e celebrerai un grande rituale di trasformazione, il tutto avrà una durata di 5 giorni e si concluderà alla mezzanotte del 12.12.2012. Viaggerai nei tuoi sogni, a mezzo dello Yoga della Comprensione dello Stato di Sogno, viaggerai nell'anima del mondo, a mezzo dello Yoga della Trasferenza del Principio Cosciente, viaggerai negli elementi e nello spazio a mezzo dello Yoga del Calore, viaggerai nell'Istantaneità a mezzo dello Yoga della Medesimezza e nei tuoi desideri profondi, nelle tue paure e nelle tue rabbie per conoscerle e trasformarle a mezzo dello Yoga del Bardo. Il 12.12.2012 è una data che può segnare un grande passaggio per te, perciò il nostro viaggio/seminario si concluderà con un grande rito di morte e rinascita, un rituale di trasformazione. Si tratta di un'occasione davvero unica con la quale Nonterapia vuole darsi, donarsi, offrirsi in segno di profonda riconoscenza. Negli ultimi anni abbiamo, infatti, assistito a un incremento forte e deciso della partecipazione, del calore e dell'amore da parte di un numero sempre più crescente di persone. Come non darsi nella gioia, nella gratitudine e nell'entusiasmo di fronte a ciò? Siamo una grande famiglia spirituale! Praticiamo i segreti del tantrismo e dello yoga tantrico sciamanico himalayano e hindù, ma simultaneamente conosciamo la psiche occidentale e ciò ci permette di non smarrirci e di essere ancora più efficaci.

L'ingrediente fondamentale della riuscita di Nonterapia – oggi lo sappiamo – è la sua capacità di unire la visione dell'anima orientale a quella occidentale, la sua possibilità di essere un ponte, una barca che traghetta e trasporta verso lidi nuovi ma sicuri, verso visioni ampie ma sempre gestibili e fruibili.

Non ci sono mancati grandi, grandissimi Maestri: Michael Williams e la tradizione tibeto-birmana della famiglia del fulmine di diamante, Karan Singh e la visione dello yoga integrale di Sri Aurobindo, Ghata Thera e la tradizione della meditazione dei monaci theravada, James Hillman e la psicologia archetipica, Raimon Panikkar e la visione cosmo teandrica.

[Selene Calloni Williams](#) e [Paola Bertoldi](#) , le fondatrici di Nonterapia, hanno descritto il percorso della Nonterapia nei loro libri e nei loro articoli in molti anni di felice lavoro, e oggi vogliono essere presenti, nella gratitudine e nell'entusiasmo, con te per condividere e andare avanti, sempre avanti, perché il viaggio non ha mai fine, perché il cammino è la meta.



#### Orari e modalità del seminario

- **Sabato 8.12.** Una data importante dedicata alla Madre (Maria), la festa della Madre per i cristiani. Primo Modulo dalle ore 8.30 alle 11.30. In questo modulo – che si svolgerà interamente on-line in una piattaforma con aula virtuale – faremo insieme delle pratiche e ti verranno fornite indicazioni per svolgere i moduli successivi.
- **Domenica 9.12.** Secondo modulo dalle ore 8.30 alle ore 12.30. Anche questo modulo si svolgerà on-line e comporterà delle pratiche sciamaniche di straordinaria efficacia.
- **Terzo e quarto modulo. Lunedì 10 e martedì 11.** In questi moduli sarai solo con te stesso e dovrai mettere in pratica gli insegnamenti ricevuti nel primo modulo, saremo tuttavia sempre in contatto a mezzo dello Yoga della Trasferenza del Principio Cosciente.
- **Quinto modulo. Mercoledì 12.12 dalle ore 21.30 alle ore 00.30.** Questo è il modulo che prevede il grande rituale di passaggio che avrà luogo a mezzanotte del 12.12.12

*[Per sapere come partecipare a questo straordinario evento clicca qui](#)*

## Ben-Essere

La Luna è quell'astro dell'Universo più vicino alla Terra e all'uomo. Con il suo moto e le sue fasi esercita enorme influenza sulle maree, sulle eclissi, sui cicli della natura e sui cicli umani. Seppur la maggior parte delle persone nel mondo non ne sia consapevole, la Luna ha un'incredibile ascendenza sui mutamenti d'umore e sulla psiche umana. Soprattutto nell'antichità la Luna era protagonista di miti e di credenze. Remote civiltà – dai Greci ai Romani – guardavano il cielo e quindi le fasi lunari prima di realizzare qualsiasi lavoro legato alla terra, come seminare nell'orto, potare un albero o arare. Anche l'uomo postmoderno sta rivalutando l'importanza della Luna e il recupero quindi di un'osservazione maggiore del cielo per capire e migliorare la vita sul pianeta Terra. Tuttavia, solo una minoranza di persone sensibili alimenta questo naturale rapporto tra ritmi esistenziali e cicli lunari. Per questa minoranza, ma non solo, è stata realizzata un'**Agenda Lunare 2013**

