



Il mutamento

associazione di promozione sociale per la
diffusione delle COSTELLAZIONI FAMILIARI

Notiziario non periodico e
gratuito riservato ai soci

Gennaio 2011

www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

FESTE DA CALENDARIO *di Roberta Pagani*

Quando ero una giovane sessantottina (e anche sessantanovina ecc, ecc...) odiavo le feste da calendario. "A che cosa può mai servire", mi chiedevo, "una festa della mamma? Per ricordarmi per un giorno di lei e dimenticarla per il resto dell'anno? E il giorno dei morti a che cosa serve? Per portare i fiori al cimitero in modo da non fare brutta figura con i "vicini di tomba"? Non sarà quell'unico giorno a farti ricordare chi hai amato; non sarà in quell'unico giorno che ne sentirai la mancanza".

E ovviamente, più di ogni altra cosa (e subito prima della Pasqua) detestavo il Natale. Mi sembrava la festa dell'ipocrisia: tutti sorridenti, generosi e gentili dopo essersi stressati dentro e fuori dai negozi a comprare regali più o meno inutili. Tutti sorridenti, generosi e gentili davanti alla quinta sciarpa (beh, magari una la posso riciclare...), all'ennesima confezione di saponette profumate (...ma non sarà che puzzo?), o alla costosa spilla (oh dio...e io che le ho preso solo una cosuccia...che figura!).

E poi, come si potevano concentrare tutti i "buoni sentimenti" in due giorni o poco più!?! Non era una festa di fratellanza e di pace, tutt'al più si trattava di un armistizio, di una tregua per festeggiare il compleanno di Gesù, di uno stop tra una piccola o grande battaglia e un'altra. Uno stop che finiva quando il presepio veniva smontato e tutto tornava "come prima". Se ci penso adesso, sorrido. Sorrido perché in fondo non è cambiato granché dentro di me, quel nocciolino ribelle nemico dell'ipocrisia e desideroso di rapporti autentici è ancora lì, lo sento bene. Ma intorno al nocciolino è cresciuta... un po' di polpa, diciamo. Questa polpa è morbida e mi permette di non essere più tanto urtata da certe cose; ed è dolce per cui mi permette di essere meno aspra nelle mie valutazioni. Forse ha ragione J.Hillman, quando dice che la pancetta e qualche chilo in più nel fisico quando si invecchia corrispondono ad un ammorbidimento dell'anima (mi è molto utile ricordare questo quando salgo sulla bilancia).

Chissà, magari se non ci fossero le feste da calendario, non avremmo mai l'occasione per fermarci un attimo per accorgerci di certe cose. Di quanto è bello avere una mamma da festeggiare, per esempio. Magari potremmo proporci di dedicarci a lei e solo a lei per un giorno, ma poi succederebbe come succede con tutti i propositi: "Oggi non ho tempo, domani vedremo...ma sicuramente dopodomani, se non sono troppo stanca...".

Lasciando stare le implicazioni economiche, senza il calendario, a chi verrebbe in mente di fare dei regali una volta all'anno? di girare per i negozi pensando a quello che gli altri potrebbero desiderare? alle cose che agli altri potrebbero piacere? Chi mai si stresserebbe o si compiacerebbe per cosa così sciocca e così meravigliosamente inutile come un pacchetto fatto bene? E lasciando stare le implicazioni religiose, senza il "compleanno di Gesù", forse ci perderemmo un'occasione in più per accorgerci che l'amore, la tenerezza, la gentilezza sono necessarie al mondo almeno tanto quanto la dedizione al lavoro, l'operosità, l'efficienza.

Così, con il passare degli anni, le famigerate feste da calendario sono diventate per me momenti per fermarmi, per accorgermi, per ringraziare.

Auguri di cuore a tutti, tanti sorridenti auguri...da calendario!

SOMMARIO

Feste da calendario	1
La tua via	2
Che cos'è un buddha	
Cercando la pace	
Lo stupore	3
Amore e paura	
Il Calendario degli eventi	4

NOTIZIE DI RILIEVO

giovedì 13 gennaio:
Conferenza ad ingresso libero: "Io e...la madre"
ore 20,30 c/o gem
Feletto, via Canova, 13

domenica 30 gennaio:
Seminario esperienziale di Costellazioni Familiari
"Io e...la madre"
ore 9,30-17,30 c/o gem
Feletto, via Canova, 13

il mutamento

ass. promozione sociale
Sede: via Gallici 15
33010 Montegnacco di Cassacco
Cod Fisc: 94098640306
Reg.:494/3-25/05/2006
Presidente: Mario Franchi
0432734244; 3355977306
www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

LA TUA VIA

(da C. G. Jung, *Il libro rosso*, ed Bollati Boringhieri)

Quello che dirò, non è né una dottrina né un insegnamento. E da quale pulpito potrei indottrinarvi? Vi informo della via presa da quest'uomo, della sua via ma non della vostra. La mia via non è la vostra via, dunque non posso insegnarvi nulla. La via è in noi, ma non in dei, né in dottrine né in leggi. In noi è la via, la verità e la vita.

