

il MACRO Almanacco

per l'Autosufficienza e l'Evoluzione

Gennaio 2024

❁ I preparativi per un orto fertile e rigoglioso

❁ I rimedi di Santa Ildegarda per i malanni di stagione

❁ Sessualità sacra: fare l'amore col cuore

A scuola di erboristeria: ❁
infusi, decotti e macerati

Meglio accumulare o meglio avere abbondanza? ❁

Il pollice che ti ringiovanisce ❁

I preparativi per un orto fertile e rigoglioso



Le preparazioni dei rimedi di S. Ildegarda: l'elisir di Rosa Canina e Pino Mugo



Una scienza di 4000 anni fa: la Meditazione Trascendentale



DAL
1987



L'orto di gennaio



Luna crescente

12-24 – luna piena giovedì 25

Semina in semenzaio al caldo (serra): basilico, melanzana, peperone, pomodoro, cetriolo, melone.

Semina a dimora (se non troppo freddo): agretto, ravanello, rucola.

Piantare e trapiantare: alberi da frutto, arbusti, rampicanti, rosai.



Luna calante

1-10 e 26-31 – novilunio giovedì 11

Semina in semenzaio al caldo: cavolfiore, broccoli, cavolo cappuccio, cicoria, cipolla, crescione, lattughe, rape, ravanelli, sedano, spinaci, valerianella.

Semina a dimora: aglio invernale, bietole da taglio, carote, cipolle invernali, timo.

Trapiantare (se il clima non è troppo rigido): asparagi, carciofi.

Raccolto del mese:

bietole, catalogna, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo verza, finocchi, indivia, porri, radichio, ravanello, sedano rapa, spinaci. Nei frutteti del sud Italia, gli agrumi.



Preparativi per un orto fertile e rigoglioso

Aiuole a cumulo, orti a lasagna, bancali

L'inverno è il momento giusto per progettare e portare avanti cambiamenti e migliorie. Ad esempio per preparare le cosiddette aiuole rialzate o bancali o anche orti a lasagna. Si tratta di metodi molto usati nell'agricoltura sinergica e in permacultura, che possono aiutare ad avere un orto più rigoglioso e fertile.

GLOSSARIO

L'**agricoltura sinergica** è stata ideata dalla permacultrice spagnola Emilia Hazelip e si basa sul principio che, mentre la terra fa crescere le piante, queste, insieme a microrganismi, batteri, funghi e lombrichi, creano suolo fertile attraverso i loro essudati radicali, i residui organici e la loro attività chimica.

La **permacultura** è un metodo di coltivazione che adotta soluzioni osservate negli ecosistemi naturali al fine di creare un'agricoltura sostenibile e di avere una gestione etica della terra. La parola permacultura deriva da *permanent agriculture*, cioè agricoltura permanente, e fa riferimento a un sistema integrato di specie vegetali e animali perenne o auto-perpetuante.





Bancali

Nell'orto sinergico, i bancali sono un elemento fondamentale. Si tratta di aiuole rialzate, larghe circa 1,20 m, costruite accumulando la terra del posto. Potete immaginarvi queste aiuole come dei trapezi, quindi con una superficie piana piuttosto larga e due lati inclinati. Le piantine verranno coltivate sia sulla parte piana che sui lati inclinati.

Queste aiuole non dovranno mai essere calpestate, infatti uno degli scopi principali dei bancali è quello di avere una superficie permanente soffice e fertile.

I bancali possono essere lineari o avere forme di vario tipo, ad esempio circolare o a spirale. Una volta preparato il bancale, nell'organizzazione di un orto sinergico, si predispone un'irrigazione a goccia e si ricopre tutto con la pacciamatura.

GLOSSARIO

la **Pacciamatura** si effettua ricoprendo il terreno coltivato, con uno strato di materiale organico (paglia, fieno, sfalciature, ecc.).

I VANTAGGI DI QUESTI METODI

Tutte queste tecniche vengono impiegate per perseguire gli stessi intenti e portano alcuni vantaggi comuni:

► il terreno non viene calpestato e rimane morbido e fertile, cosa che permette una più facile lavorazione,

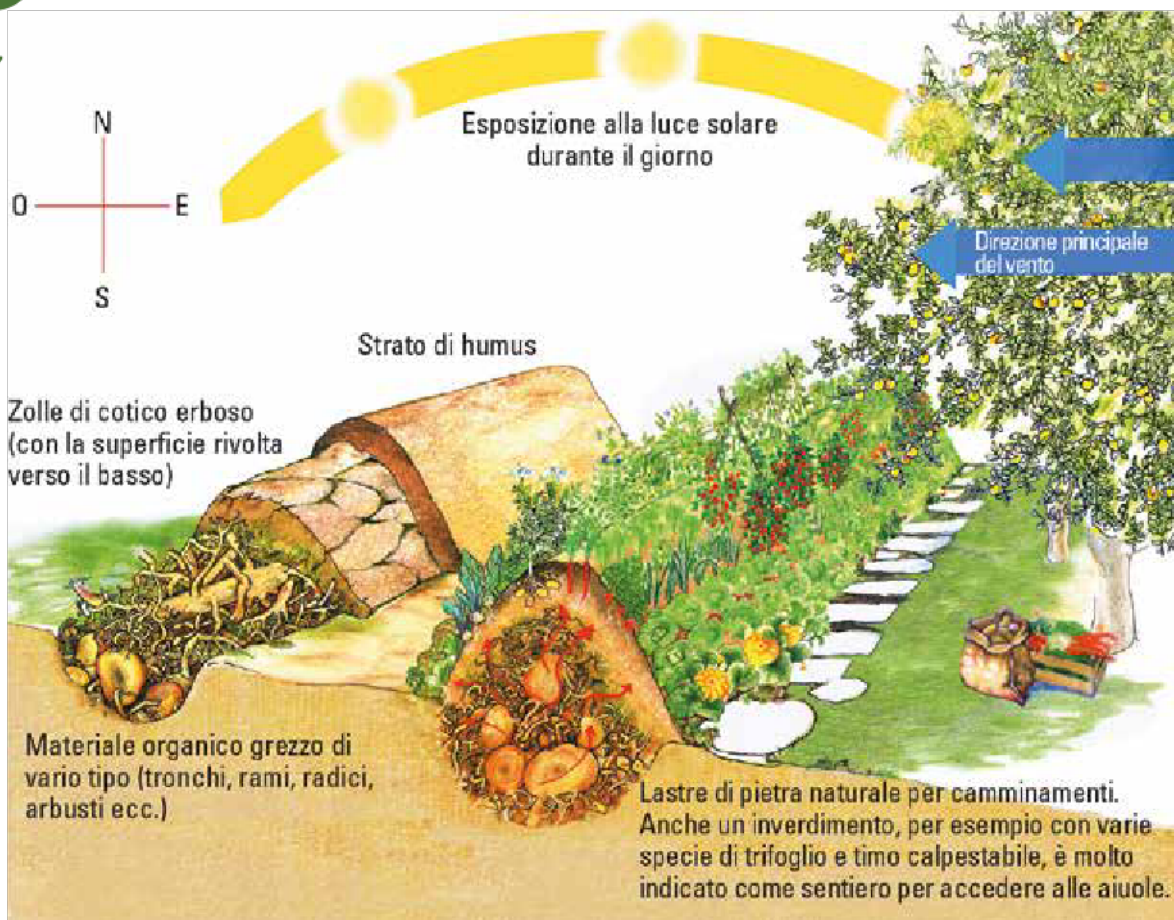
Orti a lasagna

Un altro tipo di aiuole rialzate usate in permacultura, sono i cosiddetti orti a lasagna. In questo caso vengono costruiti cassoni (con bancali, assi di legno, rami di albero, ecc...) delle dimensioni di cui si ha bisogno, che vengono poi riempiti a strati con diversi materiali. Tipicamente gli strati inferiori sono occupati da ramaglie, cartoni e giornali, che aiutano a impedire alle erbe sottostanti di continuare a crescere. Poi seguono strati di materia organica verde e successivamente marrone. Seguono quindi uno strato di terra e compost e si finisce con del letame maturo e della pacciamatura. Gli strati inferiori, decomponendosi, costituiranno una fonte di nutrimento lenta e duratura per le piante che occuperanno il cassone.

È importante non seminare o piantare subito nell'orto a lasagna appena preparato, ma occorre lasciare che i materiali maturino per alcune settimane.

Ogni anno poi, si potrà rinnovare l'orto a lasagna aggiungendo nuovi strati.

- il terreno sui cumuli o nei cassoni si scalda prima, favorendo la germinazione e lo sviluppo delle piante,
- le piante ricevono più luce, soprattutto le specie più basse,
- lo spazio a disposizione può essere sfruttato in modo più efficiente.



Aiuole a cumulo

Molto simili ai bancali dell'orto sinergico, sono le aiuole a cumulo usate in permacultura.

«La realizzazione di aiuole a cumulo comporta notevoli vantaggi rispetto alla coltivazione tradizionale su aiuole piatte. **Si creano zone microclimatiche che, a seconda dell'orientamento verso il corso del sole e la direzione del vento, offrono un habitat favorevole a piante molto diverse. Grazie alla struttura soffice dell'aiuola, il suolo aumenta la capacità d'immagazzinare l'acqua.**

Le aiuole sono in grado di assorbire l'acqua delle precipitazioni come una spugna, e quest'acqua viene immagazzinata negli strati più profondi delle aiuole e nelle conche fra un'aiuola e l'altra, mentre i cumuli si asciugano più rapidamente. Si creano così habitat caratterizzati da diversi gradi di aridità e umidità. Inoltre ho visto per esperienza che i cumuli si riscaldano più in fretta, il che è un vantaggio soprattutto nelle aree fresche e in alta quota. Con aiuole a cumulo ben aerate e

su cui sia stata piantata la vegetazione giusta, è possibile ritardare il momento in cui gli strati superiori del terreno gelano. Se le aiuole sono costituite da materiale organico, al loro interno si verifica un lento processo di decomposizione. Si sprigiona così calore, e questo a sua volta migliora le condizioni per la germogliazione e la crescita delle piante. La decomposizione libera inoltre sostanze nutritive, permettendo di coltivare senza concimazione aggiuntiva anche varietà di ortaggi esigenti. La conformazione dei cumuli produce un ampliamento della superficie produttiva, un risultato di particolare importanza se si dispone di piccoli appezzamenti di terreno, come per esempio nel caso degli orti cittadini».



Immagini e testo tratti da
La permacultura secondo Sepp Holzer



Col cavolo! Il medico dei poveri

Gli antichi adoperavano il cavolo solamente come pianta medicinale. Il grande Ippocrate lo prescriveva per curare coliche e i latini avevano potuto fare a meno di medici per secoli grazie al cavolo.

