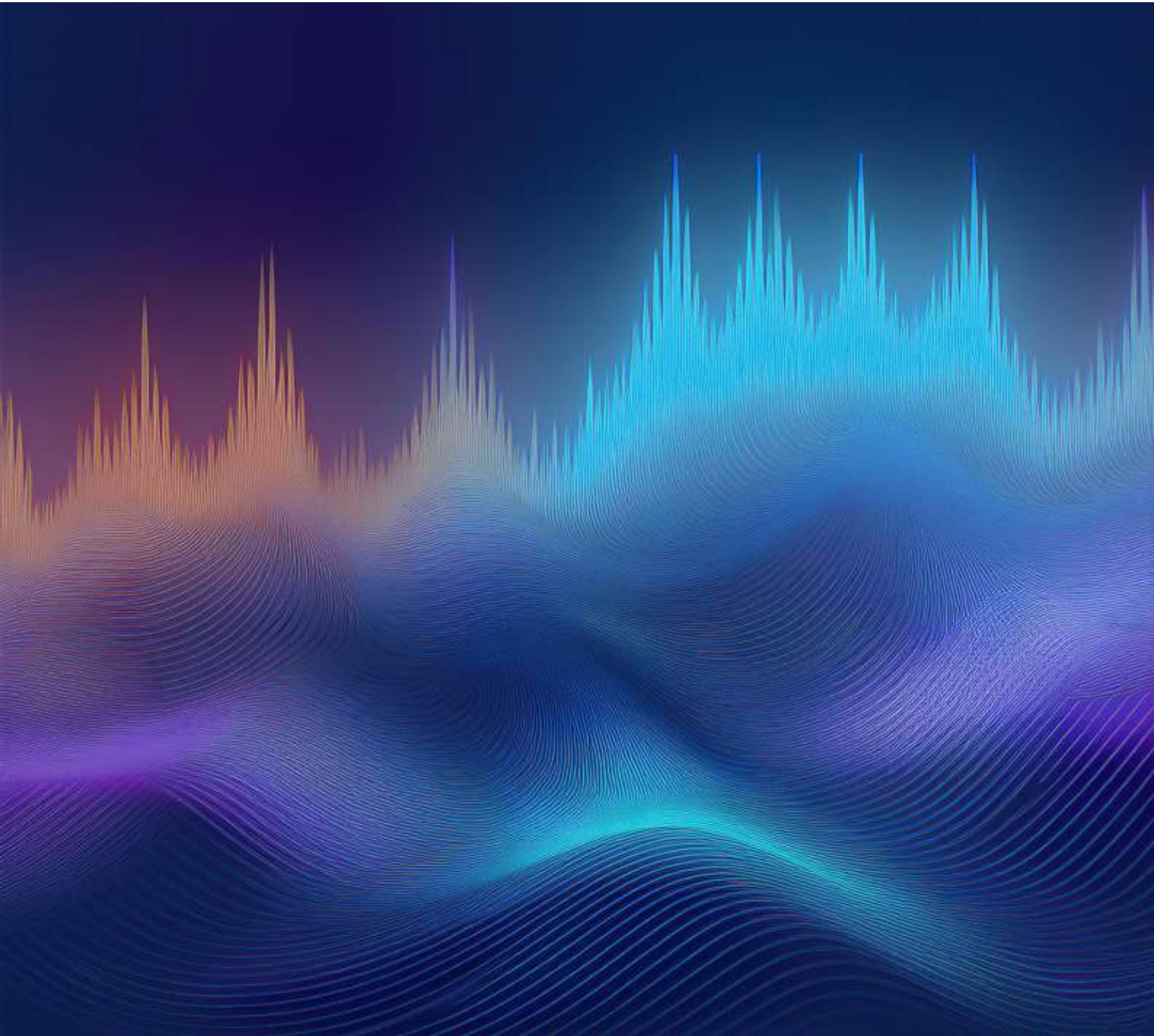


QUADERNI GFU L.S.



QUADERNI GFU L.S.
N° VENTI



SOMMARIO

PRESENTAZIONE	3
Magia dell'Essere: ATHA YOGANUSASANAM	4
Scienza e spiritualità: IL SUONO (prima parte)	6
Alimentazione: PALLINE PROTEICHE AL BURRO D'ARACHIDI E CIOCCOLATO	8
Astrologia: SEGNO ZODIACALE: TORO	9
Magia del sapere e dello Spirito: I QUATTRO ELEMENTI	11
Lecture, Video, Audio: LA GRANDE INVOCAZIONE (quarta parte)	12
Approfondimenti: LETTURE CONSIGLIATE FILM E VIDEO	15
Citazioni: PIERRE TEILHARD DE CHARDIN	19
PROSSIMI APPUNTAMENTI	21
COMUNITÀ	22
RIFERIMENTI E NOTE	23

QUADERNI GFU L.S. N° VENTI

LA REDAZIONE DEI “QUADERNI GFU L.S.” È COLLETTIVA.
SEGNALIAMO CON IL NOMINATIVO I TESTI PERVENUTI

Gli articoli pubblicati non rappresentano il pensiero ufficiale della GFU LS ma, se non diversamente specificato, quello degli autori.

Noi vogliamo favorire una Magia del Sapere ed un'Alchimia del Quotidiano che aprano nuove porte a chi saprà lavorare su sé stesso.

PRESENTAZIONE

I "Quaderni GFU L.S." è il trimestrale dell'Associazione Gran Fratellanza Universale L.S. e ospita contributi (proposti da soci e studiosi, italiani e stranieri) legati alle differenti discipline di cui si occupa l'Associazione: astrologia, yoga, filosofia, qabalah, nuove frontiere per la magia del sapere, meditazione e spiritualità.

È nato nel 2018 con l'intento di condividere assieme insegnamenti, riflessioni che possano stimolare una ricerca individuale sul grande tema della conoscenza di sé stessi.

Conoscenza attuata attraverso il nutrimento dato da nuove pratiche e da nuovi orizzonti di conoscenza, fecondati da una cultura basata sulla fratellanza nella pace.

L'idea ha preso avvio da un piccolo gruppo di persone che da anni sta percorrendo un Sentiero di ricerca Spirituale attraverso l'Associazione che si chiama GFU, Gran Fratellanza Universale, nata a metà del secolo scorso (1948) per opera del **Maestro Serge Raynaud De la Ferrière** (FB: <https://www.facebook.com/gfuitalia/>) e del suo primo discepolo il Maestro José Manuel Estrada. L'associazione mette a disposizione una serie di tecniche, di discipline atte a far crescere la consapevolezza e il benessere psicofisico. Queste spaziano dallo yoga all'astrologia, dalla meditazione allo studio di testi sacri e scientifici, unendo in un insieme armonico, teoria e pratica, immerse in una profonda etica.

