

AUTUNNO 2014

Bio Guida

N. 46
Trimestrale
di ricerca olistica
€ 2,90

ITINERARI DELLO SPIRITO

In caso di mancato recapito inviare al CMP/CPO di Trieste per la restituzione al mittente previo pagamento resi.

Poste Italiane spa - Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1 CNS TS

EMOZIONI





Birmania: viaggio nell'animismo e nel buddhismo

di Selene Calloni Williams
www.nonterapia.ch

Il Myanmar è un paese in cui una natura forte e generosa regala ancora il brivido della selvatichezza, come nello stato Chin, dove sono presenti oltre 150 tigri del Bengala. Un paese che incanta per la bellezza e l'antichità dei suoi templi dorati, che risplendono alla luce del sole e della luna, avvincendo l'immaginazione dei viandanti.

Ma la Birmania è un luogo magico soprattutto per la sua gente sorridente, che è riuscita a mantenere in vita tradizioni antichissime, capaci di presentare agli occhi del viaggiatore modi assai diversi di essere uomini.

Appena arrivati, ci lasciamo alle spalle la città, addentrandoci nelle campagne e poi nella foresta alla ricerca di realtà umane sempre differenti da quella a cui siamo abituati, sicuri che dalla diversità abbiamo tutti molto da imparare. Distinguiamo a perdita d'occhio, campi di riso accompagnano il nostro viaggiare fino al limite della foresta.

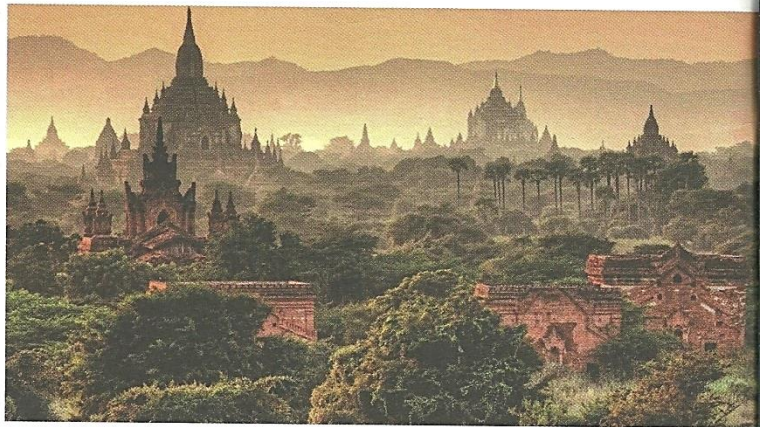
Lo sciamano

Nelle aree più a est dello stato Shan, incontriamo la città di Kyaukse, nel famigerato "triangolo d'oro", dove si fa commercio d'oppio e, malgrado i controlli governativi molto severi, ragazze e persino bambine vengono nascostamente vendute, a volta dai loro stessi famigliari, oppure rapite e spedite oltre confine, nella vicina Thailandia.

Ma, al di fuori della città, si estende una fitta foresta collinare nella quale abitano, protette dalla natura, varie tribù. Gente che ancora oggi si sottrae alla cosiddetta civiltà, rifiuta la vita di città e preferisce quella antica e selvaggia dell'umanità primitiva.

Camminando nella foresta incontriamo gli Akha, riconoscibili dal loro caratteristico copricapo borchiato.

La maggior parte di essi sono stati convertiti al cristianesimo e al buddhismo.



