



ESSERE PARTE E SOSTENERE LA TRIBU' ESPERIENZE PER L'AUTOREGOLAZIONE CON SOMATIC-EXPERIENCING®

Ritorno al PUNTO 0 Conclusione

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

Ritorno al PUNTO 0 Conclusione

Finire,
concludere un ciclo,
lasciare il filo,
fare un nodo,
tornando
più profondamente
all'inizio.



RACCOLTA

Finire, concludere un ciclo, lasciare il filo, fare un nodo, tornando più profondamente all'inizio. Questo cerchio potrà essere di nuovo praticato, forse con maggiore intensità, ancor più in profondità. Sarà sempre attuale, sono pratiche sui principi base della vita e della salute, principi di coscienza corporea, responsabilità e consapevolezza di noi stessi. Non hanno tempo.

I temi seguono un percorso della vita umana.

Riascolta gli audio, praticando, fanne dei cicli nella tua vita, come strumenti per approfondire il *felt sense*, prendi davvero casa nel tuo corpo.

Noi, il nostro piccolo gruppo di Somatic Experiencing Practitioner, come cerchio interno della tribù, ci siamo divertiti!

Il processo è avvenuto istintivamente, in uno spazio condiviso, abbiamo seguito i numeri, e ci siamo meravigliati via via di quanto fosse armonico il nostro procedere e quanto ogni numero corrispondesse al tema proposto, creando la connessione tra noi abbiamo sentito il processo e la sua evoluzione, e ne siamo stati parte, insieme a voi tutti. Liberamente aperti e connessi.

Nel nostro ciclo abbiamo esplorato 15 temi che hanno danzato continuamente tra loro.

Sono stati accompagnati da scritti spontanei che portano delle informazioni preziose, con pratiche di attenzione ed esercizi.

Stampiamoli e conserviamoli, ci serviranno!

Sono spunti da cui partire per le nostre esplorazioni vitali, per la nostra salute, per la nostra guarigione. A volte per studiare.

Mano a mano che procediamo nella nostra guarigione, lo spirito si fa corpo.

Aggiungi le tue considerazioni, aumentane le competenze, fanne parte.

Massimo ha tenuto l'insieme, la forma, il ritmo, la veste e la pubblicazione.

Elisabetta, Antonella, Manuela e Paola hanno preparato il pdf per la pratica con la breve teoria di base SE, proposte di esercizi, e hanno registrato ogni volta l'audio inerente.

Grazie a tutti. È stato veramente un piacere tra noi.

Accompagnarci, per accompagnare, è stato veramente tenerci in risorsa e questa è stata l'intenzione da offrire a tutti voi. Un sostegno tutto il campo, un contributo alla nostra tribù di crescita.

Questo particolare momento lo abbiamo voluto raccogliere e raccontare, quando tutti gli umani sul pianeta si sono uniti comunicando riguardo lo stesso soggetto, il corona virus, covid 19.

Il virus, essere o non essere, vivente?

Quale è il nemico? Il virus?

È la politica?

È il mondo finanziario?

È l'inconsapevolezza?

Cosa ci sta succedendo?

Cosa sta attraversando la matrice umana?

Perché il mondo naturale, le piante, gli animali, le acque si nutrono del nostro stop e gioiscono?

Perché adesso è difficile distaccarci dal tempo lento, dall'intimità, perché questo brivido di resistenza nel tornare, dubbiosi al ritmo moderno umano, rispondere alla società, anziché al pianeta?

Abbiamo sentito l'amore

Abbiamo sentito l'unità

Abbiamo sentito la connessione e ce ne siamo nutriti

Abbiamo potuto permanere in momenti di pace, non stress, nessun voglio, nessun devo.

La rottura dello schema ha sfidato il mondo interiore in ognuno di noi

Ora, consci della dualità restiamo divisi tra

non dimenticare, non perdere l'esperienza del tempo lento
del denaro dimenticato, della comodità dell'essere affidati allo stato mamma, regressivo, niente
responsabilità individuale, solo spettatori, nell'utero, siamo stati sospesi
dell'esserci riappropriati di ricordi della nostra infanzia delle persone che abbiamo amato
dell'aver fatto nuove esperienze della natura, nel nostro intenso osservarne il microcosmo
Sentendo noi stessi come esseri naturali, parte del tutto
Abbiamo fatto esperienza di chi siamo, questo vogliamo rimanga con noi

ma

la velocità ci farà perdere di nuovo questa attenzione? desiderio e paura....nel procedere
Quale è la direzione?

paura di perdere il lavoro, il denaro, l'economia, i viaggi, le comodità
come aprire la porta e immetterci nella velocità, nel consumo, nei falsi desideri, falsi bisogni, nel
ritmo inumano
non vogliamo neppure che tutto torni come prima, anche a questo è servito la nostra ubbidienza
alle regole comuni
ma anche vogliamo ritornare a sentire quel poco di sicurezza che ci eravamo conquistati

Vogliamo restare aperti e curiosi con quello che si presenta, pronti.