Spesso il cavolo viene definito "il medico dei poveri". Io stesso ho avuto modo di verificare virtù già conosciute nell'antichità e scoprirne di nuove.

Usi medicamentosi

Il cavolo è vermifugo, per uso esterno è un disinfettante e un cicatrizzante contro scottature, ulcerazioni, piaghe, e un ottimo rimedio contro punture di insetti (vespe, api, ragni). È un buon lenitivo per reumatismi, gotta, dolori intercostali e sciatica (applicare la foglia sulla parte dolorante dopo averla ammorbidita con una passata di ferro da stiro). Libera le vie respiratorie, sia sotto forma di gargarismi (angine e abbassamenti di voce) che per via interna (bronchiti, pleuriti).

Ha azione antiscorbutica grazie all'alto contenuto di vitamina C, è un valido antidoto contro la dissenteria e offre all'organismo un elemento indispensabile: lo zolfo. Il decotto, soprattutto, lo considero una vera cura di disintossicazione. Il cavolo infine è un potentissimo calmante contro il nervosismo e l'insonnia: gli ansiosi, coloro che affrontano apprensivamente gli esami, i depressi, i nevrastenici, i "sempre stanchi" farebbero bene a sfruttarne al massimo le virtù.



PREPARAZIONE E IMPIEGO

SUCCO (*vermifugo*): spremete il succo del cavolo attraverso una tela fine (bambini: 3 cucchiaini da minestra al giorno. Adulti: doppia dose).

SCIROPPO *contro le angine (in gargarismi), l'abbassamento di voce (da bere caldo con del miele) e i disturbi delle vie respiratorie*: spremete il succo del cavolo come sopra; fatelo cuocere con un peso uguale di miele o di zucchero; lasciate raffreddare (da 6 a 8 cucchiaini da minestra al giorno).

DECOTTO *di cavolo verde (cirrosi epatica, dissenteria, malattie intestinali)*: mettete 2 grandi foglie fresche in 1 l d'acqua (da 2 a 3 tazze al giorno, come depurativo. Per una cura primaverile aumentare la dose fino a 5 tazze al giorno per una settimana).

IMPACCHI *di foglie di cavolo (piaghe, scottature)*: ricoprite completamente la piaga, la scottatura o l'ulcera di foglie molto fresche, molto lisce e molto pulite; rinnovate 2 volte al giorno.

IMPIASTRI *contro la gotta, i reumatismi, la sciatica, i dolori muscolari, le varici, le ulcere, le emorroidi*: scaldate leggermente le foglie di cavolo (col ferro da stiro) prima di applicarne diversi strati sulla parte dolente; ripetete due volte al giorno. Vi consiglio anche le foglie di cavolo calde sul fegato (in caso di dolori), sul ventre (dolori intestinali, dionee, dissenteria, mestruazioni dolorose), sulla fronte (emicranie), sul petto e la gola (raffreddore, asma).



Tratto da *Il mio erbario*
di Maurice Mességué



Farinata con cavolo nero e curcuma

Ingredienti

- 200 g di cavolo nero
- 1 porro
- 1 pizzico di sale marino integrale

Per la pastella

- 240 g di farina di ceci
- 1 c di curcuma
- 700-800 g d'acqua
- 3-4 cucchiai di olio evo
- 2 cucchiaini rasi di sale marino integrale (circa 10 g)

Procedimento

Mescolate la farina con l'acqua e lasciate riposare coperto per almeno mezz'ora. Se possibile, anche diverse ore (se lasciamo riposare la pastella, rendiamo la farina di ceci più leggera e digeribile).

Pulite il porro e il cavolo e tagliateli molto sottili. Usate anche la parte verde del porro. Passateli in padella con 1 cucchiaio di olio, un cucchiaio di acqua e un pizzico di sale.

Potete lasciarli al dente perché finiranno di cuocere in forno.

Mescolate alla pastella di ceci il sale, la curcuma e 3-4 cucchiai di olio.

Trasferite le verdure in una pirofila o in una teglia, foderate con carta da forno e versate sopra la pastella di ceci. Mescolate bene.

Lo spessore dipende dai gusti. Io consiglio di farlo sottile, poco meno di un cm. Infornate a 170 °C per 30-40 minuti circa. In estate si può cuocere in padella, facendo delle frittatine.

Lasciate raffreddare prima di tagliare.

ALTRE IDEE!

Questa farinata si può preparare con moltissimi tipi di verdure e si possono usare anche altri tipi di farine di legumi, come quella di lenticchie e di piselli. Il suo utilizzo è molto versatile: dalla colazione, allo spuntino salato, all'aggiunta ai pasti come legume, al pasto veloce al lavoro, al pasto comodo da portare nelle escursioni, ecc.



Crepes salate con cavolo viola

Ingredienti

Per le crêpes

- 100 g di farina di mais
- 100 g di farina tipo 2 o integrale
- acqua q.b.
- 1 presa di sale marino integrale

Per la farcitura

- 2 cipolle o 2 porri
- ¼ di cavolo rosso
- 2 cucchiaini di olive nere
- 300 g di piselli cotti
- 3-4 cucchiaini di salsa di soia (shoyu o tamari)
- olio evo
- sale marino integrale
- semi di papavero per decorare

Procedimento

Affettate i porri e fateli saltare in padella con 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Nel frattempo affettate sottile il cavolo e aggiungetelo in padella. Fate cuocere qualche minuto aggiungendo un po' d'acqua. Cercate di lasciare il cavolo croccante. Aggiungete 2 cucchiaini di salsa di soia e le olive, mescolate bene e spegnete.

Frullate i piselli cotti con 1-2 cucchiaini di salsa di soia e 2 cucchiaini di olio. Se serve, aggiungete un po' d'acqua per ottenere una consistenza cremosa.

Preparate le crêpes mescolando in una ciotola le due farine, il sale e acqua quanto basta per ottenere una pastella piuttosto liquida.

Cottura e impiattamento

Scaldate una padellina antiaderente di circa 15-20 cm di diametro, spennellata con olio. Quando è calda versate una mestolata di pastella e inclinate la padella per distribuirne bene.

Cuocete per circa 1 minuto, poi girate la crêpe aiutandovi con una paletta e cuocetela anche sull'altro lato. Mettetela da parte e preparate le altre 3 crêpes allo stesso modo. Quando sono pronte, spalmate un cucchiaino o più di crema di piselli in ogni crêpe, poi aggiungete le verdure in padella.

Chiudete la crêpe come preferite e decorate con un po' di crema di piselli e semini a piacere.



Le ricette di queste pagine sono tratte da *L'apprendista macrobiotico* di Dealma Franceschetti



La ~~farmacia~~ l'Erboristeria di Santa Ildegarda

Con la preziosa collaborazione
di suor Rosella

Elisir di rosa canina per la salute delle vie respiratorie

Le bacche di rosa canina fanno bella mostra già in autunno, ma vanno raccolte dopo i primi freddi che le ammorbidiscono. Le possiamo usare subito per le nostre preparazioni oppure possiamo essicarle e prenderne poi la quantità desiderata quando ci serve.

Ingredienti:

- 75 g di bacche e foglie di rosa canina
- 150 g di miele
- 750 ml di vino rosso

Procedimento:

Far bollire le bacche, le foglie e il miele nel vino per 5 minuti. Filtrare e travasare in una bottiglia.



Posologia:

½ tazza per 2 o 3 volte al giorno per 3 mesi con un intervallo di 2 settimane ogni 4 settimane.

Usi medicamentosi:

Purifica e guarisce i polmoni. Indicato per le infezioni croniche dei polmoni, per la bronchite cronica e gli ascessi polmonari.

Raccolto del mese:



rosa canina

Aromatiche:

rosmarino,
prezzemolo

Bacche:

rosa canina

Foglie:

aloe vera, bietola
selvatica, eucalipto,
spinacio selvatico,
aghi di pino, olivo



sambuco

Corteccia:

sambuco

Bulbi e radici:


aglio e porro selvatici,
tarassaco,
cicoria, gelso nero,
piantaggine



cicoria

Pianta intera:

corbezzolo,
piantaggine



L'alleato contro i malanni della stagione fredda: il pino mugo

Il pino mugo è un arbusto della famiglia delle conifere che cresce in montagna ad altitudini comprese fra i 1000 e i 2700 metri. Gli arbusti di pino mugo possono avere forma di cespuglio, possono essere striscianti e, più raramente, eretti. Le foglie sono aghiformi, lunghe circa 4 cm, di colore verde scuro e rigide. I frutti della pianta sono pigne dalla forma conica.

Usi medicamentosi e cosmetici

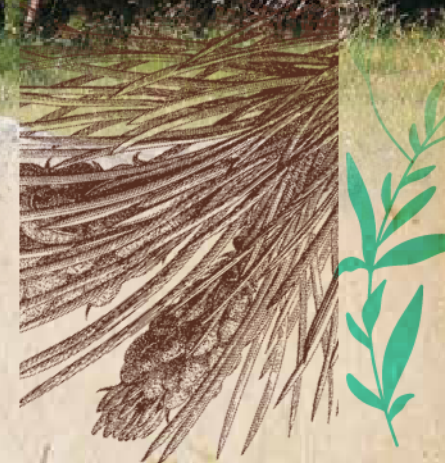
Di questa pianta si usano le gemme, i giovani rametti e le foglie.

Viene usato per preparare caramelle balsamiche, liquori e grappe.

Ha un ampio utilizzo in erboristeria, dove gli vengono riconosciute **proprietà espettoranti, fluidificanti, balsamiche, antitussive, purificanti delle vie respiratorie e delle vie urinarie, antinfiammatorie, antireumatiche**. Perciò è molto usato per combattere:

- disturbi da raffreddamento delle vie respiratorie (raffreddore, tosse, faringite, bronchite),
- dolori artro-muscolari, reumatismi, artrosi, ossa deboli (prevenzione dell'osteoporosi),
- contusioni, botte, piccoli traumi.

In particolare le gemme di pino mugo sono utili per le affezioni polmonari e le



infiammazioni delle prime vie aeree. Esercitano un'azione benefica nel sedare lo stimolo della tosse, favoriscono l'eliminazione di muco e catarro. Inoltre sono diuretiche e antireumatiche.

Trova impiego anche in cosmetica, dove il suo olio essenziale è impiegato come ingrediente in saponi e detergenti per il suo effetto deodorante e purificante della pelle.

