

“Non sono una ‘Contessa’”.

L’ennesimo regalo di Clubhouse.

Quante cose sono successe da quel fatidico San Valentino, giorno in cui, consigliata da più amici, ho fatto il mio ingresso in “Clubhouse”!

All’epoca l’applicazione era disponibile solamente per i possessori dell’iphone, e ci voleva l’invito di qualcuno per iscriversi, così come per accedere al “corridoio” sul quale si affacciano le chat, una volta che si è entrati.

Oggi questi passaggi non sono più necessari e chiunque può, in qualsiasi momento, visitare l’app e fare una capatina nelle “room” dedicate a questo o a quel topic.

All’inizio la consideravo né più né meno di uno sfizio. Poi, col tempo, è diventata qualcosa di più: un luogo virtuale in cui fare degli incontri interessanti con persone appassionate degli stessi argomenti.

Con alcune di queste sono nati importanti sodalizi ... come la Room “Il Miracolo del Mattino”, ad esempio: appuntamento mattutino delle 06:30 che ha, di fatto, stravolto le mie abitudini quotidiane, costringendomi a mettere due sveglie per alzarmi al sorgere del sole.

La stanza nasce da un’idea di Silvia e di suo marito Massimiliano, entrambi imprenditori, per condividere temi valoriali di grande ispirazione.

Dal lunedì al giovedì e per novanta minuti, dopo il nostro intervento iniziale cediamo la parola a ciascuno degli ospiti “parlanti”.

O come “Il Giardino Incantato degli Eroi” con il musicista e cantante Fabio Gómez: punto di riferimento notturno per gli Eroi dei nostri giorni, porto di pace, sereno approdo per riposare dalle fatiche del giorno appena trascorso, ritemprando l’anima con parole “high vibes”.

Buongiorno, Cristina!

... E poi un giorno arriva lei con la sua “erre” arrotata, un fiocco rosso gigante a mo’ di cappello e i suoi frammenti di viaggio e di avventure in giro per il mondo.

Ascoltarla narrare le sue storie così cariche di pathos, con la stessa nonchalance di chi ha vissuto davvero di tutto, ha acceso in me il desiderio di incontrarla di persona e intervistarla.

“Cri” ha accolto con piacere la mia proposta e, cosa ancora più gradita, mi ha inviato il pdf del suo ultimo libro, la cui uscita è prevista per la fine di quest’anno o l’anno prossimo. Un vero privilegio, per me, averlo in anteprima assoluta!

Così, ho messo da parte le mie letture in corso per leggermi, tutto d’un fiato, “Aristocrap”.

Il titolo è il risultato della fusione delle due parole inglesi “Aristocrat” - aristocratico - e “crap” - merda.

Insomma, niente male come aperitivo. Il resto è un susseguirsi di episodi di vita in ordine temporale sparso - ma con una sua logica!

Questo libro, a detta dell’Autrice, è l’ingombrante biglietto da visita da porgere a chi le chieda del suo passato.

Sorrido e penso a quando un nuovo amico mi chiede: “Che personaggi hai doppiato?”.

Serafica rispondo: “Vai su wikipedia. Lì c’è tutto. Anche quello che non so”.

“È così ... è proprio così” direbbe il nostro comune amico Max, founder e moderatore della Room “Il Miracolo del Mattino”: è giunto il momento di starsene in silenzio, lasciando che sia un libro a parlare per noi.

È anche il modo, assai efficace, di voltare pagina. Ricominciare da capo.

Regalo di compleanno.

Il nostro incontro, previsto per le 07:30, è stato anticipato di mezz'ora perché Cri si alza prestissimo e, veloce come il vento del deserto - che tanto le ha insegnato e tanto ama - è già pronta per l'intervista: truccata, vestita di verde smeraldo, fresca di messa in piega. Non so come faccia. È bellissima. Alle sette meno dieci del mattino!

Il suo sguardo azzurro e aperto si apre in un sorriso. Siamo pronte per registrare!

Sono certa che ascoltare la sua voce e quella "erre" birichina che fa molto chic, susciterà in voi le stesse emozioni che ho provato io.

Cri è un Essere Umano bello, dentro e fuori.

Nata in un contesto nobile, nel lusso di una Villa familiare nel cuore di Milano, con un papa tra i suoi avi e un titolo ingombrante da gestire, "Contessa", Cri ha passato l'inferno.

Anzi, "Contessina", per i compagni di scuola che la schernivano, attribuendole un ruolo che detestava e percepiva stretto e angusto come una cella senza finestre. I bimbi a volte sanno essere crudeli. Del resto, come potevano sapere quello che stava realmente attraversando?

Maria Cristina Margherita Savoldi D'Urcei Bellavitis ha vissuto almeno due vite: quella all'Ombra del male, annidato proprio dove non te l'aspetti, e quella alla Luce del sole nel deserto: lo stesso sole che ha illuminato il suo cammino verso una nuova identità di donna consapevole, umile e integra.

Il Soul Talk, in versione video su Tele Ondina, è qui.

In versione podcast su Radio Ondina, invece, è disponibile qui.

Alla prossima avventura e al prossimo Eroe!

La vostra Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)

“La mia passione è dare i numeri” con Luca Carli

Un mondo fatto di numeri.

Ero in prima Ragioneria. Durante la lezione di non ricordo quale materia, bussarono alla porta della classe.

Si affacciò uno studente di seconda che, timidamente, chiese di me. A mandarlo era il Prof di matematica, che mi chiedeva di raggiungerlo nell'aula attigua.

Mi tremavano le gambe, mentre seguivo quel ragazzo in corridoio.

Il prof di matematica era bravissimo nella sua materia, e altrettanto esigente con noi studenti.

Avevo più di una ragione per tremare: un cinque in matematica, un quattro in fisica - le sue materie - un quattro in geografia astronomica e un'altra insufficienza non ricordo dove. Insomma: quattro buoni motivi per essere bocciata.

Nonostante le insufficienze e le "bigiate" - fu proprio lui a beccarmi alla stazione dei treni, chitarra in spalla, in partenza per andare a fare una "visita specialistica" - non andò come previsto.