Guai a coloro che vivono seguendo dei modelli! La vita non è con loro. Se voi vivete seguendo un modello, allora vivrete la vita del modello, ma chi dovrebbe vivere la vostra vita, se non voi stessi? Dunque vivete voi stessi.

Gli indicatori di via sono caduti, davanti a voi si aprono incerti percorsi. Non siate avidi dei frutti nati nei campi altrui. Non sapete di essere voi stessi il campo fertile che fa crescere tutto ciò che vi serve? Ma oggi chi lo sa più? Chi conosce la strada verso i campi eternamente fertili dell'anima?

Voi cercate la via attraverso le apparenze, leggete libri e ascoltate opinioni: a che può giovare tutto questo? Esiste solo una via ed è la vostra via. Cercate la via? Vi metto in guardia dall'imboccare la mia, di strada. Per voi può essere quella sbagliata. Ciascuno percorra la sua via. Non voglio essere il vostro salvatore né darvi leggi o educarvi. Non siete più dei bambini. Imporre leggi, migliorare o rendere facili le cose è diventato un errore e un male.

Ciascuno cerchi la propria via. La via ci porta all'amore vicendevole nella comunione. Gli uomini vedranno e sentiranno la somiglianza e la comunanza delle loro vie.

Leggi ed insegnamenti comuni spingono l'essere umano all'individualismo per sottrarsi alla pressione di una comunanza non voluta. La solitudine rende però l'uomo pieno di ostilità e venefico. Date dunque all'uomo la dignità e lasciatelo essere individuo, affinché trovi la sua comunità e la ami.

La violenza si contrappone alla violenza, il disprezzo al disprezzo, l'amore genera amore. Date dignità all'umanità e abbiate fiducia che la vita troverà la via migliore. Uno degli occhi della divinità è cieco, uno dei suoi orecchi è sordo, il suo ordine è attraversato dal caos. Siate dunque tolleranti verso le storture del mondo e non ne sopravvalutate la compiuta bellezza.

CHE COS'E' UN BUDDHA

(da G. C. Giacobbe, *Come diventare un Buddha in cinque settimane*, ed Ponte alle grazie)

Cos'è un buddha? Un buddha non è un dio, un santo, un superuomo o un essere sovrumano. E' uno di noi, uno qualunque. E' semplicemente uno che ha eliminato la sofferenza. Attenzione: non dal mondo, ma da dentro di sé.

Non soffre più. Non si adira. Non odia. Non prova gelosia, invidia, rancore. E neppure tristezza, ansia, angoscia. E neppure bramosia, avidità, egoismo. Ma cosa vuol dire: che è un apatico, indifferente, senza sentimenti?

Nossignori. I sentimenti ce li ha. Tutti. Ma non li esaspera. Non li fa crescere. Non se ne fa schiavo. Non li alimenta. Parlo di quelli negativi. Alimenta soltanto quelli positivi che sono serenità, pace, allegria, gioia, armonia, amore.

Riesce cioè a rimanere sereno dentro di sé nutrendosi di sentimenti positivi, godendosi i sentimenti positivi e neutralizzando i sentimenti negativi. La sua mente è sempre serena, calma. Il suo corpo è sempre rilassato. Non ha più stress, tensione.

- L'unico problema, diventando un Buddha, è che si ingrassa un po', non avendo più stress e non consumando più energie in tensione e contrazione muscolare (non è un caso che il Buddha sia rappresentato sempre un po' grassottello). Ma quando sei diventato un Buddha o un illuminato te ne infischi della linea –

Vive di gioia, di allegria, di armonia, d'amore. E infonde intorno a sé gioia, armonia, amore, allegria, buonumore.