La speranza è che con questi brevi scritti sorga nel lettore la curiosità di saperne di più e quindi l'interesse per approfondire alcuni temi, oppure per creare un Gruppo dove condividere periodicamente le proprie esperienze e scoperte.

Quasi senza accorgersene siamo al Quarto Ciclo!! La risposta ai QUADERNI è stata buona e ci son state favorevoli condivisioni.

Sito ufficiale GFU (ES)
www.gfuls.org

È sempre gradita una partecipazione attiva al presente "Quaderno", suggerendoci temi che vi piacerebbe venissero trattati, inviando un contributo al seguente

indirizzo email: info@centrogliastri.it

QUADERNI GFU L.S. N° VENTI

Magia dell'Essere

Atha Yoganusasanam

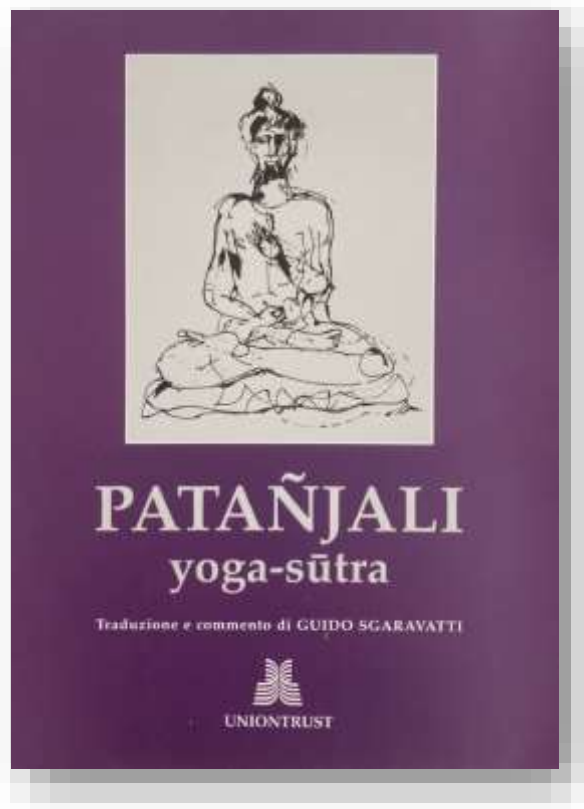
A cura di Edoardo

Affrontare il tema dell'interpretazione degli **Yoga sutra di Patanjali** è alquanto arduo, e pur essendo uno studioso di Yoga, mi sento di proporre una lettura senza la pretesa di dare un'interpretazione univoca di un tema così complesso. Tanto più che numerosissimi commentatori, molto più autorevoli di me, hanno scritto dei commenti molto approfonditi.

Per questo, preferisco togliere piuttosto che aggiungere e rendere più semplice, senza semplificazioni, un approccio a questo testo. Si tratta di un'opera, datata intorno al 500 a.C., suddivisa in quattro capitoli (*Pada*) e circa 200 versetti (*sutra*) in totale, che indica meticolosamente, con precisione scientifica, i dettagli di un percorso sviluppatosi nell'India di qualche millennio fa. Un sentiero di sviluppo personale e di accesso a una dimensione spirituale attraverso l'esperienza diretta, l'osservazione, il silenzio, strumenti necessari per consolidare, anche razionalmente, una percezione innata e profonda che ogni essere umano porta con sé.



Ho avuto la fortuna di conoscere e frequentare Guido Sgaravatti, autore di un commentario di questo testo che vede un confronto con gli aspetti più profondi e con le elaborazioni più raffinate della psicologia occidentale.



L'apparente ermeticità dei Sutra in realtà non è altro che una necessità di sintesi per la trasmissione orale di questa conoscenza antica, lo yoga reale (*Raja Yoga*). Alla base del Sutra, che veniva mandato a memoria, c'era un Sangha che riempiva di contenuto quella breve frase e un vissuto esperienziale diretto che radicava in quella sintesi immagini ed emozioni legate alla pratica.

Ritengo che oggi, per noi, quel significato antico possa essere richiamato nella stessa modalità, consapevoli che, avendo un background culturale, sociale e religioso molto diverso, la nostra interpretazione sarà diversa da quella originale ma potrà essere altrettanto "autentica".

Vediamo, ad esempio, il primo sutra: **atha yoganusasanam**. La traduzione che troveremo sarà, quasi univocamente, “Ed ora, l’insegnamento dello Yoga superiore”.

Ma questo indica, presumibilmente, che la platea che assiste a questa enunciazione abbia già una conoscenza acquisita di un percorso di Yoga, probabilmente di Hatha Yoga, che abbia sviluppato una capacità di concentrazione e di osservazione del proprio corpo e del proprio respiro. Il discepolo quindi è pronto ad approfondire il senso dello yoga. Ma la parola stessa, “Yoga”, ha il significato di “unione”, e quindi potremmo, coerentemente con il contenuto di tutto il testo, tradurre: ... **ed ora, l’insegnamento dell’unione con il proprio sé superiore**”.

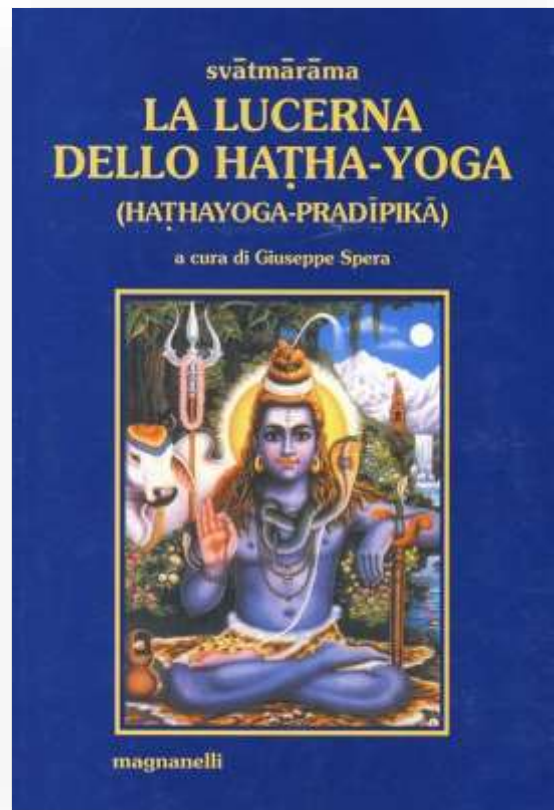
Questa potrebbe sembrare una sottigliezza, ma mi sembra utile considerarla anche per porre nella giusta prospettiva l’Hatha Yoga con il Raja Yoga. Non è cosa di poco conto, visto che illustrissimi maestri, del calibro di Vivekananda, hanno promosso lo yoga in Occidente facendo riferimento soltanto al Raja Yoga e relegando lo Hatha a una deviazione rivolta al corpo e che nulla aveva a che fare con lo spirito, e considerando che in Occidente si sia maggiormente sviluppata una visione ed una pratica dello Yoga come strumento di benessere psico-fisico.

