

Il potere delle parole

Bollettino on line di Psicologia e attualità

APRILE 2010 * Numero 32

A cura dello studio di Medicina Psicosomatica

Viale dei Primati Sportivi, 50

00144 ROMA

www.caterinacarloni.it

&

www.scrittura-creativa.it

Elisabetta Mastrocola

Direttore responsabile

giornalista e scrittrice

elisabetta.mastrocola@alice.it

Caterina Carloni

Editor

psicologa e psicoterapeuta

info@caterinacarloni.it

In questo numero:

L'ALCHIMIA SPIRITUALE

I° PARTE

SOMMARIO:

Il manoscritto

Lo Splendor Solis: l'incontro tra il re solare e la regina lunare

Alchimia spirituale *Brani tratti dal volume "L'alchimia Spirituale" di OMRAAM*

MIKHAËL AÏVANHOV Edizioni Prosveta

di Elisabetta Mastrocola

Novità editoriali

"Il buffone millenario" di Elisabetta Mastrocola

La trasformazione alchemica (I parte)

di Caterina Carloni

La cute e i suoi simboli

di Caterina Carloni

L'angolo della poesia

Le parole in musica di Rabindranath Tagore

CORSI E NEWS

*Care lettrici e cari lettori,
questo mese ho il piacere di comunicarvi importanti e liete novità!*

Innanzitutto annuncio con grande gioia la presentazione al Salone del Libro di Torino del nuovo bellissimo libro del nostro direttore responsabile, Elisabetta Mastrocola. Il libro, edito da Le Brumaie Editore, si intitola "Il buffone Millenario". La data della presentazione è SABATO 15 MAGGIO alle 12.30 presso la Sala Book. In bocca al lupo, Elisabetta!

*Iniziano le pre-iscrizioni ai **CORSI YOGA!!!!**
I corsi, che partiranno da ottobre 2010, avranno cadenza bisettimanale e si svolgeranno presso una struttura adiacente alla nostra sede, in P.le SS. Pietro e Paolo, 15 - EUR ROMA. Insieme ad Annalisa Cervini, istruttrice yoga e terapeuta shiatsu, affronteremo tematiche legate alla salute fisica, alla felicità e al gusto della vita, ma soprattutto impareremo tante tecniche ed esercizi utili per rilassarci e sentirci in forma.*

Vi ricordo, infine, il prossimo appuntamento con il Corso annuale di Medicina Psicosomatica, in programma sabato 8 maggio e dedicato a "Medicina Psicosomatica e Ayurveda". Sarà una bella occasione per conoscere meglio l'originale medicina indiana e i suoi tanti punti d'incontro con la Psicosomatica Moderna. Inoltre sperimenteremo i benefici effetti di una tecnica messa a punto da un grande medico e scienziato dei nostri tempi, Swami Satyananda Saraswati: lo Yoga Nidra. Vi aspettiamo!!

Questo numero è dedicato ai processi sottili attraverso cui si compie il processo di emancipazione dalla Materia allo Spirito, dal Caos alla Luce, dalla crisi alla rinascita. Continueremo a trattare l'argomento anche nel prossimo bollettino. Che una magica e potente alchimia si ridesti nei vostri cuori e accenda di vitalità tutti i vostri progetti e desideri...

Buona lettura!

Caterina

Splendor Solis

Lo Splendor Solis è uno dei manoscritti alchemici più belli ed illuminanti. Le versioni più antiche, che ora si trovano a Berlino, nello Kupferstichkabinett, al Museo Prussiano Statale, sono datate intorno al 1532-35, e furono realizzate nella forma di manoscritti medioevali disegnati su vellum, con bordi decorati in oro. Le copie più tarde, a Londra, Kassel, Parigi e Nuremberg sono altrettanto belli.

L'opera consiste in una serie di 22 immagini molto elaborate, inserite in bordi e nicchie ornamentali. Il processo simbolico mostra la classica morte alchemica e la rinascita del re. Benchè lo stile delle immagini dello Splendor Solis suggerisca un'epoca precedente, esse risalgono al 16° secolo.

Lo Splendor Solis venne associato al leggendario Salomone Trismosin, insegnante di Paracelso. Gli scritti del Trismosin furono pubblicati più tardi, con molte illustrazioni, nell'Aureum Vellus, oder Guldin Schatz und Kunst-kammer, 1598, che fu più volte ristampato. Una traduzione francese intitolata "La Toyson d'or, ou la fleur des thresors" uscì a Parigi nel 1612 con numerose incisioni di pregevole fattura, alcune delle quali colorate a mano.



Il re solare e la regina lunare s'incontrano



Le braccia dell'Arte



Filosofo con ampolla



Il re su una doppia fontana



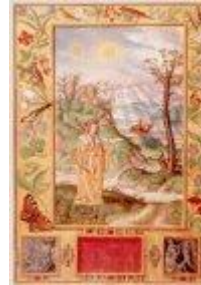
Il Re Solare e la Regina Lunare si incontrano



Minatori scavano una collina



Filosofi vicino ad un albero



Il Re affogato



La resurrezione dalla tomba



Ermafrodita con uovo



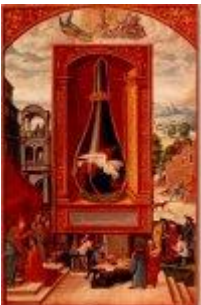
Il Re decapitato



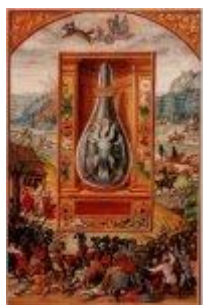
Il corpo cotto in un pentolone



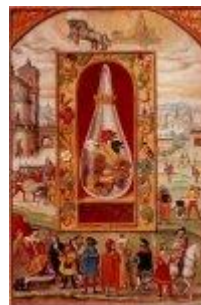
Saturno - dragone e figlio



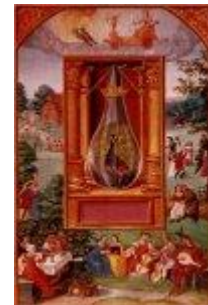
Giove - Tre uccelli



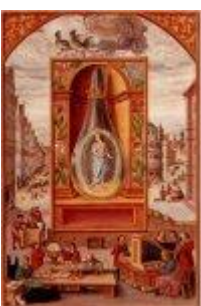
Marte - Un uccello a tre teste



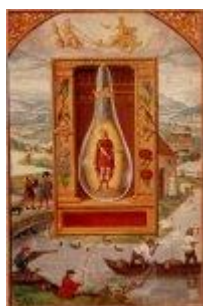
Sole - Drago a tre teste



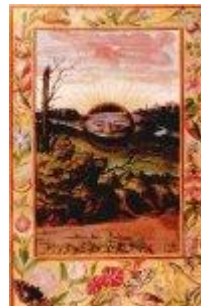
Venere - La coda del pavone



Mercurio - La Regina



Luna - Il Re rosso



Il Sole nero



Bambini che giocano

ALCHIMIA SPIRITUALE



Nell'ultimo libro di Omraam Mikhaël Aïvanhov tradotto in italiano, *L'ALCHIMIA SPIRITUALE*, il tema trattato è la trasformazione delle note istintive e cacofoniche dell'uomo in armonie di sapienza e bellezza.