Erboristeria emozionale:

- Il pino mugo dona forza ed energia per affrontare eventi dolorosi che indeboliscono.
- Migliora la comunicazione e aiuta a delimitare i propri spazi e a farli rispettare, in particolare nei rapporti di coppia.
- Rafforza la capacità di scegliere il proprio cammino, anche nei momenti in cui si viene assillati da paure e dubbi.

Decotto per la cura delle vie respiratorie

Preparate un decotto (vedi indicazioni su infusi e decotti nelle pagine seguenti) con 2 g di pino mugo e 100 ml di acqua. Berne tre tazzine al giorno.



Le regole d'oro per la preparazione di infusi, decotti e macerati

Con le erbe, i fiori e le cortecce che abbiamo raccolto ed essiccato, possiamo creare vari tipi di bevande, che a seconda delle modalità di preparazione possiamo distinguere in infusi, decotti o macerati.

Gli **INFUSI** si ottengono facendo macerare per breve tempo le erbe in acqua portata a ebollizione. Solitamente per gli infusi si utilizzano le parti più delicate della pianta: fiori, foglie e frutti.

Nel caso di **erbe essiccate** la quantità indicativa può essere di 1 cucchiaino di erbe per 150-200 ml di acqua da lasciare in infusione per 8-10 minuti.

Con le **piante fresche** occorre invece un cucchiaio di erba sminuzzata per 150-200 ml di acqua da lasciare in infusione per 1-2 minuti.

I **DECOTTI** si usano di solito per le parti più dure: radici, corteccia, semi. Gli ingredienti vengono immersi nell'acqua ancora fredda e portati a ebollizione insieme ad essa, quindi si lascia sobbollire a fiamma bassa da 5 a 30 minuti.

Nel caso dei **MACERATI**, si parte da un decotto o da un'infusione (a seconda della pianta), ma si lasciano in immersione gli ingredienti per tempi molto più lunghi, da poche a diverse ore. La quantità di erbe da usare nei macerati è in genere doppia rispetto a infusi e decotti.

In tutti e tre i casi ricordatevi di **coprire la bevanda per tutto il tempo di infusione**, in modo da raccogliere anche i preziosi oli eterici che altrimenti andrebbero persi con il vapore acqueo. Inoltre, una volta pronta la bevanda, non dimenticate di filtrarla.



Infuso di fiori di sambuco per i malanni da raffreddamento

Ingredienti:

- una manciata di fiori secchi (il doppio se freschi)
- 200 ml di acqua

Procedimento:

Lasciare in infusione per 5-10 minuti coperto (2 minuti nel caso di fiori freschi).

Posologia: 2-3 tazze al giorno.

Usi medicamentosi:

- scioglie il catarro nei bronchi e libera il naso occluso,
- incentiva la sudorazione in caso di febbre e la allevia,
- in caso di mal di denti, tenere l'infuso un paio di minuti in bocca: allevia l'infiammazione e il dolore. Ripetere più volte al giorno,
- migliora l'umore: è quindi utile in caso di depressione e ansia,
- incentiva la digestione.



Infuso di iperico contro depressione e insonnia

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di erba secca (fiori, foglie e rametti) o 2 cucchiaini di erba fresca
- 200 ml di acqua

Procedimento:

Lasciare in infusione coperto 10 minuti per l'erba secca, 2 o 3 minuti per quella fresca.

Posologia: 2-3 tazze al giorno (attenzione a non superare questa dose) per 3-4 settimane.

Usi medicamentosi:

L'iperico aiuta nei casi di depressione e nervosismo o per riprendersi dopo una lunga malattia. La sua azione è lenta, per questo la cura va proseguita per 3-4 settimane. In caso di insonnia può essere usato in combinazione anche con la lavanda.

Decotto di rosmarino per recuperare le energie

Ingredienti:

- 2-3 rametti
- 500 ml di acqua

Procedimento:

portare a ebollizione i rametti nell'acqua e lasciare sobbollire per 10 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 5-10 minuti. Quindi filtrare.

Posologia: 1 tazza al giorno.

Usi medicamentosi:

Il decotto di rosmarino aiuta a recuperare la forma fisica grazie alla sua azione energizzante e rivitalizzante. Inoltre promuove la concentrazione e la memoria.

Usato per fare bagni di vapore, purifica la pelle e aiuta ad aprire e mantenere libere le alte vie respiratorie.

L'albero che annuncia la rinascita: la betulla

La betulla, insieme al sambuco, è la prima pianta a germogliare nelle foreste nordiche, per questo i Celti la consideravano **l'albero che annunciava la rinascita della natura**. È la pianta dei nuovi inizi, legata al principio, al germogliare della vita. Nei riti popolari si usavano fruste di betulla per allontanare lo spirito dell'anno vecchio.

Per la sua corteccia argentea, che ne ricorda i raggi, è legata alla Luna, così come alla notte e all'occulto.

È considerata **una pianta che dona guarigione sia spirituale che fisica**, in grado di allontanare gli influssi negativi che disturbano il nostro animo. È il simbolo della purificazione fisica, mentale e spirituale.

Con il suo aspetto delicato ed etereo, porta gentilezza nel cuore e dona sensibilità.

ERBORISTERIA TRADIZIONALE

Se ne usano la **linfa**, che si raccoglie in primavera e autunno, che è depurativa, drenante, diuretica e disinfettante delle vie urinarie; la **corteccia** dei rami giovani, che si raccoglie a marzo e aprile ed ha proprietà diuretiche, lassative e febbrifughe; le **gemme**, che si raccolgono a febbraio ed hanno proprietà balsamiche; le **foglie**, che si raccolgono da aprile a giugno e sono diuretiche, ipocolesterolizzanti, combattono la gotta, eliminano gli acidi urici.

ERBORISTERIA EMOZIONALE

La betulla allontana la paura e permette di vivere con serenità il momento presente, aiuta a smettere di trattenere le proprie emozioni, elimina gli ostacoli autoimposti che nascono da pensieri negativi e tossici, lascia fluire le emozioni.

Affermazioni e immagini tratte da:
Le carte dello spirito degli alberi
di Lucilla Satanassi



Attorno a me osservo l'incanto di un nuovo possibile inizio. D'improvviso tutto si colora e ricomincia a scorrere.

PENSIERI



Ai miei piedi riconosco con sollievo e meraviglia la pelle della mia vecchia muta. Ora sono una farfalla al suo primo volo.

INTENTI



Ascolto ogni fremito del mio corpo. Solo lui sa ricondormi dal buio della notte alla luce del giorno.

CORPO FISICO

Rinnovamento, purificazione, visione e altezza: L'Aquila

L'Aquila è l'Animale Guida che ci permette di vedere cosa ci sta aspettando nel nostro orizzonte di vita.

Dall'alba della civiltà l'Aquila è stata accostata al Sole. Come la maestosa sfera ardente, l'Aquila è simbolo della somma ascesa dello spirito.

Volando trasportati dalle Aquile possiamo sovrastare le tempeste aspettando di poter beneficiare della terra resa fertile dalle inondazioni dopo la devastazione dell'arsura solare.

Volando sopra le tempeste delle emozioni possiamo liberarci dal caos, purificare la mente con l'aria sottile e ritornare a terra per applicare le nostre alte intuizioni.

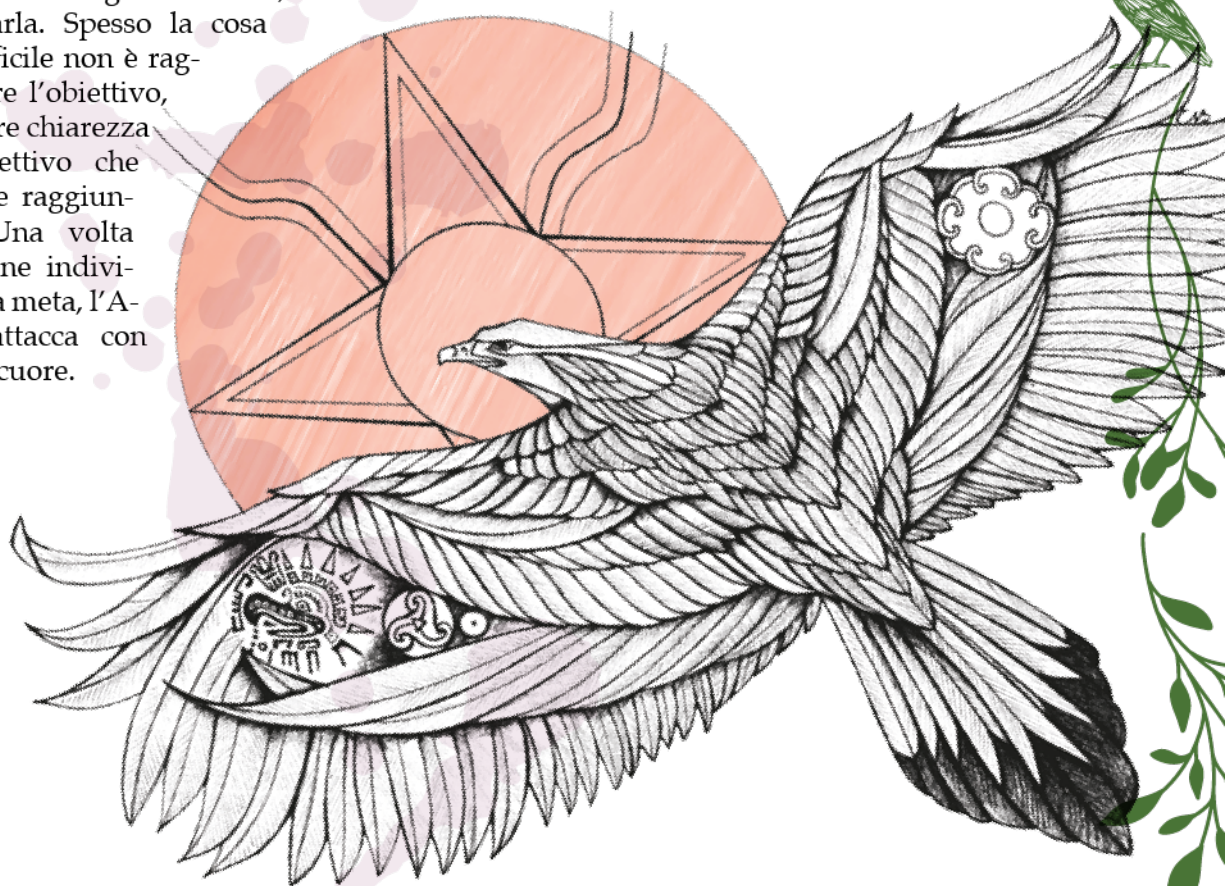
L'Aquila è l'Animale Guida che ci permette di vedere cosa ci sta aspettando nel nostro orizzonte di vita. Energeticamente chiarisce le scelte che ci troviamo a fare nella vita, grazie alla sua acuta visione e all'altezza che può raggiungere volando. Più che a conseguire la meta, ci aiuta a individuarla. Spesso la cosa più difficile non è raggiungere l'obiettivo, ma avere chiarezza sull'obiettivo che si vuole raggiungere. Una volta che viene individuata la meta, l'Aquila attacca con tutto il cuore.