L’interpretazione proposta per questo primo sutra, mette in relazione Hatha e Raja Yoga.

Come esplicitamente sostiene l’Hatha Yoga Pradipika, l’Hatha Yoga è la scala per ascendere al Raja Yoga e l’uno senza l’altro non possono esistere.

In ultima analisi potremmo concludere che, riconoscendo con l’Hatha Yoga la spiritualità del nostro corpo, avremo, con il Raja Yoga, l’accesso alla dimensione spirituale trascendente.

Detto in 4 parole, non è poco!



PAX

**PARTECIPAZIONE
ATTIVA**

MANI

GFU L.S.

YOGA

<https://www.facebook.com/gfuitalia/>

Magia dell’Essere

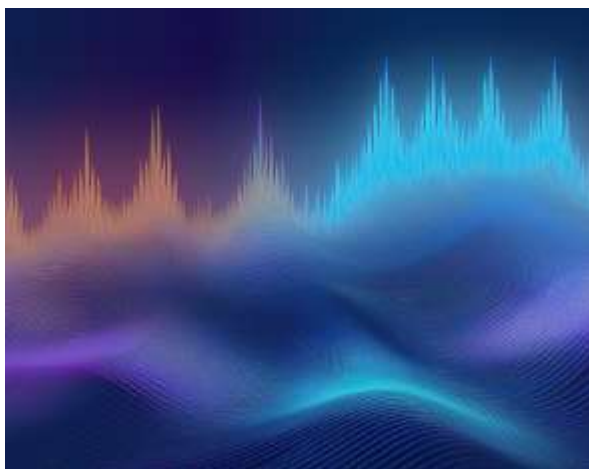
Scienza e Spiritualità

Il Suono (prima parte)

SAT GURÚ Dr. José Manuel Estrada,
INSEGNAMENTO VIVENTE
1ª edizione 1984

Cos'è il suono?

Si insegna comunemente che il suono è "una sensazione che percepisce l'orecchio." Ma in realtà questa definizione è incompleta: la sensazione esiste, ma è prodotta dal suono, non è il suono. Il suono viene effettuato per la percezione dell'uomo - attraverso tre fenomeni di tipo vibrazionale e tre diversi agenti che la propagano. Abbiamo, ad esempio, il suono prodotto dal tocco di una campana. Dopo aver ricevuto il suddetto impatto artefatto, le molecole metalliche si contraggono e poi si espandono separandosi gli uni dagli altri.



Questo movimento molecolare, dovuto al contatto con l'aria lo agita, ma non sotto forma di vento, non è una corrente d'aria che arriva alle nostre orecchie quando sentono un suono, è il movimento oscillatorio delle molecole nella campana che viene trasmessa alle molecole dell'aria e questo movimento oscillatorio nell'aria si diffonde sotto forma di espansione di volume dal centro (dove produce il suono) verso la periferia, fin dove arriva la sua forza.

Tutti sappiamo che da quando il suono viene prodotto, diminuisce di intensità a man mano che si allontana dal luogo in cui è avvenuto. Questo accade in tutte le direzioni non solo in quelle orizzontali. Quando il movimento oscillatorio delle molecole dell'aria ci raggiunge, in virtù di un organo che possediamo e che è costituito da un gran numero di filamenti chiamate fibre corte, produce la vibrazione chiamata suono quando raggiunge quell'organo fanno vibrare le molecole di una delle fibre, una vibrazione che viene trasmessa ad una membrana tesa che abbiamo e che si chiama timpano. Da qui si va ad un neurone recettore che ci porta al cosiddetto "bulbo" che si trova al centro del cervelletto. Ma il suo viaggio non finisce qui, passa poi al neurone dell'altra metà del cervello, in una regione sopra l'orecchio opposto e da lì va ai lobi temporali, dove c'è un posto speciale per ricevere le impressioni del suono, è il centro della percezione acustica. È in quel luogo dove le cellule corticali hanno un'ampia distribuzione di impressioni tonali. Ciò significa che non sentiamo attraverso le nostre orecchie ma attraverso quei centri cerebrali, con la particolarità che ciò che percepiamo attraverso l'orecchio sinistro lo sentiamo nel cervello sul lato destro.

Ma sono andato fuori tema, poiché ero propenso a definire il modo in cui percepiamo il suono per quello che realmente è. Tuttavia, le due cose si completano a vicenda. Quando una qualsiasi delle connessioni, la conduzione della sensazione del suono nel cervello viene interrotta, si verifica la sordità corticale.

Perché il suono a volte è forte e altre volte debole? In che modo si verifica questo fenomeno?

È perché la forza del suono dipende dall'ampiezza di espansione delle molecole che lo producono: maggiore è l'ampiezza, maggiore è la potenza.

Perché alcuni suoni sono più forti di altri? È perché in un dato momento si produce una quantità maggiore o minore di vibrazioni. Così, ad esempio, il LA orchestrale è prodotto da 180 vibrazioni musicali in un secondo, sono quelli prodotti da meno vibrazioni vengono prodotti suoni più scuri e più bassi e viceversa, vengono prodotti toni più alti. Quanti suoni ci sono? In verità, dal punto di vista della teoria musicale, sono 7, ma la verità è che è quello solo nelle tre ottave in cui si sviluppa qualsiasi brano musicale, da lì possiamo contare circa 192 suoni, udibili da qualsiasi orecchio umano. La distanza da un suono all'altro è divisa in nove frazioni chiamate "Virgole" e ogni virgola è un suono. Naturalmente, tenuto conto che le distanze dei semitoni (da Mi a Fa e da Si a Do) nelle tre ottave, solo si divide in cinque virgole. Ma non è mia intenzione tenere un corso di teoria musicale perché sarebbe molto noioso per un Centro Studi, ma è vero che non si può parlare di suoni senza metterli in relazione con la musica, che è l'arte della musica a gestirli.

Qual è la differenza tra rumore e suono musicale?

Che nel rumore troviamo il fatto che le molecole del corpo che lo produce non oscillano in modo regolare e continuo, in una parola, le sue vibrazioni non si possono misurare, ma si possono misurare quelle del suono musicale.

Può esserci più di un suono in una campana?

Se ogni campana emettesse due suoni, uno chiaro e definito e un altro confuso man mano che diminuisce di intensità sembra aumentare di altezza. Questo è prodotto dalla risonanza dell'eco all'interno della campana.

Anche se ho già affermato in precedenza che non voglio approfondire la questione dei 7 suoni musicali, però, credo sia necessario fare una precisazione: i sette suoni musicali stabiliti non sono altro che divisioni convenzionali nella distanza tra

un suono e la sua ottava superiore o inferiore. Lo si è divisa in sette e l'ottava completa gli otto suoni che compongono la scala musicale. Le scale le fanno le persone, sono loro a crearle.

