

# ELNAGUAL

Periodico di Crescita Personale

Seminario NOVITA' con Paolo Oddenino Paris

pagina 4



***Come attirare nella tua vita  
tutto ciò che vuoi!***

## IN QUESTO NUMERO:

pagina 2 "Il concetto di libertà"

pagina 11 "Scienza e Filosofia"

pagina 8 "Studi Paris"

# Il mantenimento della salute



**Il Vangelo secondo ... Paris**  
pagina 14



pagina 10

**Magra e felice!**

# Il concetto di libertà

Cosa è, dove è, come  
viene interpretata



*Foto di Paolo Oddenino Paris*

## **Paolo Oddenino Paris**

Il primo assioma della filosofia della Crescita Personale sostiene che l'individuo è un essere libero (anche se non lo sa). Sulla libertà sono state scritte e dette moltissime cose. Voglio qui chiarire il concetto di libertà secondo la no-

stra filosofia. Una delle frasi che più spesso si sentono dire è anche la più idiota. Essa enuncia: "La tua libertà termina dove inizia la mia". Sembra intelligente... ma è un po' sciocchino. Sarebbe come dire che la tua libertà è qualcosa racchiuso in un recinto di filo spinato invalicabile dall'altro. Ma

se così fosse non sarebbe libertà per nessuno dei due. Sarebbe paradossalmente e ipocritamente un'intesa tra persone che non conoscendo il significato del termine nè il valore dell'espressione "libertà" continuano a credere che essa sia collocabile in qualche luogo o possa essere ubicata da

8 Maggio, 9 Luglio e 10 Settembre 2008 alle ore 21.00

## Presentazione dell'Accademia di Crescita Personale con Paolo Oddenino Paris

da Trofarello in conferenza telefonica a tutta Italia  
chiama in segreteria per prenotare una linea di ascolto

info: 011-6499906



L'Accademia di Crescita Personale è un'istituzione fondata nel 1976. Da allora ha avuto oltre 3000 studenti. Essa si fonda su assiomi filosofici ermetici, non conosciuti dalla filosofia ufficiale e fa uso di tecniche pragmatiche per far affiorare una coscienza ed una consapevolezza fuori dal comune. È un percorso di sette anni. Ogni anno accademico prevede una sperimentazione ed una verifica dell'insegnamento ricevuto. Per sua struttura si discosta da ogni forma di "new age", dal momento che gli insegnamenti provengono dalle più antiche tradizioni iniziatiche. Specificatamente, l'Accademia fa riferimento alla Tradizione Essena e agli insegnamenti "nascosti" nei Vangeli. La forma didattica è tratta da quanto "Martin", il Conte Gene Francis Dorset de Saint Gorge, ha voluto trasmettere a me ed ad altre due persone negli anni '60 - '70. Successivamente ho elaborato, insieme alle due persone, Luigi e Rodolfo, un sistema di cognizioni trasmissibile a quanti sentono quel "fuoco" che dall'interno li spinge a cercare quel qualcosa che trascende la cultura comunemente intesa. È un percorso di ricerca interiore basato su esperienze e non su intellettualizzazioni. **È la strada maestra verso l'infinito e l'eternità.**

qualche parte e ancora, che sia un concetto astratto, ma che in termini pratici in realtà non esista. Tutto deriva da concetti del "tuo e mio"... La libertà trascende quel concetto. Non esiste una mia libertà ed una tua libertà. Esiste la LIBERTA'! Difficile a questo punto, per i sostenitori della frase su menzionata, dare un senso al fatto che essa abbia un inizio ed una fine.

L'essere libero non ha limiti. Non ha un inizio e non potrà mai avere una "fine". Se diversamente si concepisse la libertà come qualcosa di "definito", per sua stessa concezione, non sarebbe più libertà ma qualcos'altro di non definito. E nemmeno la libertà può essere ubicata da qualche parte, come per esempio sostenere che un Paese è "libero" e un altro non lo è. Certamente le interpretazioni della libertà sono fantasiose e propositive. Ogni interpretazione però è solo l'aspetto soggettivo che la persona proietta di quanto ha compreso sulla libertà. E se qualcuno di essa ha capito poco ecco che essa sarà forzatamente limitata. Una persona libera non potrà mai "invadere" la libertà di un altro per il semplice fatto che la libertà, non avendo confini, si estenderà sempre in ogni area dell'esistenza. Essere libero certamente non deve essere confuso con l'essere deliberatamente un prepotente invasore di spazi inte-

riori o esteriori degli altri. Ma il valore di quegli spazi è lo stesso valore del senso della libertà, pertanto chi si sentisse invaso dovrebbe cercare all'interno di sé in che modo sta permettendo liberamente all'altro di invadere.

Gioco-forza ecco apparire il secondo assioma della filosofia della Crescita Personale: l'individuo è un essere causativo. Ecco che da questo punto di vista è maggiormente comprensibile la credenza che la libertà possa essere limitata. Ma a chiarire ulteriormente il senso della libertà ci aiuta il terzo assioma della nostra filosofia: l'individuo è un essere responsabile. Dura da sopportare, ma è la verità. Ciascuno è responsabile di ogni minimo evento che gli "succede". Incolpare qualcun altro di avere superato i "limiti" della sua libertà per invadere i propri, significa non riconoscere che si è totalmente responsabili, non di un fatto che di per sé non esiste, ma dell'interpretazione erronea del senso della libertà.