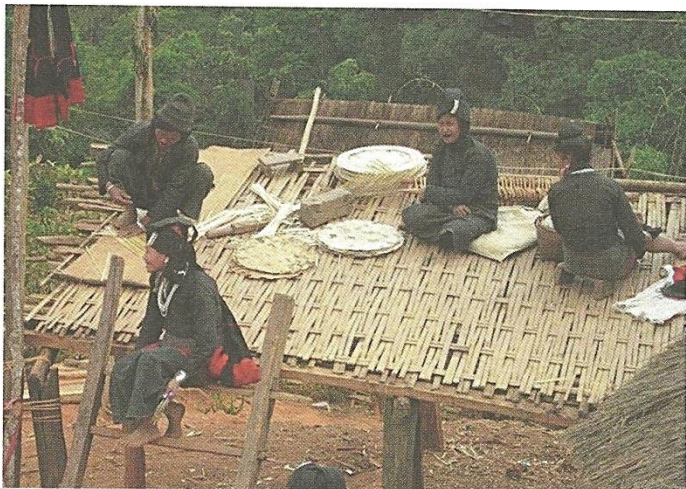
Continuando a camminare, assai più all'interno della foresta, incontriamo gli Eng, una minoranza che mantiene intatte le tradizioni animiste. Siamo affascinati dai drappelli di uomini e donne che sono riusciti a mantenere in vita una religione così antica.

Gli Eng indossano vestiti neri e si tingono i denti di nero, esprimendosi in tutta la loro bellezza "altra". Presso di essi possiamo vedere il tempio animista, una capanna con il simbolo della fertilità: il fallo e la vulva rappresentati da alcuni legni stanno a garantire la prosperità della tribù e l'unione di tutti gli opposti, di morte e di vita, che è così

sentita presso gli Eng, come scopriremo tra breve.

La nostra guida, che parla il linguaggio dello stato Shan, diverso dal birmano, cerca per noi il capo villaggio che è anche lo sciamano della tribù. Vogliamo avere la possibilità di parlare con lui.

Quell'uomo, apertamente analfabeta, che vive di caccia e dorme in un pagliariccio, ci appare dotato di una saggezza profonda e antica. Allora chiediamo di sedere intorno alla fioca luce di una candela all'interno della sua capanna per poter parlarci. Gli metto in mano persino un piccolo microfono collegato alla

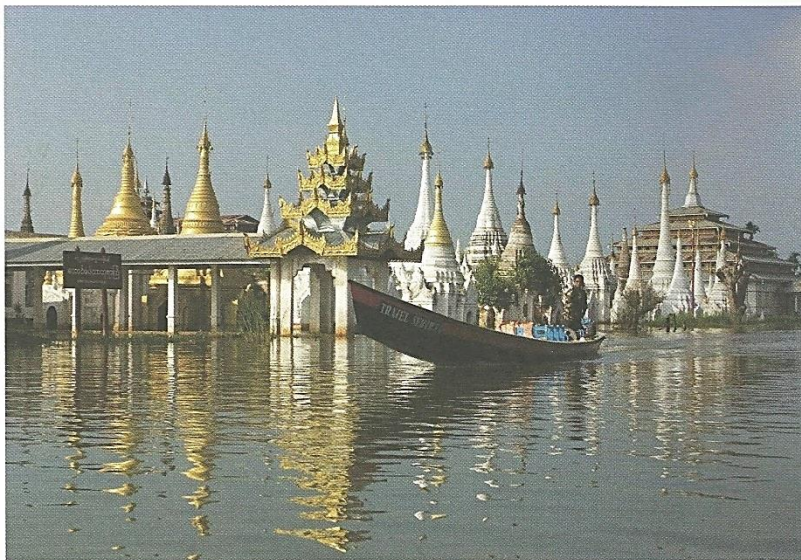
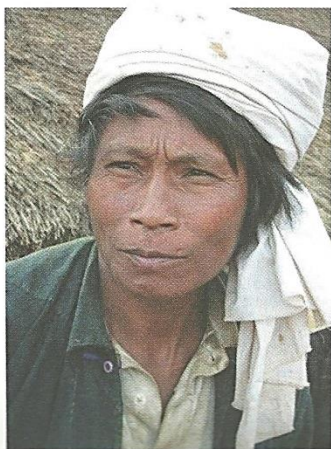


videocamera e lui lo accetta, ridendo. Facciamo molte domande, abbiamo sete delle sue parole perché sono diverse, enormemente diverse da tutto ciò che chiunque altro potrebbe dirci.