Esperienza delle 7 settimane BREVI CENNI

È arrivato il pericolo, la pandemia
l'avevamo già vista nei film, nei libri di fantascienza....

Ora, reale, ha evocato ogni nostra personale storia traumatica
anche il trauma transgenerazionale, abbiamo ricordato la storia traumatica umana
avi, guerre, percependone adesso intorno a noi la minaccia alla vita
rispondendo impotenti, nella paura, congelandoci

In seguito un calore ha fatto emergere ogni cosa trattenuta, compensata dai ritmi quotidiani, e ci siamo rivolti a noi
stessi

si son insinuati dei dubbi, sul nostro valore, sulla nostra autenticità di vita
abbiamo vissuto il desiderio di cambiare, desiderio di essere veri, desiderio profondo di ritornare alla base, alla
nostra vera natura

Abbiamo sentito l'essenza dei bisogni veri, abbiamo riconosciuto la falsità della società dei consumi
Abbiamo esplorato, riflettuto, al fuori di noi, alle nostre relazioni, al lavoro, alle dinamiche della nostra vita,

Ci siamo connessi tra noi, maggiormente, nel tempo lento

abbiamo risuonato insieme

abbiamo giocato

Abbiamo riso

Ci siamo presi in giro

Ci siamo scambiati foto di animali, fiori, uccellini, farfalle.....

Abbiamo visto il Papa solo a San Pietro, Andrea Bocelli solo al Duomo di Milano, Zuccherò solo a Venezia, siamo rimasti incantati dalla bellezza silenziosa delle nostre città, vuote, ammirati...

Il presidente Mattarella il 25 Aprile, lui solo in nostra rappresentanza...

Abbiamo condiviso le benedizioni di tutti i capi religiosi, ci siamo inoltrati in preghiere, cerchi magici, canti....abbiamo acceso tutte le candele possibili, abbiamo condiviso tutti i rituali sociali suggeriti.

Siamo diventati patrioti, abbiamo tifato per l'Italia....

Ci siamo sentiti fieri, ci siamo sentiti a casa.

Ci siamo arrabbiati

Ci siamo meravigliati

Abbiamo capito, abbiamo avuto delle comprensioni.

Abbiamo pianto per gli errori umani

Abbiamo esplorato la verità del cuore

Abbiamo ringraziato Covid 19 per averci fermato un pò
sosta come spinta, come raccoglimento di energia creativa

Non dimentichiamo

Non dimentichiamo dove ci siamo posati

Non dimentichiamo cosa abbiamo desiderato

Non dimentichiamo cosa ci siamo veramente permessi

Non dimentichiamo la quiete

Non dimentichiamo il processo

Abbiamo giocato coi social condividendo le nostre intuizioni, le nostre passioni, la politica, le credenze, cercando risonanza, amicizia....

Un piccolo esercizio:

a chi ho inoltrato con entusiasmo e liberamente messaggi poesie e ideali che mi hanno toccato?

Chi hai pensato e desiderato più frequentemente?

Con chi mi sono sentito in sintonia? Con chi mi sono connesso?

Da chi non mi sento criticato, giudicato?

Di chi mi son dimenticato? Verso chi mi sono censurato?

Chi ho onorato, ogni volta che con entusiasmo gli ho girato i pezzi migliori a mio parere?

Abbiamo identificato chi è importante per noi, a chi non dobbiamo velarci, nasconderci?

