

## Sommario

	Pag.
<b>Siamo tutti nella stessa barca</b>	1 / 4
<b>Rispetto e insegnamento di pace</b>	2
<b>Pagina di Torino</b>	3
<b>Condivisione Rubino</b>	5
<b>La danza macabra dello scheletro</b>	5
<b>Il contatto con la voce interiore " Introduzione all' I-CHING "</b>	6
<b>Energia Femminile</b>	6
<b>Fermati ed ascolta</b>	7
<b>Calendario Seminari 2007/8</b>	8

**Hai da poco un'e-mail? Hai cambiato e-mail o numero di telefono fisso e/o cellulare?**

**Se ce li comunichi potremo tenerti sempre aggiornato su attività e novità dell'associazione.**



Quante volte nei momenti di malessere ci siamo sentiti ripetere dai nostri compagni di corso alcuni concetti, o io stessa mi dico: *"Chiara ora smettila: se sei triste/arrabbiata/hai paura ecc., significa che non sei in tempo presente. Allora stai in tempo presente, apri il chakra, respira, integra, goditi il tempo presente, il potere è in tempo presente... e bla, bla, bla."* Che nervi!!! Ci sono dei momenti in cui mi sembra di prendermi in giro da sola. Nei momenti peggiori la reazione che ho dentro è di rabbia: "Ma che diavolo significa? A cosa serve?" Considerando che io insegno questi principi pensate a come mi sento ☺! Quindi so bene come va la storia. Quando stai davvero male non capisci niente e rifiuti qualsiasi insegnamento! A volte, in casi poco gravi, ti sembra di aver capito tutto e te la cavi. Altre non c'è verso, l'angoscia è galoppante, sei nel turbine dello sprofondo e stai sempre peggio, hai solo voglia di lamentarti o sfogarti in qualche modo: "non mi piace sto "cavolo" di presente! Fa schifo! Vorrei che fosse tutto diverso, che cosa c'è da gioire!" E ti arrabbi ancora di più. In quei momenti (breve per fortuna) io odio il mondo e chi ne fa parte. Stupiti? Pensate mica che solo per il fatto di aver fatto qualche anno di cammino in più e tenere corsi di crescita, le persone come me siano costantemente sulla nuvoletta rosa e sempre in pace? Forse altre. Non io. Spero di non avervi troppo deluso e ora che mi sono svelata siete naturalmente liberi di cambiare associazione... ☺! Vorrei però trasmettervi come faccio a venirme fuori, se può esservi utile. Innanzitutto, nel pieno del marasma, accetto di essere normale e mi prendo il diritto di aver voglia di essere arrabbiata o piangermi addosso (poco, il meno possibile). So però che sto recitando, e mi va di fare così. Ma non mi racconto che ho ragione: questa è una chiave fondamentale. In quel momento do il contentino alla mia parte umana "Calimero, inconsapevole-vittima desiderosa di essere salvata (chissà poi da chi... non arriva mai nessuno!), che crede di avere un sacco di vantaggi a stare così", anche se lo nega. Così mi godò la mia disperazione recitando fino in fondo. So piangere un sacco!!! Però cerco di far durare la scena il più breve tempo possibile: di solito in un giorno me la cavo. Ma quando vivo il problema in modo più grave (questo non significa che lo sia), non riesco ad uscirne così velocemente; ho bisogno di soffrire più a lungo e mi servono più giorni. Così mi alterno in fasi di UP and DOWN tremendamente destabilizzanti per qualche giorno (ormai non più di tre: è consolidato). Con al massimo qualche strascico di tanto in tanto... Non per vantarmi: sono diventata proprio brava! Tornando al momento peggiore, c'è un attimo in cui scatta magicamente qualcosa; in quel frangente io realizzo che non ne posso più, ho patito abbastanza, specie se sono scesa così in fondo da "strofinare ormai i pavimenti delle cantine infernali". Quando capisco che il prezzo che sto pagando è troppo alto e che non ne vale proprio la pena, trovo le forze per dire: Basta!!! Solo allora riesco a sentire che il mio Spirito già da un po' mi stava urlando nelle orecchie che "il tempo del diritto al mugugno" - come dicono a Genova - era finito. Il mio Angioletto mi dà un calcio nel sedere e mi dice ironicamente "Chiaretta, Chiarina (dipende dai giorni) tesoro mio. Hai finito? Ti svegli adesso??" In quel momento mi riprendo, come risvegliarsi da un sogno, ricordo la faccenda del Tempo presente, che posso essere felice proprio ora, che dipende da me, e improvvisamente capisco cosa vuol dire. Sono io che sto girando il film della mia vita! Basta far smettere di star male il mio personaggio sulla schermo. E' così facile da essere addirittura banale. In verità lo sapevo già, ma nei momenti di forte crisi mi rendo conto di non avere sufficiente energia per aver voglia di vederlo. Ho proprio voglia di stare male. Basta riconoscerlo. Non voglio generalizzare, ma credo che sia così per tutti.

Continua a pag 4....

## Desideri contrariati



... "Maestro, vi devo aver dato un dispiacere abbandonando così bruscamente tutti i miei doveri qui. Credevo che foste in collera con me". "No, certo! La collera nasce solo dai desideri contrariati. Io nulla attendo dagli altri, perciò le loro azioni non possono essere in contrasto con i miei desideri. Non saprei disporre di te per i miei fini personali. Sono felice solo se tu sei veramente felice"...