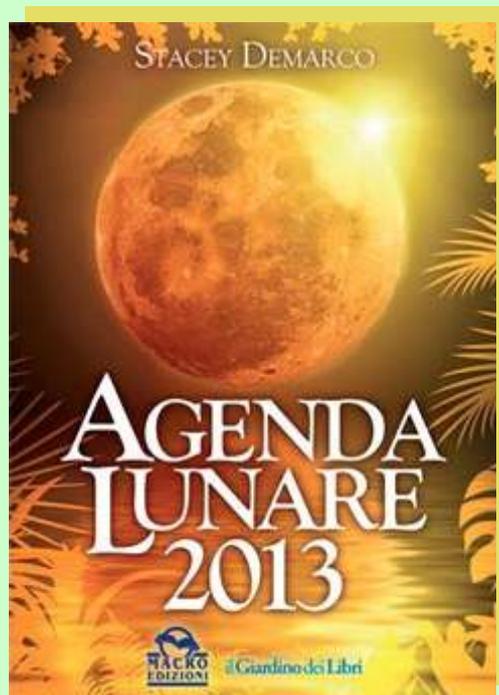
davvero particolare, perché non è solo un diario su cui annotare riflessioni ed emozioni quotidiane. Realizzata da Stacey Demarco, conosciuta ed apprezzata come esperta di metafisica e spiritualità, quest'Agenda offre tanti contenuti legati ad antichi miti, e poi meditazioni per ricevere ispirazione per qualcosa o ancora racchiude incantesimi, per ottenere ad esempio ciò che si desidera per il 2013.

Scriva l'autrice: *«Quest'anno è un nuovo inizio che ci offre la possibilità di andare avanti e crescere in maggiore sintonia con noi stessi e il pianeta. Se io dovessi riassumere i temi principali di quest'anno, direi che sono l'invenzione e i nuovi inizi. Se il 2012 ha significato la fine di un ciclo, il 2013 è l'inizio di uno nuovo. Stiamo scoprendo nuove strade e stiamo piantando i semi per migliorare noi stessi, adesso. Che emozione! Quest'agenda offre le informazioni lunari e stagionali più significative ed efficaci. Tali informazioni vi permettono di connettervi più rapidamente alle energie razionali (sì, esistono!) nel corso dell'anno e dei suoi cambiamenti. A livello lunare, la pagina contenente la tabella delle fasi lunari del 2013 (pag. 8) è ottima per programmare in anticipo. La chiara indicazione delle fasi lunari (Luna nera, Luna nuova e Luna piena) nel corso delle settimane e dei mesi, e un promemoria giornaliero della fase lunare crescente o calante, sono elementi preziosi per trarre puntualmente il massimo vantaggio da queste fasi per fare qualunque cosa, da veri e propri incantesimi alla coltivazione della vostra frutta e verdura, alla pulizia dei vostri cristalli. Quest'agenda vi fornisce molte informazioni necessarie sulla Luna, le stagioni, i cicli di luce e la Ruota dell'Anno. Ricordate: la Luna lavora con la Terra».*

Stacey, spesso ospite in televisione, è uno dei soci fondatori dell'Australian Psychics Association e membro del consiglio del Pagan Awareness Network. Vive nella zona nord di Sydney (Australia) col marito e tanti animali. È vegetariana ed è un'ambientalista.

Il suo sito è: [www.themodernwitch.com](http://www.themodernwitch.com)

## Ascoltare e seguire i cicli lunari



Ecco qualche estratto:

### Programmazione per la meditazione o la canalizzazione

Pietre come il lapis, l'ametista, il cristallo di rocca (quarzo) o il turchese funzionano meglio durante la Luna nera, quando le energie sono allineate per attività più introverse e introspective. Mettete questi cristalli in angoli riparati del vostro giardino o balcone, o anche in zone leggermente ombreggiate da rocce, ma comunque esposti al cielo. Riprendeteli subito prima dell'alba per mantenere intatta l'integrità dell'oscurità.

### Energie solari

Per quanto io ami lasciare i miei cristalli all'aperto alla luce argentata della Luna, alcuni cristalli danno il massimo alla luce infuocata del Sole. Le pietre dorate o dai colori caldi, come l'ambra e la citrina, spesso necessitano di una buona dose di energia solare per essere "felici", quindi fatelo tranquillamente. Dovete comunque pulire i vostri cristalli nel modo per voi più efficace prima di programmarli. Ecco alcuni consigli, per me efficaci, per caricarli e programmarli utilizzando le energie solari.