Ora che concludiamo si apre un altro cerchio

Siamo in un nuovo passaggio

Cosa è vero

Di chi fidarsi

C'è una nuova allerta, c'è sempre una sfida,

Lasciamo emergere risorse le soluzioni e le risposte si presentano

Nel nostro mondo interiore ogni problematica del campo esterno è una grande opportunità di crescita.

i nostri 15 punti

Punto 1 - Io Esisto - Sentire il Corpo - Felt Sense

Punto 2 - Io Sento

Punto 3 - Io sono connessa/o

Punto 4 - Io mi oriento

Punto 5 - Io ho i 5 sensi

Punto 6 - Io sento i miei confini

Punto 7 - Io mi regolo con

Punto 8 - Incontriamo la paura

Punto 9 - Apriamoci - dall'immobilità alla mobilità

Punto 10 - Risuoniamo

Punto 11 - Scegliamo

Punto 12 - R-Esistiamo

Punto 13 - Ri-Nasciamo

Punto 14 - Ri-posiamoci

Punto 15 - Siamo amore

Breve storico con alcuni WhatsApp o link Facebook del periodo che ci hanno toccato

25 febbraio 2020

ATTENZIONE: STANNO DIVULGANDO UN VIRUS CHE SI CHIAMA PANIK-2020 . PROFILASSI PER PREVENIRE IL CONTAGIO:

1. EVITARE CONTATTO CON TV E GIORNALI
2. DIVERTIRVI CON GLI AMICI
3. USCIRE IN NATURA, FREQUENTARE PARCHI A CONTATTO CON GLI ALBERI (MAGARI PROTEGGERLI VISTO CHE LI STANNO ABBATTENDO)
4. PORTARE I FIGLI AI GIARDINI E NON PARLARE DI VIRUS CON ALTRI GENITORI
5. SALUTARE CHI INCROCI PER STRADA CON UN SORRISO...
6. NUTRIRCI DELLE NOSTRE PASSIONI E DI TUTTO CIÒ CHE FA BENE ALLA NOSTRA ANIMA, SAREMO COSÌ INDENNI AD OGNI VIRUS.
6. AMARE E PORTARE RISPETTO PER IL PIANETA CHE CI OSPITA, È L'UNICA CASA CHE ABBIAMO QUI E ORA.



Nove marzo duemilaventi

Questo ti voglio dire
ci dovevamo fermare.
Lo sapevamo. Lo sentivamo tutti
ch'era troppo furioso
il nostro fare. Stare dentro le cose.
Tutti fuori di noi.
Agitare ogni ora - farla fruttare.

Ci dovevamo fermare
e non ci riuscivamo.
Andava fatto insieme.
Rallentare la corsa.
Ma non ci riuscivamo.
Non c'era sforzo umano
che ci potesse bloccare.

E poiché questo
era desiderio tacito comune
come un inconscio volere -
forse la specie nostra ha ubbidito
slacciato le catene che tengono blindato
il nostro seme. Aperto
le fessure più segrete
e fatto entrare.
Forse per questo dopo c'è stato un salto
di specie - dal pipistrello a noi.
Qualcosa in noi ha voluto spalancare.
Forse, non so.

Adesso siamo a casa.

È portentoso quello che succede.
E c'è dell'oro, credo, in questo tempo strano.
Forse ci sono doni.
Pepite d'oro per noi. Se ci aiutiamo.
C'è un molto forte richiamo
della specie ora e come specie adesso
deve pensarsi ognuno. Un comune destino
ci tiene qui. Lo sapevamo. Ma non troppo bene.
O tutti quanti o nessuno.

È potente la terra. Viva per davvero.
Io la sento pensante d'un pensiero
che noi non conosciamo.
E quello che succede? Consideriamo
se non sia lei che muove.
Se la legge che tiene ben guidato
l'universo intero, se quanto accade mi chiedo
non sia piena espressione di quella legge
che governa anche noi - proprio come
ogni stella - ogni particella di cosmo.

Se la materia oscura fosse questo
tenersi insieme di tutto in un ardore
di vita, con la spazzina morte che viene
a equilibrare ogni specie.
Tenerla dentro la misura sua, al posto suo,
guidata. Non siamo noi
che abbiamo fatto il cielo.

Una voce imponente, senza parola
ci dice ora di stare a casa, come bambini
che l'hanno fatta grossa, senza sapere cosa,
e non avranno baci, non saranno abbracciati.
Ognuno dentro una frenata
che ci riporta indietro, forse nelle lentezze
delle antiche antenate, delle madri.

Guardare di più il cielo,
tingere d'ocra un morto. Fare per la prima volta
il pane. Guardare bene una faccia. Cantare
piano piano perché un bambino dorma. Per la prima volta
stringere con la mano un'altra mano
sentire forte l'intesa. Che siamo insieme.
Un organismo solo. Tutta la specie
la portiamo in noi. Dentro noi la salviamo.