Perché ha conquistato la serenità - L'umorismo è un'altra caratteristica che si acquisisce o si acquiesce diventando un buddha. Sono famosi l'ilarità dei monaci tibetani e l'umorismo dei monaci zen. Essi derivano proprio dalla condizione di rilassamento e serenità che permette di vedere i casi buffi della vita e riderci sopra. Non solo, ma anche di creare l'ilarità in quanto stato mentale positivo. Come si dice: "il riso fa buon sangue". Infatti ciò che dice sempre Dracula alle fanciulle prima di morderle sul collo è: "Adesso, signorina, la cosa più importante è che non si faccia cattivo sangue" –

CERCANDO LA PACE

(da A. de Mello, *Shock di un minuto*, ed Paoline)

"Che cosa cerchi?", domandò il Maestro. "La pace", rispose il visitatore.

"A coloro che cercano di proteggere il proprio ego, la vera pace porta solo scompiglio".

E a un gruppo di religiosi che lo rimiravano con aria ebete e gli chiedevano la benedizione disse, con un sorriso malizioso: "Possa la pace di Dio sconvolgervi per sempre!"

LO STUPORE

(da Bert Hellinger, *Mistica naturale*, ed. Tecniche nuove)

Non appena provo stupore, mi espando. Mi sento unito a qualcosa di grande. Sento che siamo tutt'uno e contemporaneamente, in confronto, mi sento piccolo. Piccolo solo perché provo stupore e finché quello stupore dura. Nello stupore mi fermo e resto immobile. Perché nello stupore mi tengo a distanza. Nello stupore che provo di fronte a una cosa meravigliosa, semplicemente ci sono, semplicemente sono presente.

Per quanto tempo possiamo sopportare questo stupore? Spesso ne siamo sopraffatti al punto da volerlo possedere. Vorremmo tenerlo in pugno, non importa se con la mente, con i sentimenti oppure avvicinandoci fino a toccarlo con mano. Quando provo stupore davanti a una grande montagna e mi abbandono, entro nella sua vibrazione e lei entra nella mia. A volte quella vibrazione è difficile da sostenere, la sento penetrarmi nel corpo e nello spirito con troppa potenza. Poi mi conduce oltre il mio stupore verso qualcosa di più grande, la cui vibrazione mi raggiunge attraverso di lei. E attraverso di lei mi si rivela. Se a quel punto voglio muovermi, per esempio per salire sulla montagna o addirittura scalarla, la montagna mi ammonisce dall'avvicinarmi troppo. Se ignoro il suo ammonimento, perdo lo stupore che provo davanti e lei e a ciò che è più grande e attraverso di lei mi commuove.

La stessa cosa provo mentre guardo un fiore e mi lascio stordire dalla sua bellezza e dal suo profumo. Sono stupito. Presente. Ma non solo per quel fiore. Attraverso quel fiore entro in armonia con la forza che si manifesta in lui e in lui si rivolge a me. Quando, ancora pervaso di stupore, riprendo il mio cammino, quel fiore mi accompagna e con lui anche quella forza meravigliosa che riempie di gioia. Ma cosa accade se invece colgo il fiore? [...] Forse il fiore è contento di essere raccolto perché a casa voglio continuare a godere della sua bellezza. Perciò lo colgo con delicatezza e stupore. A casa lo sistemerò in un posto particolare dove possa stare bene, gli darò l'acqua e tutte le sostanze di cui ha bisogno per restare in vita il più a lungo possibile.

Se apriamo gli occhi e tutti i nostri sensi per godere della bellezza del creato che ovunque ci viene incontro, lo stupore non ha fine. Nello stupore diventiamo devoti, timorosi, attenti, amorevoli, grati. Nello stupore ci sentiamo paghi e felici, tutt'uno con ciò che è vicino e ciò che è lontano.

AMORE E PAURA

(da G Jampolsky, *Amare è lasciar andare la paura*, Macro edizioni)

Molti di noi sono confusi riguardo a ciò che è reale. Anche se sentiamo che c'è qualcosa di più, ci sforziamo di considerare la realtà come basata esclusivamente sulle nostre percezioni sensoriali. Per rinforzare questa "realtà" ci riferiamo a ciò che la nostra cultura definisce come normale e quindi sano e quindi vero.

Ma dove possiamo collocare l'amore in questo schema di cose? Le nostre vite non sarebbero più piene di significato se guardassimo a ciò che non ha né inizio né fine come la nostra realtà? Solo l'amore realizza questa definizione di eternità. Tutto il resto è transitorio e senza significato.