Tratto dall' "Autobiografia di uno Yogi" di Paramahansa Yogananda

## RISPETTO e INSEGNAMENTO DI PACE - condivisione



Cara Chiara, volevo condividere con altri compagni di percorso le mie personali riflessioni in merito all'incontro di approfondimento del Paris Energy Method tenuto da te domenica 25 marzo, a Milano. Quello che sto scrivendo non è solo frutto di quella

giornata ma è anche il risultato di qualche anno di rielaborazione e di esperienza personale. C'è stato un tempo in cui brancolavo nel buio dell'inconsapevolezza, ma un giorno mi si è aperto davanti uno spiraglio di luce, ho aperto la porta e varcato la soglia dell'incertezza e finalmente ho potuto far ordine nella mia vita. A quel tempo ero convinta di essere nel giusto e nel lecito, non riuscivo a vedere la mia vera natura ostinata e intransigente. Tale natura la vedevo solo negli altri, proiettavo all'esterno il contenuto delle mie convinzioni, invadendo il loro spazio vitale e mi rendevo sgradevole ai loro occhi. Quando ho permesso all'energia di aiutarmi pervadendo la mia mente e la mia anima, ho visto cosa avevo occultato dentro me stessa e cioè le terribili accuse che muovevo verso le persone che mi circondavano. All'epoca non ero pronta a conoscermi. La verità è dolorosa da accettare ma è anche vero che mi rende libera. Mi capitava di sentire l'esortazione "Conosci te stesso" adesso capisco cosa significa: se conosco me stesso riconosco e identifico il malessere che mi condiziona la vita, se lo riconosco non mi fa più paura quindi non ha più ragione di esistere ed io sono libera! La rigidità che non riconoscevo mi faceva vivere una condizione di malessere ed estrema confusione. Emettere sentenze e giudizi su coloro che consideravo ottusi e profani, gratificava il mio ego. Un giorno però ho capito che gli altri hanno il diritto di scegliere lo stile di vita che meglio credono, nessuno deve ergersi a giudizio e convincere del contrario chi conduce uno stile di vita inaccettabile o discutibile, è una loro legittima scelta, esattamente come io ho scelto di farmi aiutare dall'energia. Non esistono scelte di vita giuste o sbagliate ma semplicemente strade diverse da intraprendere. Se assumo la qualifica d'insegnante che deve dispensare consigli ed educare il popolo, per affrontare nel modo migliore le difficoltà della vita, rischio di creare confusione poiché invece di offrire aiuto metto in dubbio i riferimenti certi di quelle persone, tolgo i loro dogmi per sostituirli con i miei. Questo atteggiamento serve a dimostrare che io ho imparato la lezione, ma se la persona che mi ascolta non ha gli strumenti necessari per capire, non le trasmetto un insegnamento di pace ma creo disagio e provo un conflitto. Anche se si tratta di persone che sono a me vicine,

dicendo loro cosa fare gli impedisco di vivere un'esperienza magari a loro utile. Questo è il risultato di meccanismi innescati dalla paura. Il rispetto per le persone è fondamentale se si cerca in loro la sintonia profonda, senza deliberare o provocare, ma dando l'esempio, rispettando il loro percorso senza imporsi. È importante essere, non dimostrare: quando parliamo con gli altri in realtà ci rivolgiamo a noi stessi, sia che diciamo delle falsità sia che diciamo delle verità. Se la mia intenzione è quella di istruire gli altri allora sto gratificando il mio ego, se cerco di riavvicinarmi a qualcuno che intende prendere un'altra direzione, agisco con l'ego e aziono meccanismi perversi per evitare che si allontani quindi ascolto solo la mia parte razionale, grezza, primordiale, arcaica. La mia parte spirituale, sincera e genuina sa che deve rispettare quella persona nella scelta di allontanarsi. Diamoci delle risposte sincere e rispettiamo anche chi si ammala (malattia fisica, relazionale, emotiva) o chi ha vicino persone malate. Non li aiutiamo dimostrandogli compassione. Rischiamo di aumentare il carico di disagio che già devono sopportare nella sofferenza, aggiungiamo anche il nostro carico di dispiacere. Per fare sentire la nostra vicinanza, facciamo appello alla nostra parte profonda, non a quella razionale, rispettiamo la loro scelta di soffrire e percepiamo il livello di unione profondo con loro. Anche ammalarsi è una scelta, come è una scelta decidere di guarire. Tutti devono essere lasciati liberi di vivere come meglio credono: con superficialità, sbagliando, esplorando con cautela la loro interiorità, figli compresi. Anche loro hanno il diritto di fare esperienze dolorose perché i genitori non possono proteggerli sempre. È un modo per farli crescere indipendenti, autonomi, sicuri di sé quindi, persone felici e realizzate che si autostimano. Se per le nostre paure trasmettiamo loro sensi di colpa, dipendenze e vincoli morali, cresceranno come persone condizionate e trasmetteranno ai loro figli il contenuto della loro educazione e la catena non si spezzerà mai. Le paure, le dipendenze, i legami condizionanti, anche se deleteri, sono i nostri punti di riferimento, ci identifichiamo con essi. Eliminandoli rischiamo di avere crisi d'identità. Ma se facciamo appello alla nostra parte profonda, sappiamo che quei vincoli bloccano la nostra crescita personale, ci intrappolano e ci fanno soffrire perché sono fasulli; li abbiamo creati noi e li abbiamo ben radicati nella nostra mappa mentale così ci giustificiamo, sosteniamo che esistono e sono insostituibili. Ma Nelson Mandela nella sua autobiografia diceva saggiamente "Non siamo nati con la sete di libertà ma siamo nati liberi..." a noi la scelta.

Con affetto Silvia Antelmo

## PAGINA di TORINO

Quest'anno le attività coristiche che hanno uno svolgimento settimanale sono più di una.