I simboli dell'aquila

IL SOLE coi raggi e il simbolo del SOLE ALCHIMICO. Il Sole è l'elemento naturale che rivela e che rende manifesto. È simbolo del Bene, della fertilità, del nutrimento, dell'Eternità, della Luce e della Conoscenza. Come un guerriero celeste, l'intensa luce del Sole ricaccia le tenebre e i suoi raggi centrano il bersaglio. È al centro del cielo come il cuore è al centro dell'essere. **L'energia del Sole aiuta a chiarire, rafforzare e dirigere le nostre energie, lasciando che si espandano dal nostro nucleo vitale.** Per gli alchimisti il Sole rappresenta la vita diurna della psiche che persegue obiettivi specifici, l'autorevolezza di alcuni principi di coscienza e "l'oro", la *veritas*.



Fonte: E. Tassani, C. Cicognani,
I Quaderni degli Animali Guida. L'Aquila.



Una scienza di 4000 fa, per il tuo benessere: la Meditazione Trascendentale

La Meditazione Trascendentale (MT) è una pratica introdotta da Maharishi Mahesh Yogi negli anni '50. È una tecnica di meditazione per raggiungere uno stato di profonda calma e consapevolezza interiore: è metodo di meditazione molto semplice, naturale e senza sforzo che tutti possono mettere in pratica indipendentemente dal credo religioso o politico, dall'estrazione sociale e dall'età. L'antica saggezza, contenuta nei Veda e resa disponibile grazie a Maharishi Mahesh Yogi, ci suggerisce che il raggiungimento della Consapevolezza è un percorso senza percorso e con la MT, possiamo trovare una maggior consapevolezza nella vita attraverso il campo di pura, infinita coscienza dal quale sorgono tutti i pensieri, perché essa ne è la sorgente. **Una volta raggiunto il campo di pura coscienza alla sorgente del pensiero, tutto ciò che ci serve inizierà a fiorire spontaneamente nella nostra vita.** La MT apporta numerosi benefici in tutte le aree della nostra vita: nello sviluppo del cervello, nelle capacità mentali, nella salute, nei rapporti sociali, nella armonia e nella pace mondiale.

Questi benefici sono comprovati da più di quaranta anni di studi e 700 ricerche scientifiche condotte da istituti di ricerca indipendenti.



Alessandro Ramilli *Insegnante di Meditazione
Trascendentale Maharishi* aleramilli@yahoo.it
www.meditazionetrascendentale.it

EFFETTO MAHARISHI

Diversi esperimenti sono stati condotti nel mondo per promuovere la pace. Durante questi progetti migliaia di persone provenienti da tutto il mondo si incontrano per praticare insieme la MT e lì dove è praticata si nota una diminuzione della criminalità, un aumento dell'ordine e dell'armonia fra le persone.

Questo fenomeno di crescita della coerenza nella coscienza collettiva è stato chiamato Effetto Maharishi per onorare la previsione che Maharishi fece riguardo questa possibilità.

L'Effetto Maharishi afferma il principio che la coscienza individuale influenza la coscienza collettiva.

Su questa base è possibile creare una società ideale, dove la vita è caratterizzata da un sistema educativo ideale, salute perfetta, progresso dinamico, pace e armonia tra le nazioni: si sono incontrate in India 10.000 persone per creare l'effetto Maharishi, un'ondata di pace e armonia in tutto il mondo.

Il pollice che aiuta il tuo cervello a rimanere giovane

Ci sono molti animali in grado di correre più velocemente dell'uomo. Ci sono molti animali in grado di sviluppare una forza più grande dell'uomo. Tuttavia, non ci sono animali che abbiano arti altrettanto sviluppati. Le dita delle mani hanno svolto un ruolo decisivo per i nostri antenati: essi, infatti, le usavano per afferrare pietre, costruire strumenti e impugnare armi che gli servivano per catturare le prede. Usare abilmente le dita contribuì a stimolare il loro cervello che, conseguentemente, crebbe di dimensioni. **Nell'eseguire i complessi comandi del cervello, un dito in particolare è il più importante: si tratta del pollice.** Il pollice umano si distingue dalle restanti quattro dita per la particolarità delle sue funzioni. Per esempio può toccare i polpastrelli delle altre quattro dita e ha la capacità di ruotare con un ampio margine di movimento. Solo il pollice possiede tale libertà e, grazie a questa caratteristica, molte azioni che accompagnano la nostra vita quotidiana sono diventate possibili.

Un metodo per prevenire il decadimento cognitivo

Attraverso il "metodo di stimolazione dei pollici", si può aumentare il flusso di sangue al cervello che ne trarrà giovamento. Gli esercizi che costituiscono questo metodo non solo aiuteranno a prevenire l'insorgere del decadimento cognitivo, ma renderanno il cervello più vispo quanto a memoria e a motivazione.

Dopo molti anni di osservazione sul campo del processo di riabilitazione, si è giunti alla conclusione che, sotto la guida di un terapeuta occupazionale, la riabilitazione che ha per oggetto le cinque dita della mano è una pratica in grado di fornire al cervello un'ottima stimolazione, pari a quella raggiunta da un esercizio fisico costante.

Perché si dice che le dita siano "il nostro secondo cervello"? Per la considerevole porzione in cui sono coinvolte le cinque dita e il palmo delle mani, tenendo conto

che l'area motoria e quella sensoriale occupano rispettivamente un terzo e un quarto dell'intero cervello.

DA FARE TUTTI I GIORNI!

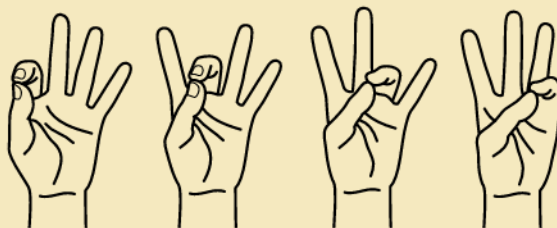
"TECNICA DI STIMOLAZIONE MEDIANTE PICCHIETTAMENTO CON I POLLICI"

Questo esercizio consiste nel picchiettare con il polpastrello del pollice quelli di indice, medio, anulare e mignolo, nell'ordine. Praticate questo esercizio simultaneamente con entrambe le mani, cinque sequenze alla volta, alla vostra velocità ma mantenendo un ritmo costante. Questo esercizio stimolerà le vostre aree motoria e sensoriale e, una volta completato, consentirà una migliore circolazione del sangue nel cervello.

1. Sedetevi su una sedia con la schiena dritta; le braccia ai lati con i gomiti piegati, le mani aperte con le dita distanziate e i palmi rivolti verso l'esterno.



2. Picchiettate con il polpastrello del pollice quelli di indice, medio, anulare e mignolo, nell'ordine.



3. Di seguito picchiettate il polpastrello del pollice con quelli di mignolo, anulare, medio e indice, nell'ordine. Avrete così completato la prima serie. Ripetete le fasi 2 e 3 per cinque volte con entrambe le mani.

Fonte: *Pollice intelligente, cervello giovane*
Dottor Yoshiya Hasegawa



Emozionario. Dimmi cosa senti: conoscere e saper gestire le nostre emozioni

Navigando nell'Ansia, ritrovando l'Equilibrio Interiore

Tutti l'abbiamo provata almeno una volta nella vita: l'ansia è una risposta naturale a stimoli che percepiamo come pericoli, reali oppure immaginari.



Tra i vari tipi di ansia ne esiste una chiamata anticipatoria: sale ad esempio prima di un esame o di un controllo medico. Poiché il pensiero è capace di anticipare ciò che "potrebbe accadere" nel futuro, si genera in noi uno stato di ansia che può portare a tachicardia, bruciori di stomaco o intestino dolente, ma anche problemi di memoria a breve termine. Con l'inizio dell'anno si apre una pagina bianca tutta da scrivere. Con nuovi obiettivi da raggiungere potrebbe capitare di... sentirsi in ansia!

GESTIRE L'ANSIA ANTICIPATORIA

È bene fare attenzione ad associare emozioni positive ai nostri obiettivi come entusiasmo, fiducia e passione. In questo modo riusciremo a portarli a termine senza che le nostre emozioni ci ostacolino e usandole a nostro favore.



L'oasi delle Bioterapie: rafforzarsi naturalmente Rigenera il tuo corpo col potere del limone

Sentiamo ancora gli effetti degli eccessi delle feste? Gennaio è senz'altro il mese in cui depurarsi dopo i pranzi e le cene natalizie. Tanto cibo, alcool e dolci creano infatti una acidificazione del nostro intestino e dei tessuti, ingolfando il fegato e affaticando il pancreas.

COME INTERVENIRE:

utile allora assumere una tazza grande (almeno 350-400 ml) di acqua tiepida e limone, bevendo con una cannuccia, appena svegli e prima di fare colazione. Iniziamo il pranzo con verdure fresche, colorate e di stagione. Sempre per depurarci, potremmo sostituire la pasta e la farina di grano con i chicchi: riso, miglio, quinoa, grano saraceno, amaranto. Sono più sani, hanno più energia e non ci affaticano, permettendo all'intestino di depurarsi meglio. Importante ovviamente sospendere i dolci e gli zuccheri. Come integratori, possiamo scegliere il magnesio e il potassio, che ci aiutano ad alcalinizzare il corpo.

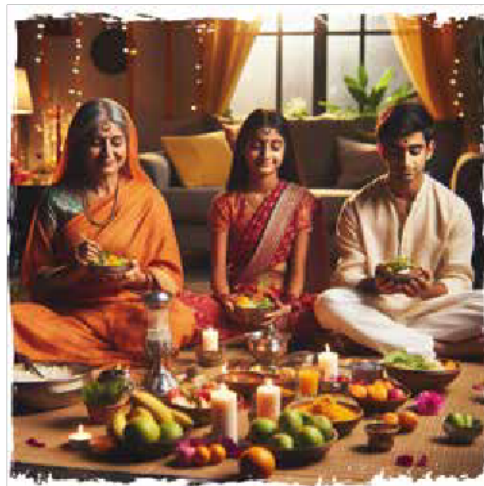


Dott.ssa Laura Gadducci
esperta in Bioterapie e discipline naturali
www.lauragadducci.it

Come in mente, come in corpo: la purificazione del corpo con le Ekadashi

Anno 2023 A.D. Anno KALI YUGA 5124 (secondo il calendario induista).