Ci parla degli avi della tribù che vivono nella foresta. Il villaggio è la dimora dei vivi, la foresta quella dei morti e fornisce ai viventi i mezzi di sussistenza, permettendo la caccia, perciò la morte è il nutrimento della vita. Lo sciamano spiega che gli spiriti della foresta sanno ogni cosa e i vivi non hanno niente da imparare, devono solo saper chiedere. Gli Eng appaiono collegati ad una rete ben più vasta di internet... Siamo già tutti innamorati dello sciamano.

Lui ci parla a mezzo di un linguaggio poetico che entra in noi come ambrosia, nutrendo una sete che neppure conosceamo di avere. "Cosa sono i sogni?" Gli chiede una di noi. E lui risponde che sono gli spiriti che ci vengono a visitare, quelli che abbiamo incontrato nel nostro peregrinare diurno e non abbiamo preso con noi. Quando camminiamo in una foresta, o in una città, tutto ciò che incontriamo è dotato di spirito e dobbiamo prendere con noi quelli che ci riguardano; e se non lo facciamo, ci vengono a trovare di notte, nei sogni.

La somiglianza di ciò che dice con i principi della psicologia del profondo e dei grandi cammini esoterici come il tantrismo e l'alchimia, è straordinaria: nella psicologia del profondo e nello yoga tantrico-sciamanico tutto ciò che viviamo è visto come una nostra stessa immaginazione o proiezione dell'anima,



dunque è uno spirito che noi stessi emaniamo, espirando. Le nostre proiezioni vengono poi ritirate ispirando, perciò si dice che nell'espirazione si ha il giorno e nell'inspirazione la notte. La notte è il momento in cui riassorbiamo la realtà, ritiriamo le nostre proiezioni e gli spiriti ritornano all'anima che li ha emanati. Lasciamo gli Eng con il cuore pieno di poesia, attraversando a ritroso la foresta, godendo di paesaggi naturali mozzafiato, nella luce avvolgente di un sole basso prossimo al tramonto, camminando tra erbe e cortecce profumate, seguiti dai bambini Eng che ci accompagnano ridendo e vociferando. Ci sentiamo arricchiti e, allo stesso tempo, più leggeri.

Il lago Inle

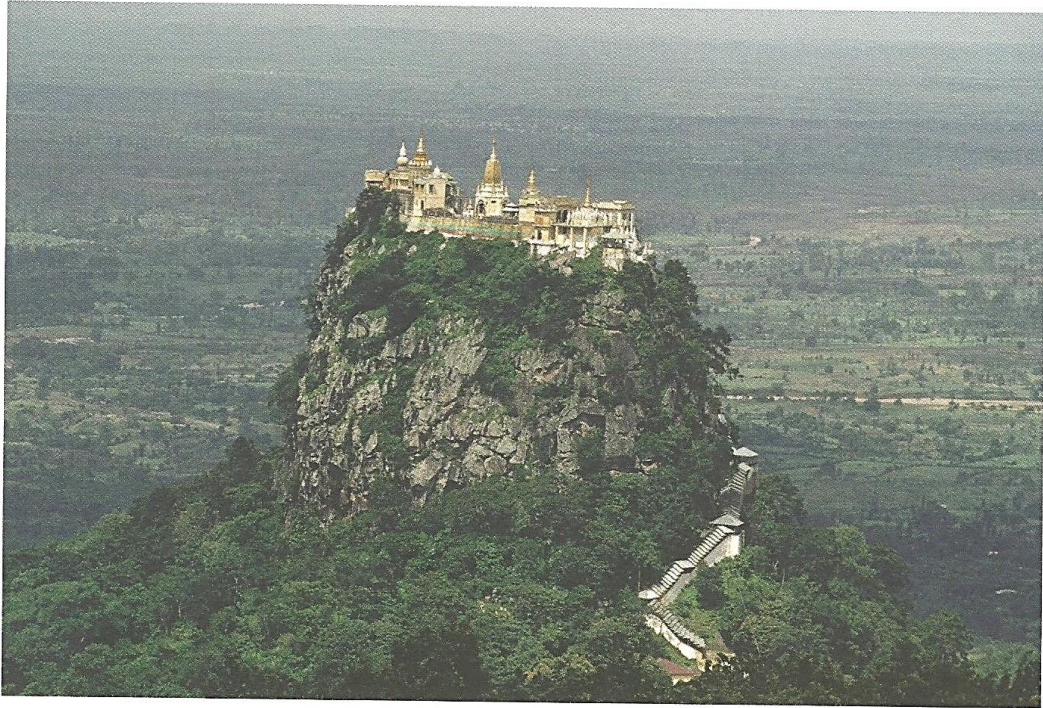
Il viaggio ci porta tra i meravigliosi paesaggi del lago Inle, chiamato la Venezia asiatica. Ci rilassiamo sulle gondole a motore che permettono di scoprire paesaggi lacustri densi di orti galleggianti e palafitte. Qui è abitudine fare coltivazioni sull'acqua. Dicono che i pomodori, cresciuti nell'acqua del lago, siano i più succulenti del mondo. Le case, interamente in legno, appoggiano su palafitte e i monasteri sono sospesi su enormi pali, come quello dei gatti che saltano, che deve il suo nome alla vecchia abitudine dei monaci di insegnare ai gatti a saltare in un cerchio.