Qui di seguito orari e luoghi di svolgimento

### **ASHTANGA VINYASA YOGA info 349.5828602**

Riparte come l'anno scorso con possibilità in due diverse zone della città:

- il **MAR dal 2 OTT** - h 19.45-21.15 in Via S. Marino
- il **MER dal 3 OTT** - h 19.45-21.15 in zona Corso Casale
- **INTENSIVO**: una Domenica al mese dal **14 OTTOBRE**
- **LEZ APERTA GRATUITA** : **DOM 7 OTTOBRE** h 9.30 -11.30

### **PILATES**

Dopo l'entusiasmo della breve prova estiva, inizia in modo intensivo **dal 1 OTTOBRE** qui in sede:

- **LUN e GIO h 19-20**
- **MAR h 10 -11 ; pomer. h 17-18** da definire il giorno
- **PAUSA PRANZO h 13.15-14.15 LUN O MER**
- **GIO h 18-19**

### **ESPRESSIONE CREATIVA - NOVITA'**

Un corso di espressione grafica pratico-creativo-introspeetivo di crescita personale in 8 lezioni con proposta di due possibilità a partire da **metà OTTOBRE** :

**MER h 10.15-12 circa GIO h 14.15-16 circa**

### **DISEGNARE con la PARTE DESTRA del CERVELLO**

Il corso in 10 lezioni che insegna le tecniche di Betty Edwards per sciogliere i blocchi al disegnare liberando il potere creativo che è in ognuno di noi.

Ripartirà da **NOVEMBRE** (in date e orari da definire e magari concordare con gli interessati)

### **1° LIVELLO PARIS ENERGY METHOD**

- Per la prima volta con modalità diversa prolungata.

**OGNI LUN SERA dal 15 OTTOBRE** , in orario **20.30 - 23**, questo corso verrà svolto in **7 lezioni** con maggiori approfondimenti e ripetizioni, presso **Cascina Roccafranca in zona S. Rita (Via Rubino 45)**.

- **PRESENTAZIONE PEM : LUN 8 OTT h 20.30 Via Rubino**

### **NOVITA': corso continuativo UNA VOLTA AL MESE**

Quest'anno è stata pensata la possibilità di INCONTRI di ricerca interiore ed approfondimento della filosofia della Crescita Personale con CHIARA in due modalità:

- abbinata alla pratica di VIVATION (aperto a chiunque)

- abbinata alla pratica di PEM e RUBINO (riservato agli allievi dei due corsi)

E' stato pensato sia per TORINO sia per MILANO, ma per ragioni logistiche in forma diversa.

E' possibile seguire gli incontri separatamente o aderire al percorso intero (con facilitazioni)

**Vedi CALENDARIO e ANNUNCI colorati a pag 4 e 6**

Per informazioni e iscrizioni **347.7283289**

nel pomeriggio, meglio dopo le ore 15.

- Maggiori dettagli e spiegazioni per ogni seminario sono presenti sul sito **www.satorieki.com**

## PILATES



E' una tecnica che combina stretching, yoga e ginnastica occidentale unendo le qualità migliori di queste discipline per formare un programma di allenamento fisico ideale. Il metodo Pilates, lavorando anche sulla muscolatura più debole e profonda, sviluppa il corpo in modo uniforme dandogli pieno controllo; corregge la postura donandogli grande flessibilità, sviluppa la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito.

"In 10 lezioni sentirai la differenza, in 20 lezioni vedrai la differenza, in 30 lezioni avrai un corpo nuovo"

Joseph H. Pilates.P

## ESPRESSIONE CREATIVA



L'espressione creativa è una risorsa che scaturisce dal profondo di ognuno di noi e ci permette, attraverso le varie tecniche via via utilizzate, di dare vita ad immagini simboliche in grado di ARMONIZZARE la nostra vita Interiore e sociale. La CREATIVITA' e l'arte sono connesse con la trasformazione, la metamorfosi ed il cambiamento. Le tecniche che vengono utilizzate portano a scoprire motivazioni e significati creativi e dinamici. Questo processo è estremamente importante. In esso si dà la priorità a se stessi e ci si sente intensamente impegnati nell'atto creativo: "CREARE E' SENTIRE LA VITA".

In questo modo si è portati a migliorare apprezzare e capire ciò che si è. Di conseguenza ad entrare in maggior sintonia con gli altri e quindi a rapportarsi ogni volta più profondamente con l'ambiente.

## Ashtanga Vinyasa Yoga



L'Ashtanga Vinyasa Yoga è una antica disciplina e rappresenta la forma più tradizionale dell'Hata Yoga. Il cuore di questo metodo sta nella sincronizzazione del respiro con il movimento e nella pratica di una sequenza

di posture che sono collegate e concatenate tra loro proprio dal respiro, come in una danza. E' una pratica carica di energia che ne richiama e produce altra, in un circolo continuo e vitale che spazza via le impurità, rinforza il sistema nervoso e rende più chiara e lucida la mente.

**OGNI CORSO VERRA' ATTIVATO SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO PREVISTO.  
ALCUNE DELLE DATE SOPRA SEGNATE SONO RELATIVE A CORSI GIA' CONFERMATI  
ALTRE DATE COSTITUISCONO PROPOSTE ANCORA IN FORMAZIONE.**

## ... ( continua dalla prima pagina ) **Siamo tutti nella stessa barca**



Colgo l'occasione per ricordare una frase di Paolo Paris in un percorso di meditazione di anni fa: " io sto esattamente come voglio stare". Occorre prenderne atto e tutto può cambiare in un soffio. Ma quando si sta male questa frase è odiosa! Aver voglia di vederlo significa riconoscere che siamo liberi, responsabili e causativi.