Ekadashi è un giorno sacro nel calendario induista che si verifica due volte al mese e corrisponde all'undicesimo giorno dopo la luna piena o il novilunio. Ekadashi è una parola derivata dalla lingua sanscrita e significa appunto "undici". **Il digiuno, la devozione e il canto nel giorno di Ekadashi, secondo la tradizione induista, donano la libertà da tutti i problemi della vita umana.** La tradizione del digiuno di Ekadashi è considerata la più antica tra tutti. I devoti iniziano a prepararsi per Ekadashi velocemente il giorno prima, si svegliano presto la mattina, fanno un bagno e in questo giorno mangiano cibo senza sale.



Elenco delle date di Ekadashi di gennaio 2024: domenica 7 e 21
in questi giorni vi suggeriamo una dieta e leggera, priva di proteine, con poco sale o meglio ancora il digiuno.

Psicosomatica: i polmoni

Respirare la vita per sconfiggere la paura

La vita circola in me grazie all'azione dei polmoni. Respiro la vita e la restituisco all'universo: il funzionamento dei polmoni permette a tutte le cellule di ricevere l'aria necessaria. Attraverso i polmoni prendo coscienza che io esisto. **Rappresentano la mia capacità di far crollare i muri che io e la società abbiamo eretto, così come la capacità di adattamento.** I polmoni riconoscono il male di esistere e questo mi permette di far prendere aria ai sentimenti negativi che devono essere purificati respirando amore. Le affezioni del polmone (come polmonite, bronchite, asma, fibrosi) sono il segnale della mia paura di soffocare o morire ossia di affrontare la vita, ho difficoltà a trovare il mio posto nel mondo e a gestire relazioni interpersonali. **I polmoni servono alla mia respirazione e un loro cattivo funzionamento provoca un deficit di ossigeno nel sangue che indica la mia paura della morte.** Tutti noi siamo convinti che la sigaretta è una delle cause più importanti delle malattie dei polmoni, ma occorre dire che è piuttosto l'angoscia della morte, vissuta attraverso il tabagismo, a provocare la malattia polmonare: ci sono una mancanza di gioia un accumulo di tristezza azioni e le idee sono ostruite.



Decreto da leggere ad alta voce: accetto di essere protetto e guidato invece di aggrapparmi al passato e alle mie vecchie idee. Guardo con fiducia all'abbondanza della vita. Ho il diritto di avere il mio posto nel mondo, personale e di nessun altro, esattamente come chiunque. Solo così posso raggiungere quell'armonia che mi permetterà di crescere. **Recupero il mio potere e respiro la vita a pieni polmoni.**

Fonte: *Grande dizionario delle malattie e della guarigione*, Jacques Martel

L'Arte di fare l'Amore dal Cuore: la sessualità sacra

La sessualità sacra è un concetto che affonda le sue radici in diverse tradizioni spirituali e culturali in tutto il mondo. Essa riconosce e celebra l'aspetto sacro dell'esperienza sessuale, collegando l'atto fisico all'essenza spirituale dell'individuo.

La sessualità sacra nelle tradizioni antiche

Nell'induismo la sessualità è vista come un'energia creativa divina. Il Kama Sutra, un antico testo indiano sull'amore e la sessualità, offre non solo istruzioni pratiche, ma anche una prospettiva sapienziale sulla connessione tra il divino e l'umano nell'atto sessuale, che permette il dischiudersi di potenziali psichici superiori, il risveglio di talenti, memorie, e superpoteri, tra i praticanti alle cerimonie di accoppiamento ritualizzate, dove tutto ha un senso simbolico.

Anche in alcune tradizioni mistiche del cristianesimo e dell'ebraismo, si trova un'apprezzamento per la sessualità come un modo per connettersi con il sacro e rigenerare la nostra Anima divina.

Crescita spirituale grazie all'alchimia sessuale

Per gli Gnostici uno dei più grandi fattori di crescita spirituale è proprio l'Alchimia che si genera nella coppia di amanti, e durante le pratiche di sessualità sacra, e culmina nel Matrimonio perfetto, e nella creazione della Pietra Filosofale o Rebis, o Uomo Cosmico infinito.

Nelle pratiche tantriche, radicate nell'induismo e nel buddismo, la sessualità è integrata come parte del percorso spirituale. Queste tradizioni enfatizzano l'importanza di bilanciare l'energia sessuale per raggiungere l'illuminazione e l'armonia interiore.



L'amore vero come medicina universale

Quando si ha una relazione sessuale con qualcuno, inizia un intero processo energetico, che investe la fusione di tutti i rispettivi centri energetici o Chakra, e da questa intimità le aure si fondono, si fondono per creare una grande energia aurica rielaborata e unificata qualificata da entrambi; nella sessualità sacra si sviluppano la consapevolezza e le tecniche di questo processo costruttivo, evitando che le forze egoiche si inseriscano a squilibrare la situazione.

L'energia dell'Amore Vero della sessualità sacra è una medicina universale, è così grande e magica che fa vibrare i praticanti così in alto da raggiungere uno stato incredibilmente espanso e realizzato della Coscienza. Quell'energia si stabilizza in tutto il cosmo come nuovi codici di Luce, permettendo manifestazioni sempre migliori e più positive.



Dr.Rebis, Sesso astrale e orgasmi cosmici

www.rebisproject.space

PRATICHE PER UNA BUONA INTESA SESSUALE:

È necessario curare la relazione col partner in tutti i suoi aspetti: fisico, emotivo, mentale. L'affettività stimola la sessualità. La condivisione di attività da fare assieme e di progetti, una visione comune del mondo e della vita: tutto quello che vi può unire va percorso.

Quante attività condividi col tuo partner? Rifletti sul tuo modo di comunicare, sulla manifestazione dei tuoi sentimenti in coppia, poi scrivi su di un foglio i punti più deboli e affianca delle azioni concrete che potresti fare per aumentare la connessione col tuo partner verso la vostra sacralità!

Allunga la tua vita con la spiritualità!

Siete pronti per qualcosa che mai avreste pensato di vedere nella vostra vita? Da tanto tempo molti illustri personaggi, stanno indicando all'umanità che il focalizzarsi sul sé interiore genera guarigione e una vita più lunga. Tutta la storia è correlata da scritti antichissimi che ci segnalavano vie di guarigione che la scienza non solo ha ignorato, ma anche sbeffeggiato ampiamente. **Ora dopo secoli arriva finalmente anche la conferma della "scienza moderna". Riviste di ampia tiratura affermano che possiamo godere di una vita molto più lunga attraverso pratiche spirituali, riscoprendo il nostro legame col divino, ritrovando una connessione più profonda con noi stessi, quando troviamo quella pace che ci deriva dal sapere chi noi veramente siamo.** Il risultato sarà non aver più preoccupazioni, avere minor stress e un maggior equilibrio, parallelamente a un diretto intervento e cambiamento della biologia.

«Se da una parte non sorprende che la Meditazione Trascendentale riduca lo stress, i ricercatori hanno ora dimostrato che utilizzare la MT per raggiungere un più elevato stato di coscienza può anche servire a liberare le arterie. Gli americani di origine africana sofferenti di pressione alta che hanno praticato la meditazione per sei mesi hanno visto una diminuzione dello 0.098-mm del grasso depositato sulle pareti arteriose, rispetto al maggiore valore di 0,054-mm riscontrato nelle persone che hanno cercato di modificare la loro dieta e stile di vita. Ottenere questo risultato richiede un certo impegno. Prima di tutto, si deve imparare a meditare e lo si deve fare per 20 minuti tutte le mattine e le sere».

La pagina della salute del Time sta consigliando di meditare per ripulire le arterie? È vero!



Che ne dite di vivere più a lungo usando la spiritualità come guida? Pensate che non sarà mai un tema scientifico? Ripensateci. La pratica religiosa è collegata a una vita più lunga. Secondo un'analisi statistica eseguita da 42 studi indipendenti pubblicati sin dal 1977 che hanno affrontato questa tematica, un costante impegno nelle pratiche religiose procede di pari passo con una salute fisica migliore e una vita più longeva.

«Gli scienziati devono ora prendere atto dell'importanza di ciò che produce l'associazione tra pratica religiosa e mortalità», afferma un team di studiosi guidato dallo psicologo Michael E. McCollough del National Institute for Healthcare Research di Rockville, Maryland.

«Questo è un fenomeno che merita molta più attenzione di quanto ne riceva di solito», dice McCullough. È quanto viene fuori da un'illustre rivista scientifica! Associare la pratica spirituale con una vita più lunga!



Fonte: *Varcare la soglia*,
Kryon Lee Carroll



La Magia dell'Alchimia: la trasmutazione dall'Oro Esterno alla Ricchezza Interiore

L'alchimia, un mistico e antico percorso di conoscenza operativa, ha affascinato l'umanità attraverso i secoli. Originata in culture come l'antico Egitto e diffusasi successivamente in Europa e in altre parti del mondo, l'alchimia non era semplicemente la trasformazione di metalli in oro, ma un viaggio spirituale, esperienziale e filosofico verso la suprema realizzazione divina, verso la beatitudine e l'infinito interiore.

«Dobbiamo trasmutare il piombo della personalità nell'oro dello spirito. Questo lavoro è possibile solo nel laboratorio dell'alchimista»

(Samael Aun Weor).

In cammino verso l'elisir di lunga vita

Gli alchimisti cercavano la "pietra filosofale", il REBIS, l'elisir di lunga vita". Questi termini ermetici, metafore per la trasmutazione interiore, la purificazione dell'anima dalle sporcature o difetti psicologici e il raggiungimento dell'immortalità spirituale. L'alchimista si sottoponeva a un processo di purificazione simbolico, suddiviso poi in **Nigredo, l'esplorazione e risoluzione del negativo, Albedo l'espansione e consolidamento del positivo, e Rubedo, la sintesi per raggiungere l'equilibrio tra gli opposti**, incarnando così il concetto dell'unità degli elementi. Simboli ricorrenti nell'alchimia includono il serpente che si divora dalla coda, noto come Ouroboros, simboleggiante l'eternità e il ciclo continuo della vita e della morte, o la sottomissione del Drago, rappresentante delle passioni animalesche, da parte dell'Essere Androgino. L'alchimia contempla anche la risoluzione della dualità degli opposti, come il divino archetipo maschile e quello femminile (noti come principio solare e lunare) che, una volta riuniti, portavano alla creazione e al raggiungimento della perfezione, del REBIS della Liberazione.