Il prof di matematica mi prese in disparte e, sorridendo bonariamente, mi disse: "Non me la racconti giusta, signorina: tu sei troppo intelligente. Hai due opzioni. La prima è augurarci buone vacanze e rivederci un'altra volta in prima. La seconda è che ti dia un sei in matematica. Ma ... mi devi portare a settembre fisica e geografia. Cosa facciamo?"

Secondo voi, quale delle due opzioni scelsi?

Fu in assoluto l'estate più lunga e calda della mia vita. Mi feci una promessa: mai più, sarei stata rimandata a settembre!

Ne ebbi come premio l'ammissione al secondo anno e, con mia grande sorpresa, mi innamorai dell'Universo, dei pianeti e del loro sincronico movimento, delle maestose distanze che li separano, delle misteriose forze che ne regolano il funzionamento.

Mi innamorai della divina perfezione di un Cosmo, composto da misteriose cifre: codici che racchiudono - lo avrei scoperto decenni dopo - significati profondi, svelati soltanto a chi oltrepassa la soglia della distrazione, del sonno ipnotico che ci avvolge, privandoci - se non ci destiamo in tempo - del Piacere di Scoprire nuovi mondi.

Mi innamorai dei numeri.

I Numeri: le Chiavi d'accesso a Chi noi

siamo e al nostro Scopo.

E poi c'è Paola e la sua passione di tradurre date significative, orari di eventi sincronici, targhe automobilistiche, lettere di parole e nomi ... in Messaggi con cui l'Universo le parla e la guida.

Sostiene che ciascuno di noi dovrebbe prestare attenzione ai simboli, ai colori, alle metafore con cui la Vita ci ispira a seguire il suo eterno, gioioso fluire.

A ogni numero che si presenta, lei consulta il Manuale "1001 Messaggi dall'Universo": 1001 numeri, convertiti in preziosi Suggestimenti per vivere al meglio il nostro personale Viaggio dell'Eroe.

Autore del magico libro è il suo carissimo amico Luca Carli. Le ho chiesto di presentarmelo: ne è nata una bella intervista, trasmessa in live streaming, in occasione del settimanale appuntamento del "Soul Talk".

"1001 Messaggi dall'Universo"

A venticinque anni Luca si laurea in ingegneria. Non importa in quale ramo: è ovvio che abbia avuto a che fare con la matematica e i numeri! Sta di fatto che, chiuso il cerchio della formazione scolastica, abbia deciso di seguire la strada del Cuore.

E il Cuore, com'è facile intuire, lo ha portato altrove: a innamorarsi dei numeri come ponti tra la mente razionale e l'Anima, viadotti sospesi tra l'Anima e la Saggezza dell'Universo.

Scrittore e Poeta di rara sensibilità; Divulgatore di Psicologia del Profondo, Crescita Personale, Spiritualità; operatore olistico ed esperto numerologo, Luca Carli è conosciuto soprattutto per "1001 Messaggi dall'Universo": il suo primo libro, cui seguiranno "Viaggio nell'Universo Interiore" e "Discorso con il Fauno, Dio e la Luce".

Ma torniamo ai numeri, che Luca ama così tanto. Ne cito testualmente le parole.

“Come in uno specchio, possiamo rifletterci nei numeri per capire chi noi siamo ... (Questo libro) è un’avventura che ti condurrà, pagina dopo pagina, a scoprire chi sei davvero, oltre a tutte le ipotesi, oltre a quello che ti hanno detto gli altri e oltre a ciò che, per qualche motivo, preferisci ancora non sapere.

La verità si è sempre nascosta dietro l’illusione del mondo, dove ciò che appare così reale non lo è affatto. Voglio allora darti un suggerimento: inizia a guardare le cose che ti circondano come fossero messaggi dall’universo.

I numeri possono aiutarti in molte situazioni, se li riconosci come simboli antichi che si rivolgono proprio a te.

In fondo hai sempre saputo di essere protagonista del gioco della vita.

Andiamo a scoprire i ‘1001 messaggi dall’universo’, dove i numeri sono i codici con cui l’universo comunica con noi.

Questo libro ne svela i messaggi fornendoti le chiavi per entrare nel tuo universo interiore e agire concretamente sulla tua realtà.”

E ancora:

“La Numerologia è una porta per entrare nel fondamento dell’esistenza, creare la propria realtà e godere appieno della vita, in armonia con le Leggi Universali.

I numeri ci accompagnano da sempre e sono come una carta d’identità del nostro essere.

Ce li portiamo appresso da quando siamo nati, principalmente attraverso la data di nascita, il nostro nome e il cognome. Possiamo interpretarli come una guida interiore che presiede ad ogni stadio del nostro viaggio esistenziale, determinando in ciascuno le coordinate fondamentali che controllano l’affettività, il lavoro, i rapporti umani e le aspirazioni più profonde e intime.

Individuare i nostri numeri e la loro influenza significa finalmente comprenderci più a fondo.

Così, possiamo essere protagonisti della nostra vita, collaborando con il nostro destino per non esserne soltanto vittime inconsapevoli.”

Soul Talk

È stato un bellissimo Soul Talk, quello con Luca.

Abbiamo parlato di cosa siano la “Realtà”, la “Verità”, di come possiamo scoprire chi davvero noi siamo e il nostro Scopo, della limitatezza della nostra percezione di “Quello che (davvero) c'è” ...

... dei “problemi”, come “confini creati da noi stessi per metterci alla prova e poterli superare ... perché solo in questo modo, ci è dato di conoscere noi stessi per davvero e continuare a crescere!”

Il Messaggio di Luca è potentissimo e riguarda la necessità di liberarci della nostra presunzione di sapere, per abbracciare la vastità del nostro mondo interiore, riflesso nella vita di ogni giorno.

Non mi resta che lasciarvi alla nostra chiacchierata.

Buona Visione e alla prossima!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)

“La mia voce ti accompagnerà”

C’era una volta ...

... Nonna Albina, antesignana del doppiaggio assieme a Tina Lattanzi. Mi sembra di sentire le due donne conversare tra loro in penombra, davanti a un leggio mentre scorre, sullo schermo, un film in bianco e nero.

Albina avrà una figlia, Tina, che farà dell’arte materna la propria missione. La voce della giovane è quella della tata di colore nei celebri spot che vedono per protagonista l’attore Mimmo Craig ... poi ci sono il Gazzettino Padano, La Domenica Sportiva, i listini di borsa, il doppiaggio, le lezioni di dizione ...