Che tutti i personaggi del nostro film sono innocenti (noi e gli altri), non c'è colpa da parte di nessuno, solo errori, incomprensioni, bisogni egoici, insicurezze, paure, che hanno stimolato comportamenti sconvenienti, aggressivi, abusivi, disonesti, vigliacchi, orrendi, menzogne, separazioni, imbrogli, pasticci.... ecc.

Ma è tutta una follia!!!! Ci siamo sbagliati, ci siamo fatti fregare dal nostro ego (stimolato dall' O.N.(1)) . Pazienza! Ma dopo la nostra rappresentazione, ora che abbiamo capito, possiamo farci una bella risata e in quel preciso istante decidere di cambiare noi stessi, il nostro stato energetico, stare bene, e riconoscere la sacralità e perfezione di quel momento comunque esso sia, uscendo così dal nostro limitante, presuntuoso, parziale e fazioso giudizio che pretendeva di valutarlo, e goderci ciò che c'è. E' perfetto proprio così! E' magico così!!!! Sono io che non l'avevo visto! Ma perché vogliamo fare le cose difficili quando è tutto facile? Quando vediamo la vita brutta accade questo: sono solo sgradevoli comportamenti, non c'è nulla di personale, nessuno "ce l'ha" davvero con noi .

Né noi ce l'abbiamo davvero con altri se non con noi stessi!. Ciascuno sta solo recitando il proprio delirio personale, arbitrariamente trovando dei capri espiatori da qualche parte (in questo mondo quando seguiamo gli impulsi di O. N. non si può fare che così ...) per sentirsi un po' meglio illudendosi, così facendo, di togliersi di dosso la propria fastidiosa sensazione di colpa, di essere sbagliati, di non valere, di non essere all'altezza. Per dirla chiara, facciamo tutto per nulla. Queste sono già tutte menzogne che ci ha raccontato il nostro ego. Finché gli crediamo però è drammatico: sembrano cose vere. La soluzione del lanciare la palla altrove è un TREMENDO IMBROGLIO: non funziona! Sembra dare un po' di sollievo dall'inizio ma poi via, di nuovo, non si sa come, abbiamo questa pesante palla in mano e non aspettiamo altro che il momento di lanciarla via, di trovare qualcun'atro con cui prendersela. SOLO SCENDENDO DALLA GIOSTRA SE NE ESCE! Ma no!!! che avete capito?? Non parlo della morte! Basta smettere di giocare il gioco di "troviamo chi ha più colpa e lanciamogli la palla?" e si esce dal meccanismo. E' un gioco che si apprende con la ripetizione, ci va tanta pratica. Occorre "provare, provare, provare, provare..." lo diceva anche il film di Troisi, ricordate?! Inizialmente non è facile perché abbiamo abitudini diverse, ma ogni volta che ci si riesce, ci si accorge che funziona. E' bello! Si sta molto bene e si recupera un sacco di energia, di gioia e forza. Inoltre realizzare che anche noi siamo personaggi del nostro film, e siamo noi ad aver dato i copioni a tutti i personaggi, e che quindi come loro abbiamo preso la nostra parte, per me è di grande aiuto. Un unico problema: ce lo siamo dimenticato!!!! Ci siamo dimenticati che il nostro vero IO, quello Spirituale, è in cabina di regia che insieme agli altri veri IO di tutti i personaggi (che in verità compongono tutti insieme un UNICO IO, il TUTTO, lo SPIRITO, la FONTE, l'ASSOLUTO, "DIO"), si stanno divertendo tantissimo facendo fare e dire a tutti noi, burattini sullo schermo, un sacco di cose..." per vedere l'effetto che fa"... Una domanda sorge ora spontanea: MA IO CHI SONO? @!!!!

In realtà sono UNO, ma penso di essere due. Quello in cabina di regia è quello vero, lo Spirito, ma la sua manifestazione illusoria nel mondo/sogno è il due, cioè il nostro corpo fisico, vestito con qualità fisiche e psicologiche, difetti, posizione sociale, economica, culturale, ecc....ed è con questo che prima di tutto facciamo i conti. Cosa distingue l'uomo comune che non si fa domande, dal guerriero della luce? Il primo prende le cose molto sul serio, identificato quasi esclusivamente nel burattino che si sente vittima di quanto gli accade (orribile sensazione!) Il secondo (cioè tutti noi) lavora per essere consapevole di essere in due posti contemporaneamente: sullo schermo come burattino (e prendersi sempre meno sul serio, giocando con quanto accade e ridimensionandone il valore, sia nel positivo che nel negativo), e in cabina di regia, riconoscendo il potere della propria natura Divina, avendo sempre più padronanza e consapevolezza nel far cambiare il film quando non gli piace più e far vivere al burattino il "Paradiso sulla terra"! Dunque ad ognuno la scelta.

Buona visione a tutti... Chiara

(1)O.N.= stimolo distruttore. (Citaz. P.O.Paris)

### **Quota associativa 2007-8**

Iniziamo già a raccogliere la nuova iscrizione valida fino a Dic 2008. **GRAZIE Rimane ancora di 20€** (30€ solo per i nuovi associati fra settembre - novembre 2007).  
Va bene con Bonifico o bollett. postale su:  
Conto Banco Posta intestato **ASSOCIAZIONE SATORI e KI**, **Via Gorizia 141 Torino - 10137 Cc 000074811266 ABI: 07601 CAB: 01000**

### **Come tirarsi fuori dai guai quotidiani in pochi minuti !!!**

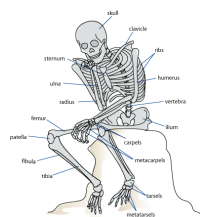
Corso pratico intensivo ed applicazione sul campo con

#### **VIVATION per la gestione delle emozioni**

**A TORINO 9 incontri**, uno al mese di **MARTEDI' sera**  
**A MILANO 4/5 incontri** più lunghi di **DOMENICA POM**  
Vedi sul calendario date precise

Ogni incontro è anche frequentabile singolarmente per info chiamatemi direttamente 347-7283289

## La danza macabra dello scheletro



In un giorno di viaggio mio figlio mi chiese: "mamma ma tutte le cose hanno uno scheletro? Anche gli uomini? Se è così perchè allora non esce fuori?"