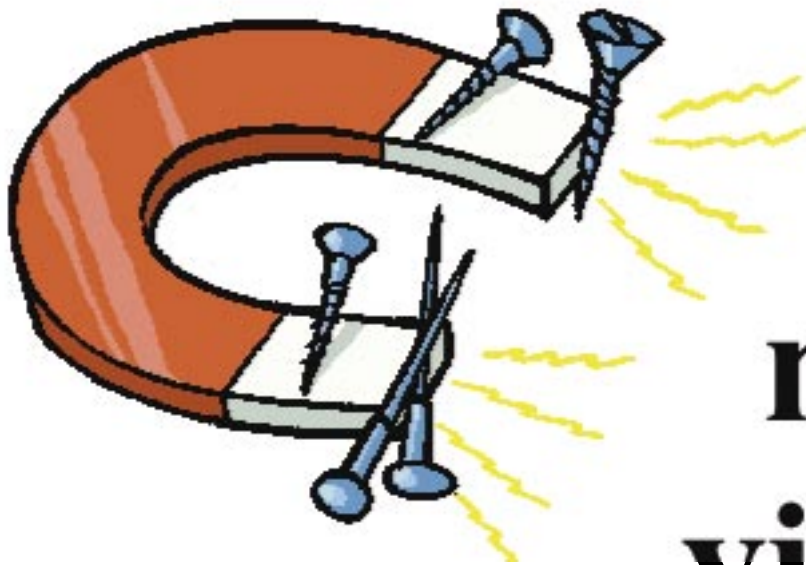
IL fatto di interpretare la libertà così come ho appena descritto è l'equivalente di interpretare il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. Il mio tono dell'umore ed il mio comportamento saranno determinati dall'interpretazione che io do del bicchiere.

È evidente che il bicchiere ed il suo contenuto sono irrilevanti sul piano della libertà. Ma l'interpre-

tazione che viene data sarà invece determinante per la mia esistenza. Così la libertà. È, o dovrebbe essere evidente, che essa non ha limiti per sua stessa natura, ma se la mia interpretazione diversamente pone ad essa dei limiti ecco che la mia esistenza sarà assoggettata al mio sentire e al mio pensare. Quindi non si tratterebbe di libertà ma dell'uso che si fa della stessa. Mi spiego meglio: attraverso la mia libertà mi è possibile creare ogni condizione di vita, di percezione e di proiezione. Solo quando attraverso queste condizioni provo disagio ecco che mi preoccupa e inizio a credere che la mia libertà possa essere "lesa" o "limitata".

Un'ultima riflessione, la libertà non ha esigenza di essere "conquistata". È sempre presente, anche per coloro che credono di conquistarla con un fucile in mano. In realtà non si rendono conto di essere liberamente armati e liberamente di sparare, liberamente di essere uccisi, liberamente di essere responsabili di essersi causati la vita che vivono. Anche essere "condizionati" è una libertà che abbiamo scelto di vivere. Paradossalmente siamo liberamente schiavi di preconcetti, assurdità religiose, ideali politici, convinzioni stravaganti.

Ma questa è la bellezza dell'essere umano.



# Come attrarre nella tua vita tutto ciò che vuoi

**Miglior salute, amore, benessere economico  
e... tutto il resto!**

## **Paolo Oddenino Paris**

Utopia? No scienza!

È scientificamente provato che il pensiero è in grado di intervenire sulle cellule del corpo e sul DNA. I fisici stanno dimostrando che se un gruppo di persone concentra la propria attenzione sull'acqua essa acquisisce caratteristiche aprioristicamente determinate.

Hanno anche dimostrato che se una persona concentra la propria attenzione su un evento, un organo fisiologico o altro, di se stessa ne modifica la struttura.

Hanno in sintesi dimostrato la seconda legge di causatività: ossia che l'essere umano è in grado

di attrarre a sé qualunque cosa voglia sia presente nella propria esistenza.

Più autori si sono espressi in tal senso, ciascuno raccontando secondo la loro esperienza *come* fare. Da parte mia, oltre ad avere espresso sia nel Paris Energy Method che ne "Il Rubino" una serie di tecniche di semplice applicazione, oggi intendo presentare una modalità che non richiede iniziazione, ma solo attenzione, programmazione e determinazione.

**Ho quindi elaborato un nuovo seminario che si terrà Domenica 6 Luglio 2008.**

Esso fa riferimento, oltre alle prove scientifiche, alla filosofia della Crescita Personale, inse-

gnando un metodo sperimentato e verificato da migliaia di persone.

La vita è il miglior insegnante e osservando come essa si comporta, secondo specifici impulsi dati dall'istanza intelligente presente in ogni essere umano, ci è possibile trarre delle deduzioni che concorreranno a creare ciò che si desidera, si vuole con fermezza e si ottiene con sicurezza.

È matematicamente certo che se una goccia d'acqua cade costantemente su una pietra la buca. Così come un martello, se picchietta anche delicatamente su un chiodo posto su un asse di legno duro, alla fine il chiodo penetrerà del tutto nel legno.

Non vi è nulla di impossibile se l'istanza intelligente applica le



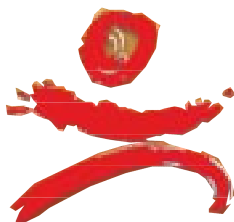
leggi di natura per l'ottenimento di ciò che vuole, inserendo pensieri ed emozioni adatti allo scopo. Il seminario è di semplice comprensione, gli esempi esplicativi di facile attuazione e al termine lo studioso avrà un modello di approccio estremamente gradevole e facile da applicare.

In via promozionale l'investimento economico è di 160,00 euro.

Durata: dalle 9 del mattino alle 18,30 con una pausa di un'ora per il pranzo.

Le iscrizioni verranno chiuse il 25/06/2008. Oltre tale data verrà richiesta una quota integrativa di 50 euro per ragioni organizzative.