Anche Tina avrà una figlia: Laura.

E qui ha inizio la storia che voglio raccontarvi.

Una figlia amatissima, un’enfant prodige

Figlia d’Arte, Laura respira l’Amore dei suoi genitori per la Cultura, la Bellezza e l’Armonia.

Il papà, Giangiacomo Merli, fa il pittore. La mamma è una delle voci più apprezzate d'Italia.

A cinque anni Laura segue le orme materne negli studi di Radio Rai, a Milano: la sua carriera di attrice, doppiatrice, voice over artist e speaker pubblicitaria, inizia quindi prestissimo.

Accanto ad attori del calibro di Ottavio Fanfani, Franca Nuti, Giancarlo Dettori, Renzo Palmer, interpreta vari personaggi in numerosi sceneggiati radiofonici.

Nel tempo impara a leggere e interpretare qualsiasi testo - dal servizio giornalistico al voice over di interviste a ospiti stranieri, dal doppiaggio di soap opera, telenovelas e cartoni animati, allo speakeraggio di una miriade di spot pubblicitari.

Le Orme, Enrico Maria Papes de I Giganti, I Gemelli Diversi e Simone Cristicchi la vogliono con loro in sala di incisione.

Alla fine, però, saranno tre colossi della telefonia mobile a consacrare la sua voce come Brand nazionale, nelle rispettive segreterie telefoniche.

A Laura questo un po' dispiace, ma tant'è: è un segno dei nostri - superficiali - tempi.

Se gli occhi sono lo specchio dell'anima ...

... la voce è la profonda, atavica vibrazione di ciò che in noi è eterno e prende forma materiale per un tempo.

Di tutte, questa è la parte di storia che preferisco. Laura sceglie la sua strada. La sua mission è fuori dalle sale di doppiaggio.

È ovunque indossi il camice bianco di medico psicoterapeuta.

Ovunque lei accolga i suoi pazienti, li ascolti, parli loro con dolcezza e li accompagni con la voce a ritrovare, o scoprire, la via di "casa".

Le parole scorrono sommesse, come un tranquillo fluire di metafore alle quali chi

ascolta può associare immagini, sensazioni, ricordi. In questo Milton Erickson era un precursore: con o senza trance, il paziente abbandona le difese e si lascia “attraversare”.

Ed è qui che accade la magia: la magia di una voce che, educata a un'eccellente Comunicazione Para Verbale, si fa strada nei meandri della mente di chi l'ascolta. Aggirandone le resistenze, conquistandone la fiducia, immergendosi nelle profondità della Coscienza: lì dove incontra la sorgente di ogni sofferenza.

Per Milton Erickson, invisibile e onnipresente mentore di Laura, ogni persona è un mondo a se stante e il suo dolore è fonte di ispirazione, un dono, un prezioso insegnamento.

Un ponte fra terra e cielo

Basta una frase a volte, una parola a guarire l'anima di chi l'ascolta; un libro, un film, il pensiero di un filosofo ...

Laura sceglie con cura, di volta in volta, i suoi strumenti. Ciascuno di essi, se usato con saggezza, può aprire le porte di una mente al Cambiamento: morire al vecchio sé, risorgendo a nuova vita.

“La vita - dice Laura - è un continuo cambiamento e il nostro è un continuo adattarci a esso.

In realtà, le persone che arrivano sanno già dove vogliono andare. Si affidano a me e io le guido.

Hanno bisogno di conferme. Hanno bisogno di qualcuno che le prenda per mano, le guidi a capire che valgono, che sapranno affrontare il cambiamento che si accingono a superare.

Io li accompagno con la voce. Anche Milton Erickson diceva: ‘La mia voce ti accompagnerà.’”

Ho incontrato Laura Merli in occasione del Soul Talk di venerdì 12 febbraio 2021 alle 22:30 in Live Streaming sul Canale YouTube “Jasmine Laurenti”.

Ecco il video dell'intervista.

LOve e alla prossima!

Ondina Wavelet

“Malattia: Messaggio D’Amore?”

“Dimmi che scherzi”.

Per Monica Grando, Naturopata e Consulente del BenEssere a 360°, la malattia è il modo in cui l’anima fa sapere al corpo che il suo “abitante” si è smarrito per via.

Lo stesso sintomo, sotto forma di disagio o addirittura dolore fisico, è il linguaggio con cui l’anima esprime l’allontanamento del paziente dal suo e nostro comune Scopo: risvegliarci all’Amore, alla Bellezza, alla Perfezione del Tutto di cui facciamo parte; fluire con la Vita, rimanendo collegati alla Sorgente da cui la Vita stessa procede; mantenere, durante il Viaggio in una dimensione più densa, Armonia, Integrità, Coerenza tra il mondo interiore e le nostre azioni / reazioni alla realtà esterna.

La domanda che sorge spontanea è se sia da considerarsi allo stesso modo la malattia di un bimbo appena nato, o quella che sorprende un Viaggiatore, ormai vicino al suo Traguardo, reso inconsapevole da una mente vuota, senza più memoria né giudizio né “presenza”.

Monica risponde alla mia prima domanda con serena lucidità: anticipando inevitabili obiezioni, estirpando sul nascere i pregiudizi di chi si affida alla medicina ufficiale come unica risorsa, preparando un fertile terreno di Fiducia all’imminente semina di chicche di Consapevolezza.

“Stai zitto!”

In due parole liquidiamo il sintomo quando si presenta, il dolore fisico, il disagio con cui l’anima ci parla.

Un antidolorifico e via. Tutt’al più ci accontentiamo di una cura che si accontenta di assopire la parte del corpo in cui l’anima, amorevolmente, continua a mandarci i suoi messaggi.

Il corpo in tutto questo non ha colpa alcuna. Nella sua innocenza, si presta a

essere canale di comunicazione tra le dimensioni più sottili e quelle più dense della “carne”.

È l'ego qui, a farla da padrone. Fino a che il Viaggiatore non arriva al limite di sopportazione e riceve, a volte in modo un po' brusco, la sua “chiamata dell'Eroe”.

Ed ecco che il malessere diventa viatico di Conoscenza, Porta d'accesso a una Saggezza antica, vero e proprio Percorso iniziatico.