A quella stretta
di un palmo col palmo di qualcuno
a quel semplice atto che ci è interdetto ora -
noi torneremo con una comprensione dilatata.
Saremo qui, più attenti credo. Più delicata
la nostra mano starà dentro il fare della vita.
Adesso lo sappiamo quanto è triste
stare lontani un metro.

di Mariangela Gualtieri

11 marzo 2020

Stasera prima di addormentarvi pensate a quando torneremo in strada.

A quando ci abbracceremo di nuovo, a quando fare la spesa tutti insieme ci sembrerà una festa. Pensiamo a quando torneranno i caffè al bar, le chiacchiere, le foto stretti uno all'altro.

Pensiamo a quando sarà tutto un ricordo ma la normalità ci sembrerà un regalo inaspettato e bellissimo. Ameremo tutto quello che fino ad oggi ci è sembrato futile. Ogni secondo sarà prezioso.

Le nuotate al mare, il sole fino a tardi, i tramonti, i brindisi, le risate.

Torneremo a ridere insieme.

Forza e coraggio.

Ci vediamo presto!

Papa Francesco ♥

Era l'11 marzo del 2020, le strade erano vuote, i negozi chiusi, la gente non usciva più.

Ma la primavera non sapeva nulla.

Ed i fiori continuavano a sbocciare

Ed il sole a splendere

E tornavano le rondini

E il cielo si colorava di rosa e di blu

La mattina si impastava il pane e si infornavano i ciambelloni

Diventava buio sempre più tardi e la mattina le luci entravano presto dalle finestre socchiuse

Era l'11 marzo 2020 i ragazzi studiavano connessi a Gsuite

E nel pomeriggio immancabile l'appuntamento a tressette

Fu l'anno in cui si poteva uscire solo per fare la spesa

Dopo poco chiusero tutto

Anche gli uffici

L'esercito iniziava a presidiare le uscite e i confini

Perché non c'era più spazio per tutti negli ospedali

E la gente si ammalava

Ma la primavera non lo sapeva e le gemme continuavano ad uscire
Era l'11 marzo del 2020 tutti furono messi in quarantena obbligatoria
I nonni le famiglie e anche i giovani
Allora la paura diventò reale
E le giornate sembravano tutte uguali
Ma la primavera non lo sapeva e le rose tornarono a fiorire
Si riscoprì il piacere di mangiare tutti insieme
Di scrivere lasciando libera l'immaginazione
Di leggere volando con la fantasia
Ci fu chi imparò una nuova lingua
Chi si mise a studiare e chi riprese l'ultimo esame che mancava alla tesi
Chi capì di amare davvero separato dalla
vita
Chi smise di scendere a patti con l'ignoranza
Chi chiuse l'ufficio e aprì un'osteria con solo otto coperti
Chi lasciò la fidanzata per urlare al mondo l'amore per il suo migliore amico
Ci fu chi diventò dottore per aiutare chiunque un domani ne avesse avuto bisogno
Fu l'anno in cui si capì l'importanza della salute e degli affetti veri
L'anno in cui il mondo sembrò fermarsi
E l'economia andare a picco
Ma la primavera non lo sapeva e i fiori lasciarono il posto ai frutti
E poi arrivò il giorno della liberazione
Eravamo alla tv e il primo ministro disse a reti unificate che l'emergenza era finita
E che il virus aveva perso
Che gli italiani tutti insieme avevano vinto
E allora uscimmo per strada

Con le lacrime agli occhi
Senza mascherine e guanti
Abbracciando il nostro vicino
Come fosse nostro fratello
E fu allora che arrivò l'estate
Perché la primavera non lo sapeva
Ed aveva continuato ad esserci
Nonostante tutto
Nonostante il virus
Nonostante la paura
Nonostante la morte
Perché la primavera non lo sapeva
Ed insegnò a tutti
La forza della vita.

18 marzo

NAPOLI DESERTA ZINGARETTI RECITA UNGARETTI.

https://youtu.be/_DIPxkA2heM

Cabala e la Corona. Riflessioni cabalistiche sul problema di OCD Comportamento Ossessivo Compulsivo

<https://youtu.be/jL3BKQRDsIM>

23 marzo

LO SPAZIO DEL CUORE - ROBERTO MARIA SASSONE

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10221904181143055&id=1514719626

#ASCOLTA

<https://youtu.be/a2gdztJU1zY>

Ripreso da una chat di studi di medicina vibrazionale e bioenergetica...:

Come qualsiasi altro virus, (COVID-19) ha una bassa vibrazione con una struttura chiusa a circuito elettromagnetico, con una frequenza di risonanza di circa 5,5 Hz - 14,5 Hz. nelle gamme più alte non è attivo e, a partire dalle gamme di 25,5 Hz e superiori, il virus muore

Per una persona che vive in alte vibrazioni, cioè nell'Anima, non è più pericolosa delle infezioni respiratorie acute, perché il corpo di un uomo in salute "vibra" nelle gamme più alte .., solo occasionalmente, per vari motivi, scivola in vibrazioni più basse.