Il testo raccoglie alcune conferenze date dall'autore nei primissimi anni del soggiorno in Francia; tutte, tranne l'ultima del 1969, sono datate 1938-1939.

Aïvanhov, sulla scia del suo Maestro Peter Deunov, interpreta delle Parabole del Vangelo per spiegarne i significati esoterici e simbolici alla luce della scienza iniziatica.

Nel verificare la connessione esistente fra l'anatomia e il funzionamento del corpo umano con le leggi che regolano la vita interiore dell'uomo, i ritmi della natura e l'organizzazione del mondo spirituale, l'interesse viene sollecitato ad un maggiore approfondimento.

Negli antichi trattati di alchimia il processo della trasformazione della materia vile in oro dava, per ogni tappa d'esperienza, l'operazione necessaria per prepararsi e predisporre alla realizzazione dell'Opera. Osserviamo lo stesso fenomeno nella metamorfosi del bruco in farfalla, dove il ritiro nel bozzolo precede all'esplosione di forma e colore che si librano nell'aria; e nel perpetuo rinnovarsi primaverile sempre alimentato dal gelido silenzio invernale.

Sono tutte immagini spontanee che richiamano quella che più ci riguarda: la nostra evoluzione da creatura incosciente, condannata per ignoranza alla dipendenza, a individuo pienamente consapevole della propria completezza di essere umano ed entità divina. Consapevolezza che guadagna una libertà prima assolutamente inconcepibile.

Il passaggio attraverso la fase *separazione chiusura cottura* segna il momento della morte, unico veicolo possibile per sorgere a nuova vita.

Come attraversare questo passaggio, con quali conoscenze e con quali forze, oltre la fiducia, la speranza, l'entusiasmo o la gioia di vivere, quando queste ci assistono?

La mano del Sapiente Tessitore coglie il filo lanciato dalla Natura per legarlo al più profondo significato celato nel Testo Sacro: la lotta fra il Bene e il Male è persa in partenza se non si scopre il segreto che li unisce tanto strettamente da confonderli pure l'uno nell'altro; cosicché, nella parabola, alla lotta si sostituisce lo sforzo creativo della costruttività.

*«... Separerai il sottile dallo spesso con grande lavoro... L'uomo non possiede ancora il sapere e le capacità sufficienti a permettergli di sbarazzarsi del male. La migliore soluzione è di lasciare il bene e il male vivere insieme e utilizzare l'attività e le forze straordinariamente potenti contenute negli elementi del male, cioè prendere qualche dose infinitesimale del male per rinforzare e tonificare le forze del bene; esattamente come per un innesto... Nessuno può annientare il male. Coloro che hanno voluto lottare con lui, poiché non possedevano il vero sapere, sono stati vinti. Solo i grandi Arcangeli e gli Dei possono risolvere la questione del male. Non ci si deve occupare del male né lottare contro di lui; ci si deve occupare solo del bene... Non dipende da noi che i malvagi siano soppressi, solo Dio farà giustizia. Noi dobbiamo solo occuparci del bene, studiare e lavorare per il bene. Più aumenteremo la potenza spirituale del bene, più i malvagi saranno limitati da questa. Le forze superiori possono trasformare i malvagi, ma noi siamo incapaci»**

La morte assume un altro aspetto se anticipa un cambiamento migliore, ma perché sia effettivamente migliore, domanda di mantenerci svegli e puri, di morire alla tenebra per nascere alla luce.

*«...Ma per conoscere queste gioie bisogna accettare di morire a tutto ciò che è inferiore. Bisogna morire all'odio per vivere nell'amore, bisogna morire alla paura per vivere nella serenità, bisogna morire ai dubbi per sbocciare alla fede... Ogni volta che si muore ad un sentimento inferiore, si nasce immediatamente ad una gioia superiore»**

Il miracolo dei due pesci e dei cinque pani che alimentano cinquemila persone è il miracolo della vita in noi che si ripete incessantemente, precisamente, perfettamente.

*«Ma lavando i piedi ai suoi discepoli, Gesù voleva soprattutto risvegliare in loro le forze costruttive del plesso solare... Il sistema simpatico comporta dei centri disposti dal cervello fino alla base del midollo spinale, e una parte periferica costituita da nervi e gangli riuniti fra loro da fasci di fibre nervose chiamati plessi (cinque). Il plesso solare, situato all'altezza dello stomaco, è uno di questi... Il sistema simpatico svolge nell'organismo un ruolo considerevole attraverso delle vie sensitive che collegano gli organi della nutrizione alla sostanza grigia del midollo spinale, e attraverso le vie motrici e secretici che collegano la sostanza grigia del midollo spinale alle fibre lisce degli organi interni, alle fibre muscolari del cuore e alle ghiandole. Il sistema simpatico regola i meccanismi della digestione, della respirazione, della circolazione e dell'evacuazione. Tutti questi processi hanno luogo in noi a nostra insaputa, non ne siamo coscienti. Alcuni Iniziati riescono ad agire sul sistema simpatico, e, da lì, sugli organi che vi dipendono (moltitudine). Si è creduto per molto tempo che non esistesse alcuna relazione fra il sistema simpatico e il cervello. Ora sappiamo che sono in stretta relazione. Il cervello non può agire direttamente sugli organi, agisce attraverso un conduttore che è il gran simpatico. Gli Iniziati lavorano per rendere cosciente il legame fra il plesso solare e il cervello, perché una volta coscientemente realizzato questo legame, tutto diventa facile»**

Gesù, prodigioso essere spirituale, è il Risvegliato che conosce sé stesso, è l'Uomo vero completo umano e celeste che ha allineato il proprio volere alla legge universale dell'Amore, e per questo, incarnando l'Amore universale, ha il medesimo potere.

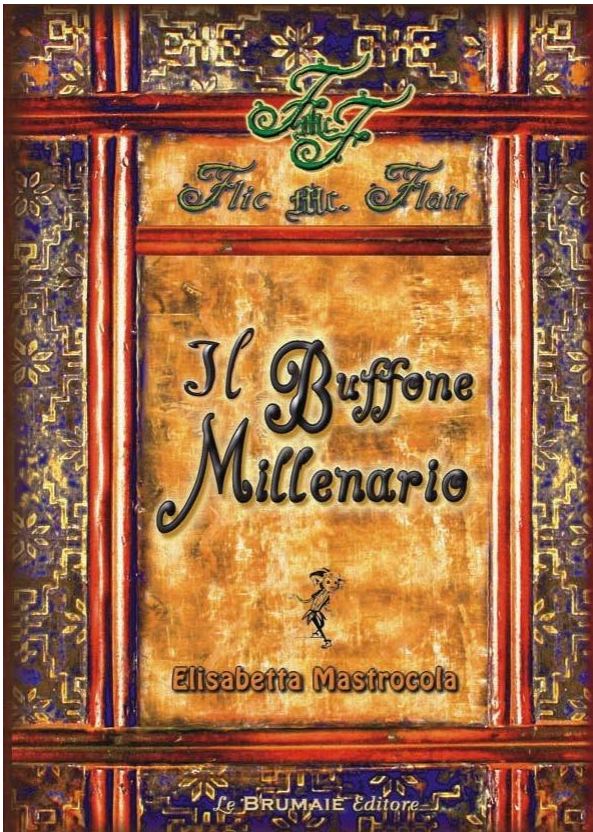
Amore che tutto e tutti nutre, che è fonte, ma anche l'ultimo varco da superare per accedere alla Conoscenza suprema. Solo se il cuore è puro, la luce passa. Altrimenti, passeranno ombre. Lo sviluppo delle virtù nutre e attiva diversamente il cervello, e il suo collegamento con i plessi e con il corpo tutto, si raffina e si sviluppa.