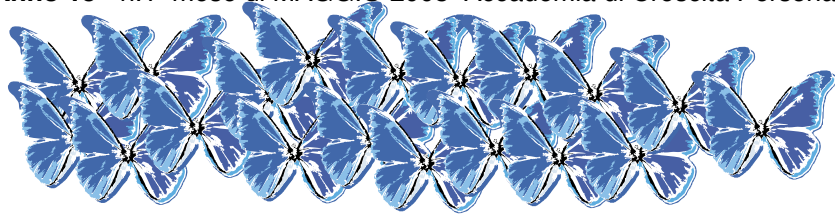
[www.crescitapersonale.com](http://www.crescitapersonale.com)



**Per iscrizioni  
rivolgersi in segreteria**

**Domenica 6 Luglio 2008**

**tel 011 6499906**



# AAA

## Sovvenzioni cercasi...

**Mauro Montanari -Corriere d'Italia/News ITALIA PRESS**

Il Ministro della Giustizia, Clemente Mastella e sua moglie Sandra Lonardo hanno due figli, Elio e Pellegrino. Pellegrino è sposato a sua volta con Alessia Camilleri. Una bella famiglia come le altre, ma con qualcosa in più. Per sapere cosa, partiamo dal partito di Clemente che, come i più informati sanno, si chiama Udeur. L'Udeur, in quanto partito votato dall'1,4% degli italiani adulti, ha diritto ad un giornale finanziato con denaro pubblico. Si chiama "Il Campanile", con sede a Roma, in Largo Arenula 34. Il giornale tira circa 5.000 copie, ne distribuisce 1.500, che in realtà vanno quasi sempre buttate. Lo testimoniano sia il collega Marco Lillo dell'Espresso, che ha fatto un'inchiesta specifica, sia un edicolante di Piazza San Lorenzo in Lucina, a due passi dal parlamento, sia un'altro nei pressi di Largo Arenula. Dice ad esempio il primo: "Da anni ne ricevo qualche copia. Non ne ho mai venduta una, vanno tutte nella spazzatura!". A che serve allora -direte voi- un giornale come quello? Serve soprattutto a prendere contributi per la stampa. Ogni anno "Il Campanile" incassa 1.331.000 euro. E che farà di tutti quei soldi, che una persona normale non vede in una vita intera di lavoro? Insisterete ancora voi: "Che farà?" Anzitutto l'editore, Clemente Mastella, farà un contratto robusto con un giornalista di grido, un giornalista che sa il fatto suo, uno di quelli capaci di dare una direzione vigorosa al giornale, un opinionista, insomma. E così ha fatto. Un contratto da 40.000 euro all'anno.

Sapete con chi? Con Mastella Clemente, iscritto regolarmente all'Ordine dei Giornalisti, opinionista e anche segretario del partito. Ma è sempre lui, penserete! Che c'entra? Se è bravo! Non vogliamo mica fare discriminazioni antidemocratiche. Ma andiamo avanti. Dunque, se si vuol fare del giornalismo serio, bisognerà essere presenti dove si svolgono i fatti, nel territorio, vicini alla gente. Quindi sarà necessario spendere qualcosa per i viaggi. Infatti Il Campanile ha speso, nel 2005, 98.000 euro per viaggi aerei e trasferite. Hanno volato soprattutto Sandra Lonardo Mastella, Elio Mastella e Pellegrino Mastella, nell'ordine. Tra l'altro, Elio Mastella è appassionato di voli. Era quello che fu beccato mentre volava su un aereo di Stato al gran premio di F1 di Monza, insieme al padre, Clemente Mastella, nella sua veste di amico del vicepresidente del Consiglio, Francesco Rutelli. Ed Elio Mastella, che ci faceva sull'aereo di Stato? L'esperto di pubbliche relazioni di Rutelli, quello ci faceva! Quindi, tornando al giornale. Le destinazioni. Dove andranno a fare il loro lavoro i collaboratori de: Il Campanile? Gli ultimi biglietti d'aereo (con allegato soggiorno) l'editore li ha finanziati per Pellegrino Mastella e sua moglie Alessia Camilleri Mastella, che andavano a raggiungere papà e mamma a Cortina, alla festa sulla neve dell'Udeur. Siamo nell'aprile del 2006. Da allora -assicura l'editore- non ci sono più stati viaggi a carico del giornale. Forse anche perché è cominciata la curiosità del magistrato Luigi De Magistris, sostituto procuratore della

Repubblica a Catanzaro, il quale, con le inchieste Poseidon e Why Not, si avvicinava ai conti de: Il Campanile. Ve lo ricordate il magistrato De Magistris? Quello a cui il ministro della Giustizia, Clemente Mastella, mandava tutti quei controlli, uno ogni settimana, fino a togliergli l'inchiesta? Ve lo ricordate? Bene, proprio lui! Infine, un giornale tanto rappresentativo deve curare la propria immagine. Infatti "Il Campanile" ha speso 141.000 euro per rappresentanza e 22.000 euro per liberalità, che vuol dire regali ai conoscenti. Gli ordini sono andati, tra gli altri, alla Dolciaria Serio e al Torronificio del Casale, aziende di Summonte, il paese dei cognati del ministro: Antonietta Lonardo (sorella di Sandra) e suo marito, il deputato Udeur Pasquale Giuditta. Ma torniamo un attimo agli spostamenti. La Porsche Cayenne (4000 di cilindrata) di proprietà di Pellegrino Mastella fa benzina per 2.000 euro al mese, cioè una volta e mezzo quello che guadagna un metalmeccanico. Sapete dove? Al distributore di San Giovanni di Ceppaloni, vicino a Benevento, che sta proprio dietro l'angolo della villa del Ministro, quella con il parco intorno e con la piscina a forma di cozza. E sapete a chi va il conto? Al giornale "Il Campanile", che sta a Roma. Miracoli dell'ubiquità. La prossima volta vi racconto la favola della compravendita della sede del giornale. A quanto è stata comprata dal vecchio proprietario, l'Inail, e a quanto è stata affittata all'editore, Clemente Mastella. Chi l'ha comprata, chiedete? Due giovani immobilieri d'assalto: Pellegrino ed Elio Mastella.