Le ragioni di ciò possono essere vari disturbi nel bilancio energetico ... (affaticamento, esaurimento emotivo, ipotermia, malattie croniche, tensione nervosa, ecc.)

Il virus in natura, cioè al di fuori del corpo, non è resistente ...

la risonanza di frequenza media totale della Terra è oggi di 27,4 Hz, e dunque sarebbe distruttiva per il virus, ma ci sono luoghi in cui questa frequenza viene abbassata, cioè zone geopatiche create naturalmente o artificialmente ... (ospedali, prigioni, Linee elettriche, metropolitana e veicoli elettrici pubblici, centri commerciali, uffici, locali per bere, ecc.) Dove le vibrazioni scendono a livelli inferiori a 20 Hz ...

PER GLI IN-UMANI A BASSA VIBRAZIONE QUESTO VIRUS È PERICOLOSO ...

- il dolore dà vibrazione - da 0,1 a 2 Hz;
- PAURA- da 0,2 a 2,2 Hz; !!!
- risentimento - da 0,6 a 3,3 Hz;
- irritazione - da 0,9 a 3,8 Hz;
- disturbo - da 0,6 a 1,9 Hz;
- temperamento caldo - 0,9 Hz;
- lampo di furia - 0,5 Hz;
- rabbia - 1,4 Hz;
- orgoglio - 0,8 Hz;
- orgoglio (megalomania) - 3,1 Hz;
- abbandono - 1,5 Hz;
- superiorità - 1,9 Hz;

MA:

- generosità - 95 Hz;
- grazie (grazie) - 45 Hz;
- grazie di cuore - da 140 Hz e oltre;
- un senso di unità con le altre persone - 144 Hz e oltre;
- compassione - da 150 Hz e oltre (ma la pietà è solo 3 Hz);
- amore (come si suol dire con la testa, cioè quando una persona capisce che l'amore è un sentimento buono, luminoso e di grande forza, ma non ha ancora imparato ad amare con il suo cuore) vibrazione - 50 Hz;
- l'amore che una persona genera con il suo cuore per tutte le persone senza eccezioni e tutti gli esseri viventi - da 150 Hz e oltre;
- amore incondizionato, sacrificale, universale - da 205 Hz e oltre.

Per millenni, la frequenza del nostro pianeta è stata di 7,6 Hz. I fisici la chiamano la risonanza di Schumann ed è dovuta al battimento generato dai fulmini nell'intercapedine tra la terra e la ionosfera, che fa da guida d'onda e risonatore

Un uomo si sentiva a suo agio in queste condizioni, poiché la frequenza di vibrazione del suo campo energetico aveva gli stessi parametri - 7,6 - 7,8 Hz.

Tuttavia, la frequenza di Schumann ha recentemente iniziato a crescere rapidamente. Seguiamo la dinamica: gennaio 1995 - 7,80 Hz, gennaio 2000 - 9,30 Hz, gennaio 2007 - 9,80 Hz, gennaio 2012-11,10 Hz, gennaio 2013-13,74 Hz, gennaio 2014 - 14,86 Hz Febbraio 2014-14,99 Hz; marzo 2014-15,07 Hz; aprile 2014-15,15 Hz. Anche se consideriamo la situazione dal punto di vista scientifico, diventa chiaro che una persona che non aumenta le sue vibrazioni lascerà presto il piano terreno in un modo o nell'altro, e né le posizioni alte né il capitale accumulato lo aiuteranno...

Dunque non dobbiamo avere paura!

Si Può aumentare le vibrazioni lavorando con se stessi e stimolando comportamenti consapevoli..

P.S. Qualsiasi emozione negativa chiude l'accesso alla chiara coscienza.

Da un post FB di Alessandro Frezza - scrittore:

"Capitano, il mozzo è preoccupato e molto agitato per la quarantena che ci hanno imposto al porto. Potete parlarci voi?"

"Cosa vi turba, ragazzo? Non avete abbastanza cibo? Non dormite abbastanza?"