Nella totale identificazione dell'Eroe nei suoi disagi e dolori fisici, non c'è speranza di salvezza: tutto si risolverà, se si risolverà, nella dimensione in cui il corpo abita. Qui a dolore e sintomo risponde la chimica, non la Consapevolezza.

La Sorgente della Vita è aperta a tutti, ma non tutti hanno il coraggio di risalire la corrente: decidere di farlo implica il voler guardare in faccia la propria verità, l'assumersi la responsabilità delle proprie scelte, il coraggio di aprirsi al Cambiamento.

“Il ruolo del Terapeuta”

E qui entra in gioco il Terapeuta che, consapevole del proprio ruolo, accompagna il Viaggiatore nel suo Percorso verso la Guarigione.

Guarigione che, esprimendosi a livello fisico con la progressiva attenuazione e scomparsa del sintomo, affonda le sue radici nella Consapevolezza di essere molto di più di un corpo dotato di intelligenza: siamo spirito, anima - sede del raziocinio e delle emozioni - e corpo fisico: inseparabili, intercomunicanti.

Punto di partenza di ogni Terapia è la rinuncia, da parte del Viaggiatore, al proprio ego - programmato per la mera sopravvivenza - riconoscere di aver perso il contatto con la parte più profonda e più vera di Se Stesso; lasciar fare alla Vita che, con infinito amore, ripristina Equilibrio, Armonia e Coerenza interiore.

Il Terapeuta, da parte sua, deve mettersi da parte e, con umiltà e saggezza, educare il Viaggiatore all'ascolto e alla piena accettazione del dolore come parte integrante dell'Esperienza.

È così che il nostro Eroe può imparare a decifrare il messaggio che l'anima gli porge!

A Viaggiatore e Terapeuta non rimane che lasciar fare a Dio - o comunque lo si voglia chiamare - in un attivo abbandono all'infinita intelligenza della Vita.

Ondina Wavelet - Jasmine Laurenti

Per guardare il "Soul Talk" con la Naturopata e Consulente del BenEssere Monica Grando, clicca qui.

Scopri i vantaggi riservati ai sostenitori del Progetto multimediale "Ondina Wavelet World", che ha lo scopo di creare una cultura basata sulla consapevolezza del potere creativo delle nostre Parole pensate, dette e agite, cliccando qui.

“Nutrire La Vita Per Non Morire Di Cibo”

Manifesto.

“Non c’è guarigione vera senza cambiamento, non c’è vita vera, e non c’è futuro, senza lo sviluppo della coscienza umana.

Essere ‘VITARIANO’ significa riconoscere e favorire la vita in tutte le sue connessioni e potenzialità per imparare a nutrirla su tutti i piani.”

cit. Corrado Ceschinelli

Un Fiume in piena che ritorna alla Sorgente.

È un fiume in piena, Corrado Ceschinelli.

E come un fiume impetuoso va lasciato fluire, così il suo eloquio ricco di perle di saggezza, buon senso e libertà.

Una libertà che ci conduce oltre la “dieta” come “lista di cose da fare” e guai a trasgredire, dieta che diventa ossessione e si traduce in un atteggiamento di giudizio nei confronti di chi non ha ancora capito che “belli è meglio”, “magri è meglio”, “in forma è meglio”.

Certo che è meglio, il punto è: è per te? Ti rende felice? Ti aiuta a prendere contatto con la parte più vera di chi tu sei, aprendo un dialogo costruttivo con le zone d’ombra di cui prenderti cura?

Una cosa è certa: sei unico nell’Universo. E funzioni bene solo se ti allinei con le leggi che muovono lo splendido teatro in cui la tua vita si svolge.

È un viaggio esplorativo quello che va fatto, dentro di te.

Alla ricerca di chi sei e del tuo splendido potenziale che attende solo di essere scoperto, risvegliato e valorizzato.

Molto probabilmente, è il viaggio più importante della tua vita.

Soprattutto, il più necessario.

Guardati intorno.

La natura sa esattamente come comportarsi per essere ... se stessa.

... E ogni essere vivente svolge il suo compito senza chiedersi se sia giusto o sbagliato: non ha alternative che esistere e svolgere la propria funzione al meglio.

L'Universo è intelligente. La Coscienza che lo anima, comunque tu la voglia chiamare, ti ha dato forma, respiro, pensiero.

Un pensiero corrotto dalle informazioni che il sistema, giorno dopo giorno, ti ha spacciato per vere, necessarie, addirittura piacevoli.

Nel tempo, ti sei allontanato dalla Verità.

Hai perso il naturale equilibrio tra mente, cuore e pancia.

Hai perso la tua coerenza interiore, il meraviglioso allineamento tra il tuo mondo interiore - Chi sei e il tuo Scopo - e quella che chiami "realtà".

Per essere sani, felici, longevi, si parte da qui.

Si parte da un risveglio della tua coscienza all'amore di cui sei fatto e che devi, prima di tutto, dare a te stesso.

A quel punto il cibo acquista un nuovo Valore: al suo significato conviviale, sociale, culturale si aggiunge la Consapevolezza del cibo come vibrante risorsa per aumentare la tua energia vitale, come dono d'amore a te stesso non auto imposto dalla dieta di turno, ma scelto perché sai che ti fa bene, andando a nutrire la tua vita a livello fisico, animico, spirituale.

Quando il tuo corpo è al massimo della sua energia, la tua mente è lucida e performante, gestisci al meglio il tuo stato emotivo e sei in grado di prendere le decisioni più utili per giungere alla tua completa realizzazione come Essere

Umano.

Forse, la felicità è proprio questo.

Un Educatore alla Vita.

Ricevo con gioia nel salotto virtuale del Soul Talk, Corrado Ceschinelli: Sociologo e Naturologo, Counselor e Life Coach, Terapeuta del BenEssere e Stile di Vita, tra scienza e spiritualità.

La sua Mission è educare gli Esseri Umani alla Vita: trasformarli da inconsapevoli prigionieri di se stessi e del sistema che li ha nutriti fin dal loro concepimento a persone libere, in grado di esprimere al meglio la loro vera Essenza e il loro Potenziale.

Così che possano ritrovare o mantenere un ottimale stato di salute a tutti i livelli: fisico, mentale ed emotivo.