*«Da tempi immemorabili l'uomo è considerato come un riassunto dell'universo; egli è rappresentato nei templi come una chiave capace di aprire le porte del Palazzo del Re del grande Cosmo, perché tutto ciò che esiste nell'universo come materia ed energia si ritrova, in misura minore, nell'uomo. Ecco perché l'universo è chiamato "macrocosmo" (grande mondo) e l'uomo "microcosmo" (piccolo mondo); e Dio è il nome dello Spirito sublime che ha creato il grande e il piccolo mondo, che lo vivifica e ne sostiene l'esistenza... La vita non è altro che uno scambio ininterrotto fra l'uomo e la natura. Se questo scambio è impedito, ne seguono la malattia e la morte... Nella misura in cui cambiamo la nostra opinione sulla natura, modifichiamo il nostro destino... La nostra esistenza e il nostro benessere dipendono dalla nostra volontà di restare in costante legame con il Padre Celeste e la Madre Divina. Per restare in contatto con nostra Madre, la Natura, bisogna cercare un cibo puro, delle bevande pure, dell'aria pura, una luce pura; restiamo in legame con lo Spirito divino con dei movimenti armoniosi, dei sentimenti nobili e dei pensieri elevati. È dunque attraverso i quattro elementi (la terra, l'acqua, l'aria e il fuoco) che entriamo in contatto con la Natura, ed è attraverso i tre principi della volontà, del cuore e dell'intelletto che entriamo in contatto con lo Spirito»**

L'affiorare di tesi e scoperte scientifiche che aprono a mondi fino a ieri misteriosi e dubbi, si avvale, attraverso questa particolare lettura del Vangelo, di rivelazioni sulla complessità della realtà umana, e della creatura mortale e immortale destinata ad una evoluzione ancora tutta da comprendere, e dove la donna scopre in sé capacità ancora più insospettate.

*Brani tratti dal volume
L'ALCHIMIA SPIRITUALE
di OMRAAM MIKHAL AÏVANHOV
Edizioni Prosveta
Elisabetta Mastrocola
elisabetta.mastrocola@alice.it
Ufficio Stampa Prosveta
www.prosveta.it

NOVITA' EDITORIALI



Presentazione al Salone del Libro di Torino

Sala Book

Sabato 15 maggio 2010

ore 12:30 - 13:30

Evento FIGLI DEL FUTURO

Flic Mc Flair

Il Buffone Millenario

di Elisabetta Mastrocola

Le BRUMAIE Editore

pp. 110

Euro 9,90

Dal lontano Medio Evo agli albori del terzo millennio, Flic, apprendista buffone ma soprattutto ragazzino in fuga, scopre come trasformare le avversità in opportunità con la Magia delle Parole Trasformanti e con il dono prezioso dell'amicizia.

LA TRASFORMAZIONE ALCHEMICA



Il termine alchimia deriva dall'arabo *al-kimiyah*, che significa "pietra filosofale", che a sua volta sembra discendere dal termine greco *khymeia*, che significa "fondere, saldare insieme".

L'alchimia è un antico sistema filosofico che combina insieme elementi di chimica, fisica, astrologia, arte, semiotica, metallurgia, medicina, misticismo e religione.

Gli obiettivi che si proponevano gli alchimisti erano tre:

- 1) conquistare l'onniscienza;
- 2) inventare la panacea universale, un rimedio, cioè, per curare tutte le malattie e per generare e prolungare indefinitivamente la vita;
- 3) trasmutare i metalli in oro o argento

La *pietra filosofale*, una sostanza che poteva essere in polvere, liquida o di pietra vera e propria, era la chiave per realizzare tutti questi obiettivi.

Gli esperimenti che venivano compiuti, tuttavia, implicavano anche un'esperienza di crescita ed un processo di evoluzione spirituale da parte dell'alchimista.

Va ricordato che la conversione di una sostanza in un'altra, che formò la base della metallurgia fin dal suo apparire verso la fine del Neolitico, appariva, in una cultura senza alcuna conoscenza formale di fisica o chimica, come un'opera magica. Originariamente una fisica priva di una componente metafisica era inconcepibile,

pertanto per gli alchimisti non esisteva nessuna ragione per separare la dimensione materiale da quella simbolica o filosofica.

Poiché l'oro, per la sua intrinseca natura di incorruttibilità, era considerato la più perfetta delle sostanze, era ovvio per gli alchimisti dedurre che, riuscendo a svelare il segreto dell'immutabilità dell'oro, si sarebbe ottenuta la chiave per vincere le malattie ed il decadimento organico; da ciò l'intrecciarsi di tematiche chimiche, spirituali ed astrologiche che furono caratteristiche dell'alchimia medievale.

Fino al XVIII secolo, l'alchimia fu considerata in Europa una scienza a tutti gli effetti; per esempio, Isaac Newton dedicò molto più tempo allo studio dell'alchimia piuttosto che all'ottica o alla fisica, per le quali divenne famoso. Tuttavia Newton mantenne sempre un notevole riserbo intorno ai suoi studi alchemici, e non pubblicò mai opere sull'argomento. Fu l'economista John Maynard Keynes che nel 1936 rese pubblici manoscritti newtoniani sull'alchimia, dei quali era entrato in possesso ad un'asta.

Altri eminenti alchimisti del mondo occidentale furono Ruggero Bacone, San Tommaso d'Aquinio, Thomas Browne, il Parmigianino, Giordano Bruno e, fra gli ultimi, Cagliostro. Il declino dell'alchimia iniziò nel XVIII secolo con la nascita della chimica moderna, che fornì una più precisa e reale struttura per le trasmutazioni della materia, e con la medicina positivista, che propose una visione dell'universo basata sul materialismo razionale.

L'*opus alchemicum* per ottenere la pietra filosofale avveniva mediante sette procedimenti, divisi in quattro operazioni: putrefazione, calcinazione, distillazione e sublimazione, e tre fasi: soluzione, coagulazione ed unione.

Attraverso queste operazioni la "materia prima", mescolata con lo zolfo ed il mercurio e scaldata nella fornace (*atanor*), passando attraverso vari stadi, si trasformava - se l'opera aveva successo - in oro.