Abbiamo le seguenti Scale:

Scala Eoliana. Scala Ipo-ionica. Scala Dorica. Scala Ipo-Eoliana. Scala Frigia. Scala Ipo-Dorica. Scala ionica. Scala ipofrigia.

Esiste anche la scala pentatonica; la scala cromatica che consta di semitoni; la scala cinese con Mi e Si suona soppressa. Sebbene queste divisioni abbiano la loro importanza come fenomeni fisici, ciò che è più importante è il fatto che raddoppiando il numero di vibrazioni di un suono questa diventa la sua ottava superiore immediata, cioè quell'ottava è il suono più consonante di esso, dopo gli unisoni si intende che questi sono i più consonanti in musica, anche se in verità gli unisoni non sono presi come consonanti poiché si vedono solo per quello che sono: due suoni uguali, esempio: DO, DO, sono unisoni ma *Do basso* e *Do alto* sono ottave, gli acuti hanno il doppio delle vibrazioni dei bassi, per questo motivo i due non sono lo stesso suono e quindi non sono all'unisono.

Naturalmente le ottave sono così consonanti che se facciamo vibrare le corde di quattro chitarre rappresentano la stessa nota e non saremo in grado di distinguere che un unico suono.

Abbondando nello studio delle scale diremo che la scala naturale odierna è la stessa, la scala ionica degli antichi e il cosiddetto modo minore o scala diatonica, nei nostri giorni sulla scala eoliana dei Greci, con una piccola alterazione nella settima corda, cioè che detta nota si alzi di mezzo tono in modo che la melodia si risolve nell'ottava o tonica. Questa nota alterata si chiama settima dominante, la gente comune la chiama sensibile.

Alimentazione

Palline proteiche burro d'arachidi e cioccolato

A cura di Chiara



INGREDIENTI

- 70 g di arachidi, non salate (crude o tostate)
- 70 g di burro di arachidi, morbido, non zuccherato
- 90 g di datteri denocciolati
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave
- 130 g di cioccolato fondente (min. 70 % di cacao), tritato grossolanamente



PREPARAZIONE

1. Mettere il cioccolato nel boccale del frullatore, tritare togliere e mettere in una ciotola e sciogliere a bagnomaria.
2. Mettere le arachidi nel boccale del frullatore, tritare e riunire la massa sul fondo con la spatola.
3. Aggiungere il burro d'arachidi, i datteri, la vaniglia e lo sciroppo di agave e mescolare. Pulire ed asciugare il boccale del frullatore.
4. Aggiungere il cioccolato sciolto al composto ed amalgamare. Mettere in frigorifero per circa 10 minuti.
5. Togliere e formare delle palline (una ventina), disporle su un piatto precedentemente unto con un po' di olio per evitare che attacchino sul fondo e mettere in frigorifero per altri 15 minuti e conservare in frigo.

Astrologia

Segno Zodiacale: Toro

A cura di Sara



È il primo dei segni di Terra ed è il secondo dei segni primaverili, dove il seme piantato deve affiorare e produrre. Appartiene quindi alla Triplicità di Terra ed è il meno secco dei segni di Terra. Si definisce segno Fisso o Solido, poiché è la parte centrale della stagione (la

Primavera) ed è un segno femminile, notturno.

È un segno curvo, quindi di corta ascensione, dato che impiega meno di 2 ore a sorgere. Fa parte dei segni dell'emisfero australe ed ascendente,

essendo la Luce in aumento in questo periodo dell'anno. Domicilio di Venere, esaltazione della Luna ed esilio di Marte. Durata dal 20 aprile circa al 20 maggio circa, dal grado 30° al grado 60° dello Zodiaco. **In Astrologia ogni segno è figlio del segno precedente.**

Se in Ariete la Vita si riversa in un "io" adolescenziale che desidera ardentemente gettarsi a capofitto in nuove imprese e nuove sfide per poi indietreggiare; in Toro l'"io" cerca i risultati attraverso la ripetizione di schemi fissi e movimenti fissi, mediante un sistema di tenacia e caparbia. Se la consapevolezza dell'Ariete è data dall'azione di per sé, nel Toro la consapevolezza si muove dal desiderio di concretizzare l'obbiettivo. L'Ariete è il germoglio, l'iniziativa, l'entusiasmo. Il Toro è l'attecchimento del germoglio. Il Toro è il solco, la traccia caparbia.

È la Buona Terra. La Grande Madre. Il sostentamento. È la volontà ostinata di "produrre" il desiderio interiore che *deve essere soddisfatto*. È il desiderio di produrre sostanza, concretezza. **La parola chiave è: io mi nutro e Volere.** La bocca è la parte del corpo dove i **sensi per il Toro vengono prediletti**. Il Toro è molto legato ai sensi. Per il Toro **lo Spirito è materia** ed il **sentimento è desiderio**.

Pensiero e riflessione arrivano dopo la spinta iniziale data dai sensi, in quanto si gode la fisicità, il piacere, il gusto del bello e dell'armonia. Il Toro sa che deve ricostruire le energie bruciate dall'Ariete e dare assestamento. La sua placidità è la conseguenza della ricerca costante del benessere. Il Toro è un segno di potere nello Zodiaco. Il 15° grado del Toro è in rapporto alla Croce formata dagli equinozi e dai solstizi (gli altri sono 15° del Leone, 15° dello Scorpione e 15° dell'Acquario).

Sono punti alchemici, le porte attraverso le quali il potere e lo scopo vengono

liberati, vissuti e trascesi. Nella Sacra Bibbia sono simboleggiati dall'animale Toro, dal Leone, dall'Aquila e dall'Angelo. Il segno del Toro è **territorialità**. Ha il terrore di perdere e ha la necessità di radicamento. Difficilmente si scoraggia, rimane fedele alle proprie idee, ai propri proponimenti e persiste nel duro lavoro.

Dotato di una certa eloquenza, fisicamente tendente al robusto, sguardo penetrante, viso rotondo. Costante e fermo nei suoi convincimenti, rischia di perdersi nel famoso labirinto. La costellazione del Toro, seppure non avendo più le connessioni con il segno zodiacale omonimo, fa parte dei quadrupedi, è una grande costellazione tipica del cielo boreale.

È la più antica costellazione dello zodiaco. Spicca vicino all'occhio del quadrupede la stella Aldebaran di colore arancio di natura Marte (stella regale: fa parte delle 4 stelle regali). Mentre ne marca la testa l'Ammasso delle Iadi che inducono alla passione. Le Pleiadi sulla spalla del quadrupede, anch'esse un ammasso di stelle, fanno parte delle stelle "azemena" e nuocciono al corpo.

La lettera ebraica ad esso associata è la **Vav**: Il valore numerico 6, il cui significato è "**senso della riflessione**" che comprende due significati opposti e complementari: l'accezione "negativa" è il rimuginare un pensiero sino a farlo diventare ossessivo, mentre il senso "positivo" si trova nella meditazione.