Già bella domanda, perchè non esce fuori?

In realtà lo scheletro, o ciò che esso simbolicamente per ciascuno rappresenta, cioè la parte di noi che non amiamo e che cerchiamo di tenere nascosta il più possibile, sbucca fuori molto più spesso di quello che noi crediamo. Infatti è così ogni volta che incontriamo la rappresentazione dei nostri meccanismi i quali, come lo scheletro per il corpo, ci fanno da struttura a cui aggrappare le memorie delle nostre esperienze di vita. Sono quegli adattamenti al mondo, sono quei pensieri a cui abbiamo dato il permesso di essere memorizzati nel nostro data-base, quello che noi tendiamo a chiamare schema di nascita. L'incontro con qualsiasi cosa che ci riporta al nostro scheletro-scatola-dei-meccanismi-schema-di-nascita è un momento di grande intensità, che richiede impegno e grande forza interiore per essere affrontato, ma è vitale per noi, un dono di vita, poiché è anche il momento in cui verificiamo il nostro coraggio, la nostra capacità di sostenere e gestire il cambiamento. È quel momento in cui abbiamo davvero la possibilità di incontrare noi stessi, le nostre parti buie, nascoste, di conoscerle, di amarle, come parte profonda di noi invece di rifiutarle. Questi pezzi di articolazioni e ossa lunghe, questi ossicini, queste placche che fanno scatola e orbite scure, non sono che il gradino su cui appoggiamo la nostra esperienza, per esercitare il dono di energia che abbiamo ricevuto nascendo. Certo la si fa facile, ma la paura dove la mettiamo? Lo spavento? Come si fa ad amare il proprio scheletro, la propria parte giudicata oscura? Ricorda la fine di tutto, l'abbandono... È vero. Ma come ogni tramonto ricorda anche l'alba, lo scheletro (e la sua metafora di contenuto) testimonia anche l'inizio, ricorda qualcosa che si sta "attrezzando" per nascere. Ricorda che ad ogni sua apparizione siamo anche chiamati a nuovi incantesimi (la parola incantesimo significa cantare su), a nuovi canti, per richiamare nuovo tessuto, nuovi tendini, nuovi muscoli, una nuova pelle...e lo facciamo realmente per noi stessi... E allora incantiamo i nostri scheletri, facciamoli danzare alla luce del mondo...alla luce della nostra luce... alla luce della nostra luce... eh eh...

Rachele

## Condivisione Rubino



Ciao Chiara, Ti scrivo x raccontarti che dopo il corso del Rubino abbiamo iniziato a fare i nostri esperimenti. E ci stiamo divertendo un sacco!!! Qualche esempio che magari può sembrarti "leggero" ma rende l'idea... Ieri stavamo andando a Gardaland x tornare bambini x un giorno, il viaggio tutto ok finché vicino a Desenzano si crea una coda in autostrada. Siamo quasi fermi. Stefania (che era alla guida) mi dice:"...fai un Rubino..." Ok... Pluf... come x incanto il traffico si velocizza!!! Alchè penso:"...ah si? Allora faccio un Rubino x evitare che a Gardaland ci sia una valanga di gente e dobbiamo fare 2h di coda x ogni attrazione..." Morale? Arriviamo a Gardaland e al mattino c'era poca gente, max. 5 minuti di coda sulle attrazioni in cui di solito si fa 1h e 1/2. Nel pomeriggio la gente è un po' aumentata ma tutto molto, molto vivibile e cmq noi in mattinata avevamo già fatto e rifatto le giostrine che ci interessavano x cui eravamo già soddisfatti. In ultimo... stanotte stavamo tornando a casa. Siamo partiti da Desenzano alle 23 abbondanti. Stefania ha guidato fino a Milano poi toccava a me. Ho fatto un Rubino in cui il comando era "voglio rimanere ben sveglio mentre sono alla guida. Poi a casa voglio dormire bene". Ho guidato ben sveglio fino a casa... appena sono sceso dalla macchina ho pensato:"...mamma mia che sonno!!! Ma come ho fatto a rimanere sveglio alla guida???" Poi ho ripensato al Rubino e ho capito... e mi sono fatto una dormita pazzesca!!! Anche Stefania si sta divertendo molto. L'esempio che più ci ha fatto sorridere

è questo. Qualche giorno dopo il corso ha fatto uno scanner a sua sorella che aveva un forte mal di testa. Le ha detto:"...aspetta che controllo che cos'hai..." e sua sorella:"...ma che cosa dici???" Come puoi controllare cos'ho???" Così Stefania è andata in camera e ha fatto lo scanner a distanza. Torna da sua sorella e le dice:"...hai mal di gola???" "No... xò adesso che ci penso ce l'avevo ieri..." e nel giro di poco le passa il mal di testa. Alchè il fidanzato di sua sorella le dice:"...che figata!!! Allora controlla se ho qualcosa anche io..." Stefania parte, va in camera e rifà lo scanner a distanza. Torna e chiede:"...hai male alla spalla vicino al collo???" Risposta:"...no!!! Vedi che non puoi vedere cos'ho io...". E chiuso lì il discorso. Il giorno dopo il fidanzato di sua sorella telefona a Stefania e le chiede:"...hai una pomata x gli strappi muscolari???" Devo aver preso un colpo di freddo e non riesco più a muovere il collo..." Una cosa strana è che mentre poco fa ti scrivevo queste righe ho pensato:"...ma cosa stai scrivendo???" Chiara penserà che sei matto!!! Questo perchè se ragiono con la parte razionale della mia zucca tutto ciò è incredibile... invece il modo migliore è semplicemente fare e vedere i risultati. Non so xkè ti ho scritto questa mail, di sicuro non x confermarti che il Rubino funziona xkè essendo stata tu colei che ce lo ha insegnato lo sai meglio di me che funziona, forse dovevo solo auto-confermarmi che funziona veramente... così l'ho messo nero su bianco!!! HiHiHi Buone Ferie e grazie di tutto!!! A presto - Luca