Il numero di queste fasi, variabile da tre a dodici a seconda degli autori dei trattati alchimistici, era legato al significato magico dei numeri.

I tre stadi fondamentali erano¹:

l'opera al nero, in cui la materia si dissolveva, putrefacendosi;

l'opera al bianco, durante la quale la sostanza si purificava, sublimandosi;

l'opera al rosso, che rappresentava lo stadio finale.

I tre principali stadi attraverso i quali la materia si trasformava erano rispettivamente simboleggiati dal corvo, dal cigno e dalla fenice.

Quest'ultima, per la sua capacità di rinascere dalle proprie ceneri, incarnava il principio del "nulla si crea e nulla si distrugge", tema centrale della speculazione alchimistica.

Inoltre, era sempre la fenice a deporre l'uovo cosmico, che a sua volta raffigurava il contenitore in cui era posta la sostanza da trasformare.

Anche il serpente *ouroboros* che si mangia la coda ricorre spesso nelle raffigurazioni delle opere alchemiche, in quanto simbolo della ciclicità del tempo.

L'universo alchemico era pervaso di simboli. I più importanti e conosciuti erano il Sole e la Luna, rispettivamente associati all'oro e all'argento, alla luce e alle tenebre, al principio maschile e a quello femminile, uniti nella *coniunctio oppositorum* della Grande Opera.

Gli elementi cosmici avevano grande importanza non solo per la loro influenza sui processi alchemici, ma anche per il parallelismo che li legava agli elementi naturali, in base alla credenza che "ciò che sta in basso è come ciò che sta in alto".

Il simbolismo alchemico è stato occasionalmente utilizzato nel XX secolo anche dagli psicoanalisti, tra i quali Jung.

Jung mise in luce i significati nascosti della ricerca alchemica e tracciò un parallelismo tra i simboli utilizzati dagli alchimisti e i contenuti tipicamente inconsci della psiche.

Nei suoi libri si trovano appassionate disanime sull'argomento, in particolare in *Psicologia e alchimia* (1944), *Psicologia del transfert* (1946), *Saggi sull'alchimia* (1948) e in *Mysterium Coniunctionis* (1956).

Secondo Jung, le fasi attraverso le quali avverrebbe l'*opus alchemicum* avrebbero una corrispondenza nel processo di individuazione, inteso come raggiungimento della consapevolezza di sé e come scoperta della propria natura interiore. L'alchimia diventa così, per Jung, una proiezione nel mondo materiale degli archetipi dell'inconscio collettivo, mentre il procedimento per ottenere la pietra filosofale rappresenta l'itinerario psichico che conduce alla coscienza di sé e alla liberazione dell'io dai conflitti interiori.

L'alchimia, abbracciando diverse tradizioni filosofiche, propagate per quattro millenni e tre continenti, dimostra come la ricerca della *pietra filosofale* rappresenti un archetipo universale dell'innato desiderio dell'uomo di scoprire la propria essenza, unicità ed eternità.

(I parte - *continua*)

Caterina Carloni

LA CUTE E I SUOI SIMBOLI

di Caterina Carloni

La cute è l'organo che riveste tutto il corpo. È formata, dall'esterno verso l'interno, da tre strati: epidermide, derma e ipoderma o tessuto adiposo sottocutaneo. È dotata di grande resistenza alla trazione e al contempo è molto elastica.

Ha funzione di protezione meccanica, termica e contro i microrganismi; inoltre contribuisce alla conoscenza del mondo esterno (il tatto), alla regolazione della temperatura corporea, alla escrezione di sostanze di scarto (con il sudore), al deposito e alla produzione di energia (grazie all'adipe).

Contiene moltissime fibre nervose sensoriali per rilevare il dolore, le vibrazioni e la pressione, e ha la capacità di rigenerarsi e autoripararsi.

La cute è l'organo della relazione con il mondo esterno.

Ci delimita e fa di noi un'unità. Rappresenta la parte visibile di noi stessi ed esprime la nostra individualità. È la preziosa pergamena sulla quale, inconsapevoli, scriviamo ogni giorno la nostra storia.

È il primo rivelatore della nostra interiorità e della nostra personalità: attraverso il rossore, il pallore, la sudorazione si rivela uno specchio in cui uno sguardo attento può cogliere lo stato d'animo e le fantasie, i segreti e le paure. La cute rappresenta la nostra identità.

La pelle, attraverso i segni che porta su di sé, esprime bene certe caratteristiche interiori: le impronte digitali, le cicatrici, le rughe di espressione e i segni del tempo testimoniano il vissuto delle nostre esperienze e rivelano agli altri l'unicità del nostro essere.

Rappresenta inoltre il confine, costituisce un filtro e una barriera contro gli agenti nocivi. Simbolicamente, svolge un'importante funzione di limite e di perimetro che consente all'individuo di riconoscersi come essere distinto e delimitato.

Rendendo evidenti all'esterno le risposte vascolari che segnalano situazioni emozionali interiori, rappresenta un importante mezzo di comunicazione interpersonale. In particolare nel mondo animale, ma anche in quello umano, essa costituisce il sistema comunicativo deputato alla regolazione dei comportamenti aggressivi, sessuali e pulsionali, attraverso modificazioni nella sua forma e nel suo colore in parti specifiche del corpo.

Nelle tribù primitive, inoltre, la cute e i suoi annessi, variamente colorati, trattati e adornati, svolgevano un ruolo comunicativo, con significati simbolici legati a situazioni magiche, di combattimento, terapeutiche e sociali. Attraverso la cute il corpo emana il proprio odore che ha un suo codice di riconoscimento e una sua "marcatatura" personale, in rapporto anche agli stati d'animo.

La **dermatite** (o eczema) è una malattia della pelle caratterizzata da uno stato infiammatorio che causa prurito, vescicole, gonfiore, rossore e spesso trasudazione, croste e desquamazione. All'origine ci sono allergie e/o intolleranze, agenti irritanti, fattori psicologici, stress, infezioni. Tra le varie forme, le più frequenti sono:

la dermatite atopica, che si presenta con eruzioni, essudato e croste, tipica dei bambini con tendenza alle allergie;

la dermatite seborroica, che forma squame soprattutto sul cuoio capelluto, su volto e schiena e che colpisce più spesso gli adulti sotto forte stress;

l'eczema classico, che può interessare ogni zona del corpo con chiazze rosse, vescicole, croste e squame.

La simbologia delle dermatiti segnala la presenza di emozioni "di fuoco" che affiorano in superficie. Se intendiamo la cute come una carta geografica del nostro generale stato di salute, le dermatiti rappresentano i luoghi in cui sta avvenendo una battaglia, un conflitto in cui alcuni confini sono attaccati o vanno ridefiniti.

La persona mostra energie profonde che vorrebbero emergere - perlopiù legate alla creatività, alla sessualità, all'intimità, alla socialità - ma qualcosa impedisce loro di manifestarsi in modo sano. Paure, sensi di colpa, nevrosi, fobie, timidezza, senso di inadeguatezza le bloccano. Ogni infiammazione rappresenta un conflitto, una vitalità trattenuta.