### Programmazione per la salute

Lasciate i vostri cristalli all'aperto per tre giorni dall'alba al tramonto per fare sì che siano programmati per la salute e la guarigione. Il momento ideale per farlo è a metà estate e nelle notti vicine alla Luna nuova.

### Programmazione per l'ispirazione

Traete vantaggio dalla più grande fonte di calore, il Sole, per ravvivare la fiamma della vostra ispirazione. Mettete le pietre su una superficie naturale, come l'erba o una pianta, e lasciatele all'aperto dall'alba al tramonto per sette giorni. La primavera è un ottimo momento per fare questo.

### LA LUNA E LE PIANTE

Per millenni i popoli di tutto il pianeta hanno coltivato secondo i cicli lunari. Si pensa che il campo di gravità della terra, influenzato dalla Luna, influisca sulla crescita delle piante. Così come la Luna influenza gli oceani e altre masse d'acqua, si pensa che essa modifichi anche il livello di acqua nel suolo influenzando la crescita di germogli e piante. Ogni anno sono in vendita bellissimi almanacchi agricoli per ogni regione, contenenti indicazioni molto dettagliate sulla semina e il raccolto, tutte basate su informazioni lunari e astrologiche (vedi l'elenco delle Risorse alla fine di questo libro).

Sebbene questa non sia un'agenda sul giardinaggio, vale sicuramente la pena ricordare le principali regole di base per curare le piante secondo la Luna. Poiché sempre più persone scelgono di coltivare biologicamente le proprie erbe, verdure e altre piante, sapere in che modo la Luna influenza il proprio orticello può fare la differenza nella qualità del raccolto.

Per info: [Macro Edizioni](#)  
Gruppo Editoriale Macro  
Via Bachelet, 65  
47522 Cesena (FC)

## Ben-Essere

## Racconti fioriti da Helan



Helan, storica e affidabile azienda di biocosmesi con sede a Genova, ha creato una nuova linea di prodotti che imprigionano le emozioni di note profumate. Sono *Racconti Fioriti* trasformati in creme vellutate, eau de parfum, saponi, bagnodoccia aromatici che ci permettono di vivere momenti di bellezza, prendendoci cura, in modo naturale, del nostro corpo.

Ecco i profumi che la natura di Helan sprigiona.

*Linea Fiore d'Angelo*

*Il nome comune di "Fiore d'Angelo" è legato alla soavità del suo profumo e al suo candore, che ricorda quello degli angeli. Un soave, tenero bouquet per svelare lo spirito di un'incantevole fragranza fruttata, fiorita, speziata.*

- ⊗ Ginkgo biloba
- ⊗ olio di Passiflora, olio e burro di Avocado
- ⊗ cere di Karitè
- ⊗ Vitamine C ed E



Perfetta per ammorbidire la pelle grazie al burro di Avocado e alle cere di Karitè. Perfetta per profumare il corpo con i racconti aromatici della Passiflora, e per restituire elasticità all'epidermide attraverso le Vitamine C ed E. Completano la formula l'estratto di Ginkgo biloba, ricchissimo di flavonoidi, polifenoli e antocianosidi, e la fragranza soave e avvolgente del Fiore d'Angelo.



### *Línea Magnolia Stellata*

*Di origine antichissima è ritenuta nel linguaggio dei fiori un segno di buon auspicio, nei bouquet simboleggia dignità, perseveranza e bellezza superba*

- ✿ Melograno
- ✿ Vite rossa
- ✿ Semi d'uva
- ✿ Olio di Oliva
- ✿ Olio di Vinaccioli
- ✿ Cera di Karité
- ✿ Olio essenziale dell'albero del Tè
- ✿ Vitamine C ed E

Ideale per le pelli secche questa crema è intrisa di sostanze naturali che combattono i radicali liberi, responsabili dell' invecchiamento cutaneo. Attraverso le magiche ed efficaci proprietà del Melograno, della Vite rossa e dei semi d' Uva, ricchi in polifenoli e antocianosidi, potenti antiossidanti, questa crema è perfetta per proteggere dal freddo la pelle e per rafforzare il microcircolo. Abbinata al profumo deodorante spray no-gas con il prezioso olio essenziale dell'albero del Tè è un vero momento di relax e di ben-essere.