Magia del sapere e dello Spirito

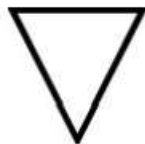
I Quattro Elementi

A cura di Chiara

I QUATTRO ELEMENTI

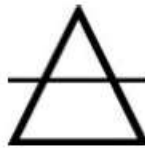
In ogni cosa ci sono quattro elementi: fuoco, acqua, aria e terra. Questi sono i quattro elementi fisici. Poi abbiamo le forme eteree e altre. Troviamo questi quattro elementi in questa croce e vediamo anche i simboli di quegli elementi.

Il simbolo dell'acqua è il triangolo con la punta rivolta verso il basso



È rappresentato da O.

L'aria è rappresentata dal triangolo con la punta rivolta verso l'alto attraversato da una linea orizzontale



che viene mostrato R. come

Il simbolo del fuoco è il triangolo con la punta rivolta verso l'alto.



ed è rappresentato da A.

Il simbolo della terra è il triangolo con la punta rivolta verso il basso attraversato da una linea orizzontale



è rappresentato da T.

Estratto da: SERGE RAYNAUD de la FERRIÈRE, **LA MAGIA DELLA CONOSCENZA**, Conferenze, Perth, Australia occidentale, 1951-1952 - **Rangoon, 19 settembre 1950.**

Lecture, Video, Audio

La Grande Invocazione Stanza 2 (quarta parte)

A cura di Elisabetta

*Avanzino i Signori di Liberazione
Portino soccorso ai figli degli uomini
Esca il Cavaliere dal luogo segreto
E con la sua venuta salvi
Avanza, o Potente!
Le anime degli uomini si risvegliano alla
Luce
E possano stare con intento unito
Emani il Fiat del Signore
La fine della sventura è giunta!
Avanza, o Potente
L'ora del servizio della Forza salvatrice è
giunta
Possa diffondersi ovunque, o Potente
Luce e Amore e Potere e Morte
Adempiano il proposito di Colui che viene
La volontà di salvare è giunta
L'amore per proseguire l'opera è
ampiamente diffuso ovunque
È pure giunto l'Aiuto attivo di tutti coloro
che conoscono la verità
Avanza, o Potente, e fondi questi tre
Costruisci un grande muro di difesa
Il governo del male ora deve aver fine.*

Proseguiamo con l'analisi dei versi

*Luce e Amore e Potere e Morte
adempiano il proposito di Colui che viene*

Qui ci occupiamo di ciò che deve essere evocato in seno all'umanità stessa per produrre la giusta collaborazione, la giusta preparazione e la giusta comprensione.

Nell'anima dell'uomo sono disponibili

quattro poteri che egli può usare individualmente per aiutare le Forze della Luce, poteri che egli condivide con tutti gli uomini, in maggiore o minor misura, secondo il potere d'espressione dell'anima. Sono poteri che non sono innati nel sé inferiore, ma soltanto nel sé superiore. Il sé inferiore riflette solo forme distorte delle energie divine superiori **La Luce**, con la quale vedere la nuova visione è necessaria per tutti. Non sarà probabilmente l'intensificazione di qualche visione precedente, non importa quanto apparentemente spirituale, ma qualcosa di così interamente nuovo, che vi occorrerà tutta la luce che è in voi, e un'abile percezione interiore, per poterla riconoscere quando entrate in contatto con essa.

L'Amore, che non è emozione o sentimento, e non si riferisce al sentire (una deformazione del vero amore), ma è la ferma determinazione di fare il meglio per il bene dell'umanità o per il gruppo (se non vi è possibile il concetto più ampio), e di farlo qualunque ne sia il prezzo personale e con il più totale sacrificio. Soltanto coloro che amano veramente il prossimo possono vedere chiaramente i problemi e comprendere l'inevitabilità di ciò che deve essere fatto per porre termine all'attuale regime del terrore e inaugurare così il nuovo regime di pace. La pace *non* è lo scopo per la nostra razza od epoca, nonostante quello che pensano molti uomini.

Questo è un ciclo d'attività costantemente crescente, con il preciso scopo d'instaurare giusti rapporti umani, messi in pratica con intelligenza.

Felicità e pace verranno quando esisteranno giusti rapporti umani. Pace e guerra non sono in realtà una coppia di opposti. Lo sono realmente pace e cambiamento, pace e movimento. La pace che generalmente si desidera e si discute è la pace materiale, e in ogni caso riguarda la personalità, sia che si tratti di quella individuale che di quella dell'insieme dell'umanità. Perciò non mi

occupa di pace, ma dell'amore, che spesso turba l'equilibrio della materia e le circostanze materiali, e quindi può operare contro la cosiddetta pace.

Il Potere è qualcosa che, lungo le età, ha sempre interessato l'umanità avanzata e gli uomini in grado di rispondere all'aspetto volontà grazie al loro sviluppo mentale.

Il potere che deve essere evocato dall'anima umana, in quest'ora di necessità, è la capacità di conoscere il Piano e di operare per promuoverlo, collaborando così con le forze che si sforzano di ristabilire l'ordine sulla Terra e di porre termine al ciclo di malvagità aggressiva in cui ci troviamo oggi. Se un intervento è possibile e si verificherà, sarà "un intervento nel tempo". A tale intervento si accenna nella Sacre Scritture, come il Nuovo Testamento, dove è predetto che "per amor degli eletti, il tempo sarà abbreviato". Il vero significato di queste parole è "grazie agli eletti o grazie a coloro che sanno e che agiscono in modo giusto, il progresso del male potrà essere arrestato".

E **la Morte** a cosa si riferisce? Non alla morte del corpo o della forma, ciò che è relativamente senza importanza, ma al "potere di abbandonare", che col tempo diviene la caratteristica del discepolo consacrato.

La nuova era è in arrivo; i nuovi ideali, la nuova civiltà, i nuovi modi di vita, d'educazione, di presentazione religiosa e di governo stanno lentamente precipitando e nulla potrà arrestarli. Possono però essere ritardati dalle persone di natura reazionaria, dagli ultraconservatori e dalla loro comprensione particolare e spesso ristretta degli ideali presentati.

Tutte le tendenze predilette, le abitudini di pensiero coltivate e ogni sforzo determinato di rendere il mondo conforme al modello di ciò che all'individuo sembra il meglio perché è per lui il più attraente,

tutto questo deve essere portato sotto il potere della morte. Tutto questo può essere abbandonato con tranquillità e sicurezza e senza temerne i risultati, se il movente della vita è un amore reale e durevole dell'umanità.

La volontà di salvare è giunta: L'amore per proseguire l'opera è ampiamente diffuso ovunque.