A rischio sono tutti coloro che trattengono le proprie emozioni, gli individui ricchi di passione e di talento che però temono il giudizio degli altri e che sono molto influenzabili dalle figure dotate di autorità e di autorevolezza, le persone timide e sensibili per natura che avvertono un senso d'insicurezza riguardo alle proprie capacità.

Per il trattamento di questa patologia risulta di estremo beneficio ritrovare il contatto con i ritmi della natura, frequentare paesaggi con piante, corsi d'acqua, animali. Anche il recupero della dimensione del gioco è importante, soprattutto se inteso come divertimento e non come competizione.

L'**acne** è una malattia infiammatoria della cute che colpisce le ghiandole sebacee e i follicoli piliferi; insorge perlopiù dopo la pubertà con presenza di brufoli sul volto e/o sulla parte superiore del tronco. Si può manifestare anche nell'adulto, su una base di forte stress.

A prescindere dall'età, l'acne origina da un accumulo di energia sessuale; gli ormoni (in particolare gli androgeni) risultano in eccesso e quelli non convogliati nella loro forma naturale si scaricano a livello cutaneo dove stimolano una maggiore produzione di sebo. Il sebo, se in quantità abnorme, favorisce la comparsa di comedoni, i classici "punti neri", o di brufoli, piccoli vulcani bianco-giallastri che contengono materiale infiammatorio. Il ragazzo o la ragazza non riescono a gestire le nuove pulsioni - piacevoli ma sconosciute - e a viverle nel contesto socio-culturale e morale in cui sono calati. È un dato di fatto che chi si avvicina alla sessualità tra i 13 e i 16 anni in modo spontaneo e interiormente non conflittuale soffre di acne in modo nullo o minimo.

L'**alopecia** è una caduta completa o parziale di peli e/o capelli che può interessare qualsiasi parte del corpo, ma è più frequente sul capo. Esistono diverse forme di alopecia: quella totale implica la perdita completa di tutti i capelli e peli, mentre in quella areata la caduta è localizzata in chiazze rotondeggianti e irregolari. Le cause più frequenti possono essere di tipo stressogeno, tossico (assunzione di farmaci come i chemioterapici), infettivo o ereditario. Il significato simbolico della patologia riguarda direttamente il tema dell'affettività, dei legami e dell'energia che fluisce. A prescindere, infatti, dall'ampiezza e dalla localizzazione di tale patologia, essa spesso segue - dopo alcune settimane o mesi - a un'esperienza affettiva traumatica per la persona: separazioni, trasferimenti in nuovi ambienti, perdita di riferimenti importanti ecc. Rappresenta il modo con cui la persona sta elaborando la rottura di un legame e comunicando il suo profondo malessere; quanto avvenuto costituisce per lei una "rottura" nel suo continuum esistenziale, un lutto che ha lasciato un vuoto, una mancanza di vitalità.

La comparsa del sintomo, soprattutto in un bambino, indica uno stato di sofferenza non espresso oppure non adeguatamente preso in considerazione.

Nell'adolescente l'alopecia è simbolo di una grande difficoltà nello sviluppo psicologico; il ragazzo è dibattuto tra la naturale tendenza a scoprire e affermare la propria personalità e una dipendenza ancora molto spiccata verso la figura materna. In altri casi, nel ragazzo l'alopecia si associa a una radicale sensazione di non poter esprimere la sessualità e/o la creatività a causa di un'atmosfera familiare impregnata di moralismo, razionalità e dipendenze reciproche.

Nell'adulto l'alopecia si presenta soprattutto in forma di calvizie precoce su una base di stress psichico e mentale, dovuta perlopiù a un eccesso di studio o di lavoro. Questa tipologia un tempo era soltanto maschile, ma oggi la rarefazione della chioma si riscontra anche in diverse giovani donne che seguono uno stile di vita "maschile".

L'alopecia è una patologia prevalentemente connessa con il senso di perdita di se stessi: è accaduto qualcosa che ha tolto un "pezzo d'identità" (uno stato familiare o di coppia, un ruolo professionale o sociale) e determinato uno stato di demotivazione.

Una piccola area di alopecia indica che il problema è settoriale, cioè riguarda un solo ambito di vita, mentre la perdita totale di peli e capelli segnala che il senso di perdita tocca in grande profondità.

Nell'anziano questa patologia può simboleggiare il dolore e il ripiegamento per la perdita di una persona cara (più di tutti il partner), una difficoltà nell'accettare l'invecchiamento e la perdita di un ruolo sociale.

In tutti questi casi è evidente come il senso di perdita si accompagni a un blocco dell'energia vitale.

Sono a rischio:

bambini che nella prima e seconda infanzia hanno vissuto o stanno vivendo eventi affettivi carichi di disagio;

giovani in condizione di grande tensione psichica protratta nel tempo;

persone che non riescono a cogliere l'importanza di alcuni eventi negativi della vita relazionale e tendono a banalizzare, sdrammatizzare o "tirare avanti", mentre qualcosa dentro di loro si rompe.

Qualunque sia la strada curativa che si intraprende, è necessario non solo avere pazienza, ma anche grande cautela, evitando interventi radicali o terapie d'urto sia fisiche che psichiche. Qualcosa ha smesso di crescere e di fluire, e potrà riprendere a farlo solo naturalmente.

Si rivela spesso utile, indipendentemente dai fatti scatenanti, stare il più possibile in mezzo alla natura, per ritrovare tempi e cicli più vicini alle profondità della psiche e rigenerarsi alle radici.

Dal punto di vista psicologico, è importante ritrovare il senso di unità e di identità, cosa che può essere ottenuta attraverso percorsi che integrino psicoterapia, tecniche corporee e rimedi naturali in modo personalizzato. Per il bambino è opportuno un approccio di psicoterapia della famiglia.

L'herpes zoster è il nome scientifico che indica la malattia comunemente nota come "fuoco di Sant'Antonio". È causata dall'infezione del virus della varicella, che colpisce le radici nervose a vari livelli, dai nervi encefalici (come il trigemino) a quelli spinali che innervano il tronco. Ciò provoca forti dolori che si diramano alla zona della pelle corrispondente al nervo colpito, dove si formano vescicole ed eritemi.

L'insorgenza dell'herpes zoster è dovuta alla riattivazione di un virus già presente nell'organismo che vi era entrato molti anni prima e non era mai stato eliminato dal sistema immunitario.

Il nucleo simbolico di tale patologia è legato a un conflitto antico rimosso (l'entrata nell'organismo del virus) ma non eliminato dalla coscienza, che sta riemergendo (il virus persistente nel sistema nervoso) in modo aggressivo per imporsi alla nostra attenzione.

La comparsa dell'herpes zoster - nella grande maggioranza dei casi - indica che nella vita della persona si è "riacceso" un conflitto. Può trattarsi di una passione ancora una volta non corrisposta, di una nuova, grande contrarietà inespresa, di un'umiliazione subita e non rivendicata, di un lutto o una separazione non accettata. Oppure può essere una situazione che innervosisce fortemente, un prolungato abuso della propria pazienza o l'impossibilità di vivere una storia d'amore. Vedovanza, routine matrimoniale e un prolungato stato di vita da single sono i contesti più favorevoli all'insorgenza della patologia.

