



## PROPOSTA DI PROGETTO EDUCATIVO/FORMATIVO

# LA PALESTRA DEL SÉ®

## RISCOPERTA DEL VALORE DEI RUOLI TRADIZIONALI ALLA LUCE DEL DISCERNIMENTO CONSAPEVOLE DEL SENTIRE DEL SÈ

### LA PALESTRA DEL SÉ®

Progetto di Maria Cristina Piras

#### FINALITÀ

**Migliorare la comunicazione con se stessi.**

**Riconoscere il valore del proprio ruolo in ogni relazione con relativi diritti e doveri**

**Facilitare relazioni rispettose e costruttive.**

Nonostante la tecnologia abbia facilitato la comunicazione, non si sono ottenuti i risultati previsti, nel senso di una buona e veloce socializzazione.

Serpeggia, al contrario, uno stato generale di confusione e disagio relazionale a causa del quale la comunicazione resta su un piano superficiale, socialmente poco costruttiva.

Analizzando il problema ci si rende conto che la mancanza di connessione interpersonale origina da una mancanza di connessione dell'individuo con una parte di se stesso.

La causa di questa sconnessione è dovuta per i più alla confusione dei valori dei ruoli istituzionali, dovuta alla mancanza di chiarezza delle leggi che sottintendono i ruoli stessi iniziando da quelli familiari comuni, di figlio, di madre, di padre, fratelli maggiori, minori, acquisiti, figure appartenenti al sistema ma non di sangue ecc.

Il primo sistema che incontriamo alla nascita è quello della famiglia o di una comunità per i meno fortunati. In entrambi i casi comunque il sistema di accoglienza è strutturato con figure umane che rivestono ruoli e quindi compiti e responsabilità diversi.

Rivestire un ruolo è altro dall'essere l'Archetipo del ruolo stesso.

Vivere il ruolo di madre non significa essere LA Madre Universale nella perfezione di tutto ciò che sottintende quel nome. Vivere il ruolo di figlio non significa essere Figlio nella perfezione di quel nome. Siamo tutti anime in viaggio, nell'apprendimento dei doveri e dei diritti che ogni ruolo comporta.

Inoltre, le famiglie, danno, all'interno del proprio sistema, valori diversi inerentemente ai ruoli. Per esempio, in un sistema familiare una primogenita femmina ha meno diritti di un secondogenito maschio mentre in un altro sistema familiare il primogenito ha diritti maggiori del secondo qualunque sia il sesso, in un altro ancora tutti i figli hanno uguali diritti e doveri indipendentemente dall'età.

***Albert Einstein: "La mente intuitiva è un Sacro Dono e la mente razionale è un servo fedele. Abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il Dono."***



E' proprio nella diversità dei valori attribuiti ai ruoli da sistema a sistema che si ingenera una confusione per la quale si spendono fiumi di parole senza arrivare ad una comprensione reciproca e quindi ad un accordo appagante per entrambe le parti.

Per l'appunto la massa della nostra società ragiona e sceglie in base a protocolli assimilati dalla nascita nel contesto del sistema ideologico della propria famiglia per cui il bambino ancora incapace di intendere e di volere dà il suo tacito consenso alle regole del sistema modificando progressivamente le proprie istintive percezioni e ricodificandole su una scala non innata ma indotta, diversa da famiglia a famiglia.

In poche parole perdiamo la purezza dei codici originari della percezione intuitiva in balia di falsi codici che la mente razionale ha adottato obbedendo inconsciamente al Sistema.

Ogni Ruolo sottintende leggi proprie collegate alla purezza dell'Archetipo corrispondente.

Il Ruolo di padre-madre ha leggi diverse da quelle del ruolo di figlio. I genitori possono passare energia, sostegno a un figlio ma non possono essere sostenuti da un figlio.

Accuditi sì ma il sostegno energetico di un figlio, anche se elargito, andrà perduto perché rivolto a chi è arrivato sul pianeta prima di lui come l'acqua di una sorgente può solo scendere verso la valle e non può risalire alla sorgente. (Legge della precedenza)

La poca o confusa informazione inerentemente a questo argomento ingenera aspettative o pretese spesse volte ingiuste. Se le aspettative non vengono soddisfatte si scatena la rabbia perché in buona fede si pensa di avere ragione. Questo è dovuto alla certezza di avere un diritto ed invece è una pretesa dovuta a una conoscenza errata dei diritti e doveri del ruolo che si sta rappresentando. Infine, a causa di false verità mai approfondite, una buona comunicazione che dovrebbe portare a fiducia reciproca, collaborazione, complicità, crescita, degenera e spesso si arresta.

In questo modo la coscienza di gruppo stenta a progredire.

## **METODO**

Il metodo che viene proposto consta di nove moduli .

