

# Istruzioni per i naviganti

di Giovanna Visentini - gio.visentini@libero.it

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Dopo aver delineato nei due articoli precedenti i "SEI ESERCIZI" fondamentali e gli "OTTO ESERCIZI" quotidiani di Rudolf Steiner, vorrei ora parlare delle "4 NOBILI VERITÀ" e dell'"OTTUPLICE SENTIERO"; un paradigma teorico e pratico del sistema filosofico e psicologico buddista che ritengo molto simile al paradigma steineriano. La dottrina delle 4 nobili verità sembra risalire ad un discorso tenuto dal Buddha (circa 566-586 a.c.) a Benares in un luogo detto "il parco delle gazzelle" e consta delle seguenti dichiarazioni:

- LA NOBILE VERITÀ DELLA SOFFERENZA
- LA NOBILE VERITÀ DELLA CAUSA DELLA SOFFERENZA
- LA NOBILE VERITÀ DELLA CESSAZIONE DELLA SOFFERENZA
- LA NOBILE VERITÀ DEL SENTIERO PER LA LIBERAZIONE DALLA SOFFERENZA

Sinteticamente, e dal mio punto di vista, questi 4 assunti fondamentali significano: A) che l'ignoranza/attaccamento è la causa di ogni sofferenza B) che si può uscire da questo stato miserrimo attraverso LA VIA che il Buddha, e i maestri prima e dopo di lui, hanno indicato:

-RICERCA DELLA CONOSCENZA (chi siamo? da dove veniamo e dove stiamo andando?)

- MESSA IN PRATICA DELLA CONOSCENZA, che Shakyamuni, il Buddha, espone meravigliosamente nell'OTTUPLICE SENTIERO:

Retta Comprensione/ Retta Intenzione o Motivazione/ Retta Parola/ Retta Azione/ Retta Sussistenza/ Retto Sforzo/ Retta Presenza Mentale o Consapevolezza/ Retta Concentrazione.

Questi sono insegnamenti universali e al contempo semplici e potenti, ma, mentre le indicazioni Steineriane, che io ritengo eccelse (e nell'essenza estremamente simili a quelli Buddisti) necessitano di una certa domesticità intellettuale, le 4 nobili verità e l'ottuplice sentiero sono esposizioni così lineari, consequenti e chiare, che **possono essere accessibili anche alle anime più semplici e profonde**. Mai come



oggi appare indispensabile un 'risveglio della consapevolezza' e mai come oggi gli strumenti per uscire dal sonno e dalla manipolazione sono accessibili ad un incredibile numero di persone, ma al contempo, sono apparse Vie illusorie, affascinanti e fuorvianti. Sta a noi sviluppare quella sensibilità interiore che ci permette di navigare in 'mari sicuri' e mi sento

di affermare che gli insegnamenti Steineriani e Buddisti sono 'mari sicuri' che ci permettono di approdare allo sviluppo delle nostre Potenzialità e al Risveglio senza pericoli. Come al solito, rimandandovi alle fonti ufficiali per l'approfondimento dei temi trattati, vi auguro Buona Ricerca, Buon Studio e Buona Pratica. OLE'!

## Sali da bagno e scrub fatti in casa: piccoli regali home made

di Rosaria Scotto - www.ifioridelbene.com/blog

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Regalare a parenti e amici il nostro tempo è forse l'unico regalo che non ha valore. Il fai-da-te, infatti, richiede tempo, dedizione e passione e chi scarnerà un regalo realizzato "su misura" di certo apprezzerà tanto impegno, soprattutto se si tratta di un regalo originale ed anche molto utile. I sali da bagno o lo scrub saranno sicuramente apprezzati da quelle amiche attente alla cura della pelle nel rispetto dell'ambiente. Infatti gli "ingredienti" sono del tutto naturali, mentre il confezionamento può essere anche interamente di recupero. I sali da bagno forse non sono adattissimi proprio a tutti come regalo, a meno che non si sia un amante del genere. Mentre lo scrub farà letteralmente impazzire chi lo riceverà.

### Occorrente:

- barattoli vetro con chiusura ermetica
- nastri
- stoffa

### Per i sali da bagno:

- Sale marino grosso
- Bicarbonato di sodio
- Oli essenziali
- Colorante alimentare liquido (opzionale)

### Procedimento:

In una grande ciotola, mescolare 9 parti di sale marino grosso e 1 parte di bicarbonato di sodio. Aggiungere qualche goccia di oli essenziali. Per un effetto più tren-



dy, si può aggiungere anche qualche goccia di colorante alimentare, o, nel rispetto del tema "green", usare coloranti naturali come il succo della barbabietola o degli spinaci. Riponendo il sale nei barattoli, si possono inserire anche petali di fiori o rametti di aromatiche.

### Per lo scrub:

Sale grosso o zucchero di canna (lo zucchero è più delicato) olio di mandorle olio essenziale

### Procedimento:

Mescolare 1 parte di sale (o di zucchero) e 2 di olio di mandorle.

Unire qualche goccia di olio essenziale a scelta e mischiare per ottenere un composto omogeneo dalla consistenza granulosa.

Riporre il composto nei vasetti. I vasetti una volta riempiti, possono essere decorati con nastri, stoffa o quant'altro, in base ai gusti e alle disponibilità.

Si possono aggiungere etichette o biglietti con la composizione del prodotto e sull'utilizzo. Anche i nastri e i veli o i sacchetti delle bomboniere qui vengono in soccorso per arricchire ulteriormente il confezionamento.

### CONSIGLI DI LETTURA...

#### Empatia. Al cuore della Comunicazione nonviolenta

Autori: Jean-Philippe Faure, Céline Girardet  
Editore: Terra Nuova Edizioni  
Pagine 195 - prezzo di copertina: 14 €

"Per noi - scrivono gli autori - l'empatia rappresenta innanzitutto un'arte di vivere, l'arte di entrare in contatto con il cuore degli esseri viventi e di sviluppare la loro forza di compassione." Partendo da questa premessa Faure e Girardet illustrano la Comunicazione nonviolenta dalle radici (i nostri bisogni) alle richieste (viste come doni), guidandoci passo passo verso l'accoglienza dell'altro. Si parla di tempo e attenzione, di sentimenti e di catena



dei bisogni, di compassione e di quel tipo di ascolto di sé e dell'altro che può portare a un mondo migliore. Un manuale ben scritto e scorrevole, rivolto a tutti, ricco di esempi e di informazioni pratiche affinché l'empatia diventi un patrimonio comune nelle relazioni quotidiane.