Fonte: Dr. Rebis, *l'Illuminazione dell'Essere Umano*.



Forti come un leone lunare

Plenilunio di gennaio

25 gennaio ore 17:53: luna piena in Leone

La Luna Piena è un momento energetico significativo e andrebbe sempre celebrata, con riti e preghiere. Ogni cosa fatta durante il plenilunio ha un potere maggiore, in questo giorno è più facile che le nostre preghiere siano esaudite. Le energie della Luna in leone si combinano per creare un impatto unico, si esprimono tutte le caratteristiche tipiche del segno: concentrato su sé stesso con passione, vive la vita come un palcoscenico in cui esibirsi con creatività, eleganza e fierezza.

È un momento favorevole per esplorare o espandere le proprie attività creative. La luna porta voglia di individualità e di leadership.

Durante questa fase lunare, potresti sentire un forte desiderio di essere te stesso/a senza compromessi. Puoi trarre ispirazione dall'essere autentico/a e incoraggiare gli altri a fare altrettanto. È un buon momento dunque per mettersi in mostra, presentare idee o progetti e ricevere apprezzamento per il proprio lavoro. La Luna Piena in Leone può invitarti a trovare un equilibrio tra la tua espressione personale e il contributo al benessere del gruppo o della comunità.

Con la Luna nel Leone del 25 gennaio del 2024, nasce una nuova coscienza di noi stessi, un seme che rivelerà i suoi frutti fra sei mesi, alla conclusione del ciclo lunare.



Ottave alte e basse nella sinfonia della coscienza

Il concetto di ottave alte è stato introdotto in occidente dagli insegnamenti di George Gurdjieff, un filosofo e maestro spirituale del '900 che ha sviluppato un nuovo approccio all'evoluzione umana della coscienza.

Secondo gli insegnamenti di Gurdjieff, il mondo e l'essere umano sono governati da leggi e principi cosmici fondamentali, inclusi quelli rappresentati dalle ottave, presi dall'analogia delle ottave musicali, per spiegare i modelli di crescita, sviluppo e cambiamento nell'universo.

Apatia o distacco: ottava bassa o ottava alta?

Un esempio di ottava alta e bassa è dato dalla differenza tra "apatia" e "distacco", all'interno del mondo delle forme pensiero che stanno cambiando nella nostra società. In questo caso l'**apatia** è il livello di consapevolezza inferiore e riguarda il mondo della personalità, dell'ego, mentre il distacco è l'ottava alta, il livello superiore della coscienza e riguarda il mondo dell'anima. Il **distacco** è un'ottava alta, in quanto in realtà crea un maggiore coinvolgimento, perché si appropria alla situazione a partire dall'anima e quindi non si identifica con tutti gli elementi egoici, emotivi e mentali della personalità, si percepisce più in profondità, su di un piano superiore: è semplicemente un distacco verticale, sale, cresce verso l'alto. L'apatia invece è una sorta di indifferenza, un modo per non sentire troppo l'emozione, per non essere troppo coinvolti.

La linea di demarcazione è sottile, è necessario focalizzarsi con sincerità sul proprio sentire per comprendere se, di fronte a una situazione, proviamo apatia o di-



Ottava superiore (o alta): rappresenta un livello più elevato di coscienza o comprensione. È associata alla realizzazione spirituale, all'illuminazione o a uno stato di coscienza superiore.

Ottava inferiore (o bassa): è il livello inferiore o meno sviluppato di coscienza, caratterizzato dall'inerzia, dalla mancanza di consapevolezza o dall'assenza di una visione più ampia.

stacco, cercando di andare in profondità, collegandosi all'emozione che si prova e allenandosi a portarla progressivamente verso una maggiore consapevolezza, cioè verso un'ottava più alta, il che significa portarla verso il piano della nostra Anima, in una sorta di trasmutazione alchemica interiore.

Fonte: Corsi di Risveglio Alchemico
di Salvatore Brizzi

L'origine del nome del mese

Janus, una porta aperta verso la versione migliore di noi stessi



Il nome "gennaio" deriva da "Januarius", che in latino significa "appartenente a Janus", cioè a Giano, una delle divinità più antiche del pantheon romano, rappresentato come una figura con due volti (Giano bifronte) che guardano in direzioni opposte.

Il nome stesso è associato alla parola latina "ianua", che significa "porta", indicando l'idea di apertura e passaggio da un periodo all'altro. Oltre ad essere considerato il dio delle transizioni, Giano era associato all'inizio e alla fine, alla dualità e al passaggio tra passato e futuro.

Il 1° gennaio rappresentava il periodo in cui celebravano riti propiziatori per il nuovo anno ed era un momento per riflettere sul passato, porre buoni auspici per il futuro e fare voti per un anno prospero.

Per questo motivo, gennaio è considerato nella tradizione popolare ed esoterica un momento per fare bilanci, guardare avanti con nuovi propositi e obiettivi in preparazione per l'anno nuovo. Giorni significativi di gennaio: **Capodanno, Epifania/Befana, i giorni della Merla (29, 30, 31).**

Rito propiziatorio

Vi invitiamo a dedicare i vostri nuovi intenti per l'anno che comincia a voi stessi e alla comunità in cui vivete: **con le nostre intenzioni e il nostro agire influenziamo noi stessi e il campo morfogenetico in cui siamo immersi, per cui ogni nostro pensiero va a incidere sulla realtà circostante.**

Stilate su di un foglio di carta 3 obiettivi da raggiungere nel nuovo anno e 3 cose che volete lasciare andare dell'anno vecchio. Preparatevi in silenzio e meditazione: state creando la vostra nuova realtà! Leggete a voce alta l'elenco di ciò che volete salutare, ringraziate per le lezioni importanti che vi ha insegnato, poi bruciatelo con una candela,

continuando a ringraziare e, infine, spargete le ceneri rimaste all'aperto.

Leggete la lista coi nuovi propositi a voce alta, appoggiatela al cuore in segno di cura, piegate il foglietto e riponetelo dentro il vostro portafoglio. Ogni quindici giorni circa, recuperate la lista e leggetela a voce alta.

Questo processo ripetetelo fino alla fine dell'anno: vi aiuterà a focalizzare anche l'inconscio, allineando tutte le vostre energie verso la realizzazione dei vostri obiettivi!

Buon Anno!

"Gennaio soleggiato, frutta e vino assicurato."

Questo proverbio enfatizza l'effetto positivo del sole durante gennaio sulla produzione di frutta e vino.

Apparizioni e calzette: la Befana come Epifania

La parola "Epifania" ha origine dal greco antico "ἐπιφάνεια" (epiphaneia), e significa "apparizione", "manifestazione" o "rivelazione": l'apparizione di Gesù Cristo ai Re Magi, che gli offrirono oro, incenso e mirra. **Questi doni rappresentano il percorso spirituale dell'uomo: la guarigione del corpo, la mirra; la preghiera verso l'anima, l'incenso; lo spirito, l'illuminazione, cioè l'oro.**

La festa della Befana si lega all'Epifania nella tradizione dei doni. Le origini della Befana risalgono alle tradizioni contadine italiane: la figura della vecchietta un po' trasandata rappresenta l'invecchiamento dell'anno che si conclude.



Dal volo di un uccello, le previsioni del tempo: i giorni della Merla

I "giorni della Merla", nella tradizione popolare italiana, sono i tre giorni più freddi dell'anno, solitamente il 29, il 30 e il 31 gennaio. Ci sono varie leggende legate alla Merla, una di queste narra che l'uccello sia diventato nero dopo essersi nascosto con i suoi piccoli in un comignolo per resistere al freddo negli ultimi giorni del mese.

Nella tradizione greco-romana, la merla era messaggera di Persefone e quindi annunciatrice dell'arrivo della primavera.



Il pianeta che trasforma la tua vita: Urano il visionario

Non sarà un caso se la famosa collana letteraria di fantascienza nata negli anni '50 fu chiamata Urania. Come non è un caso che Urano sia il pianeta della nuova era spirituale in cui siamo appena entrati, la famosa Era dell'Acquario, foriera di tantissimi cambiamenti e innovazioni. Urano domina infatti la tecnologia, il digitale, la fantascienza, il progresso scientifico, la velocità, ma è anche il simbolo dell'oppressione e del conflitto.

La storia colloca Urano come simbolo archetipico per eccellenza delle forze di cambiamento radicale, evoluzione personale e sociale, dell'esplorazione delle frontiere della conoscenza e dell'innovazione. Lo confermano le sue posizioni o transiti correlati a eventi che hanno segnato significativi cambiamenti sociali, politici e culturali nel corso della storia.



Rivoluzione Francese (1789): ha coinciso col transito di Urano attraverso il segno zodiacale del Toro e l'ingresso in Gemelli.

Rivoluzione Industriale (XIX secolo): durante questo periodo Urano ha attraversato varie posizioni zodiacali e il suo influsso ha portato all'avvento di innovazioni tecnologiche, cambiamenti economici e sociali.

Anni '60 e '70 del XX secolo: Urano ha attraversato il segno zodiacale dei Pesci e dell'Acquario in questo periodo caratterizzato da un'esplosione di movimenti sociali, cambiamenti culturali, rivolte giovanili, sconvolgimenti politici e progresso tecnologico.

Un cristallo che infonde calma e meditazione: l'Ametista

È il cristallo più indicato da indossare o regalare all'inizio di un percorso spirituale, come pietra del "risveglio". Usata in passato per riprendere lucidità dopo l'ubriachezza, l'ametista è considerata la pietra della meditazione per eccellenza, e per aprire mente e cuore attraverso la qualità della chiarezza.

Chakra: 6° Ajna, il centro della visione interiore.

Azione sul piano emotivo e mentale:

Aumenta le capacità psichiche e mnemoniche favorendo la concentrazione e stimola le facoltà medianiche. Usata in meditazione permette di accedere a stati di coscienza più elevata e di contattare la saggezza. L'ametista agisce con l'energia intuitiva e ricettiva del femminile, permettendo l'apertura percettiva al mondo onirico, archetipico e simbolico poiché "risveglia" il terzo occhio. Permette di vedere attraverso le illusioni, di riconoscere il proprio teatro interiore, vedere il "disegno", i vecchi schemi ingabbiati e limitanti. Riporta alla presenza del Qui e Ora e può essere di aiuto anche per ricordare vite passate. Utilissima per limitare il chiacchiericcio mentale e calmare la mente.



Azione sul piano fisico: Rafforza il sistema endocrino e immunitario, aumenta la funzione delle ghiandole pituitaria e pineale. Elimina le tensioni mentali ed è ottima per il mal di testa. Utile per dipendenze, nevralgie, nevrosi, insonnia (protegge anche dagli incubi), allucinazioni e per tutti gli stati alterati della mente. Efficace contro paure, vertigini, disturbi oculari e della coordinazione.