È pure giunto l'Aiuto attivo di tutti coloro che conoscono la verità

È perciò evidente che Coloro che formulano questa nuova e vitale Invocazione credevano fermamente nel potere dell'umanità di esprimere in qualche misura tre poteri divini, Volontà, Amore e Attività, sui suoi livelli di coscienza. A Colui Che viene è rivolta la richiesta di aiutare a fondere le tre energie sulla Terra, portandole così in espressione sul piano fisico e unendo in tal modo i poteri del regno umano con i poteri che Egli porterà con sé per la salvezza dell'umanità. Solo quando l'umanità offrirà tutto ciò che può dare al servizio dei tristi, dei sofferenti e degli oppressi, ed opererà attivamente e con intelligenza per la liberazione, potrà essere stabilita la piena collaborazione fra i poteri interiori ed esteriori così disperatamente necessaria in questo momento. Gli stupendi poteri interiori possono raggiungere certi livelli d'attività e di contatto umani, come il piano mentale, ma il loro ulteriore progresso verso l'espressione, il potere e la manifestazione esteriore dipende dal potente, magnetico potere *d'attrazione* dell'uomo stesso.

*Avanza, o Potente, e fondi questi tre.
Costruisci un grande muro di difesa.
Il governo del male ora deve aver fine*

Il pensiero che sta dietro le parole
Costruisci un grande muro di difesa, può

essere espresso semplicemente con le parole: Fin qui e non oltre.

Gli uomini di buona volontà possono erigere simbolicamente un muro incrollabile di luce spirituale che confonderà completamente il nemico dell'umanità.

Se i figli degli uomini che in questo momento collaborano con le Forze della Luce dimostrano fermezza, la buona volontà assume un'espressione attiva e diventa un *fatto tangibile* sul piano fisico, in modo che il lavoro compiuto mediante l'invocazione e la preghiera, oltre alla necessaria lotta per ciò che è giusto, significherà la fine del dominio della materia per sempre.

Quando le forze di aggressione, avidità e crudeltà saranno respinte, significherà la vittoria dell'amore e del sacrificio altruistici sul desiderio egoistico.

Vorrei ripetere, come ho fatto in passato, che è *l'umanità che determina il proprio destino*. Gli uomini hanno trascorso lo stadio infantile ed ora sono adulti, anche se non maturi. La maturità si raggiunge con l'esperienza e la decisione auto generate, e per qualche tempo noi che cerchiamo di guidare, abbiamo limitato gli sforzi a raggiungere le persone intelligenti, esercitando un'impressione su quelle di tendenza spirituale e stimolando l'umanità ad agire giustamente senza interferire nella crescente espressione di libero arbitrio dell'uomo.

L'uomo è però libero di scegliere la strada che percorrerà, e gran parte della responsabilità delle sue scelte grava sulle spalle dei membri più istruiti della famiglia umana e di coloro che sono pervenuti ad una certa misura di visione. Vorrei chiedervi di usare frequentemente l'Invocazione, con intento dinamico e vera comprensione, collaborando così - col suo uso, con il vostro amore dell'umanità e con la vostra attività dalla parte delle Forze della Luce - con chi, sui piani esteriori ed interiori, cerca di respingere l'aggressione nel luogo da cui venne e di

porre termine al dominio dell'odio e della paura.

Fonte:

A.Bailey

L'esteriorizzazione della Gerarchia

PAX

**PARTECIPAZIONE
ATTIVA**

MANI

GFU L.S.

YOGA

<https://www.facebook.com/gfuitalia/>

Lecture, Video, Audio

Approfondimenti

Letture consigliate

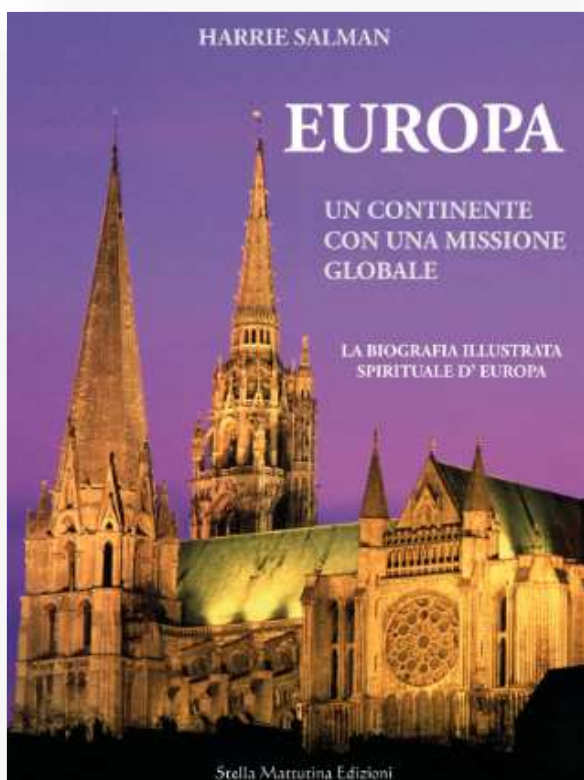
Harrie Salman

Europa – Un continente con una missione globale,

Firenze, Stella Mattutina Edizioni, 2023, pp.352.

ISBN: 9788899462789

Traduttore | Uberta Sebregondi



Questo libro offre un'analisi della storia europea da una prospettiva spirituale, basata sulla Scienza dello Spirito. Esplora l'idea che nel passato esistevano centri spirituali noti come "centri dei Misteri" dove si apprendeva a comunicare con Esseri spirituali guidanti dell'evoluzione umana, non extraterrestri ma membri delle Gerarchie angeliche. La cultura umana è vista come un progetto educativo guidato dagli Esseri spirituali solari, iniziato dopo la catastrofe di Atlantide. Lo sviluppo della cultura europea avviene attraverso fasi di

crescita che durano circa 700 anni, trasformando la coscienza umana e aprendo nuove possibilità di comunicazione con gli Esseri spirituali.

Il libro riflette sulle forze maschili e femminili nella cultura europea, sottolineando il predominio delle prime nel XX secolo e la paralisi delle forze equilibratrici. La caduta della cortina di ferro nel 1989 non ha portato al risveglio dell'Europa, che ha perso il senso della sua missione e della comunità. È necessario un rinnovamento della spiritualità, includendo aspetti trascurati della personalità umana. Si auspica un passaggio dalla prosperità materiale ai valori spirituali e dall'egoismo all'amore.

Il libro fa riferimento alla nascita di una nuova spiritualità nell'Europa centrale, in Bulgaria e altrove, e all'importanza di individui creativi impegnati nel cambiamento culturale.

Ci chiama a una nuova fase della cultura europea, basata sull'impulso dell'amore e sull'incorporazione dell'essenza del Cristianesimo. L'autore dedica il libro a Ivan Illich, critico della modernizzazione e profeta moderno, sottolineando la necessità di integrare l'impulso dell'amore nella cultura moderna e di abbracciare una nuova fase della cultura europea basata sulla libera cooperazione e una coscienza globale.