**El Nagual, che esce da 15 anni e non ha mai ricevuto sovvenzioni, nè fatto pubblicità fino ad ora, ha un costo medio di 7.000,00 euro ogni numero prodotto (3 all'anno) e viene spedito gratuitamente a 7.000 persone ogni volta. Viene creato grazie alla collaborazione di benevoli studenti che curano ogni edizione affinché il lettore possa apprezzarne i miglioramenti. A quale scopo? Diffondere un messaggio forse un pò scomodo ma volto alla crescita personale di ogni individuo sufficientemente curioso. Esiste qualcuno tra i lettori, amico di Mastella? Siamo disposti a regalargli una copia se ci fa avere anche la metà di ciò che si è intascato lui alla faccia di tutti i contribuenti.**

**Paolo**

## Risveglio dell'Ajna Chakra e lettura dell'ombra

Finalmente, dirà qualcuno, torna a fare questo seminario! Ebbene sì, dopo un po' di tempo ho deciso di riproporre questa stupenda modalità di "vedere" questa nostra realtà: i minerali, i vegetali, gli animali e gli esseri umani...attraverso la loro ombra. Una tecnica nata "per caso" oltre 35 anni or sono a causa di un "errore" che avevo compiuto eseguendo un esercizio con Martin. Ma come è noto, proprio dagli errori spesso nascono le cose più belle! Imparerai a vedere ciò che l'ombra rivela, oltre alla materia. L'ombra è la parte mobile di un corpo immobile, come una pietra. L'ombra parla, racconta, indica, offre preziosi suggerimenti. Un seminario che ti lascia stupito, sgomento, entusiasta e un po' rintronato. Che direbbe chi ti sentisse dire di aver letto l'ombra di una persona e di conoscere di lei più cose del suo psicoanalista? Che sei matto! E noi sorridiamo e continuiamo a scoprire cose nuove e cose antiche.

**FRABOSA SOPRANA 11-13 LUGLIO 2008  
prenota la tua partecipazione in segreteria**

## Specchio specchietto

**di Ugo Faldi**

C'è chi nella vita non ha ben chiaro cosa sia uno specchio. Specchio può esserlo qualsiasi oggetto che ha il potere di riflettere un'immagine. Prova a considerare per un momento che lo specchio più riflettente, più spietatamente veritiero, sia quello umano. Sì, proprio così. Ogni essere umano è un meraviglioso specchio che ha incredibili e sconvolgenti caratteristiche riflettenti. Ogni volta che "in giro" si vede povertà... beh, bisognerebbe provare a guardarsi dentro e trovare dove ci sentiamo poveri. Ogni volta che "in giro" si vedono gibbosità, ovvero cose che stonano, non coerenti... mah, sarebbe meglio fermarsi un momento e riconoscere come in noi stoniamo e

siamo incoerenti. Potrei scrivere migliaia di esempi... lascio a te trovarne quanti ne vuoi. Lo specchio ha una caratteristica: riflettere. L'essere umano è uno specchio un po' particolare perché, oltre a riflettere immagini, riflette anche pensieri, parole, azioni, emozioni, sentimenti, difficoltà, abilità, ecc. Cavolo quanto siamo potenti! Oh già, siamo proprio potenti, ma quanto siamo consapevoli del fatto che, così come noi facciamo da specchio "agli altri", così "gli altri" fanno da specchio a noi? Ti dirò di più, questa caratteristica non ha valore solo a giorni alterni, non va a riposarsi sabato e domenica... no! Lo specchio è sempre presente, ventiquattro ore al giorno, sette giorni su sette, trecentosessanta-

cinque giorni all'anno. Non va mai in ferie, non ha festività, ricorrenze o giornate nazionali. Lo specchio, grazie alla sua caratteristica riflettente, ci da allora anche la possibilità di riflettere. Riflettere in me stesso e riflettere me stesso. Riflettendomi in me stesso ho la possibilità di scoprimi, smascherarmi, riconoscermi. Nel momento in cui riconosco in me stesso ciò per cui addito l'altro, avviene stupore, meraviglia, improvviso rilassamento dei muscoli della pancia, una sensazione strana di leggerezza e un istantaneo ampliamento della coscienza. Riflettere... che bella cosa! Riflettere vedendosi, ascoltandosi, percependo le sfumature del (proprio) corpo, l'irruenza delle (proprie) emozioni... Abbiamo una vita, questa soltanto. Applicandoci a questo bel mestiere possiamo scoprire la meraviglia e la straordinarietà che siamo. Buona riflessione...

**Paris**  
**MAC MAIRI**

Per  
essere  
magri  
e  
felici



**Ecco i Tutor del Mac Mairi Program, il programma alimentare che ti insegna ad essere magro e felice...  
Pur mangiando molto!**

**[www.macmairi.com](http://www.macmairi.com)**

### Casale(AL)

Viale B.Buozzi, 86  
Tiziana Piovera  
cell.3468477297  
Marinella Calvo  
cell.3468477296

### Pescara

Largo S.Filomena, 4  
Agata Mosca  
cell.3922493209  
Maurizio Geraci  
cell.3483808900

### Roma

Circ. Gianicolense, 74  
Marina Terenzi  
cell.3479413210

### Sora (FR)

Corso Volsci, 30  
Maurice Mattei  
cell.3299740661

### Udine

Piazza Bolzano, 8  
Stefania Grillo  
cell.346188194

### Torino 1

Corso Dante, 68  
Egon Schuster  
cell.3939633155  
Rodolfo Bianchi  
cell.3927897319  
Valerio Bardella  
cell.3385849406

### Torino 2

Via Peyron, 29  
Angela Giaccardi  
cell.3472774404

Prossime aperture:

**Biella ed Imperia**

Ed ora ci sono anch'io



**Stefania Grillo**



**Tiziana Piovera**



**Agata Mosca**



**Valerio Bardella**



**Maurizio Geraci**



**Angela Giaccardi**



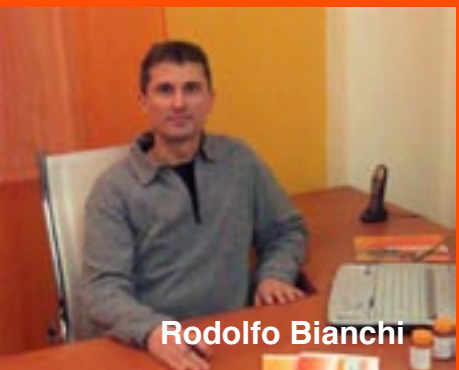
**Marina Terenzi**



**Egon Schuster**



**Maurice Mattei**



**Rodolfo Bianchi**



**Marinella Calvo**

**Paris**  
MAC MAIRI

# Brava Giuse, sei una grande!

Salve! Sono Giuse e seguo il Programma Alimentare dal 18 Maggio del 2007.