"Non è questo, Capitano, non sopporto di non poter scendere a terra, di non poter abbracciare i miei cari".

"E se vi facessero scendere e foste contagioso, sopportereste la colpa di infettare qualcuno che non può reggere la malattia?"

"Non me lo perdonerei mai, anche se per me l'hanno inventata questa peste!"

"Può darsi, ma se così non fosse?"

"Ho capito quel che volete dire, ma mi sento privato della libertà, Capitano, mi hanno privato di qual-cosa".

"E voi privatevi di ancor più cose, ragazzo".

"Mi prendete in giro?"

"Affatto... Se vi fate privare di qualcosa senza rispondere adeguatamente avete perso".

"Quindi, secondo voi, se mi tolgono qualcosa, per vincere devo togliermene altre da solo?"

"Certo. Io lo feci nella quarantena di sette anni fa".

"E di cosa vi privaste?"

"Dovevo attendere più di venti giorni sulla nave. Erano mesi che aspettavo di far porto e di godermi un po' di primavera a terra. Ci fu un'epidemia. A Port April ci vietarono di scendere. I primi giorni furono duri. Mi sentivo come voi. Poi iniziai a rispondere a quelle imposizioni non usando la logica. Sapevo che dopo ventuno giorni di un comportamento si crea un'abitudine, e invece di lamentarmi e crearne di terribili, iniziai a comportarmi in modo diverso da tutti gli altri. Prima iniziai a riflettere su chi, di privazioni, ne ha molte e per tutti i giorni della sua miserabile vita, per entrare nella giusta ottica, poi mi adoperai per vincere.

Cominciai con il cibo. Mi imposi di mangiare la metà di quanto mangiassi normalmente, poi iniziai a selezionare dei cibi più facilmente digeribili, che non sovraccaricassero il mio corpo. Passai a nutrirmi di cibi che, per tradizione, contribuivano a far stare l'uomo in salute.

Il passo successivo fu di unire a questo una depurazione di malsani pensieri, di averne sempre di più elevati e nobili. Mi imposi di leggere almeno una pagina al giorno di un libro su un argomento che non conoscevo. Mi imposi di fare esercizi fisici sul ponte all'alba. Un vecchio indiano mi aveva detto, anni prima, che il corpo si potenzia trattenendo il respiro. Mi imposi di fare delle profonde respirazioni ogni mattina. Credo che i miei polmoni non abbiano mai raggiunto una tale forza. La sera era l'ora delle preghiere, l'ora di ringraziare una qualche entità che tutto regola, per non avermi dato il destino di avere privazioni serie per tutta la mia vita.

Sempre l'indiano mi consigliò, anni prima, di prendere l'abitudine di immaginare della luce entrarmi dentro e rendermi più forte. Poteva funzionare anche per quei cari che mi erano lontani, e così, anche questa pratica, fece la comparsa in ogni giorno che passai sulla nave.

Invece di pensare a tutto ciò che non potevo fare, pensai a ciò che avrei fatto una volta sceso. Vedevo le scene ogni giorno, le vivevo intensamente e mi godevo l'attesa. Tutto ciò che si può avere subito non è mai interessante. L'attesa serve a sublimare il desiderio, a renderlo più potente.

Mi ero privato di cibi succulenti, di tante bottiglie di rum, di bestemmie ed imprecazioni da elencare davanti al resto dell'equipaggio. Mi ero privato di giocare a carte, di dormire molto, di oziare, di pensare solo a ciò di cui mi stavano privando".

"Come andò a finire, Capitano?"

"Acquisii tutte quelle abitudini nuove, ragazzo. Mi fecero scendere dopo molto più tempo del previsto".

"Vi privarono anche della primavera, ordunque?"

"Sì, quell'anno mi privarono della primavera, e di tante altre cose, ma io ero fiorito ugualmente, mi ero portato la primavera dentro, e nessuno avrebbe potuto rubarmela più".

Buona 1' domenica di primavera!