LETTUR
ECONSI
GLIATEL

Ivo Bianchi

Guida Pratica agli Aminoacidi

I nutrienti di base per la tua salute. Tutto ciò che devi sapere sull'impiego integrativo dei mattoni fondamentali della vita

Vicenza, Il Punto d'Incontro Edizioni 2024, pp.299.

ISBN: 9791255940272

Fondamentali per la salute dei muscoli e dell'organismo in generale, **gli aminoacidi sono gli elementi costitutivi delle proteine ed entrano in**



gioco nella produzione dell'energia.

L'estrema necessità di aminoacidi diventa più comprensibile se si pensa che il corpo è costantemente in fase di riparazione e tutto questo lavoro (per es. le cellule della mucosa intestinale vengono sostituite ogni 4 giorni, la pelle in 24 giorni, i globuli bianchi in 10) richiede soprattutto aminoacidi.

"Guida Pratica agli Aminoacidi" ti svela l'impiego razionale, mirato ed efficace della completa gamma di queste molecole, seguendo **una nuova branca della medicina naturale: l'aminoacidoterapia.**

Gli aminoacidi essenziali, cioè quelli senza i quali moriremmo in breve tempo, sono otto: lisina, leucina, isoleucina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina.

Le loro funzioni sono basilari sono:

- Trasmissione e controllo dei segnali neurologici
- Regolazione dell'attività muscolare
- Mantenimento dello stato redox
- Regolazione ormonale
- Sintesi di enzimi e proteine ematiche di trasporto
- Formazione di legamenti, tendini e ossa
- Energia

Conoscere queste molecole ti può permettere di affrontare in maniera naturale e con pochi effetti collaterali moltissime patologie e di impostare i tuoi piani dietetici mirati, per **sfruttarne la potenzialità terapeutica specifica** e l'effetto di stimolo a livello cardiaco, muscolare, epatico e cerebrale, fondamentali per una salute ottimale.

Questo libro descrive con estrema precisione le varie tipologie di aminoacidi e sottolinea, attraverso esempi chiari e casi studio, la centralità della funzione cellulare per la salute.

Il volume comprende un ricchissimo e pratico repertorio clinico che permetterà di cogliere a colpo d'occhio gli aminoacidi utili per specifici sintomi e patologie.

"Guida Pratica agli Aminoacidi" è uno strumento indispensabile per l'operatore della salute che voglia **impiegare in maniera razionale ed efficace quei meravigliosi mattoni di vita che sono gli aminoacidi.**

«La disponibilità e l'equilibrio dei venti aminoacidi che compongono le proteine organiche condiziona in maniera fondamentale la reattività a ogni fattore-evento esterno e, in ultima analisi, la salute. La disponibilità corretta di aminoacidi è cruciale, non solo per la sintesi delle proteine a tutti i livelli, ma anche per la produzione di neurotrasmettitori, anticorpi e recettori cellulari. (...)

In medicina generale patologie comunissime, dalla perdita di capelli all'allergia, dal diabete all'obesità o all'anoressia, possono essere curate con un'appropriata integrazione di aminoacidi.»

LETTUR
ECONSI
GLIATEL

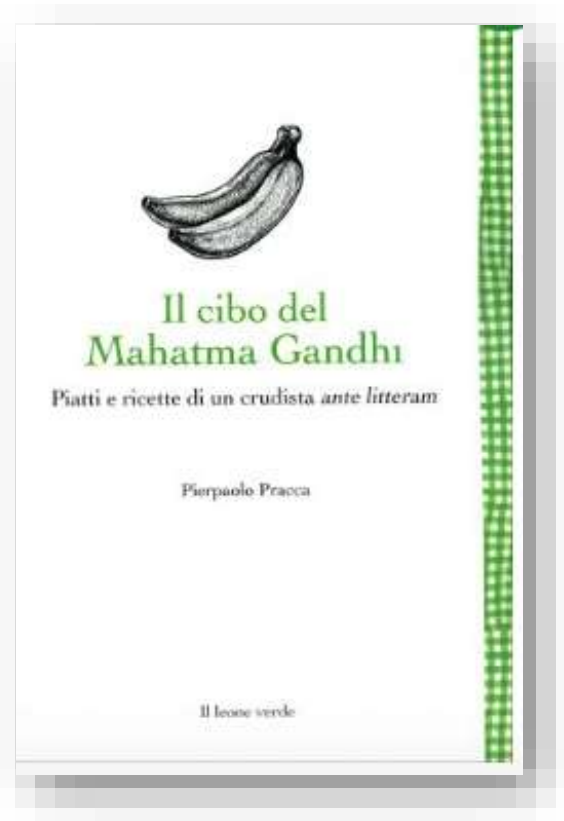
Pierpaolo Pracca

Il Cibo del Mahatma Gandhi.

Piatti e ricette di un crudista ante litteram

Torino, [Il Leone Verde Edizioni](#), 2023, pp.124

EAN13: 9788865804964



Pochi sanno che **il Mahatma Gandhi fu un precursore del crudismo e della dieta fruttariana**. Era convinto, infatti, che lo sviluppo spirituale e morale dell'essere umano non potesse prescindere da quella che considerava la dieta migliore per il corpo e per l'anima.

"*Il Cibo del Mahatma Gandhi*", dunque, non mancherà di entusiasmare coloro che praticano **scelte alimentari quali il vegetarianesimo, il veganismo, il crudismo e il fruttarismo**, e sarà altresì occasione per fare luce e analizzare questo aspetto ancora poco conosciuto del grande pensatore e uomo politico.

Approfondimenti

Audiolibri



Audiolibro - Il Leone Rosso. Elisir di Vita Eterna di Maria ...

LINK:

Prima parte

https://youtu.be/Je5PQk2TqXE?feature=s_hared

Seconda parte

https://youtu.be/qyowskcxDU4?feature=s_hared

Film, Video



Film Video

Autore: Dott. Gabor Maté

La saggezza del trauma

Genere: Drammatico

Anno: 2022.

Paese: Canada

Durata: 57 m

Registi: Zaya e Maurizio Benazzo

Distribuzione:

<https://checkout.thewisdomoftrauma.com/la-saggezza-del-trauma>

"Il trauma non è ciò che ti succede. È ciò che succede dentro di te a seguito di ciò che ti succede."

Citazioni

Pierre Teilhard de Chardin



La differenza tra religione e spiritualità... Questo grande uomo si chiama Pierre Teilhard de Chardin che ci ha lasciati nel 1955. Paleontologo, sacerdote ed ex gesuita, nato in Francia e morto a New York.

*La religione non è solo una, ce ne sono centinaia.
La Spiritualità è una.*

*La religione è per chi dorme.
La Spiritualità è per coloro che sono svegli.*

La religione è per coloro che hanno bisogno di qualcuno che gli dica cosa fare e vogliono essere guidati.