Dopo 8 mesi ho perso ben 43 kg! in modo MA-GNI-FI-CO.

Il viso è rilassato e il corpo armonioso. La salute è eccellente, non so più che cosa vuol dire avere mal di testa, mal di stomaco, colite. La pressione è perfettamente a posto e gli esami fatti a Dicembre 2007 risultano eccellenti. A comprova di questo, allego esami fatti in precedenza dove parecchi valori erano troppo elevati. (Visibili presso lo Studio Paris di Casale)

Sono quasi arrivata al mio peso forma e devo dire che non ho mai avuto cedimenti durante il percorso da me intrapreso. Di valido aiuto sono le due Tutors (stupende) che con pazienza aiutano e sostengono durante tutto il Programma.

Consiglio vivamente il Programma Alimentare "Mac Mairi" perché non è difficile da seguire, non ti rende nervosa e depressa come tutte le diete, perché non hai fame e mangi tutti gli alimenti ad esclusione di pochissimi e sono distribuiti in modo corretto. E' un valido indicatore per un'alimentazione sana e corretta.

Finalmente adesso mi piaccio e piaccio agli altri. Che bella sensazione!!!

Salutoni Giuse



# SCIENZA E FILOSOFIA

LE ULTIME SCOPERTE, LE NUOVE IPOTESI...BUON PER NOI!

## Paolo Oddenino Paris

Alcuni scienziati stanno ipotizzando, mediante prove sperimentali ed accertamenti scientifici che l'universo in cui viviamo non sia il solo ad esistere. Le scoperte sono attuali, anche se già ipotizzate nel 1950.

La meccanica quantistica, a partire dalla famose "stringhe", al più difficile concetto di un universo "olografico", conferma ciò che i Filosofi Ermetici da circa seimila anni conoscono. Si stupiscono, giustamente, quando una particella diviene visibile solo nel momento in cui è osservata mentre, diversamente, assume la proprietà di un'onda. Ma c'è di più, in alcuni casi essa si comporta nei due modi contemporaneamente, mettendo a dura prova pazienza e capacità di comprendonio degli illustri studiosi. Le ipotesi per ora sono molteplici, gli studiosi le stanno valutando con estrema attenzione, non escludendo alcuna possibilità, compresa quella che esistano contemporaneamente più universi nello stesso spazio. Alcuni diversamente ipotizzano che altri universi distino milioni di anni luce, ma da questo punto di vista non si potrebbe parlare di universi "paralleli" ma solo di universi lontani. Gli Iniziati ed i Filosofi Ermetici hanno invece spesso citato la contemporaneità temporale e spaziale di più dimensioni, non solo, ma affermato che in essi possano esistere esseri intelligenti.

Certamente lascerebbe sconcertati il fatto che per migliaia di anni si sia creduto di essere gli unici abitanti di ciò che appare un universo unico e non sovrapponibile ad altro. Ma d'altronde la letteratura in merito, da Carlos Castaneda a

Yogananda e ad altri ancora, hanno sempre affermato, non solo di poter entrare in contatto con mondi paralleli, ma anche di avere avuto "dialoghi" con esseri che abitano quelle dimensioni.

Il fatto che studiosi serissimi si esponano con teorie così avanzate e li pongano a volte nella condizione di essere considerati un po' folli, ci fa sperare che un giorno anche la "ragione" e la "logica" sia partecipe di queste realtà... scomode? Inspiegabili? O forse maggiormente stimolo a cessare di credere a dogmi imposti da questo o quel movimento? Ho già citato in altri articoli cosa ne pensavano Gustavo Roll e Martin a proposito degli "esseri inorganici". Vi rimando alla lettura di essi per documentazione.

Oggi è interessante invece osservare su riviste scientifiche asserzioni che un tempo sarebbero state "bocciate" o taciute, se non derise. Certo la fantasia dell'essere umano è illimitata e qualcuno potrebbe giocare con queste affermazioni. Di fatto occorre però ricordare che esse non sono una "scoperta" di questi ultimi sessant'anni, ma solo una conferma di quanto conosciuto da migliaia di anni da persone le cui ricerche partivano, anziché dalla fisica, da una serie di assunti filosofici.

Grazie a questi scienziati oggi almeno le ipotesi sono accettabili. Nulla di nuovo quindi splende sotto il sole, tranne una maggiore consapevolezza del fatto che l'essere umano non è il solo essere intelligente presente in un universo o in un altro.

Dal mio punto di vista ricerche e scoperte di questo genere potrebbero far sì che l'essere umano nella sua totalità possa finalmente considerarsi in modo migliore,

più sereno e soprattutto più maturo. Là, dove la paura era elemento fondamentale per frenare l'intelligenza ed accettare dogmi, oggi quantomeno si ha una possibilità di riflessione, se non proprio di scelta. Si sceglie conoscendo. Diversamente, ogni scelta altro non è che un abbandono all'idea più marcatamente impressa dalla cultura, dall'educazione, dalla fede religiosa o da quant'altro possa in qualche modo pilotare la persona verso obiettivi che non gli sono propri, ma indotti.

La libertà di scegliere è anche questo: conoscere.

Un esempio? Cosa mangeresti più volentieri non avendo che due possibilità : un risotto allo zafferano o uno al cicriten? Ma come! non sai cosa sia il cicriten? Appunto! Vorresti conoscerlo per fare la tua scelta.

Il cicriten non esiste.

Ed ora fatti un'altra domanda: in quante cose hai creduto che in realtà non esistevano? Babbo Natale? La Bafana? Oggi, come ti senti sapendo che Babbo Natale erano i genitori e La Befana la nonna? (non in senso proprio). Ebbene per milioni di anni gli esseri umani hanno creduto a ben altre cose che non esistono e continuano a crederci. Ben vengano quindi le scoperte e le verifiche di questi scienziati.