Vivere più a lungo. E, perché no, essere felici.

Corrado è Autore di diversi libri, di cui l'ultimo è "Codice Vitariano" (Anima Edizioni).

Un libro che nasce per rivelare i Codici della Vita, della materia e dell'energia che ci costituiscono e interagiscono fortemente tra di loro.

Un Manuale per pensare, intendere, praticare la vita tra Fisica Quantistica, Neuroscienze, Epigenetica, Spiritualità e comune Buon Senso.

Un ricco Vademecum per ritrovare se stessi, aiutare gli altri, cambiare il mondo.

Dopo aver letto il suo articolo "Vegetariano? Vegano? No! 'Vitariano'" - Manifesto di un Codice di Vita riscoperto, metabolizzato e agito nel quotidiano - gli ho chiesto il permesso di pubblicarlo in versione integrale.

Non c'è infatti descrizione migliore che possa esser fatta della sua Opera di ricerca e divulgazione, se non quella che lui stesso ha scritto di suo pugno.

“Vegetariano o vegano?” “No! ‘Vitariano’”.

“Quando mi chiedono se sono ‘vegetariano o vegano o se seguo un regime ‘fruttariano’ o, comunque, quale dieta io pratici, reagisco sempre con un po’ di stizza e di ironia e dico di essere ‘vitariano’ ...

Poi spiego il senso di questa mia affermazione che è anche l’argomento di questo articolo. Cominciamo con il tranquillizzare tutti i ‘naturalisti’ menzionati: dal punto di vista strettamente nutrizionale, hanno sicuramente più ragione che torto.

E non lo dico solo io. Lo dicono gli studi più autorevoli e l’incidenza delle patologie correlate agli stili alimentari.

Per cominciare a farvi capire in che direzione si muoverà il mio ragionamento vi racconto un episodio recente.

Chiamato a fare una conferenza in una serata macrobiotica, ho esordito dicendo: ‘Ma per mangiare macrobiotico bisogna essere così tristi?’.

Una religione chiamata “dieta”.

Effettivamente, molto spesso, dietro ad una scelta nutrizionale c’è lo spettro dell’identità, dell’ideologia, del modo di essere e di atteggiarsi voluto da quello stile e dal suo stereotipo, con declinazioni, a volte, che rasentano il fondamentalismo e la maniacalità.

In trent’anni che mi occupo di educazione alimentare e di stile di vita, posso dirvi che, finalmente anche in questo campo, l’attenzione si sta spostando oltre la manipolazione e il delirio dietologico, o prescrittivo, e si comincia a considerare l’uomo a partire dalla sua totalità e potenzialità.

Ed è proprio da questa osservazione che si scopre che la prima e la più significativa compromissione per la vita (qualità e durata) è nelle nostre idee e nelle nostre convinzioni, in una esperienza che struttura comportamenti e provoca stati d’animo talmente ‘offensivi’ e dis-funzionali da essere la causa originaria di

tutti i nostri mali.

Essendo compromessa la vita nei suoi fondamentali ed essendo questa civiltà soprattutto impegnata a 'curare' i mali che questa stessa compromissione provoca, ci si rende conto che quello che occorre fare, prima di tutto, è favorire proprio un cambio di mentalità capace poi di tradursi in altrettanti comportamenti e stati d'animo ma questa volta coerenti e funzionali alla nostra costituzione e alla nostra natura.

Le 3 “Chiavi” della Libertà: Consapevolezza, Cambiamento, Conoscenza

Quello che posso dirvi con certezza, essendoci arrivato dall'esperienza e praticando questo approccio educativo da molto tempo, molto prima che fosse spiegato e argomentato dagli studi di oggi, è che non vi è soluzione (guarigione) senza questo processo di cambiamento.

Un cambiamento che deve coinvolgere la persona, la sua percezione di vita, capace di riattivare e recuperare risorse inimmaginabili, inespresse e mortificate da un vissuto e da un modo di vivere fortemente debilitante e invasivo.

Le nuove frontiere della medicina, grazie ai contributi delle nuove scienze, parlano di olistico e di integrazione, cominciano a considerare l'influenza delle emozioni e degli stati energetici sulla funzionalità generale e sistemica, riconoscono l'importanza del cambiamento quale processo fondamentale sia per la guarigione che per la conservazione della salute a lungo termine.

Per darvi un'idea, uno degli ultimi convegni al quale ho partecipato si intitolava 'Anima e cancro' ed erano presenti relatori medici e oncologi di grande profilo professionale, oltre che una moltitudine di testimonianze significative.

Occorre quindi mettere mano laddove le cose sono accadute e accadono senza che siamo presenti a noi stessi per liberarci da una 'schiavitù' di cui non abbiamo nessun sentore, ma soprattutto nessuna considerazione.

Quel mondo è pieno di luoghi comuni, di ansie e di bisogni inespressi. È lo stato inconsapevole dell'essere teso più alla compensazione che alla soluzione dei suoi disagi, alla dieta più che all'idea di imparare a mangiare, a rivendicare il diritto delle proprie convinzioni più che a riconoscere obiettivamente la realtà, alla legittimazione della propria rabbia, paura, colpa, più che a capirne la natura e l'origine.

Sani, belli, felicemente longevi.

Allora, per tornare da dove siamo partiti, io sono 'vitariano', il che significa che riconoscendo la vita in tutte le sue connessioni e potenzialità, sono impegnato a nutrirla su tutti i piani.

Si perché se il cibo è nutrimento del corpo, le emozioni e i pensieri sono nutrimento della mente e dell'anima, e insieme all'attività fisica, sono nutrimento di quell'insieme indissolubile che siamo e che è costituito proprio di corpo, mente e spirito.

Una delle conferenze che porto in giro, non a caso si intitola: 'Nutrire la vita, per non morire di cibo' e forse adesso ne capite il senso.

Quindi l'obiettivo del cambiamento, del processo di consapevolezza, non è nient'altro che riconoscere e favorire l'evoluzione di coscienza, perché legato a questo c'è lo sviluppo della personalità, della libertà, dell'autonomia, del talento, dell'amore incondizionato, ma anche quello della salute e del benessere psico-fisico; in una parola, di quello che siamo, che possiamo e che dovremmo essere veramente, secondo le leggi di Madre Natura e dell'Universo intero.