Il sintomo assume inoltre diverse sfumature simboliche a seconda delle differenti parti del corpo che colpisce. La sua localizzazione al volto manifesta il riemergere di un conflitto legato all'ambito creativo/professionale, laddove questo rappresenta il pilastro principale su cui si basa l'immagine e l'identità della persona. Nella zona del torace, segnala un vissuto traumatico in ambito affettivo/sentimentale. Lo zoster addominale riguarda invece un vissuto più viscerale, legato al mondo degli istinti, della sessualità, della vendetta, dell'aggressività.

L' herpes zoster colpisce in maggioranza persone che non hanno elaborato uno o più eventi negativi accaduti nel corso della vita e che esprimono in modo rigido e limitato il disagio psichico, il dolore affettivo o una mancanza. In generale, esprimono inadeguatamente le proprie emozioni profonde. L'herpes zoster, in quanto riattivazione di uno schema già vissuto da diverso tempo, riguarda nella maggior parte dei casi persone nella seconda metà della vita.

Combattere l'herpes zoster con i farmaci senza cambiare nulla nella propria vita rischia di spingere questa grande energia, che vuole affiorare, sempre più in profondità. Si rivela pertanto più utile dare spazio alle emozioni, aiutare il riconoscimento di disagi e sentimenti profondi. In tal senso si può trarre aiuto da esperienze di gruppo come lo psicodramma e/o la dance therapy. Anche la creatività è un elemento curativo fondamentale.

La **psoriasi** è una malattia cutanea, cronica e recidivante - cioè caratterizzata da fasi di miglioramento e fasi di riacutizzazione - che esordisce di solito nell'adolescenza o nella prima età adulta e peggiora in condizioni di stress. Si manifesta con placche secche e ben delimitate, di forma e dimensioni variabili, ricoperte di squame grigie al di sotto delle quali è presente un eritema più o meno spiccato a seconda che la psoriasi sia in fase acuta o quiescente. Le sedi più frequenti di localizzazione sono gomiti, ginocchia, cuoio capelluto, regione sacrale, avambraccio, nuca. I sintomi, presenti soprattutto nella fase acuta sono: episodi di prurito intenso e talora sensazione di bruciore. Le cause non sono conosciute, anche se c'è una forte ipotesi di genesi autoimmune.

La psoriasi indica la difficoltà a comunicare le emozioni, tanto in entrata (come nelle allergie) che in uscita (come ad esempio nell'acne).

Un'area più o meno grande di cute, nella psoriasi in fase quiescente, è ispessita e ricoperta da squame grigiastre compatte, che impediscono a quel tratto di pelle di operare scambi fisiologici con l'esterno. In chiave analogica ciò significa che una persona ha dei punti in cui si sente strutturalmente fragile e in questi mette una "toppa" o una "corazza" al fine di ridurre gli scambi emotivi con l'esterno, percepiti come pericolosi. Tuttavia, la lesione conosce fasi di ricostruzione, nelle quali la corazza si riduce e lascia il posto a un eritema acceso che brucia o prude. Simbolicamente la pulsione a lasciar fluire le emozioni tenta di farsi largo fra le difese che la persona ha messo tra sé e il mondo.

Le persone affette da psoriasi hanno in comune alcuni tratti importanti:

per quanto possano sembrare socievoli, non mettono mai in gioco, nella relazione, il loro nucleo profondo: l'interlocutore, anche il partner, sente che "oltre un certo punto" essi non permettono di entrare e che non si mettono mai in gioco del tutto;

fanno fatica a esprimere le emozioni in modo diretto e lineare, e altrettanta ne fanno per accettarle dall'esterno senza mediazioni verbali che ne riducano l'intensità e l'immediatezza;

si percepiscono fragili in alcuni ambiti (soprattutto affettivi), e per non affrontare il problema si dichiarano indipendenti, senza accorgersi di cadere spesso in un atteggiamento di continua richiesta di supporto. Il problema centrale - la vulnerabilità - viene risolto eludendolo e lasciandolo immutato, ovviamente in modo inconscio.

Quando l'energia che si esprime nell'eritema viene "coperta" dalla corazza, finisce per spingersi in profondità, dove si trasforma in intensi episodi di cefalea o di colite, a testimonianza di come essa contenga un'energia incompressibile che cerca comunque di essere elaborata ed espressa. L'estensione della psoriasi è in proporzione all'insicurezza che la persona sente di avere.

La psoriasi esprime, in ultima istanza, un problema di identità

La parole chiave per curare la psoriasi, qualsiasi strada si intraprenda, è "gradualità": le terapie troppo veloci o "d'urto" sono sconsigliate poiché contrastano con la necessità della pelle (e del paziente) di ritrovare, nella crescita, un ritmo e un'armonia perduti. Nel caso di una psoriasi lieve è consigliabile modificare il modo di vivere e le relazioni individuali, privilegiando l'aspetto confidenziale e profondo rispetto a un dialogo superficiale seppure frequente. Può essere utile un percorso di psicoterapia, tecniche di rilassamento corporeo o forme di meditazione, preferibilmente da svolgere in gruppo.

Nella forma medio-grave è bene non sottoporsi forzatamente a situazioni emotivamente pericolose, cercando tuttavia di modificare il proprio stile comunicativo provando a esternare i propri eventuali rifiuti, rinunce o contrarietà in modo diretto.

Non va dimenticato che lo stato d'animo e l'equilibrio emotivo influenzano fortemente i sintomi.

La **cellulite** è un processo infiammatorio causato da una degenerazione della microcircolazione del tessuto adiposo che porta alla ritenzione e al ristagno di liquidi negli spazi intercellulari. Compare nel tessuto sottocutaneo di alcuni distretti corporei: cosce e natiche, ma anche addome, ginocchia, braccia e dorso. Le cause sono diverse: insufficienza venosa degli arti inferiori, sovrappeso, abuso di farmaci, predisposizione genetica, gravidanza, menopausa.

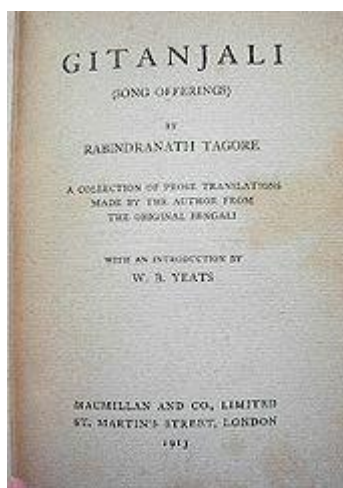
La simbologia della cellulite è legata ad una rinuncia alla femminilità. Il corpo delle donne che hanno subito un trauma amoroso cerca, attraverso la cellulite, di proteggersi da un ulteriore dolore. La persona segnala il ritiro da un nuovo coinvolgimento affettivo e sessuale, creando una corazza contro gli attacchi esterni tramite una barriera anestetica e antiestetica.