Ogni modulo consiste in una parte teorica inerente alla rivalutazione del valore di un ruolo istituzionale e delle leggi terrene che lo sottendono a confronto con le Leggi del Sistema del SÈ, del valore sensoriale dei corpi energetico, mentale, emozionale, fisico, del valore energetico dell'ambiente in cui si vive:

Il valore del SÈ, la consapevolezza del SÈ, l'invito al risveglio del SÈ

Il valore del ruolo di padre e di madre

Il valore del ruolo di figlio/a

Il valore del ruolo di fratello/ sorella

Il valore del ruolo di compagno/a

Il valore del ruolo di amico/a, socio/socia

Il valore dell'ambiente

Il valore del corpo, dei sensi, della mente, della sessualità e della Sacra Sessualità

Il valore del Diritto di libertà di scelta. La scelta consapevole per il SÈ o la rinuncia consapevole al SÈ

Nella seconda parte di ogni modulo vengono proposti esercizi di visualizzazione con colori e suoni inerenti al Chakra e al ruolo ad esso collegato attraverso una forma meditativa particolare che



porta i partecipanti in un piano interiore di rilassamento e ricettività da uno stato alfa a uno stato gamma a seconda del livello di coscienza dell'individuo.

L'originalità del metodo rispetto ad altri sta nel riuscire ad acquisire consapevolmente una nuova interpretazione della funzione di ogni ruolo e accadimento della vita alla luce delle leggi del Sistema del SÉ comprendendo che tutte le esperienze della vita sul pianeta Terra devono essere viste come opportunità preziose per la liberazione del proprio SÉ.

Diventare intuitivi, liberi, felici senza sapere la causa e il processo che ci hanno permesso di esserlo significa fallire ancora una volta l'obiettivo dell'incarnazione terrena che è quello di utilizzare al meglio entrambi i cervelli a nostra disposizione.

Imparando ad accedere spontaneamente a piani sempre più profondi attraverso scelte consapevoli, molte persone sviluppano una capacità percettiva che oltrepassa la confusione emotiva. Divengono più libere di saper discernere il proprio sentire intuitivo, disincastro dal condizionamento delle istituzioni, del piano mentale e di quello emozionale collegati a valori parzialmente veri acquisiti nel sistema familiare di appartenenza e ai sistemi ideologici terreni verso i quali vi era consenso inconsapevole.

Con la chiarezza delle leggi dei ruoli e della fonte dei propri pensieri, intuitiva piuttosto che mentale o emozionale, molti riescono ad accedere a un più chiaro discernimento, indispensabile per poter attuare scelte libere e responsabili.

Inoltre, si possono comprendere e gestire meglio reazioni caratteriali, divenendo consapevoli che quasi sempre la reazione emotiva sottintende fedeltà cieca ai valori del sistema familiare-ideologico di appartenenza e chiede di essere vagliata alla Luce della propria Coscienza risvegliata.

Una rabbia improvvisa, anche se controllata, sarà gestita diversamente dal solito, perché l'obiettivo non sarà più difendere la propria ragione ma comprendere la funzione dell'esperienza che si sta vivendo. Per esempio, la persona che mi fa arrabbiare vuole usurpare il mio ruolo oppure sono io che voglio il suo e mi arrabbio perché non cede?

Capito questo dentro di me, o esigo con ferma determinazione il rispetto del mio ruolo o mi ritiro rispettando il suo. Se avrò capito in maniera corretta, la rabbia sparirà e mi sentirò libero e in pace.

*A. Einstein: "La mente è come un paracadute, funziona solo se si apre."*

Infine, aprendo la mente razionale all'esperienza e riappropriandosi consapevolmente della parte più saggia di se stessi si acquisisce una maggiore stabilità emozionale e una maggiore apertura mentale che portano a comprendere quanto la scelta di appartenere a un Sistema più Grande al di sopra dei sistemi porti ad un benessere sociale più stabile e rispettoso altrettanto importante del benessere individuale e anche di più.

## **DESTINATARI**

Il percorso è per tutti al di sopra dei 18 anni per ragioni socio-legali, indipendentemente dal livello culturale in quanto il metodo spazia da un linguaggio verbale a uno visivo-sonoro-emozionale con la possibilità di bypassare il blocco culturale e razionale.

**Prezioso sarebbe impostare formazione per operatori in qualsiasi settore** in quanto nell'ambito della propria professionalità porterebbero nel territorio operativo il valore aggiunto del piano del SÉ.



## **OBIETTIVI**

***C. Gustav Jung: “ In ultima analisi noi contiamo qualcosa solo in virtù dell’Essenza che incarniamo e se non la realizziamo la Vita è sprecata.”***

Si ritiene sia socialmente urgente un progetto che prima di proporre un “fare” riporti le persone in connessione con il proprio Essere.

La riconnessione al Piano profondo dell’Essere attraverso la consapevolezza delle sue Leggi porta maggiore sicurezza, sincera disponibilità di ascolto verso l’altro con il risultato di una modalità relazionale onesta e responsabile volta ad un benessere sistemico e non solo individuale.

Purtroppo la massa critica della nostra società ragiona e sceglie ancora in base a protocolli assimilati dalla nascita nel contesto del sistema ideologico della propria famiglia mettendo al primo posto protocolli acquisiti e ignorando la potenza della propria mente intuitiva nella sua purezza perché non condizionata dal sistema.