La paura distorce sempre le nostre percezioni e ci confonde su cosa succede. L'amore è la totale assenza di paura. L'amore non fa domande. Il suo stato naturale è l'estensione e l'espansione, non il confronto e la misurazione.

L'amore è tutto ciò che ha valore e la paura non può offrirci niente perché è niente.

Anche se l'amore è sempre ciò che realmente vogliamo, spesso ne abbiamo paura senza esserne consapevoli e così ci comportiamo come ciechi e sordi alla sua presenza. Ma non appena aiutiamo noi stessi e gli altri a lasciar andare la paura, cominciamo a sperimentare una trasformazione personale. [...]

Qualche volta noi mettiamo più energia nel prevedere e controllare che nell'avere la pace interiore. Ci sembra più importante prevedere che staremo male nel futuro piuttosto che trovare felicità nel momento presente. Tutto ciò può essere considerato un modo folle di proteggere noi stessi: produce un corto circuito che confonde il dolore con il piacere.

Spesso pensiamo che le paure del passato possano ragionevolmente prevedere i timori del futuro. Il risultato di questo modo di pensare è che passiamo la maggior parte del nostro tempo preoccupandoci sia per il passato che per il futuro, creando un circolo vizioso di paura che lascia poco spazio per l'amore e la gioia nel presente. [...]

Possiamo scegliere la nostra realtà. Dal momento che la nostra volontà è libera, possiamo scegliere di vedere ed avere esperienze della verità. Possiamo sperimentare che la verità della nostra realtà è l'amore. Per fare questo dobbiamo, in ogni istante, rifiutarci di essere limitati dalla paura del passato e del futuro e dalla discutibile "idea di realtà" che abbiamo mutuato dalla nostra cultura. Possiamo scegliere di avere esperienza del presente come il solo tempo che esiste, e vivere nella realtà dell'ora

CALENDARIO DEGLI EVENTI

LE CONFERENZE - ingresso libero

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

LA MADRE - giovedì 13 gennaio ore 20,30 con seminario esperienziale domenica 30 gennaio ore 09,30 - 17,30
I NONNI - giovedì 10 febbraio ore 20,30
IL PADRE - giovedì 10 marzo ore 20,30 con seminario esperienziale domenica 27 marzo ore 09,30 - 17,30
IL CAPO - giovedì 7 aprile ore 20,30
I FIGLI - giovedì 12 maggio ore 20,30 con seminario esperienziale domenica 29 maggio ore 09,30 - 17,30
GLI AMICI E I NEMICI - giovedì 9 giugno ore 20,30

I POMERIGGI ESPERIENZIALI – costo del pomeriggio 30€

I gruppi di Costellazioni Familiari che precedono le domeniche dei seminari possono essere frequentati anche senza necessariamente iscriversi a questi ultimi. Gli incontri si terranno il sabato pomeriggio, dalle ore 15.00 alle ore 18.30, in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

sabato 29 gennaio, sabato 26 febbraio,
sabato 26 marzo, sabato 30 aprile,
sabato 28 maggio, sabato 11 giugno.

I SEMINARI ESPERIENZIALI – costo dei seminari 110€

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

Ciclo “Il viaggio eroico: la forza degli Archetipi”

Il Mago: Accettare la realtà per iniziare a trasformarla può diventare una quotidiana magia.

domenica 27 febbraio ore 09,30 - 17,30

Il Saggio: Affidarsi alla propria saggezza interiore significa anche non aver più bisogno di soffrire.

domenica 1 maggio ore 09,30 - 17,30

Il Folle: Il bambino che gioca, scherza e si diverte si manifesta nell'adulto che sorride e celebra la vita.

domenica 12 giugno ore 09,30 - 17,30

Ciclo “Io e...” (seminari collegati al ciclo di Conferenze)

La madre: *domenica 30 gennaio ore 09,30 - 17,30*

Il padre: *domenica 27 marzo ore 09,30 - 17,30*

I figli: *domenica 29 maggio ore 09,30 - 17,30*

IL COUNSELING INDIVIDUALE

Su richiesta è possibile fissare un appuntamento con il dr Mario Franchi, per sessioni individuali di Counseling e Costellazioni Familiari.

Gli incontri individuali si tengono a Montegnacco, in via Gallici 15 (0432 734244 – 335 5977306)

Tutte le attività proposte dall'associazione IL MUTAMENTO sono riservate ai soci, dunque la partecipazione alle suddette attività associative richiede l'iscrizione per l'anno solare, del costo di 5€, all'associazione. Detto importo è comunque compreso nel costo della prima partecipazione.