Per ulteriori approfondimenti: "LA PELLE...come una grande lavagna riflette contenuti inconsci ed emozioni" - VII° Seminario del Corso Annuale di Medicina Psicosomatica - Sabato 17 aprile 2010 - Docente Dott. Silvia Sozzi - Viale dei primati Sportivi, 50 EUR ROMA

L'ANGOLO DELLA POESIA

*Mi hai fatto senza fine
questa è la tua volontà.
Questo fragile vaso
continuamente tu vuoti
continuamente lo riempi
di vita sempre nuova.
Questo piccolo flauto di canna
hai portato per valli e colline
attraverso esso hai soffiato
melodie eternamente nuove.
Quando mi sfiorano le tue mani immortali
questo piccolo cuore si perde
in una gioia senza confini
e canta melodie ineffabili.
Su queste piccole mani
scendono i tuoi doni infiniti.
Passano le età e tu continui a versare,
e ancora c'è spazio da riempire.*

Rabindranath Tagore



Rabindranath Tagore (1861- 1941), premio Nobel per la letteratura nel 1913, non fu soltanto un poeta dallo stile ineguagliabile e un musicista di valore, ma anche uno dei massimi pionieri della nuova cultura indiana. Le sue poesie, dense di suoni sacri e dolci, evocano armonie dal fascino insuperabile e struggente. La sua poesia è un eterno duetto tra Io e Tu, tra l'anima umana e Dio. I versi sopra riportati sono l'ouverture della raccolta "Gitanjali".

CORSI

E

NEWS

LO YOGA DELLA FELICITA'

**UN METODO ANTICO MA SEMPRE ATTUALE PER
RITROVARE BUONUMORE E VOGLIA DI VIVERE**



LA TRADIZIONE ORIENTALE CI HA TRAMANDATO UNA SCIENZA MILLENARIA CHIAMATA YOGA (DAL SANSKRITO "YUJ", CHE SIGNIFICA RICONGIUNGERE, RICONNETTERE) CHE UNISCE LA CURA DEL CORPO - ATTRAVERSO LA DISCIPLINA FISICA E LE TECNICHE RESPIRATORIE - A QUELLA DELLA MENTE - GRAZIE ALL'INSEGNAMENTO DELLE PRATICHE DI CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE.

I benefici delle pratiche yoga sono numerosi e dimostrati:

- *prevenzione e cura di malattie comuni come raffreddore, tosse, costipazione e problemi gastro-intestinali;*
- *aumento della funzionalità di cuore, polmoni, reni e cervello;*
- *tonificazione e fortificazione della colonna vertebrale;*
- *riequilibrio del sistema endocrino;*
- *sviluppo armonioso della muscolatura e sollievo dai dolori articolari;*
- *diminuzione degli stati d'ansia, insonnia e depressione;*
- *risveglio del potere di concentrazione e della memoria.*

LO YOGA FAVORISCE ANCHE LA STIMOLAZIONE E LA CRESCITA DEL PROPRIO CENTRO VITALE, AUMENTANDO LUCIDITA' E AUTODETERMINAZIONE: UNICA CONDIZIONE PERCHE' QUESTO STRAORDINARIO SISTEMA DI PSICOLOGIA APPLICATA PRODUCA I SUOI NUMEROSI E BENEFICI EFFETTI E' IL DESIDERIO DI DIALOGARE CON I MILLE VOLTI DELLA PROPRIA UNICITA' E DI ASCOLTARE LA SAGGEZZA DEL CORPO.

CORSO DI YOGA DELLA FELICITA'

PROGRAMMA del corso:

La Scienza della Salute secondo il pensiero Indiano - I testi sacri dello Yoga - Jnana Yoga - Karma Yoga - Bhakti Yoga - Hatha Yoga - Lo Yoga in otto passi di Patanjali - Etica - Asana - Pranayama - Pratyahara - Dharana - Dhyana - Samadhi - Nutrizione - Yoga Nidra - Mantra - Mudra - Satsanga - Letture - Tecniche psicosomatiche - Incontri interculturali - Programmi individuali di riarmonizzazione psicofisica - Yoga per il parto - Yoga per i bambini

Il corso prevede lezioni teoriche e pratiche della durata di tre ore settimanali suddivise in due giornate: **MARTEDI' E VENERDI'** dalle 18 alle 19.30

INIZIO DEI CORSI: 1 OTTOBRE 2010

Costo: 60 € mensili

Sede: Oratorio della Chiesa SS. Pietro e Paolo

P.le SS. Pietro e Paolo, 15 ROMA EUR (METRO B Palasport)

Per informazioni:

Dott. Caterina Carloni *psicologa e psicoterapeuta, Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology*

Viale dei Primati Sportivi, 50

ROMA EUR 00144

www.caterinacarlioni.it

info@caterinacarlioni.it

tel. 06.54210797

fax: 0697258889

cell. 339.5258380

Annalisa Cervini *istruttrice yoga e terapeuta Shiatsu*

Annalisa.cervini@libero.it

Cell. 333.2827713

SABATO 8 maggio 2010

La Medicina Psicosomatica e l'Ayurveda

Considerata la prima scuola di Psicosomatica dell'umanità, l'Ayurveda si ispira ad una concezione olistica della salute in cui confluiscono la Psicologia dello Yoga, la cultura etico-spirituale dell'India classica e la visione tipicamente autocurativa delle medicine tradizionali.

Programma della giornata:

Ayurveda: la scienza della vita

La costituzione psicofisica individuale e l'unicità dell'essere umano

La psicoterapia secondo gli orientali

Esercizi pratici di asana, pranayama e pratyahara

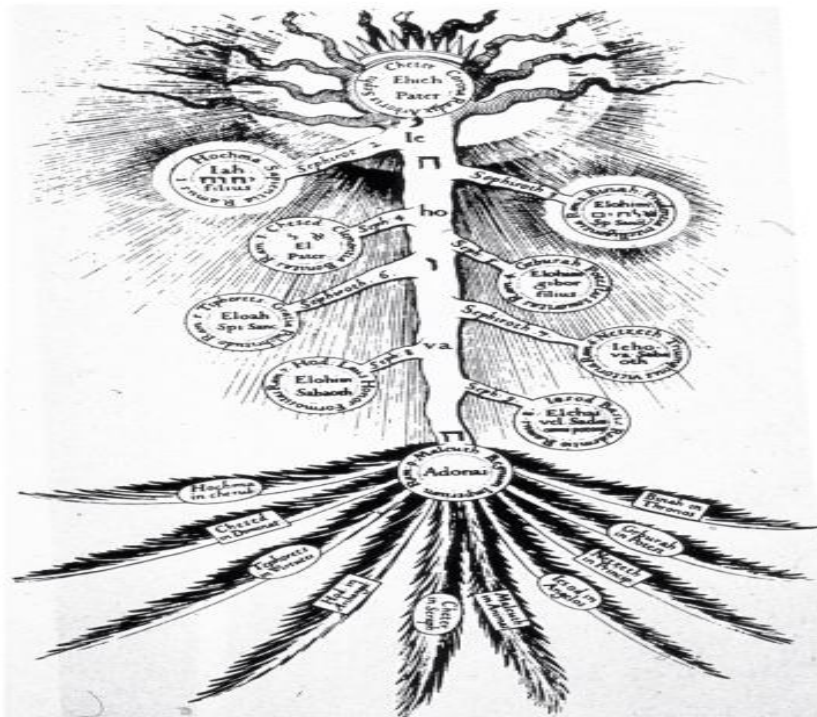
Un modello originale di meditazione: Yoga Nidra

L'incontro è tenuto dalla dott. Caterina Carloni

Orario: dalle 10 alle 13.30 e dalle 15 alle 18.30

E' necessaria la prenotazione

Costo: 100 €



"L'uomo è un albero rovesciato con le radici che tendono al cielo e i rami verso terra" (Platone)



Secondo una delle più recenti direttive emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, il concetto di benessere non può essere limitato ad uno stato di assenza di sintomi conclamati, ma deve coinvolgere tutti gli aspetti della vita umana: fattori fisici, psichici, sociali e spirituali.