Sono le stesse leggi, secondo il principio di compatibilità, di costituzione e di funzionalità che, guarda caso, non ci portano lontano da vegani, vegetariani, fruttariani, macrobiotici, ecc.

Quello che cambia semmai è arrivarci dal cammino evolutivo e dalla presa di coscienza invece che come forma di compensazione o di esaltazione perché, in questo modo, per bene che ci faccia, l'anima sarà sempre inquieta e noi saremmo 'sani' a metà.

Dobbiamo riconoscere questa trappola per liberare quel 'divino' che è in ognuno

di noi e per riprendere il cammino della forza e dell'integrità vera. È ora di tornare ad essere felici! È l'unico dovere che abbiamo, nei nostri confronti e nei confronti del nostro prossimo.

Corrado Ceschinelli

Grazie, Corrado!

Non mi rimane che ringraziare il mio Ospite per le perle di saggezza che ci ha donato.

Per guardare la video intervista, clicca [qui](#).

Il Canale YouTube "Jasmine Laurenti" è una finestra aperta sul Progetto di Valore Sociale "Ondina Wavelet World", il Progetto di Informazione, Educazione e Intrattenimento che, servendosi del potere creativo delle parole, ispira le persone alla ricerca di uno scopo ad aprirsi al cambiamento per scoprire chi sono, i valori che le guidano, il loro messaggio al mondo.

Così che, esprimendo al meglio la loro autenticità, possano vivere nella pace, nell'amore e in piena libertà.

Per sostenere il Progetto multimediale di Ondina puoi:

- iscriverti al Canale
- attivare le notifiche
- laikare, commentare, condividere i tuoi video preferiti
- abbonarti: ci sono tre fasce di abbonamento e bellissimi vantaggi!

In qualsiasi modo tu decida di sostenere Ondina e il suo fantastico Progetto multimediale, sappi che la tua presenza e la tua partecipazione sono importantissimi.

Per saperne di più sul Progetto guarda il video

Per scoprire i Vantaggi riservati a chi ha scelto di supportare la realizzazione del

Progetto multimediale “Ondina Wavelet World” e abbonarti al Canale, clicca qui.

Se sei un investitore e desideri ricevere il Business Plan del Progetto, contattami via mail all’indirizzo: j@jasminelaurenti.com.

Alla prossima Ondina!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti).

“Svegliati, palombaro!”

“Parlane con Carlo”...

Mi dice un giorno Rita Minelli, da me recentemente intervistata su suggerimento di Paola Ferraro ...

Perché è di questo che si tratta: di una catena virtuosa di “parlane con ...” e finisco per prenotare un’altra intervista.

In un momento storico in cui i media cantano in coro la stessa canzone sette giorni su sette, ventiquattro ore al giorno, mi chiedo se esista, da qualche parte, un’oasi di silenzio dove ritrovare Se stessi e lì, accorgersi che non esiste altro.

Un po’ di pace, finalmente. Per respirare a fondo e fare il punto. Studiando il da

farsi in modalità attiva, anziché reattiva.

Come dire: queste sono le circostanze, là fuori.

Se reagisco secondo la logica della sopravvivenza, l'avranno vinta loro su di me.

Ma se mi fermo un attimo e respiro, in silenzio, realizzo che sto avendo un sogno lucido: la vita è un grande show e ciascuno di noi ha il suo copione e il suo ruolo. Tutt'intorno, una scenografia di cartapesta scambiata per "realtà".

... Ed eccomi in Zoom call con Carlo Dorofatti.

Scrittore, libero ricercatore, divulgatore, Carlo è istruttore di meditazione e formatore nel vasto campo delle Tradizioni Spirituali d'Oriente e d'Occidente.

Sorride bonariamente mentre gli racconto di come un giorno abbia deciso di smettere i panni di "attrice" per scendere dal palco e sedermi in platea e da lì, godermi lo spettacolo.

Capisce al volo che sto usando una metafora per descrivergli il momento del "risveglio" dalla matrix.

"Matrix" è il nome che i ricercatori spirituali di nuova generazione usano per definire ciò che un essere umano percepisce come unica realtà, mentre è assorto in uno stato ipnotico, onirico, guidato dall'inconscio collettivo.

Carlo paragona l'attuale stato in cui si trova l'Umanità a uno stato ideale in cui l'Uomo scrive il proprio copione e lo agisce consapevolmente, in linea con il proprio Scopo.

"Dobbiamo recuperare la consapevolezza di ciò che siamo", continua. "Noi siamo dei palombari svenuti nei nostri scafandri. Vediamo lo scafandro muoversi, lambito dalle correnti del fondale oceanico. Ci sembra vero, ci sembra vivo, ci sembra che si muova, in realtà si muove per reazione alle correnti che lo investono. Dentro, il palombaro dorme. Dentro, il palombaro è svenuto. Quello che cerco di fare, a me stesso prima di tutto come stimolo agli altri, è un percorso

di schiaffeggiamento del palombaro.”

“La Parola chiave è Risveglio.”

Il Risveglio di un attore che decide di deporre il copione e i panni del personaggio interpretato fino a quel momento, in cui si era forse troppo identificato; il Risveglio di un palombaro chiuso nel suo scafandro, nel liquido amniotico della Vita che lo ha concepito; il Risveglio alla consapevolezza che tutto ciò che esiste è frutto del potere creativo del Verbo, Logos, Parola.

Dal Risveglio in poi, quello con Carlo è un Percorso a ritroso: da ciò che esiste alla Parola che l’ha generato, al suono, alla musica, al canto, su, sempre più su, fino al Respiro.

Il Respiro che è Vita, infusa in ciascuno di noi. Azione involontaria che diamo per scontata. Eppure, è portando l’attenzione su di essa che possiamo, in presenza, ritrovare Chi noi siamo e quale sia il nostro Scopo.

Dietro l’apparenza, dietro la maschera, dietro un copione già deciso in partenza.

Ed ecco che l’attore scende in platea. Il palombaro esce dal suo scafandro. Entrambi hanno capito che quello che stavano vivendo era solamente un sogno.

I loro occhi si sono aperti alla contemplazione della Bellezza e dell’Amore. E di Bellezza e di Amore arricchiranno il mondo.