È una magnifica serata, il cielo terso. È molto piacevole farci trasportare sulle acque fino a che una gigantesca luna piena si alza all'orizzonte tra gli alberi, riempiendo il lago di uno scintillio luminescente. Siamo estasiati da tanta bellezza. L'indomani all'alba partiremo per il remoto stato Chin. Abbiamo dovuto ottenere dei permessi speciali per raggiungere questo stato dove le minoranze etniche hanno idee secessioniste e il governo centrale non ama che arrivino i turisti.

Le strutture turistiche qui sono praticamente assenti, sappiamo che non potremo avere i confort a cui siamo abituati ma scopriamo che, nel mezzo del parco naturale che ricopre una vasta porzione dello stato Chin, i confort non servono e una casetta di legno che non crea nessuna seria divisione con la foresta ci permette di riposare profondamente.

Lo stato Chin

L'indomani ci attende la visita ai villaggi. I Chin sono popolazioni di origine Tibeto-Birmana, migrate dal Tibet alla Birmania in tempi remoti. Si dividono in numerosi sottogruppi etnici: i Khami, i Chinbon, i Ton Chin, i Chin Pu, gli Yindu, gli Hueldo, gli Zanniack, i Kuelshi, i Ngun, i Tashun, i Lisol, i Titan, Saingyan, gli 7 Siyin, i Tehyan, i Din, gli Zo, i Khaung saing, i Thado, gli Wanngo, i



Maro... questa lunga lista fornisce l'idea della complessità e della diversità etnica di una popolazione numericamente esigua che, agli occhi di chi appartiene alla cultura della globalizzazione, appare incredibile. Ogni gruppo ha i propri costumi e le proprie tradizioni. La lingua parlata nello stato Chin è ancora diversa da quella parlata nello stato Shan, perciò un'altra guida locale ci deve assistere. Le donne Chin si tatuano il viso. I vari clan utilizzano tatuaggi diversi per distinguersi e riconoscersi fra loro.

Siamo fortunati. Camminando per i villaggi incontriamo personaggi straordinari. Una donna centenaria che sbuccia fave e ci racconta di avere sei figli, dei quali il più giovane ha ben settantotto anni. Una bellezza altra in un mondo altro. E, poco più un là, una donna dal viso tatuato, non distante dal centesimo compleanno, suona il flauto con il naso. Ancora qualche passo e ci imbattiamo nei bimbi che giocano nei pressi di una scuola. Poi la nostra guida viene a sapere che in una capanna del villaggio una donna malata sta per essere curata da una sciamana. Accorriamo chieden-

do rispettosamente di poter assistere al rito. Siamo accolti con gioia nella casa della malata la quale ha gli occhi sbarati. *"È posseduta da uno spirito che le causa malessere"* spiega lo sciamano del posto che ha invitato appositamente la guaritrice da un altro villaggio. Lui personalmente non poteva fare niente per quella donna, perciò ha chiesto l'intervento della collega.