La Medicina Psicosomatica moderna, in linea con tale direttiva, parte dal presupposto che l'organismo umano sia una totalità integrata in cui gli aspetti fisici e psichici concorrono in modo interdipendente a produrre lo stato di salute di un individuo.

Ogni disturbo, in questa ottica, è sempre il tentativo di portarci in un altro stato energetico che ci distolga da noi stessi e realizzi la nostra vera essenza. Così, una forma depressiva può indicare una crisi che vuole farci rinascere, l'ansia la vita che cerca spazio per emergere, l'attacco di panico l'energia vitale che prorompe, la psoriasi la corazza delle emozioni bloccate, l'asma la paura di perdere gli affetti, l'aritmia cardiaca segnala il bisogno di vivere ad un ritmo diverso e la colite il bisogno di liberarsi dai pensieri sporchi.

La malattia si configura quindi come manifestazione simbolica di un disagio del nostro sé; i simboli, le metafore e le analogie sono le chiavi di lettura per comprendere l'origine del disagio stesso, anche nelle più complesse situazioni patologiche.

In questa prospettiva, il sintomo di cui il paziente soffre non è mai davvero il suo problema, ma il segnale di quel problema. La malattia costituisce perciò una risorsa da utilizzare, una preziosa alleata della nostra naturale tendenza ad evolvere.

Occorre pertanto superare la lettura riduzionista che vede il sintomo solo come un ostacolo da abbattere sulla via della guarigione ma riconoscere che la malattia è un fatto essenziale e ineliminabile della nostra vita: essa rappresenta un momento flessibile in cui la salute può ridisegnarsi verso un nuovo equilibrio.

Il corso è suddiviso in moduli indipendenti di una giornata volti a fornire conoscenze e strumenti concreti per applicare nella vita di tutti i giorni i metodi curativi della medicina psicosomatica.

La Medicina Psicosomatica propone un nuovo modello interpretativo della salute e del benessere che affonda le radici nella saggezza antica delle culture di tutto il mondo. Comprendere il valore positivo dei sintomi e guardare al proprio corpo come ad uno specchio in cui si riflette la propria psiche aiuta a capire meglio noi stessi e a innescare il processo naturale della guarigione.

Prossimi incontri

22 maggio 2010

8. Gli strumenti di cura: le tecniche espressivo-creative, il disegno, il suono, la scrittura, i metodi di rilassamento, la visualizzazione (Dr. Silvia Sozzi)

19 giugno 2010

9. Il ciclo della vita: il processo della morte, la rinascita, esperienze di premorte, la regressione (Dr. Caterina Carloni)

Gli incontri sono aperti a chiunque desideri apprendere l'uso di strumenti terapeutici capaci di trasformare un disagio in un'opportunità di crescita personale

Docenti e organizzatori:

Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica

www.caterinacarlioni.it <http://www.ilpoteredelleparole.it> info@caterinacarlioni.it

Silvia Sozzi, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica

silviasozzi@fastwebnet.it

Ogni incontro si tiene il sabato dalle 10 alle 13.30 e dalle 15 alle 18.30

E' necessaria la prenotazione

COSTO:

€ 100 per singolo modulo

Si rilascia attestato di frequenza

SEDE DEL CORSO:

Studio di Medicina Psicosomatica

Viale dei Primati Sportivi, 50 (EUR Palasport) 00144 ROMA

PER INFORMAZIONI:

Tel. 06.54210797 - 339.5258380 - 339.2197176

info@caterinacarlioni.it

FAX: 06.97258889

"Nessuna medicina è in grado di curare ciò che la felicità non riesce a curare"

Gabriel Garcia Marquez

Il Laboratorio di scrittura creativa di **Elisabetta Mastrocola** organizza i CORSI:

CORSO DI SCRITTURA CREATIVA E FORMATIVA

"LA VIA DELLA SCRITTURA"

Il corso è rivolto a coloro che vogliono sperimentare le proprie capacità creative e letterarie, a coloro che hanno bisogno di superare eventuali difficoltà nell'espressione scritta, a coloro che desiderano migliorare tecnica e stile imparando ad organizzare e gestire un elaborato; siano essi operatori di comunicazione, professionisti, amanti della scrittura alle prime armi o più semplicemente persone, che utilizzando questo potente strumento artistico e scientifico, vogliono conoscersi meglio.

COME RITROVARE LA CREATIVITA' PERDUTA

Il mito di Penelope rivisto e corretto...

La creatività è la capacità inscritta in ogni individuo che va oltre un talento specifico ed è a nostra disposizione in qualunque momento e in qualsiasi situazione.

La proposta di un corso sulla creatività ha lo scopo di attivare questa straordinaria potenzialità e propone un cammino di conoscenza utilizzando il testo "Il ritorno di Penelope", dove la mitica regina parte per un viaggio di ricerca interiore che la porterà alla scoperta di una forza che non sapeva di possedere...

Il corso si articola in 14 lezioni.

Per informazioni contattare: elisabetta.mastrocola@alice.it

www.scrittura-creativa.it

Tel. 0658204323 - 3335298204

Lo studio di Medicina Psicosomatica offre:

consulenze psicodiagnostiche

psicoterapie individuali e di coppia

sostegno psicologico

corsi di arteterapia

tecniche di rilassamento

corsi di Yoga

seminari di medicina psicosomatica

contatti:

Dr. Caterina Carloni

www.caterinacarloni.it

<http://www.ilpoteredelleparole.it>

info@caterinacarloni.it

Sede: Viale dei Primati Sportivi, 50 00144 Roma EUR

06.54210797 - 3395258380 - fax 06.97258889

"Chi adora gli esseri celesti nascerà tra gli esseri celesti, chi adora gli antenati raggiungerà gli antenati, chi adora i fantasmi e gli altri spiriti rinascerà tra questi esseri, e chi adora Me vivrà con Me."

(Bhagavad-gita, cap. 9.25)



Il bollettino online "IL POTERE DELLE PAROLE" è visibile anche sul sito
<http://www.ilpoteredelleparole.it>