## IL CONTATTO CON LA VOCE INTERIORE "Seminario di introduzione all' I-CHING"



In questo seminario si affronta l'argomento della nostra connessione con la Verità Interiore servendosi dell'I CHING, il libro di grande profondità spirituale fondamento di una plurimillennaria tradizione di introspezione.

L'I Ching è un metodo pratico per entrare in contatto con quella saggezza profonda (definita "Il Saggio") che sta in ognuno di noi e che è in grado di guidarci correttamente nelle scelte della vita. Studieremo i principi generali della teoria, la sua storia, il suo uso di base, e accenneremo alla teoria dei trigrammi e degli esagrammi. Affronteremo questa strada facendo molte esperienze pratiche per avviarci ad una sempre più approfondita consultazione e comprensione del significato profondo degli esagrammi. Impareremo anche la meditazione proposta dall'I Ching per entrare in contatto con la propria Voce Interiore.

Questo seminario è organizzato per la prima volta **a TORINO in MAGGIO 2008**.

Fino ad ora è stato tenuto solo in settembre in Sardegna.

Chiediamo però **fin da ora di segnalare** il vostro interesse affinché Patrizia ci possa confermare la data del corso a Torino. **Entro DICEMBRE le iscrizioni dovranno essere raccolte**. Maggiori dettagli a voce quando mi cercherete. Diversamente... rimarrà la Sardegna la prossima estate!

## Energia Femminile



Immane il nostro appuntamento annuale con quelle splendide creature che rallegrano il pianeta e di cui nessuno può fare a meno: LE DONNE! ☺

Sapete tutti che un seminario specifico è dedicato a loro. A voi, donne di ogni età che volete indagare il vostro Sé alla scoperta del vostro potenziale creativo, della vostra forza interiore, delle vostre energie e potenzialità. Che volete comprendere più a fondo cosa significa essere donna. Ogni donna nella sua vita attraversa diverse fasi e per relazionarsi al meglio con gli altri (siano essi genitori, figli, partner, colleghi in ambito lavorativo o amici) ha certamente provato e sperimentato diverse strategie, a volte con successo altre meno. Quello che c'è dietro

ad ogni comportamento e decisione è un'immensità! Prendere consapevolezza di quanto vissuto, rivederlo con occhi nuovi alla luce delle metodologie e punti di vista offerti dal seminario, comprenderne i contenuti attraverso un percorso approfondito e guidato che scioglie i conflitti e libera energia, è come riuscire a mettere insieme le tessere che formano il puzzle della propria vita. E' un percorso di luce, di amore, di accettazione e riscoperta di sé e del proprio femminile, integro e forte, vissuto in modo nuovo ed offerto in dono con rinnovata gioia, non solo a se stesse, ma anche alle persone che ci circondano.

Il seminario, tenuto da Patrizia Terreno si svolgerà da **gio 24 a dom 27 Gennaio 2008 a Torino (forse anche a Milano** in altra data ma solo se si raggiungerà il numero adeguato).

Per garantire un'efficace organizzazione e la possibilità concreta dello svolgimento del corso sia su TORINO sia su MILANO, **l'acconto per l'iscrizione è richiesto fin da ora**.

Parecchie di voi hanno chiesto di partecipare con altre amiche già dall'anno scorso. Iniziate a telefonarmi per darmi conferma? In ogni caso vi chiamerò personalmente per verificare la vostra effettiva presenza.

Vi abbraccio e vi aspetto tutte tutte, MA PROPRIO TUTTE !!! Chiara

## AAA ATTENZIONE! Il lunedì del PEM cambia giorno...

**A TORINO il giorno di scambio trattamenti P.E.M.** (causa contemporaneità incontri con Paolo Paris dell'ACCADEMIA) viene spostato al **GIOVEDÌ' sera**.

- Una volta al mese con assistenza di VALERIO orario 20.30 – 22.30 sia per il PEM che per il RUBINO (possibilità di investimento annuale o singola serata) **a partire da GIO 25 OTT** -  
Gli altri giovedì potete venire da soli mettendovi d'accordo.
- Una volta al mese con CHIARA orario 20.15 – 23.15 da quest'anno un corso vero e proprio in 9 incontri strutturato attraverso un percorso organico e continuativo di crescita + applicazione pratica con tecniche del PEM o del RUBINO **a partire da GIO 11 OTT** -  
corso a numero chiuso 20 persone (possibilità di investimento annuale o singola serata)

**A MILANO L'incontro di CRESCITA e scambio trattamenti con Chiara** sarà fissato di **ven sera, sab o dom pomeriggio o sera** in occasione dei seminari PEM-RUBINO-VIVATION confermati

Non è possibile stabilirle ora. **CHI VUOLE ESSERE AVVISATO ce lo comunichi al più presto.**

**Manderemo e-mail specifiche, oppure sms personalmente, con almeno 2 o 3 settimane di anticipo**

## GIOVEDI' 4 OTTOBRE h 20.30 a TORINO : FESTA ENERGIA SCAMBI SALUTI NOVITA'

Ci sarà pratica e scambio dei vari trattamenti fra tutti e di tutte le tecniche PEM, RUBINO, VIVATION

Potrete sperimentare cose nuove in modo divertente, vario, imprevedibile ed essere informati dettagliatamente su tutte le novità.