Azione sul piano energetico e spirituale: Aumenta e "ripulisce" le frequenze vitali e degli ambienti domestici (a tale scopo si utilizzano soprattutto piramidi, geodi e druse). Protegge dalle negatività e mantiene saldo il campo aurico.

Milena Anja Urbinati, Counselor Olistico Professionale, Operatore Olistico, PsicoBody Therapist, Naturopata, Cristalloterapeuta. www.crystarot.it - www.ilcerchiodisophia.it



Numerologia

L'inizio della creazione: il numero 1

Rappresentante l'inizio, l'individualità, la leadership, l'ambizione e la determinazione, il numero 1 è potente e simbolico in numerologia. Legato all'arcano dei tarocchi I, che è il Mago, il Bagatto, l'Alchimista, rappresenta la creazione di una nuova realtà.

Il numero 1 è l'inizio di un ciclo, il punto di partenza, la nascita di qualcosa di nuovo. È associato all'energia dell'innovazione e del coraggio necessario per affrontare nuove sfide. Simbologgia l'individualità, l'unicità e la forza interiore. Invita a coltivare la propria identità, a essere autentici e a perseguire i propri obiettivi con determinazione. È collegato all'ambizione, all'indipendenza e alla voglia di realizzazione personale.

La torre che sprigiona i tuoi talenti

La Torre, sedicesimo arcano maggiore, contraddistinguerà questo mese. **Rappresenta eventi inaspettati che mettono in discussione le certezze dell'ego.** Alcune convinzioni, solide come mattoni, verranno meno, e lì dove per alcuni (il personaggio alla sinistra nella carta) sarà una caduta, per altri (il personaggio a destra che esce da una porta) sarà la possibilità di ridefinire se stessi e far uscire la parte migliore di sé.

Nell'Arcano XVI c'è una specie di fulmine che si abbatte su una torre scalzando il merlo da cui escono una pioggia di sfere colorate e due personaggi a testa in giù. Il fulmine rappresenta l'evento inaspettato, le sfere sono le emozioni che si sprigionano e i due personaggi sono l'ego, a sinistra, e l'anima, a destra.

La lama (così si possono anche chiamare i tarocchi) rappresenta anche la gioia che si sprigiona quando finalmente esce fuori la nostra vera identità, e la vecchia immagine di noi stessi che non ci rappresenta più crolla. È il talento che si ha, che viene scoperto e finalmente può essere espresso.

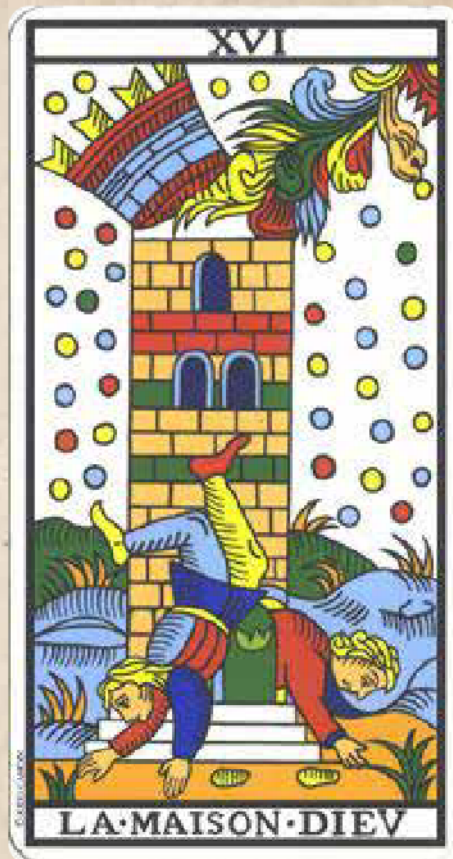
Rappresenta anche l'innamoramento, il "colpo di fulmine", l'orgasmo.

LA DOMANDA CHE CI SUGGERISCE:

Quali parti di me, emozioni, talenti nascosti dovrei far emergere ed esprimere agli altri?

IL SUO MESSAGGIO PROFONDO PER GENNAIO:

Preparatevi a eventi che porteranno, chi è pronto, a far scoprire i propri talenti, a innamorarsi e a lasciare andare buona parte del proprio ego.



Piccole lezioni esoteriche
Meglio accumulare o meglio avere abbondanza?

L'abbondanza è avere risorse che ci permettono di fare quello che vogliamo, è una condizione che si auto rinnova costantemente senza esaurirsi come la cornucopia di Amantea. La natura è sempre abbondante perché ogni cosa in natura ha tutto ciò che le serve per nascere, crescere e riprodursi, come il nostro corpo.

Accumulare significa mettere da parte risorse in vista di possibili necessità future. Ma va bene solo se fatto con intelligenza altrimenti può diventare avarizia.

Per vivere nell'abbondanza occorre sentirsi nell'ab-

bondanza e per far questo occorre riprendere il contatto con la natura in cui tutto ha tutto, perché l'abbondanza è spirituale mentre l'accumulo è artificiale.

ATTO PSICOMAGICO:

Scegli 10 persone che ritieni vivano nell'abbondanza e abbracciale affinché tu possa essere contagiata/o dalla loro abbondanza.



Domenico Lisi tarologo, scrittore, costellatore, consulente e formatore
domenicolisi72@gmail.com

Il potere dell'angelo del mese

Il custode dell'evoluzione spirituale del pianeta: l'arcangelo Michele

Il nome "Mikael" deriva dall'ebraico ed è composto da due parti: "Mi" (מִי), che significa "chi" o "colui che", ed "El" (אֱלֹהִים), che significa "Dio". Quindi, il significato di "Mikael" è una domanda che esprime un'affermazione implicita: "Chi è come Dio?" o "Chi è come il Signore?". Questa domanda implica un senso di ammirazione, riconoscimento dell'unicità e della grandezza di Dio, sottolineando che non c'è nessuno uguale a Lui. "Mikael", o "Michael", simboleggia nella iconografia la posizione di difensore celeste contro le forze oscure (drago). Essendo il capo delle milizie celesti (si festeggia il 29 settembre), è stato scelto come patrono delle Forze dell'Ordine.

Nell'antroposofia, la dottrina esoterica sviluppata da Rudolf Steiner, l'epoca in cui domina l'energia di Michele è conosciuta come l'Epoca o Era michaelica e si riferisce a un periodo di tempo in cui l'arcangelo Michele esercita una particolare influenza spirituale sulla Terra, in cui l'umanità viene guidata attraverso diverse fasi di sviluppo e crescita spirituale (iniziata intorno al 1870, durerà per circa 300/350 anni, il nostro è proprio il periodo centrale).

«Ti saluto, amata creatura umana. IO SONO l'arcangelo Michele. Se desideri vivere il tuo

AFFERMAZIONE DELL'ANIMA

Chiedi anzitutto all'arcangelo Michele di avvolgerti nella sua luce viola, blu cobalto e oro, e inspira ed espira a fondo prima di pronunciare (meglio se a voce alta) le seguenti parole: **Il desiderio della mia anima è un segno del mio progetto di vita. Merito e sono in grado di realizzare con gioia, leggerezza, grazia e delicatezza i miei sogni interiori ed esteriori.**

Arcangelo Michele: il più grande angelo della protezione.

Colori dell'aura: blu cobalto, viola, oro.

Pietra: sugilite.



sogno, è di grande importanza liberarsi dai vecchi fardelli, dal dolore e dall'immondizia del passato, poiché solo facendo così entrerai in risonanza con i desideri del tuo cuore e sarai in grado di manifestarli davvero. Così ti raccomando vivamente di prenderti del tempo lontano dal mondo per osservare e riconoscere la tua vita da una dimensione di calma e silenzio, ovunque tu sia in questo momento. Solo a partire da questa consapevolezza potrai acquisire grandi verità su te stesso, la tua autentica aspirazione, la tua missione sacra e il tuo attuale ambiente. È per me una grande gioia sostenerti in questo processo nell'amore e nell'energia, se così desideri. Perciò sentiti Il Potere di Guarigione degli Angeli ora avvolto nel mio mantello di protezione, così da poter intraprendere senza paura il tuo viaggio verso te stesso».



Fonte: *Il Potere di Guarigione degli Angeli*
di Isabelle Von Fallois

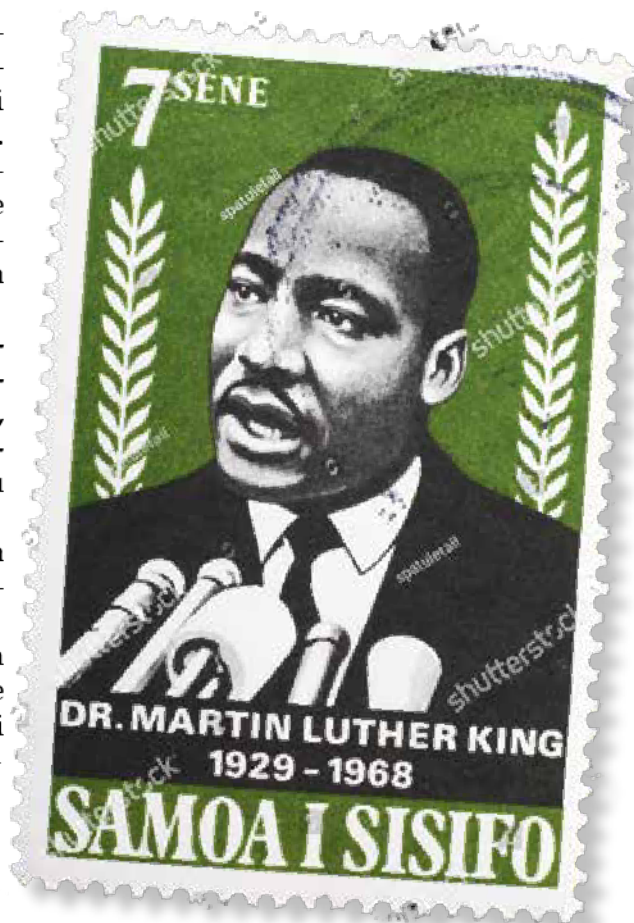


Il re dei sogni

Martin Luther King (Atlanta, 15 gennaio 1929 – Memphis, 4 aprile 1968), fu pastore protestante e uno dei più influenti attivisti per i diritti civili negli Stati Uniti. Grazie al suo impegno svolse un ruolo fondamentale nel porre fine alla segregazione razziale dei cittadini afro-americani in diverse aree della nazione in vigore fino alla metà degli anni sessanta.