È questo, alla fine, il vero Senso della Vita.

E questa è l’intervista.

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)

“Non siamo qui per sbrogliare la matassa, ma per passarci attraverso e lasciarci trasformare”

La “realtà” è multistrato ...

C'è una dimensione, oltre quella in cui viviamo quotidianamente, dove tutto è rarefatto, leggero ... vibra ad alte frequenze, sempre più vicine alla Luce.

Su questo mondo a noi invisibile ma più vero del sogno in cui siamo immersi, più o meno consapevolmente, si è posato lo sguardo di Paola Ferraro, Autrice, Formatrice e Ricercatrice Spirituale la cui Mission è porgere al mondo preziosi Strumenti per raggiungere un Benessere a 360 gradi.

Lo sguardo “oltre” ciò che appare.

Grazie alla sinergia di elementi come le Costellazioni Quantiche Sincroniche, la Numerologia e l'Aloe vera come pianta alchemica, Paola crea forme diverse e cangianti combinazioni, nel rispetto delle diverse situazioni che la Vita ci pone davanti.

Ascoltarla parlare di ciò che la appassiona è lasciarsi andare a un flusso inarrestabile di informazioni intrise di pura ispirazione.

Si parte dal presupposto che la “realtà”, percepita attraverso i nostri cinque sensi, è “multistrato”: ci appare materiale nella dimensione più densa, dove impariamo a vivere nella dualità: giusto e sbagliato, ragione e torto, luce e ombra, bene e male ...

Vedendo la vita come “materia”, impariamo a credere solamente a ciò che possiamo percepire sensorialmente.

Ma se il nostro sguardo va “oltre” l'apparenza delle cose, ci si dischiude un intero,

nuovo universo!

Siamo Uno.

... Scopriremo che mondo interiore e realtà esterna non sono mai stati divisi, e che la realtà si muove in noi, attraverso di noi, al ritmo del nostro evolvere e “accorgerci”.

Gli stessi eventi sincronici non sono che espressione del nostro inconscio!

Nel fluire delle sue parole, Paola tocca argomenti come i messaggi che la Vita ci manda ogni momento sotto forma di “coincidenze”.

E poi simboli, archetipi, numeri, codici, che sono già dentro di noi: basta scoprirli e attivarli, per comprendere il Linguaggio con cui l’Universo ci parla!

Il crollo delle illusioni e la nuova nascita.

Quando tutto viene rimesso in discussione a partire da noi stessi, nella disidentificazione dai “ruoli” ricoperti nel Gioco della Vita, nella consapevole rinuncia al controllo, nella piena “comprensione” - accettazione e accoglienza - di ciò che ci accade, nell’apparente Vuoto, nella resa totale e incondizionata alla volontà divina, crolla il mondo delle illusioni e accade il Miracolo della Nuova Nascita.

È il punto di partenza di un PerCorso che ha per destinazione l’Eternità.

Appuntamento con Paola Ferraro:

Stasera alle 23:30 sul Canale YouTube “Jasmine Laurenti”, video première di “Non siamo qui per sbrogliare la matassa, ma per passarci attraverso e lasciarci trasformare”.

Se non ti sei ancora iscritto al Canale, questo è un ottimo momento per farlo.

... E ricordati di attivare le notifiche!

Così, viaggiamo insieme.

Ondina Wavelet - Jasmine Laurenti

#alchimiattrasformativa #alchimia #universo #spiritualità #aloevera
#consapevolezza #simboli #codici #numeri #metafore #eventisincronici #vita

#inconscio #uno #dualità #anima #spirito #corpo

“La Conoscenza Rende Liberi”

“Non importa quanto sia stretta la porta, quanto piena di castighi la vita. Io sono il padrone del mio destino: io sono il capitano della mia anima.”

- William E. Henley

È una delle citazioni preferite di Paolo Borzacchiello, Autore de “Il Codice Segreto Del Linguaggio” (Roi Edizioni), “La Parola Magica” e “Il Super Senso” (Mondadori), “HCE” - La Scienza Delle Interazioni Umane - Volume 1 (Gribaudo).

Basta il nome.

Sorrido mentre, in uno dei suoi libri, ritrovo il suo biglietto da visita: bianco, essenziale, elegantissimo. Sul fronte, nome e cognome in un font vintage Anni Sessanta. Sul retro, il “nulla” impreziosito da un contatto, scritto di suo pugno, in calligrafia. Un piccolo, preziosissimo dono.

Sul suo profilo di Facebook, Paolo Borzacchiello si descrive in tre parole: Autore, Consulente, Speaker. Ah, la Consapevole Sobrietà di chi mira all'Essenza! E brilla!

Come un Faro nella Nebbia.

Paolo è Luce a rischiarare la via di odierni Ricercatori come noi, consapevoli del potere creativo delle Parole con cui scegliamo di raccontarci la Vita.

Del resto, che cos'è la Vita, se non Silenzio gravido di Parole?

Parole come Profezia di un Miracolo in continuo divenire.

Parole come Onde, che non tornano a vuoto senza aver compiuto e condotto a buon fine ciò per cui sono state pronunciate – grazie dello spunto d’Ispirazione, Profeta Isaia!

Parole come Strumento di Conoscenza, di ciò che accade al di qua e al di là della nostra pelle.

La Conoscenza che ci rende liberi di scegliere “Le Parole Giuste, nel Giusto Ordine” (la frase-Brand di Paolo) a salvaguardia del nostro Giardino interiore e del Territorio di cui siamo, più o meno consapevoli, Creatori.

La Mappa è il Territorio.

“Percezione e Realtà sono la stessa cosa, e la realtà si trasforma a seconda delle parole che scegliamo per raccontarcela.” (P.B.)

Paolo Borzacchiello ha recentemente messo in discussione uno dei Principi fondamentali della P.N.L.: “La Mappa Non è il Territorio”, sostenendo invece che “La Mappa È il Territorio”.

In altri termini:

Non esistono versioni personali di un’unica realtà oggettiva uguale per tutti.

Non esistono diverse mappe di un unico territorio uguale per tutti.

Esistono diversi territori quante sono le mappe, ognuna delle quali è “realtà oggettiva” per chi l’ha creata.