E come far mancare il nostro banchetto? Ognuno porta qualcosa di vegetariano (se salato), di dolce o da bere. E soprattutto portate voi stessi! Vi aspettiamo! CIAO!!!!!!!

### Fermati ed ascolta...



Uno dei maggiori problemi dell'essere umano, a mio avviso, è che non ascolta. E' troppo concentrato su se stesso per fermarsi e portare attenzione al "fuori" (1).

In ogni caso avviene questo: formuliamo continuamente domande in modo sotterraneo e non consapevole, ed il mondo prontamente risponde.

Ma noi ci siamo già distratti, deviato l'attenzione ad altre cose, travolti, e perché no innamorati, delle nostre stesse parole che formulano altri problemi e domande. Il risultato visto da qui è deludente: le solite rette parallele che non si incontrano mai.

Inevitabile la riflessione: apparentemente stiamo chiedendo, ma vogliamo davvero sapere o facciamo finta?!!! E se provassimo a fermarci un po' di più sulla frequenza di ricezione e su quello che ci passa accanto invece di riempire a più non posso quella di emissione? Miracolo! "Sai che il verdureiere da all'altra cliente proprio quella informazione che serviva a me? E che quella signora anziana che sembra pure un po' "andata" dice quella frase strampalata che risolve il mio problema? O che invece di sgridare quel bambino che mi ha appena preso a pallonate, cosa che avevo una gran voglia di fare, nell'aprirmi a ricevere il suo sorriso disarmante qualcosa ha fatto click ed è cambiato completamente l'umore della mia giornata? O che ho appena realizzato che l'indicazione data un po' svogliatamente alla mia amica era proprio il consiglio che serviva a me per la mia situazione e prima non me ne ero accorta?" Quando realizziamo queste cose tutto si illumina, vero?!

Io trovo tutto questo magico. Gli angeli sono ovunque quando sei disposto a metterli da parte per trovarli. Ma lasciatvi sorprendere: non li devi cercare! Sono loro a trovare te per lasciarti il loro dono, le risposte che cercavi. Ti parlano attraverso le persone che si rivolgono direttamente a te (amale), attraverso discorsi che ascolti per caso e sembrano non riguardarti (non giudicarli), attraverso una frase acchiappata per caso dal frastuono della TV, o da due parole lette su un pezzo di giornale strappato, o sul cartellone di un autobus che ti passa accanto (non sottovalutarli). Il mondo sottile è attento e risponde sempre alle tue domande.

Occorre solo fare una cosa: FERMATI E ASCOLTA. ..

Questo è un atto magico, è la magia che possiamo trovare in ogni momento dell'esistenza. La vita non è autonoma e da sola non fa nulla. Sembra che sia così, ma è solo un gioco di specchi, è l'allucinazione collettiva di questo mondo illusorio. Il risultato che ricevi da un'esperienza, l'effetto che ti fa, è ciò che tu decidi di percepire, dipende da come la vuoi

vedere. Questi concetti sembrano fantascienza, non sembra proprio che sia così, lo so. Verificalo! è la chiave per la felicità. E' ovvio che non è il sistema che si impara a scuola, altrimenti sarebbero tutti sempre felici.

Ma Tu! Tu che leggi! Tu sei libero di essere felice ora! Non ti serve nulla. Decidilo in questo istante! Non dipende da cosa hai intorno, ma da come ti vuoi sentire dentro adesso!!!! E' la tua libera scelta. Puoi godere del "poco-molto" che hai intorno o lamentarti. Le cose intorno si adegueranno a come tu sei dentro. O meglio, vedrai ciò che avrai deciso di vedere. Scegli la tua felicità! Non aspettare che arrivi da fuori o sarai sempre deluso prima o poi. Più hai energia libera a disposizione più hai la possibilità di scegliere come stare. E' facile. Più hai energia libera a disposizione meno sei bloccato da pensieri e vedute ristrette, di massa, limitanti, negative e menzognere. E' facile. Non pensare che sia difficile. Quello è un tranello. E' FA-CI-LE! EH!! Al pensare di essere totalmente felice subito, ti è forse venuto "un attimo" di paura? Se si ... eccolo il problema. La difficoltà NON è "essere felici", bensì il VOLERLO! Capito questo, se il problema sta solo nel deciderlo e nel volerlo, basta lavorare su ciò che c'è sotto. Occorre imparare a meritare. Sì, si non ho scritto "meditare"; è proprio MERITARE. Meriti perché sei un essere di luce, perché sì, perché vai bene proprio così come sei (anche se tu non lo credi ...). Questo è infatti uno degli obiettivi dei nostri seminari: amore ed accettazione di sé. Poi, come fare ad avere energia libera ed ampliare il livello di consapevolezza, lo dovresti sapere (sei solo un po' pigro) ma te lo ripeto velocemente. Tutti i punti di vista e le tecniche che hai appreso durante i seminari ti servono a questo: i trattamenti del PEM, i Risvegli, il Rubino, Vivation, i lavori dell'Accademia di Paris, le procedure, la ricapitolazione, i lavori dell'energia femminile (per le donne ovviamente) ecc. BASTA FARLI!!!! E poi ne recuperi un sacco tutte le volte che felicemente ti assumi la responsabilità di come stai invece che dare colpa a qualcuno...