2 Aprile

"La prima cosa bella di giovedì 2 aprile 2020 è l'assioma di Cyrulnik, secondo cui: la risposta alla catastrofe non consiste nel ristabilire l'ordine precedente, ma nel crearne uno che prima non c'era. Boris Cyrulnik è uno psichiatra francese di 82 anni. E' lui ad aver coniato il termine "resilienza", poi abusato fino a provocare quasi fastidio, ma che diventerà il segno della reazione alla pandemia. Sostiene Cyrulnik che ogni guerra, contro nemici visibili o invisibili, produce solidarietà. E fabbrica i suoi eroi, in questa i medici e gli infermieri. Che la storia insegna: possono essere stati sconfitti gli eserciti, ma poi hanno vinto i commandos della resistenza. La catastrofe è la regola dell'evoluzione. Il trauma è riparabile, ma non reversibile: la rottura è una fluttuazione, obbliga i sistemi alla creatività. Dal disordine alla fertilità: il caos inventa continuamente vite incredibili. Ora, magari vi siete stancati di 'andrà tutto bene' e questo vi dice 'andrà tutto meglio'. Ogni idea vale anche per chi la propone. Cyrulnik venne lasciato in affidamento dai genitori ebrei che andarono a morire nei lager. Si salvò da un rastrellamento in sinagoga nascondendosi in bagno. Venne cresciuto da una donna misericordiosa sotto falso nome. Se alla fine della guerra, seppellendo il dolore, quel ragazzino pensò: 'E adesso andiamo a reinventarci la vita' vale la pena seguirlo".
Gabriele Romagnoli su Repubblica, oggi.

WhatsApp 25 aprile

"Bella Ciao" come non l'avete mai sentita...

<https://youtu.be/sjYweqL3lZc>

Dare una svolta alla parola morte
una scossa di risveglio,
farla uscire dai gusci di spavento
dei secoli e degli antenati,
farla neonata
smettere di capirla
dichiararsi incapaci
e tenerla tra le mani giunte
delicatamente
come fiammifero
nel vento".

Chandra Livia Candiani

„Preso nella morsa di questa sfida [il nostro ambiente in pericolo], il genere umano diventa per la prima volta uno solo, che lo sappia già o no, saccheggiando la propria dimora terrena, condividendo il destino della propria rovina, essendo l'unico possibile salvatore di entrambi: la terra e se stesso. Una nuova solidarietà di tutto il genere umano sta sorgendo tra noi. Una colpa comune ci lega, un interesse comune ci unisce, un destino comune ci attende, una responsabilità comune ci chiama [...]. Lasciatemi concludere con una valutazione simbolica di come la "condizione umana" sia venuta trasformandosi. Una volta era la religione a dirci che eravamo tutti peccatori a causa del peccato d'origine. Oggi è l'ecologia del nostro pianeta che ci accusa di essere tutti peccatori a causa dell'eccessivo sfruttamento dell'ingegno umano. Una volta era la religione a terrorizzarci con il Giudizio universale alla fine dei tempi. Oggi è il nostro torturato pianeta a predirci l'approssimarsi di quel giorno senza alcun intervento divino. L'ultima rivelazione, che non giungerà da alcun monte Sinai né da alcun monte delle beatitudini, né da alcun albero della bodhi di Buddha, è il grido silenzioso delle cose stesse, quelle che dobbiamo sforzarci di risolvere per arginare i nostri poteri sul mondo, altrimenti moriremo tutti su questa terra desolata che un tempo era il creato.”

– Hans Jonas, Source, Il concetto di Dio dopo Auschwitz, pp. 48-49.

Lella Costa, 60 anni ai tempi del Coronavirus

<https://youtu.be/Q9X9D9BOt68>

A PROPOSITO DI MINACCIA, GIOIA E PAURA.

L'intervista con Miguel Benasayag dura 18 minuti circa e, in particolare, dal minuto 6 al minuto 14 parla del tema dell'obbedienza e della responsabilità personale, della gioia e della paura.

Buona visione

<https://youtu.be/d499f6oqBSE>

WhatsApp 4 .5.2020

IL BRUCO DIVENTA FARFALLA

I biologi ci dicono che all'interno delle cellule del tessuto dei bruchi ci sono cellule chiamate cellule immaginative. Esse risuonano su una frequenza diversa. Sono anche talmente diverse dalle altre cellule dei vermi che il sistema immunitario del bruco pensa che siano nemiche e cerca di distruggerle. Ma le nuove cellule immaginative continuano ad apparire, e lo sono sempre di più. Improvvisamente, il sistema immunitario del bruco non riesce a distruggerle abbastanza velocemente e diventano più forti collegandosi tra loro fino a formare una massa critica che riconosce la loro missione di realizzare l'incredibile nascita di una farfalla.

Nel 1969 Margaret Mead disse: "Non dobbiamo mai dubitare che un piccolo gruppo di cittadini motivati e decisi possa cambiare il mondo. È certamente una cosa che, nonostante tutto, ci è spesso riuscita".