Se vuoi spedirci delle tue fotografie da pubblicare su:  
"EL NAGUAL" inviale a:



[mpmarietta@crescitapersonale.com](mailto:mpmarietta@crescitapersonale.com)

# Il mantenimento della salute

## 10 raccomandazioni più una per essere sempre in forma



**Dott.ssa Mirella Merson**  
**Dir.ce del Comitato Scientifico**  
**Mac Mairi**

### di Mirella Merson

#### Premessa

Ho passato la maggior parte della mia vita a rappresentare con scrupolo 'austro-ungarico' la figura del medico-chirurgo, con l'obiettivo di conoscere il funzionamento della nostra 'macchinetta' e successivamente di diagnosticare e curare le malattie, anche con la tecnica del taglio e cucito. Adesso che ho concluso la mia attività nell'ambito sanitario, avendo raggiunto la libertà concessa dalla raggiunta 'stagionatura' (= requisiti per la pensione), ho mantenuto lo stimolo della curiosità nella costante ricerca dello splendore della memoria creativa, ed ho lasciato ai colleghi più giovani l'entusiasmo di occuparsi delle malattie. Ora preferisco volgere le mie finalità nella ricerca del mantenimento della salute. Tutto questo dopo aver raggiunto la consapevolezza che, come in ogni cosa, anche la guarigione dalle malattie implica la decisione al raggiungimento dello stato di salute da parte dell'individuo (paziente).

Il medico per quanto bravo e scrupoloso può solo 'suggerire' il metodo a lui più consono per raggiungere la guarigione, seguendo i dettami della medicina ufficiale o di altre scuole esistenti nel mondo hainghè (illusorio). E' comunque sempre l'individuo/paziente che accetta o meno il suggerimento e raggiunge o meno la

guarigione. Cioè se ha deciso di guarire, lo farà con il metodo a lui più congeniale, ma deve VOLERLO e metterci quell'intento ben noto a chi segue un percorso di Crescita Personale. Così per la salute, come per ogni altra cosa.

#### Il mantenimento della salute.

E' nell'ambito di questa scelta che ho accettato di far parte del Comitato Scientifico del Mac Mairi Program messo a punto da Paolo Oddenino Paris per il raggiungimento del peso forma. Abituata al metodo e rigore scientifico (sempre ad impronta 'austro-ungarica'....) l'impegno della valutazione del programma stesso ha portato ad un progressivo approfondimento e studio dei dati scientifici sull'argomento, ed a un continuo aggiornamento in materia. Ottenuta così la conferma della validità ed efficacia del programma nei suoi vari aspetti (accettabilità, funzionalità, adeguatezza in termini nutrizionali, supporto psicologico) sperimentandolo anche personalmente ed in famiglia, sono venuta a conoscenza dell'ultima relazione internazionale sulle indicazioni per il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dei tumori. Si tratta quindi di organismi internazionali e non 'di parte' come si potrebbe dire di una associazione di vegetariani o vegani (NB ormai anch'io sono vegetariana da circa 10 anni...) e cito anche la fonte per chi viaggia su internet:

[www.wcrf.org](http://www.wcrf.org) sito del WCRF (World Cancer Research Fund International = fondo internazionale sulla ricerca sul cancro) che assieme all'American Institute for Cancer Research (= istituto americano per la ricerca sul cancro) hanno elaborato le Linee Guida Internazionali per il mantenimento dello stato di salute e prevenzione dal cancro. Questo

nel novembre scorso. Ci sono DIECI + UNA raccomandazioni da seguire riguardanti lo stile di vita per prevenire e diminuire le malattie cronico-degenerative come l'ipertensione (= pressione alta), il diabete, la demenza senile, la gotta, i tumori... Ho pensato portare a conoscenza e divulgare questi 11 punti, perché magari non se ne sente parlare abbastanza o in modo corretto. Possono comunque aiutare chiunque decidesse di volersi bene mantenendo o raggiungendo l'equilibrio con il proprio corpo fisico.

#### DIECI Raccomandazioni + UNA

##### **Peso Forma**

Va mantenuto, con un Body Mass Index (=Indice di Massa Corporea) tra 21 e 23. Il BMI si calcola dividendo il peso in Kg per il quadrato dell'altezza in metri.

##### **Attività Fisica**

Si raccomanda un'attività fisica di almeno 30' - 60' al giorno, anche semplicemente camminare spediti, ma può essere anche svolgere attività di giardinaggio o domestiche, oppure ballare ecc.

##### **Cibi e bevande che promuovono l'aumento di peso**

Limitare il consumo di alimenti ad alto contenuto energetico, cioè cibi con più di 225 kcal per 100 gr ed evitare (=NO) le bevande zuccherate (es. coca cola...)

##### **Cibi di origine vegetale**

Assumere almeno 5 porzioni al giorno di cibi di origine vegetale (= circa 600-800 gr di frutta e verdura di colori diversi, per la presenza di varie sostanze nutritive necessarie. Tenendo presente che in queste 5 porzioni non vanno calcolate le verdure ad alto contenuto di amidi come le patate, sennò il peso/quantità richiesta si raggiunge subito...I cereali (riso, pasta, orzo, avena, farro ecc...) vanno assunti per quanto possibile allo stato integrale,

sempre per le sostanze che portano al nostro corpo. Gli zuccheri e le farine raffinate vanno evitati. Ottimi sono i legumi (fagioli, fave, ceci, piselli...) e la frutta secca (fichi, datteri, mele, albicocche, prugne...) ed infine i semi (noci, mandorle, semi di lino, di girasole...) per l'elevato contenuto di nutrienti come gli omega 3, i sali minerali (ferro, magnesio, calcio...) e le fibre.

#### **Cibi di origine animale**

Ridurre l'assunzione di carni rosse, vanno evitate le carni conservate. Se ne consiglia l'assunzione di NON più di 500 gr alla settimana. Sono consentiti saltuariamente pesci e carni bianche, ricordando che anche le carni bianche contengono il colesterolo. In alcuni pesci si trovano gli 'omega 3', acidi grassi ad elevato potere antiossidante e antinfiammatorio. Ma gli omega 3 sono termolabili e il riscaldamento e/o la cottura dei cibi ne annulla le proprietà. Un'ottima fonte di omega 3 sono per esempio le noci e l'olio di lino e di noci, NON riscaldato. In sostituzione delle proteine di origine animale ottima è l'associazione di cereali (riso, orzo, farro...) e legumi (fagioli, lenticchie, fave...), la cui combinazione dà il corretto apporto di proteine necessarie al nostro organismo.