Per l'Accademia non è compito mio, ma se hai dimenticato qualunque altra cosa vieni che ti rimetto in sesto ☺, ok? Baci grandi

Chiara

(1) Interessante poi cosa, secondo il nostro sistema di pensiero, differenzi il "dentro dal fuori"; visto che non possiamo vedere nel mondo altro che la giganografia del nostro dentro, proprio in virtù di quella orribile lente d'ingrandimento che inesorabile proietta all'esterno ciò che dentro non riusciamo, o meglio, non vogliamo vedere! Questo dovrebbe farci riflettere, no?

# Seminari Satori e Ki 2007-2008

1° Livello P.E.M. <b>TORINO</b>	Dal Lun 15 OTT '07 ogni lun x 7 incontri	Ve sera 14 - Sa 15 DIC '07	Ve sera 14- Sa 15 MAR '08	Ve sera 4 - Sa 5 LUG '08
1° Livello P.E.M. <b>MILANO</b>	Sab 6 - Dom 7 OTT '07	Sab 23 - Dom 24 FEB '07	Sab 31 MAG e Dom 1 GIU '08	
2° Livello P.E.M. <b>TORINO</b>	Ven 9 - Sab 10 NOV '07	Sab 15 - Dom 16 MAR '08	<p style="text-align: center;"><b>Per le PRESENTAZIONI dei corsi CONTATTATECI voi. Le pubblicheremo sul sito e manderemo via e-mail ma non ci è possibile definirle ora</b></p>	
2° Livello P.E.M. <b>MILANO</b>	Sab 6 - Dom 7 OTT '07	Sab 23 - Dom 24 FEB '08		
3° Livello P.E.M. <b>TORINO</b>	Dom 16 DIC '07	Dom 29 GIU '08		
3° Livello P.E.M. <b>MILANO</b>	Dom 2 DIC '07			
<b>RUBINO 1 - TORINO</b>	Sab 20 - Dom 21 OTT '07	Sab 1 - Dom 2 MAR '08	Sab 19 - Dom 20 LUG '08	
<b>RUBINO 1 - MILANO</b>	Sab 17 - Dom 18 NOV '07	Sab 12 - Dom 13 APR '08		
VIVATION: un MARTEDI sera al mese per 9 incontri h 20-23.30 a <b>TORINO</b>	2007: 30 ott - 20 nov - 18 dic 2008: 15 gen - 12 feb - 11 mar - 8 apr - 13 mag - 10 giu			
VIVATION pomeriggio h 13-18 a <b>MILANO</b>	Sab 1 DIC '07	Dom 3 FEB '08	Dom 9 MAR oppure 6 APR '08	Dom 18 MAG '08
<b>A TORINO</b> ogni GIOVEDI sera Scambio PEM e RUBINO1. Lavoro con Chiara o Valerio alternativamente ogni 15 gg circa	Corso in 9 incontri con Chiara: Approfondimenti, filosofia e PRATICA: <u>h 20 - 23.15</u> : 11 ott; 8 nov; 29 nov; 10 gen; 7 feb; 6 mar; 3 apr; 8 mag, 5 giu con Valerio: PRATICA e SCAMBI P.E.M. e RUBINO1: <u>h 20.30 - 22.30</u> 25 ott; 15 nov; 13 dic; 24 gen; 21 feb; 20 mar; 17 apr; 22 mag, 19 giu			
<b>SEMINARI UNICI PER TUTTA ITALIA</b>				
4° Livello P.E.M.	Dom 11 - NOV '07 <b>TORINO</b>	Dom 1 - GIU '08 <b>MILANO</b>	<p style="text-align: center;"><b>Per MILANO con CHIARA:</b></p> <p style="text-align: center;">Percorso di crescita <b>SCAMBI PEM e RUBINO</b> incontri VE, SA o DO sera in occasione dei corsi confermati in: <b>ott; dic; feb; mar o apr; mag; giu</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CHIAMATE VOI!</b> <u>Gli incontri verranno confermati SOLO su vostra prenotazione</u></p>	
<b>SEMINARIO di RISVEGLIO SPIRITUALE</b>	Dal 23 al 28 - AGO '08 <b>TORINO</b> (campagna)			
<b>ENERGIA FEMMINILE (adesioni per tutte ENTRO FINE OTTOBRE)</b>	Dal 24 al 27 - GEN '08 <b>TORINO</b>	<b>A MILANO</b> - Se si ricevono abba- stanza adesioni <u>entro fine ottobre,</u> si fissa una data direttamente		
Il contatto con la voce interiore "introduzione all'I-CHING"	MAGGIO '08 <b>TORINO</b> Adesioni entro DICEMBRE			
<b>PROGRAMMAZIONE E COMUNICAZIONE</b>				
Quest'anno il programma dettagliato ANNUALE, vi permetterà di organizzarvi al meglio per frequentare con i vostri tempi i corsi che desiderate. Ovviamente, non essendo umanamente possibile prevedere proprio "tutto", utilizzeremo il nostro sito <a href="http://www.satorieki.com">www.satorieki.com</a> per aggiornare su eventuali variazioni o aggiunte. Chi ci fornisce di e-mail verrà informato regolarmente (come già in precedenza) delle attività in programma. <u>Chi non ha indirizzo di posta elettronica, potrà ricevere qualche SMS, ma non per ogni iniziativa, a meno che NE FACCIAMO SPECIFICA RICHIESTA.</u>				
Quindi <b>ATTENZIONE ALLE DATE!</b> Verranno spostate solo eccezionalmente. E come al solito vi rivolgiamo la preghiera di segnalarci con molto anticipo la vostra adesione ad un corso. Chiamateci voi fin da ora, non aspettate l'ultima settimana. Grazie.				