La Spiritualità è per coloro che prestano attenzione alla propria voce interiore.

La religione ha un insieme di regole dogmatiche.

La Spiritualità invita a ragionare su tutto, a mettere in discussione tutto.

La religione minaccia e spaventa.

La Spiritualità dà pace interiore.

La religione parla di peccato e di colpa.

La Spiritualità dice: "impara dall'errore".

La religione reprime tutto e in alcuni casi è falsa.

La Spiritualità trascende tutto, ti avvicina alla tua verità!

La religione parla di un dio; non è Dio.

La spiritualità è tutto e quindi è in Dio.

La religione inventa.

La Spiritualità trova.

La religione non tollera alcuna domanda.

La Spiritualità mette in discussione tutto.

La religione è umana, è un'organizzazione con regole degli uomini.

La Spiritualità è Divina, senza regole umane.

La religione è causa di divisioni.

La Spiritualità unisce.

La religione ti cerca perché tu creda.

La Spiritualità devi cercarla per credere.

La religione segue i precetti di un libro sacro. La Spiritualità cerca il sacro in tutti i libri.

*La religione si nutre di paura.
La Spiritualità si nutre di fiducia e fede.*

*La religione vive nel basso astrale.
La Spiritualità vive nella Coscienza Universale.*

*La religione si occupa del fare.
La Spiritualità ha a che fare con l'Essere.*

*La religione nutre l'ego.
La Spiritualità spinge a trascendere.*

*La religione ci fa rinunciare al mondo per seguire un Dio.
La Spiritualità ci fa vivere in Dio, senza rinunciare a noi.*

*La religione è un culto.
La Spiritualità è la meditazione.*

*La religione ci riempie di sogni di gloria in paradiso.
La Spiritualità ci fa vivere la gloria e il paradiso qui e ora.*

*La religione vive nel passato e nel futuro.
La Spiritualità vive nel presente.*

*La religione crea claustrali nella nostra memoria.
La Spiritualità libera la nostra Coscienza.*

*La religione ci fa credere nella vita eterna.
La Spiritualità ci rende consapevoli della Vita Eterna*

*La religione promette vita dopo la morte.
La Spiritualità promette di trovare Dio dentro di noi durante la vita e la morte.*

Non siamo esseri umani che vivono un'esperienza spirituale. Siamo esseri spirituali che attraversano un'esperienza spirituale, in un corpo umano, in divenire...

Continuiamo il nostro servizio verso la Famiglia Umana perché si possa "con ottimistica disposizione realizzare, ed adeguare il nostro modo di vivere attraverso l'alimentazione, le discipline e gli studi che migliorano la nostra qualità della vita".

Sat Arhat Carlos Michan Amiga

Guru Carlos Michan Amiga Una Breve Biografia. Abril del 2016:

<https://www.youtube.com/watch?v=Br5g60AWSRo>

Honorable Gurú Carlos Michán Amiga (3):

<https://www.youtube.com/watch?v=5pFBp5cncf8>

"Motivo a la hermandad a abrir centros de yoga" - Sat Chellah José Michán Amiga: <https://www.youtube.com/watch?v=BfaH2RnCIz4>

PROSSIMI APPUNTAMENTI

GRUPPI VENETO: MARCON (VE)



*Centro Olistico
Gli Astri*

Centro Gli Astri

Via S.Venier 26/C, Marcon (VE)

www.centrogliastri.it

facebook.com/centro.astri

youtube.com/@centrogliastri

info@centrogliastri.it

+39.366.531.6199

Da ottobre tutti i corsi disponibili

2024/25					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDEDÌ	SABATO
8.00/10.00 Yoga Prelezione	8.00/10.00 Yoga Prelezione		8.00/10.00 Yoga Prelezione	8.00/10.00 Yoga Prelezione	8.00/10.00 Yoga Prelezione
18.30/20.00 Hatha Yoga	18.30/19.45 Dinamica Yoga	18.30/19.30 Yoga Mallo	18.30/20.00 Hatha Yoga	18.25/19.45 Atmosfera e Compassione	
20.00/21.00 Hatha Yoga	20.00/22.00 Kata	18.45/21.15 Hatha Yoga	20.00/21.00 Hatha Yoga	20.00/21.00 Meditazione Sudhana	
			20.00/21.00 Meditazione		

>>>VOLANTINO DEL CENTRO GLI ASTRIS

Il Sangha Yamin

ogni martedì on line alle 19.00



SANGHA YAMIN (on line)

Ogni martedì h 19.30 – 20.30

Per informazioni:

crstinacester.gfu@gmail.com



Yoga Nidra

[SCARICA IL LIBRETTO YOGA NIDRA](#)

COMUNITÀ

GRUPPI ONLINE di Comunità

Meditiamo Insieme



MERCOLEDÌ

18.45 -19.30 **Meditazione**

Per info: chiara.odolini@gmail.com

Lecture e riflessioni insieme

Attenzione la lettura rende liberi



LUNEDÌ

21.00 - 22.30 **LABORATORIO: Lettura, studio, condivisione e crescita personale**
Gratuito ed aperto a tutti gli interessati e motivati.

Per info: chiara.odolini@gmail.com

GRUPPI IN PRESENZA di Comunità

Arteterapia antroposofica

Incontri di gruppo ed individuali in presenza a Firenze e sul Lago di Garda

Per info: chiara.odolini@gmail.com

RIFERIMENTI E NOTE



Publicazione n.20 del 11.2024

“Centro gli Astri”

www.centrogliastri.it

FB: facebook.com/centro.astri

Centro gli Astri

sede di MARCON (VE) e MESTRE (VE)

Via Venier 26 – 30020 – Marcon, (VE)

cell. +39 366 5316199

mail: info@centrogliastri.it

Centro Olistico

LAGO DI GARDA (BS) e FIRENZE

Via Fonte del Fabbro 42,

LONATO DEL GARDA (BS)

cell: +39 335 5209810

mail: erich.roberto@gmail.com

mail: chiara.odolini@gmail.com



Sito Internazionale GFU L.S.

GANIMEDES

<https://gfu.guia-biomagnetismo.net/index.php>

Sito ufficiale GFU (ES)

www.gfuls.org

ASHRAMI

<https://ashrami.net>

CORSI TEMATICI

*Vuoi imparare la **lingua spagnola** od approfondirla? Segui i corsi tematici:*

- Biomagnetismo
- Tarot
- Astrologia
- Qàbbala
- Cosmovion Anahaca
- Budismo
- Yoga
- Eneagrama
- Salud integral
- Educacion Sexual
- Manejo del Estres

Interviste con

il maestro V.S.A. Carlos Elias Michàn



<https://www.youtube.com/watch?v=rmt4sjmkOr4>

QUADERNI GFU L.S. N° VENTI