Credo fermamente, insieme a molti altri, che ci sia un'effervescenza evolutiva all'interno del tessuto della società attuale. Nonostante il clamore della paura prevalente, dell'avidità, del consumo tra-boccante e della violenza espressa attraverso i tessuti della società, c'è un'unione di uomini, che possiamo chiamare cellule immaginative, che stanno rivelando un mondo diverso, una trasformazione, una metamorfosi. "

Il poeta uruguayano Mario Benedetti ha scritto: "Cosa succederebbe se un giorno, al nostro risveglio, ci rendessimo conto di essere in maggioranza? Dico che le cellule immaginative dominerebbero e farebbero emergere la farfalla da un mondo simile a un verme."

Questo è il momento di svegliarsi. Gruppi di cellule immaginative si stanno raggruppando ovunque; cominciano a riconoscersi l'un l'altro; stanno sviluppando gli strumenti organizzativi per aumentare il livello di coscienza, in modo che si manifesti il prossimo stadio della nostra società umana, per realizzare una nuova società che sia paragonabile a quella attuale come una farfalla a un bruco.

Una nuova dimensione della vita, una società più compassionevole e giusta, un'umanità con radici di felicità e comprensione reciproca. Siate cellule fantasiose; connettetevi con gli altri, riunitevi, riu-nitevi, riunitevi, e insieme costruiamo un'Alleanza per una Nuova Umanità."

Deepak Chopra - Una Nuova Umanità

Whatsapp 5.5 2020

LA APP PER LA FASE 2

Con la Fase 2 sarà fondamentale utilizzare una preziosissima App. Non parlo di Immuni, ma di un'app ben più potente e sicura, Neuroni.

Sviluppata da Madre Natura, Neuroni è un'app gratuita che non sfrutta la tecnologia Bluetooth, bensì la ben più collaudata tecnologia Sinapsi. Si tratta di una tecnologia per nulla invasiva della privacy e che rende l'app comunque utile anche quando il 60% della popolazione non ne fa uso.

Le due app (una non esclude l'altra) funzionano in modi differenti. Facciamo un esempio.

La app Immuni vi dice se il tizio che era con voi in ascensore vi ha infettato.

La app Neuroni che per fare due piani potete prendere le scale, che ultimamente non è che avete fatto tutta questa attività fisica.

La app Immuni vi dice se la signora con cui avete litigato al supermercato per l'ultima confezione di lievito vi ha infettato.

La app Neuroni vi suggerisce invece di non litigare per una confezione di lievito e di non infilarvi nella corsia del supermercato dove sono presenti ben dodici provetti panificatori manco fosse il festival del pane di Altamura.

Ma il grande vantaggio di Neuroni è che è già installata in ogni scatola cranica e non richiede quindi uno smartphone.

Neuroni è di facile utilizzo anche se per tenerla operativa è necessario aggiornarla costantemente. Esistono vari modi per tenere la app Neuroni aggiornata, ma studi scientifici dimostrano che leggere è il metodo più efficace.

Dal momento che però non tutti sono consapevoli della potenzialità di questa app, permettetemi di tirar fuori l'Aranzulla che c'è in me per darvi qualche suggerimento sul settaggio.

Un primo test che potete fare per vedere lo stato di salute della vostra app è questo.

Avete tifato per il poliziotto che inseguiva il runner solitario sulla spiaggia con l'appoggio di elicotteri, droni e satelliti e non vi hanno per nulla infastidito i ventuno milioni di euro sprecati per un ospedale inutile realizzato solo per marketing politico?

Ecco, in questo caso avete dei problemi di settaggio. E può essere anche che le parole della D'Urso abbiano in qualche modo hackerato il vostro sistema operativo.

Purtroppo non è possibile resettare il tutto, ma qualche rimedio proprio in vista della Fase 2 è possibile. Ora vi spiego come fare (Aranzulla scansati proprio). Accedete al menù principale. Cercate le funzioni "hater", "delatore" "caccia-alle-streghe" e togliete la spunta. Mettete invece la spunta a "spirito critico", "buon senso", "prudenza", "empatia" e "solidarietà" e salvate le nuove impostazioni pre-mendo ok.

Ecco, così facendo avrete a disposizione la più potente arma per affrontare la Fase 2.

p.s. se nel frattempo ascoltando il consiglio di Trump vi siete iniettati o avete ingerito della candeggina, sappiate che la vostra app non è stata danneggiata. Semplicemente, per un errore di fabbrica, non vi è mai stata installata. Capita.