*<http://www.helan.it>  
 Helan S.r.l.  
 Via G. Adamoli 515  
 16165 Genova - Italy  
 +39.010.830.711  
[cosmeticinaturali@helan.it](mailto:cosmeticinaturali@helan.it)*

Ben-Essere *libri*recensione di *Silvia Turrin*

Questo libro non è solo un ricettario, ma un percorso da intraprendere con slancio e consapevolezza per modificare in meglio la propria alimentazione. Ad ogni passo si comprende quali cibi preferire e quali evitare, come scegliere gli ingredienti in base alla propria costituzione ayurvedica, come e quanto nutrirsi secondo i cicli della natura.

**Caratteristica preziosa di questo testo è la correlazione tra chakra e alimenti. Analizzando le caratteristiche di ogni centro d'energia sottile, l'autrice indica tanti menù e consigli nutrizionali quanti sono i chakra.**



Troviamo quindi menù per stimolare il Muladhara, lo Svadhistahana, sino a giungere all'Ajna. **Carla Barzanò** porta il lettore verso un cammino importante che conduce a un buon rapporto tra sé e il cibo, tra la dimensione spirituale e sottile e la dimensione fisica.

Un capitolo è interamente dedicato alle ricette naturali e gustose per ottenere ottime tisane, pane genuino, condimenti, salse e piatti deliziosi, preparati con una maggiore attenzione verso se stessi secondo un approccio olistico.

**Autore: Carla Barzanò**

**Pagine: 128**

**Prezzo: € 9,90**

**Tecniche Nuove**

## ALTRI SGUARDI

di Silvia Turrin



Spesso i libri che parlano di fine del mondo, del calendario Maya, e di cataclismi del 2012 sono pieni di informazioni sbagliate e la maggior parte sono intrisi di analisi non storiche e non attendibili, sensazionalistiche.

**Questo libro della statunitense Marie D. Jones, documentarista, attenta studiosa di scienza e metafisica, è diverso.**

L'autrice non fornisce una risposta esauriente, unica e singola alla questione "il mondo finirà il 21 (per alcuni il 23) dicembre 2012"?, bensì descrive le varie teorie sorte in questi decenni, racconta le profezie che parlano di "fine del mondo", spiega le posizioni più ortodosse a riguardo ed espone il punto di vista dei maggiori movimenti religiosi monoteisti.

Emerge sicuramente l'alto grado di complessità della civiltà Maya e di altri antichi popoli che osservavano con più attenzione il cosmo rispetto all'uomo moderno. Attraverso numerosi riferimenti bibliografici l'autrice porta il lettore in tanti mondi, in tante Ere e terre, tracciando un percorso su più livelli, in cui gli eventi storici si intrecciano con cataclismi, con i cicli dell'Universo e con forze più grandi dell'uomo.

Si legge tra le righe la speranza che il genere umano si ravveda, perché il nuovo ciclo che porta con sé il 2013 e l'avvio dell'Era dell'Acquario può essere tendente all'evoluzione o alla distruzione. Se qualche forza esterna alla Terra (come il pianeta X o un asteroide) non causerà la fine di questo mondo, sarà solo l'uomo l'artefice della sua stessa distruzione o della sua salvezza.

**Autore: Marie D. Jones**  
**Pagine: 320**  
**Prezzo: € 15,00**  
[Armenia Edizioni](#)

**Chi conosce la libertà  
di aver abbandonato  
il fardello dell'attaccamento  
al corpo-mente  
lo chiamo un grande essere.**

**Dhammapada strofa 402**

*È una fortuna avere amici affidabili, essere sani e aver ricevuto una buona istruzione. È certamente una fortuna aver incontrato gli Insegnamenti spirituali che ci indicano una via attraverso le paludi della confusione. Sarebbe una fortuna anche più grande se riuscissimo ad arrenderci agli Insegnamenti e a fare esperienza dell'abbandono di tutti i nostri pesi. Nello stesso tempo, questi cosiddetti pesi non vanno visti come qualcosa di sbagliato. Può sembrare che ostacolino il nostro progresso sul sentiero; ma possono anche esserci d'aiuto. In realtà, sono la naturale conseguenza dell'inconsapevolezza e si manifestano ogni volta che ci attacchiamo al corpo/mente. Il Buddha viveva con illimitata consapevolezza, libera da ogni attaccamento. Arrendersi ai suoi Insegnamenti non significa solo non girare le spalle agli apparenti ostacoli ma anche studiarli, con interesse, con disponibilità, fino a vederli come la fantasia che in effetti sono.*

*Da: Santacittarama  
Monastero Buddhista  
02030 Frasso Sabino (RI) Italy*



*La gentilezza  
è la catena d'oro  
che tiene unita la società*

**Goethe**

***Culture Nature Magazine***

**Ideazione e creazione di Silvia C. Turrin**  
<http://www.culture-nature-magazine.info/>