Invece, con l’ampliamento della Coscienza e l’utilizzo consapevole di questa parte risvegliata si acquisiscono:

Maggiore capacità di ascolto sul piano intuitivo del SÉ.

Maggiore centratura per l’acquisizione di un discernimento consapevole.

Maggiore autostima, sicurezza e rispetto nei confronti di se stessi e degli altri.

Maggiore competenza e facilitazione nella capacità di scelta

Maggiore determinazione nel realizzare i propri obiettivi.

Maggiore chiarezza ed essenzialità nell’esprimere esteriormente il sentire attraverso ogni tipo di creatività artistica, verbale, paraverbale e nel trovare una giusta e veloce strategia organizzativa e realizzativa.

Maggiore capacità di condivisione, collaborazione nel rispetto dei ruoli, dei talenti e delle competenze reciproche.

Maggiore capacità ad affidarsi al giusto tempo per la realizzazione dell’obiettivo personale, del gruppo e del contesto.

Capacità di critica costruttiva andando oltre la trappola della contestazione e del giudizio e mettendo al primo posto la volontà di comprendere la funzione dell’esperienza.

## **MEZZI**

**I mezzi utilizzati in questo progetto appartengono a un linguaggio universale:**

### **Acqua vibrazionale**

Il mezzo utilizzato in tutti i moduli è un’Acqua vibrazionale.

L’acqua è matrice universale, in stato gassoso nell’aria che respiriamo, liquido indispensabile alla nostra sopravvivenza, presente nei nostri tessuti corporei specie nel sangue.

Per l’ottanta per cento siamo composti di acqua.

Secondo ricerche di un illustre ricercatore recentemente scomparso, Masaru Emoto, l’acqua registra i codici del pensiero.

È dunque l’elemento cardine della comunicazione non verbale permettendo il passaggio delle



informazioni dal piano energetico a quello corporeo. Nel metodo viene utilizzata un'acqua vibrazionale da me testata e sperimentata come ricercatore indipendente, chiamata Achuarmonica® che induce l'allineamento dei meridiani del Cuore (mente intuitiva del SÉ) e Ministro del cuore (mente razionale) con il potenziamento del meridiano del Cuore o del SÉ facilitando la connessione con la mente intuitiva volta a trovare pratiche soluzioni abbattendo i tempi della dispersione razionale.

### **Colori vibrazionali**

I colori vengono scelti in relazione alla correlazione dei plessi neuro-endocrini secondo un'antica sequenza detta caldaica, e ai ruoli familiari avvalendosi anche di un particolare test-cromatico da me ideato.

### **Suoni**

I suoni armonici della voce, delle campane tibetane e strumentali, accompagnano un percorso immaginativo inciso su CD. Come ho detto questa modalità meditativa induce l'accesso a piani sottili facilitando la riconnessione alla coscienza che sempre è in sintonia con il sentire creativo pur rispettando sempre il livello di realizzazione di ognuno.

### **Modalità di svolgimento**

Si prevede un percorso di nove moduli, meglio se distanziati l'un l'altro di 27 giorni, ciclo lunare. Questa periodicità è stata stimata in relazione alla necessità di un tempo indispensabile per elaborare le informazioni acquisite teoricamente e filtrate intuitivamente, per poi utilizzarle consapevolmente nelle scelte della propria vita.

Il discernimento del sentire del SÉ attraverso la sollecitazione del Meridiano del Cuore permette di maturare una maggiore sicurezza, autostima e rispetto nei confronti di se stessi e degli altri.

## **MATERIALE STRUMENTALE NECESSARIO PER REALIZZARE IL PROGETTO**

Libri inerenti agli argomenti del metodo

Video con immagini e parte teorica per ogni modulo spiegata direttamente da me.

Parte meditativa canalizzata e guidata da me inerente a ogni ruolo per autoguarigione.

CD con la registrazione di meditazioni scritte e guidate da me per autoguarigione.

Tessere magnetiche su cui è registrata la frequenza vibrazionale ACHUARMONICA® per rinforzare il meridiano del Cuore.

Cuffie audio con vibratore per migliorare l'assimilazione delle parole.

Con questo materiale viene data la possibilità a molti di accedere al percorso via internet.



### **Percorsi paralleli**

Al percorso base di consapevolezza dei ruoli e relative leggi è previsto l'affiancamento di percorsi-laboratorio in cui professionisti del settore lavoreranno principalmente sul piano emozionale con lo scopo di rendere le persone più consapevoli dello spazio da cui origina il loro sentire: emozionale, mentale, del SÉ .

Attualmente sono disponibili percorsi con la musica, profumi e oli essenziali, recitazione e parola, linguaggio e scrittura, energia e autoguarigione.  
Anche in questi percorsi viene usata l'AcHuarmonica per consentire una maggiore percezione del piano del SÉ rispetto al piano emozionale o mentale.

*Maria Cristina Piras*

**cell. 348 - 5847877**

**[mc.piras@prismablu.it](mailto:mc.piras@prismablu.it)**