Riti di guarigione

Assistiamo al rituale di guarigione che appare proprio come un rito di esorcismo. Viene sacrificato un gallo che poi, diviso in quattro parti, verrà posto agli angoli del villaggio. La sciamana-esorcista accende candele e chiama gli spiriti, suoi aiutanti, dalla foresta; poi fa dei segni sul corpo dell'ammalata. Quest'ultima, alla fine del rito, appare rilassata e sorridente; ciò che è successo veramente non sappiamo, ma la cosa più straordinaria deve ancora accadere.

La sciamana-esorcista accetta di parlare con noi. Abbiamo molte domande da farle, ma lei non è interessata a queste in nessun modo. Ci prende le mani tra le

sue, ad uno ad uno. Esercita una leggera pressione delle sue dita sulle nostre, ascolta il flusso del sangue che scorre e poi ci racconta favole meravigliose che parlano di draghi, angeli, cavalli alati, laghi verde smeraldo, tesori nascosti, statue e strani animali che ci attendono nella foresta. Al primo momento ci sembra di essere storditi: non siamo abituati allo sguardo di qualcuno capace di vedere così profondamente. Sappiamo di essere mito, sappiamo di essere favole e sogni, ma che qualcuno ce lo dica così apertamente, una donna mai vista prima, sconosciuta, è veramente una cosa talmente inaspettata da annientare ogni pensiero in noi. Cogliamo la poesia e la bellezza che ci viene regalata, lasciamo qualche soldo per la malata, assai poca cosa rispetto a quello che abbiamo ricevuto, ma non abbiamo altro: ci sentiamo davvero poveri!

È già sera, dobbiamo fare ritorno alle nostre macchine. Le favole della sciamana rimarranno per sempre in noi, ci hanno permesso di vedere dentro e cogliere in pochi attimi una bellezza che avremmo

potuto inseguire per il resto della vita, senza mai afferrare. Il sole sta tramontando: siamo grati a questo giorno che ci abbandona per tutto ciò che ha portato con sé.

Ci attendono gli sciamani di Bagan.

I Nat sul Monte Popa

Gli inglesi la chiamavano Pagan, la città dei pagani. Si tratta di una città antichissima: Bagan è stata la capitale del primo regno birmano, il regno dei Mon, fondato dall'imperatore Anawrata che portò il buddhismo in Birmania dallo Sri Lanka. Durante l'impero, tra l'undicesimo e il tredicesimo secolo, nella vasta pianura di Bagan sono stati costruiti più di 10.000 templi buddhisti, tra stupa e pagode, al punto che si ritiene la regione divenne desertica a causa della massiccia deforestazione dovuta alla necessità di procurare legname per i forni in cui si producevano i mattoni. Oggi rimangono circa 2.200 templi e pagode che offrono uno spettacolo surreale, specialmente al tramonto, quando il cielo si fa infuocato e le guglie degli stupa emergono dalla nebbia che spesso di sera si alza nella pianura desertica: è uno spettacolo mozzafiato a cui assistiamo in silenzio con la sensazione di essere in un altro pianeta. A circa un'ora e mezza di macchina da Bagan vi è il leggendario Monte Popa, una montagna di origine vulcanica che si erge nel mezzo di una fitta foresta abitata dai Nat.

I Nat per il popolo birmano sono i Signori della Natura, gli spiriti che vivono negli alberi e possono proteggere e riempire di favori gli uomini, così come possono esser loro avversi.

Gli sciamani di Bagan sono una mia vecchia conoscenza. Tutte le volte in cui ho visitato il Myanmar mi sono recata da loro per chiedere di partecipare ai riti e conoscere sempre un po' più da vicino i Nat, che sono al centro dello spirito animista birmano. Prendiamo alloggio in un eco-resort sprofondato nella foresta, dove gli sciamani ci raggiungono con i loro tamburi e costumi per una serata davvero unica.