#### **Bevande alcoliche**

Ridurre l'assunzione di alcolici (aumentano il rischio di tumori). Al massimo un bicchiere di vino al pasto per le donne (= 2 bicchieri al giorno) e due al pasto per gli uomini (= 4 bicchieri al giorno) meglio se il vino è rosso.

#### **Cibi salati, processi di conservazione e preparazione**

Ridurre l'introduzione di sale e dei cibi sotto sale. E' sufficiente l'apporto di 5 gr di sale marino integrale al giorno, anche per l'apporto dello iodio necessario.

#### **Supplementi dietetici**

Supplementi ed integratori non sono necessari quando la dieta è bilanciata.

#### **Allattamento al seno**

E' raccomandato per almeno 6 mesi, è protettivo sia per la salute della madre che per quella del bambino.

#### **Raccomandazioni per chi ha avuto un tumore**

TUTTE le raccomandazioni elencate sono utili per aumentare la sopravvivenza di chi ha già avuto un tumore.

#### **Tabacco**

E' da ESCLUDERSI.

A conclusione delle raccomandazioni riporto questo semplice assioma: "...SE NON BASTA MANGIAR MALE PER AMMALARSI, MANGIARE BENE AIUTA A RIMANERE SANO..."

#### **Commento**

Riesaminando queste raccomandazioni, si può notare come il peso forma sia posto al primo punto. L'obesità è noto porta inevitabilmente all'insorgenza di malattie degenerative descritte sopra (diabete, dislipidemie, tumori, ipertensione arteriosa, cardiopatie, artrosi...). Il raggiungimento e mantenimento del peso forma è l'obiettivo del Mac Mairi Program (oltre a quello di iniziare un processo per lo meno di 'stima' verso sé stessi). Inoltre esaminando i punti successivi delle raccomandazioni, specie per chi ha sperimentato il programma, si può notare che l'educazione alimentare conseguita insegna a: abolire-limitare il sale aggiunto ed a nutrirsi di cibi semplici NON conservati (punto 7), ad abolire-limitare gli zuccheri raffinati e le bevande zuccherate (punto 3), ad abolire-limitare le bevande alcoliche (punto 6), a consumare grandi quantità di frutta e verdura (punto 4), a conoscere il mondo dei cereali integrali (nel mantenimento) (punto 4). La limitazione/abolizione delle carni giunge nel mantenimento, dopo il raggiungimento del peso forma e comunque fa parte della ormai nota disciplina per chi fa parte dell'Accademia. L'attività fisica è semplice da seguire SOPRATTUTTO quando si

è più vicini al peso forma.... Nulla dico sul tabacco perché l'argomento già è stato diffuso in tutte le salse, e per chi ancora fuma il perseverare = autolesionismo. Ecco, questo è quanto mi sentivo di trasmettere tramite El Nagual, nella speranza che possa essere utile a tutti coloro che ne possono/vogliono beneficiare. Se seguire una via di crescita personale vuol dire amare e rispettare se stessi COME gli altri, questo significa anche amare e rispettare il proprio corpo che ci permette questo viaggio 'illusorio' alla ricerca e scoperta consapevole del nostro scopo. Metterlo nelle migliori condizioni per portare a termine questo compito è COERENTE con la via scelta, e DOVEROSO nel rispetto verso se stessi, ma è anche raggiungibile senza grandi sforzi e sacrifici. A proposito, per tornare alla scienza 'ufficiale', avete notato quindi come sta virando e propendendo per l'indicazione di un'alimentazione di tipo vegetariano? Il mantenimento della salute vuol dire far sentire e capire quanto siamo importanti per noi stessi!...verso la via consapevole per raggiungere lo SCOPO. P.S.: per chi volesse trovare notizie attendibili e pratiche sull'alimentazione vegetariana, riporto un altro sito internet: [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)

**Se vuoi diventare un Tutor Mac Mairi chiama per avere maggiori informazioni la segreteria della:**

**Paolo Oddenino Paris Srl  
Tel 011/6499906**

# Il Vangelo secondo... Paris

... continua dal numero precedente



## Paolo Oddenino Paris

Eravamo giunti al momento in cui Pilato avendo fatto la domanda a Gesù se fosse egli il re degli ebrei la risposta che ricevette lo lasciò perlomeno perplesso.

“Tu lo hai detto. Il mio regno non è di questo mondo” Risponde Gesù. Dunque Gesù non nega la sua provenienza regale, ma non si sofferma nemmeno un attimo a spiegare. Va oltre. Spiega che il “suo Regno” non è di questo mondo... (?) Ovviamente Pilato non capisce. Gesù si riferisce al regno dello Spirito che non è il mondo illusorio, immanente, in

cui si rappresenta la vita come la si osserva solo con gli occhi fisici. Gesù dice chiaramente di quale regno è Re. Non solo, ma in diverse occasioni ha ripetuto che il Regno di “Dio” era dentro gli uomini ma essi ancora non lo avevano scoperto. E quando dice essere Re si riferisce a quel regno e non certo ad un altro. Ossia esprime, senza veli, la Sua qualità di Iniziato e Maestro; non solo ma di un essere che ha raggiunto il massimo grado di conoscenza e pertanto Guida tra le Guide.