Partendo da questo presupposto e dato il particolare momento storico che stiamo vivendo, ho chiesto a Paolo di stilare un vademecum utile a:

- ripristinare e mantenere un certo equilibrio dal punto di vista mentale ed emotivo;
- operare delle scelte non suggerite dalla rabbia, dalla confusione o dalla paura ma scelte utili, ponderate, costruttive.
- essere creativi nel trovare nuove soluzioni a sempre nuove sfide, spesso impreviste, da gestire.

Così che, anziché lasciarci dividere dalle rispettive opinioni – confusi, arrabbiati,

addirittura spaventati - possiamo ritrovare una certa autonomia di pensiero e il Buon Senso.

Aumentando nel contempo le difese immunitarie!

Informazione o Propaganda?

Ai giorni nostri poi, esposti come siamo a una miriade di informazioni differenti e spesso contraddittorie, a chi possiamo credere? Di chi possiamo fidarci? Come possiamo distinguere un'etica informazione dalla propaganda?

Esistono degli indizi linguistici che ci permettono di distinguere l'una dall'altra?

Per seguire l'intervista, in video première sul Canale YouTube "Jasmine Laurenti" venerdì 28 agosto 2020 alle ore 23:30, clicca qui.

Se ancora non ti sei iscritto al Canale, questo è un ottimo momento per farlo. E, mi raccomando: ricordati di attivare le notifiche!

Così, come amo dire sempre, Viaggiamo insieme!

Ondina Wavelet (JL)

“Storia di una doppiatrice che decide di doppiare ... Se stessa!”

Tutto avviene per un motivo.

Un sabato pomeriggio rovente: il termometro sul cruscotto segna 41 gradi.

Esausta, scelgo un parcheggio ombreggiato, reclino il sedile e chiudo gli occhi.

Da qualche anno, infatti, non sopporto il caldo come un tempo.

Devo recuperare le energie che mi ha tolto, sbrigando commissioni in giro per la mia amata Milano.

... anche gli incontri “casuali”.

È un attimo: accade “qualcosa” e riemerge dal mio torpore.

Apro gli occhi e riconosco, proprio di fronte alla mia auto, una figura a me familiare: una bella ragazza a passeggio con il suo cagnolino, intenta a conversare con qualcuno al cellulare.

È un'ex “collega” di lavoro, doppiatrice.

Proprio mentre il mio sguardo la raggiunge lei si gira verso di me, spalanca gli occhi con un misto di incredulità e sorpresa e con un sorriso di luce e di cielo, ricambia il mio saluto.

Conclude con grazia la sua conversazione.

Esco dall'auto. Un passo, e siamo una di fronte all'altra.

Tratteniamo un naturale, umano impulso di abbracciarci e, in un breve e intenso dialogo fatto di parole, sguardi e gesti, a due metri di distanza ci raccontiamo gli ultimi quattro anni di Vita.

La stessa identica frase, parola per parola

...

Improvvisamente le sfugge una frase. La stessa frase che solo tre giorni prima avevo pronunciato in occasione della mia partecipazione come ospite al “Webinar Lunch” di Walter Klinkon: ha a che vedere con l'accorgersi di aver dato la voce a personaggi e messaggi altrui e di sentire l'urgenza, a un certo punto, di riprendersi la voce per donare al mondo il proprio Messaggio.

Il Risveglio a Nuova Vita.

Ah, la Bellezza del Risveglio al proprio Scopo, in qualsiasi campo si sia attualmente impegnati, è ineguagliabile.

Così, ostetrica spirituale, assisto a una Nuova Nascita.

Perché è di questo che si tratta, al di fuori di ogni scatola in cui si sia voluto rinchiudere, riducendone la portata, il Senso della Vita.

E il Senso della Vita è Rinascere a se stessi, riconoscere e rispondere alla propria individuale Chiamata con un “Eccomi, sono qui!”.

Tre giorni prima, al “Webinar Lunch” di Walter Klinkon.

Quando Walter mi ha chiesto: “Cosa fai mercoledì prossimo? Vieni al mio ‘Webinar Lunch’?” ho accettato subito. Prima di tutto perché amo teneramente questo ragazzo dai capelli arruffati.

Ci siamo conosciuti grazie a Facebook e, nel tempo, seguiti nelle rispettive iniziative, progetti ed eventi organizzati, non perdendoci mai di vista.

Un giorno di due anni fa, agli albori del mio Talk Show Viaggiante, l’ho raggiunto a Milano per chiedergli come abbia scoperto il suo vero Sé - argomento che ci interessa tutti, se vogliamo dare un senso alla nostra presenza su questo azzurro pianeta - e la sua Mission.

Le sue parole magiche: “Credici”, “Abracagrazie” e “Grazietudine”, hanno fatto il giro del web. Lo contraddistinguono come il mago delle parole, quel mago pazzarello che, strappandoti un sorriso, ti lascia di sé l’indelebile ricordo di una filosofia di vita semplice e proprio per questo alla portata di tutti: “Risvegliati, abbi fede, sii grato sempre e per ogni cosa, coltiva i tuoi talenti e condividine i frutti col mondo.”

Ecco riassunta, in poche parole, la Mission di questo luminoso Eroe dei nostri tempi.

Dettaglio non trascurabile: l’intervistata, questa volta, sono io.

Durante la nostra chiacchierata decido di aprire il mio cuore e raccontare la mia storia: la storia di una doppiatrice che, soddisfatta della sua esperienza come “donatrice di voce” per altri personaggi e messaggi altrui, decide di riprendersi la voce e doppiare ... se stessa!

Un video utile per chi abbia un sogno da realizzare e non sappia da dove cominciare. Per vederlo, clicca sulla parola “video”! □

Dedicato a Stefania, l’Essere Umano meraviglioso incontrato “per caso” a Milano: ex collega che, in sala di doppiaggio, un giorno si è detta: “Sono più di questo.

Posso fare di più". Naturalmente continuerà a prestare la sua voce ad altri personaggi, con le loro battute scritte da altri Autori, dedicandosi nel contempo alla realizzazione del suo personale Sogno di diventare Scrittrice.

Sono certa che ce la farà. Anzi. Ce l'ha già fatta. Ha risposto alla sua Chiamata.

Be Water, Be Light!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)