Il suo nome viene accostato per la sua attività di pacifista a quello di Gandhi, il leader della non violenza, e a Richard Gregg, primo americano a teorizzare organicamente la lotta non violenta. Nel 1964 fu premiato con il Premio Nobel per la Pace. Indimenticabile il suo discorso **“I have a dream”**, pronunciato a Washington durante una marcia per i diritti civili.

La sua opposizione alla guerra in Vietnam gli causò l'inimicizia dell'amministrazione del presidente Johnson e gli interessi su di sé e i suoi collaboratori dell'FBI. Morì assassinato il 4 aprile del 1968.



CITAZIONI

«Abbiamo imparato a volare come gli uccelli, a nuotare come i pesci, ma non abbiamo ancora imparato la semplice arte di vivere insieme come fratelli.»

«Se non puoi essere un pino sul monte, sii una saggina nella valle, ma sii la migliore, piccola saggina sulla sponda del ruscello.

Se non puoi essere un albero, sii un cespuglio.

Se non puoi essere un'autostrada, sii un sentiero.

Se non puoi essere il sole, sii una stella. Sii sempre il meglio di ciò che sei.

Cerca di scoprire il disegno che sei chiamato ad essere. Poi mettili con passione a realizzarlo nella vita.»

il MACRO Almanacco Junior

Gennaio 2024



Aiuto, ho il mal di testa

Oggi giorno purtroppo molti ragazzi soffrono di mal di testa. Il mal di testa sembra essere causato da una molteplice varietà di fattori, molti dei quali legati a stress, alimentazione, carenza di sonno o disidratazione. In diversi casi questi disturbi iniziano a manifestarsi quando il corpo comincia a crescere ed è soggetto a tutta una serie di cambiamenti. E per alcuni, purtroppo, il mal di testa si presenta inaspettatamente. Potresti trovarti a dover imparare a sopportare il dolore e ad affrontarlo nel modo più sereno possibile. Ecco alcuni consigli che possono aiutarti a prevenire il mal di testa:

- Dormi bene, come minimo dalle nove alle dieci ore.
- Svolgi regolarmente dell'attività fisica. Gli esercizi yoga di questo libro sono fantastici, ma puoi anche decidere di fare una corsa, praticare uno sport, fare un giro in bicicletta o persino di saltare la corda.
- Cerca di notare se il mal di testa si manifesta quando mangi alcuni alimenti o quando salti un pasto.



Tratto da: *Chiudi gli occhi e respira* di Mallika Chopra

Comunque, se ti capita di avere mal di testa, prova questa meditazione per alleviarne i sintomi.

TEMPO NECESSARIO: 2 MINUTI | LUOGO: UNA STANZA BUIA

Quando hai un mal di testa terribile, potrebbe essere utile scegliere una stanza fresca e buia.

Siediti più comodamente che puoi. Se preferisci, puoi anche stenderti.

Appoggia le mani sulle ginocchia o lungo i fianchi con i palmi rivolti verso l'alto.

Inizia a respirare. Inspira contando fino a tre. Uno. Due. Tre.

Fai una pausa.

Poi espira contando fino a quattro. Uno. Due. Tre. Quattro.

Ora continua a respirare e concentra l'attenzione sul tuo cuore. Riesci a sentire il suo battito? Percepisci il suo ritmo?

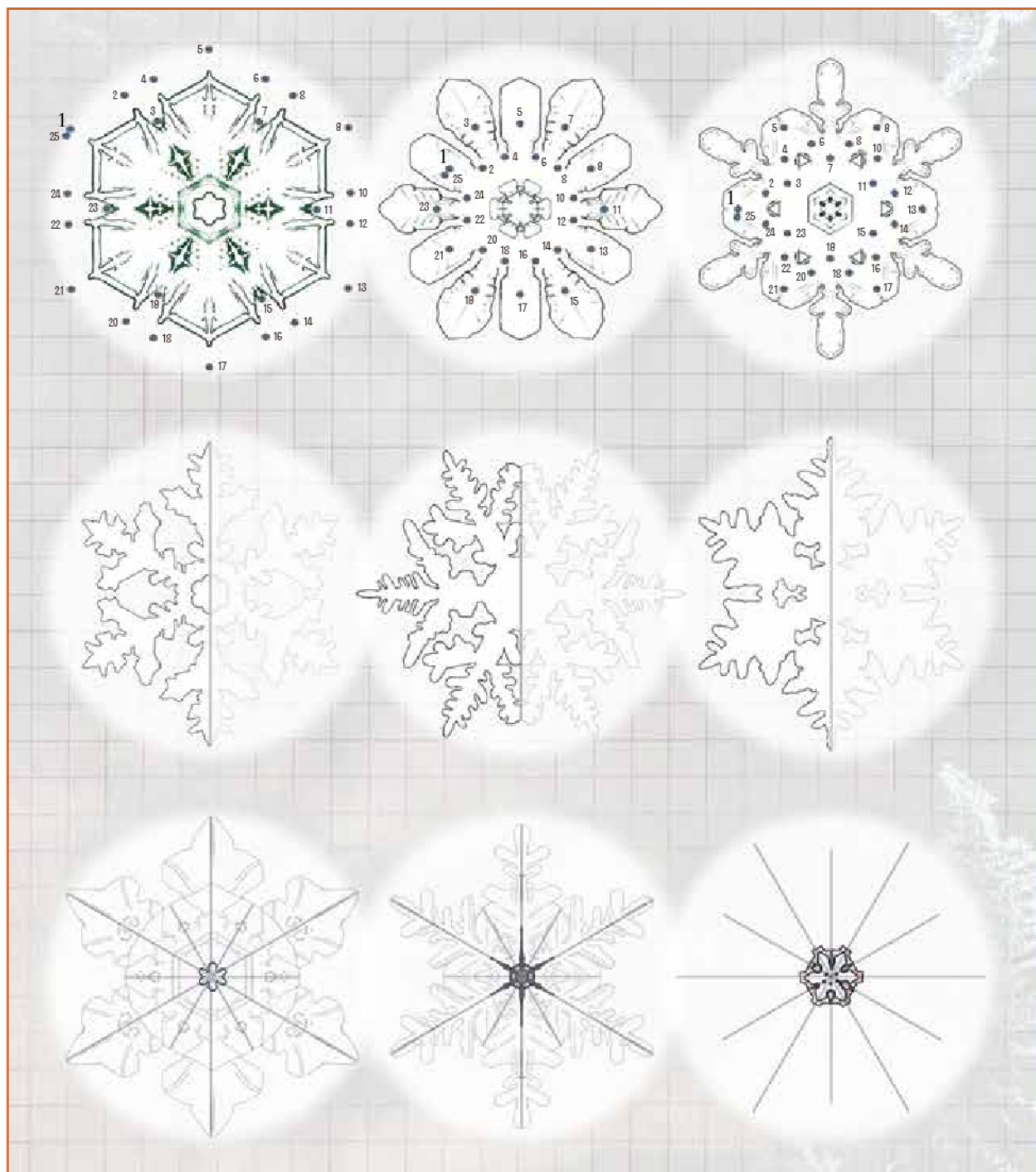
Sposta l'attenzione sulla punta delle tue dita. Cerca di capire se riesci a percepire il battito sulle dita.

Fai un altro respiro profondo, inspirando ed espirando.

Rimani nella posizione più comoda possibile, rilassandoti e, se riesci, prova ad appisolarti.

I cristalli di neve

Quando fa molto freddo, minuscoli cristalli di ghiaccio, come quelli che vedi sotto, si attaccano tutti insieme e cadono dal cielo come fiocchi di neve. Completa i cristalli di ghiaccio!



DA STACCARE E DONARE



Tratto da *Scopriamo la natura* di Andrea Pinnington, Caz Buckingham

La mangiatoia

In autunno, raccogli qualche pigna e crea una mangiatoia per gli uccellini.



Metti un filo per appendere

la pigna in giardino
o alla finestra della tua camera...

Ricopri la pigna
con del
burro vegetale.

Aggiungi
semi di girasole,
fiocchi d'avena e mais.

Gnam
gnam

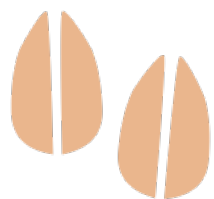
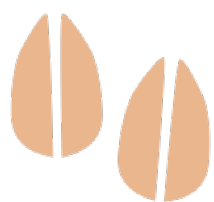


Tratto da *I mini quaderni della natura. Animali e piante.*



Orme di animali

Metti alla prova le tue abilità: prova a cercare e a riconoscere le orme degli animali.



Il capriolo

Il cinghiale

Il cervo



La volpe

La lepre

Lo scoiattolo



Tratto da *I mini quaderni della natura. Il Bosco.*

LUNARIO DI GENNAIO

1	LUN	♊		✂	17	MER	♈	
2	MAR	♊		✂	18	GIO	♉	🌙
3	MER	♋			19	VEN	♉	
4	GIO	♋		🌙	20	SAB	♉	
5	VEN	♋			21	DOM	♊	Ekadashi 🚫🍴
6	SAB	♌	Epifania		22	LUN	♊	
7	DOM	♌	Ekadashi 🚫🍴		23	MAR	♋	
8	LUN	♌			24	MER	♋	
9	MAR	♌			25	GIO	♌	🙏 🌍
10	MER	♍			26	VEN	♌	✂
11	GIO	♍	🌍		27	SAB	♌	✂
12	VEN	♎			28	DOM	♌	✂
13	SAB	♎			29	LUN	♌	Giorni della Merla ✂
14	DOM	♏			30	MAR	♋	Giorni della Merla
15	LUN	♏			31	MER	♋	Giorni della Merla
16	MAR	♈						

🌕 Luna Piena

🚫🍴 Diggiuno

🌙 Ultimo quarto di Luna

🙏 Preghiera e riti

🌍 Luna Nuova

✂ Taglio capelli

🌙 Primo quarto di Luna

supervisione: Giorgio Gustavo Rosso, fondatore di Macro Edizioni
Barbara Martini: Educatrice e Consulente
Simona Empoli: redattrice Macro per i temi di ecologia, società e politica.
Stampa: Linegrafica (Città di Castello)
Il Macro Almanacco è un progetto del Gruppo Editoriale Macro

redazionemacroalmanacco@gruppomacro.com

tel. 328.8388500 📞 📍

Telegram: t.me/gruppomacro

Cesena, Via Giardino, 30 Diegato

Il Macro Almanacco di 📖

Macro Gruppo Editoriale - Gennaio 2024 n.1 - DL 353/2003 (Conv. in L. 27/02/04 articolo 1 comma 1) DCB Forlì n.5/2023