Storicamente si sono eseguite centinaia di ricerche sulla vita di

Gesù, sia durante la sua vita conosciuta e sia dopo la sua discesa dalla croce... Alcuni sostengono che si sia ritirato in India, altri che abbia viaggiato in tutto il medio oriente e infine che si sia fermato in Cashemire dove pare sia morto a 120 anni lasciando una sfilza di figli e nipoti. Moglie di Gesù Maria Maddalena, e madre dei figli. Tralascio volutamente le pretese espresse ne “Il codice da Vinci” poiché tra polemiche smentite e bisticci non ha dato alcuna informazione costruttiva a chi ne avesse voluta almeno una. Che l’ Opus Dei sia la “massoneria” del preti ci interessa poco, che fosse esistita un’altra istituzione antagonista ancora meno. A noi interessa conoscere la vita e le opere del Cristo, il suo pensiero, la sua filosofia, e il Suo insegnamento. Giacomo, suo fratello, dopo la crocifissione e dopo che gli ultimi 10 apostoli si erano organizzati per trasmettere il messaggio di Amore, si è assunto l’onere di tramandare nel modo più fedele possibile la tradizione Cristiana che, per inciso, derivava da quella Essena. Ma Gesù aveva già apportato modifiche alle regole della Tradizione Essena del tempo. Aveva infatti strutturato il Suo gruppo come un “Manager”, diremmo oggi, creando un amministratore, consiglieri e P.R.. Infatti prima di Lui nessun Esseno avrebbe mai toccato denaro. Ma Gesù ha spiegato chiaramente il valore del denaro, senza cadere nella trappola dell’opera del demonio, ancora oggi invece raccontata dai preti cattolici. La parabola dei Talenti, oltre a servirsi metaforicamente del denaro, spiega come una persona che abbia ricevuto dal “padre” una serie

di "beni" possa secondo il suo modo di vivere, dissiparli, conservarli intatti, oppure farli fruttare. Perché ha usato il denaro come simbolo, se non lo avesse considerato valido? O quantomeno perché non ha usato un'altra metafora dato che aveva sia fantasia che creatività? Evidentemente perché all'interno della metafora dei Talenti non si riferiva solo al denaro, ma a qualità e caratteristiche presenti nell'essere umano. Così il denaro, presente per chi lo considera un mezzo e non il fine da raggiungere.

L'universo è in grado di dare, a chi la sa chiedere, qualunque cosa. Imparare a chiedere è quanto l'essere umano deve apprendere. Le parole : "Chiedete, vi sarà dato", non sono state dette a casaccio, ma il loro significato è letterale. Da notare che non ha detto "pregate" ma "chiedete"...

Il fatto che il chiedere si sia trasformato in preghiera è uno svilimento della qualità umana di saper chiedere.

"Chi" preghi? Se lo stesso Gesù ha detto che "Il Regno dei cieli" è già dentro di noi?

Che l'essere umano si deresponsabilizzi e demandi ad un "Dio" fuori di sé poteri e possibilità che sono invece presenti, è solo dovuto al fatto che essi contengono anche una responsabilità, scomoda, ma presente ogni volta che si attivano le nostre abilità causative. La lettura del Vangelo dovrebbe fare riflettere e meditare e non essere un momento di abbandono a qualcosa di cui non si conosce nulla. Gesù parla dell'Uomo, delle sue possibilità, dei suoi valori, e di tutta una serie di condizioni necessarie per comprendere, per capire, per cessare di permanere in uno stato di assenza come un idiota. L'interpretazione del Vangelo non è di per sé una condizione soggettiva. Anche se di esso ne hanno eseguite oltre 300...

Non vi è nulla da interpretare,

occorre solo saper leggere e riflettere in santa pace.

Ripeto che è lontana da me l'idea di "influenzare" mediante le mie parole le convinzioni di chiunque, è solo un altro modo di leggere, di osservare, di considerare la vita e l'essere umano nella sua parte più profonda. **Lo Spirito.**



## Il Salto all'altro lo

**Rieccoci nella stagione calda e forse per questo ecco a voi un seminario rovente...**

Lanciarsi nel vuoto fa paura, soprattutto se vedi che quella parete di roccia è alta come 10 piani di un palazzo. Ma forse sarebbe più corretto definirlo un Salto nella Consapevolezza. È sempre stato un seminario che incuriosisce e spaventa. Ci si avvicina dopo che si sono visti vivi e vegeti coloro che lo hanno vissuto... non si sa mai. Da quando è stato erogato la prima volta, nel lontano 1992 e da all'ora due volte all'anno, ha subito delle variazioni, è migliorato in molti aspetti, la coscienza viene stimolata con più sottili input. Quindi un seminario da non perdere. Anche perché è propedeutico all'entrata in Accademia.

Vi consigliamo di fare un po' di allenamento fisico per partecipare agli esercizi all'aria aperta in montagna. Non si scorraggino gli over 50, ne hanno preso parte anche signore affette da sclerosi multipla. Questo grazie alla presenza di dieci efficientissimi ed amorevoli assistenti. Sono richiesti oggetti specifici da portare

## a FRABOSA SOPRANA

**20-22 Giugno 2008 o 5-7 Settembre 2008**



# CALENDARIO DEI CORSI

## con Paolo Oddenino Paris

8 Maggio - **Presentazione dell'Accademia di Crescita Personale** -  
da Trofarello in conferenza telefonica a tutta Italia

31 Maggio e 1° Giugno - **L'Energia denaro** - Trofarello (TO)

14 e 15 Giugno - **Il Rubino 2: la consapevolezza di Esserci** - Roma

Dal 20 al 22 Giugno - **Salto all'altro io** - Frabosa Soprana (CN)

6 Luglio - **Come attirare nella tua vita tutto ciò che vuoi** - Trofarello (TO)

9 Luglio - **Presentazione dell'Accademia di Crescita Personale** -  
da Trofarello in conferenza telefonica a tutta Italia

Dall'11 al 13 Luglio - **Attivazione Ajna Chakra e lettura dell'ombra** - Trofarello

Dal 5 al 7 Settembre - **Salto all'altro io** - Frabosa Soprana (CN)

10 Settembre - **Presentazione dell'Accademia di Crescita Personale** -  
da Trofarello in conferenza telefonica a tutta Italia

Durante il Quadrimestre possono essere aggiunte date di altri corsi.

Per prenotazioni ed informazioni telefonate in segreteria o consultate il nostro sito:

ACCADEMIADICRESCITAPERSONALE - Vicolo Santa Croce, n.16-10028 Trofarello (TO)  
Tel. 011-64.999.06 - Fax. 011-64.813.70

[www.crescitapersonale.com](http://www.crescitapersonale.com)