Danzando e cantando gli sciamani evocano gli spiriti. Nella trance prodotta dalla musica, dal canto, dal ballo, vengono posseduti dagli spiriti e se ne fanno canali. Ogni Nat arriva con le proprie caratteristiche mitologiche: il Signore



della Grande Montagna, per esempio, esprime la propria forza costringendo lo sciamano che lo impersona a tagliarsi con la lama di una spada, a farsi colare cera sul viso e sulla lingua, a passarsi il fuoco di molte candele sulla pelle e a mangiare fuoco. Il Signore della Grande Montagna era un giovane fabbro, un maniscalco celebre per la propria forza. Il Re, temendo che la forza del giovane potesse minacciare il proprio trono, lo fece legare a tradimento al tronco di un albero e bruciare vivo. Tutti i Nat sono morti in circostanze tragiche, giacché essi rappresentano le possenti forze dell'anima selvaggia, gli aspetti arcani dell'io istintuale, repressi e dimenticati dalla mente nell'esperazione del modello simbolico patricentrico sul quale si fonda la cosiddetta "civiltà".

Uno sciamano omosessuale, che conosco e apprezzo da molti anni per le sue doti da trasformista, impersona molti Nat cambiando trucco e costumi. Ma la più bella rimane sempre lei, la mia carissima sorella di cuore, la sciamana che impersona i Nat femminili più dolci: l'Orchestra, la Regina del Nord e Thounban Hla, la dea tre volte bella. La sciamana, che io chiamo Thounban Hla, identificandola a pieno con la dea, ha un messaggio per noi da parte dei Nat: *"Ricordatevi sempre che siete amati"*. E' tutto. Come potrebbe esserci altro?

A casa della sciamana

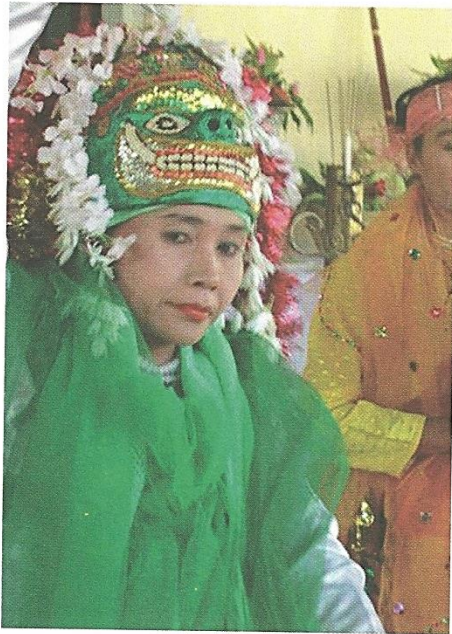
Nei giorni seguenti Thounban Hla ci invita nella sua casa. Siamo carichi delle

immagini magiche del viaggio che sta ormai volgendo alla fine e questo invito, inatteso per il gruppo ma per me abituale, appare come l'occasione per fermare il tempo, riassumere, assimilare e infine purificarci, per far ritorno al mondo ordinario consapevoli dei tesori conquistati. Entrando nella sua casa, la sciamana ci presenta il suo unico figlio che suona per noi la meravigliosa arpa birmana dal suono dolcissimo. Poi ci offre caramelle al tamarindo, acqua, frutta, felice di averci nella sua dimora: una capanna con le pareti di foglie di palma intrecciate e il tetto di bambù.

Scopro che nel punto più sacro della casa, sopra l'altare domestico, insieme a qualche statuina dei Nat, c'è una copia del mio libro dedicato a lei, agli sciamani birmani e ai Nat: sono commossa.

I Nat, i Signori della Natura sono anche associati agli avi. E io ho scritto un libro dal titolo *"Le Carte dei Nat"*, dedicato alla psicologia transgenerazionale e alle costellazioni familiari, che vuole aiutare il lettore a contattare i propri antenati attraverso le immagini dei Nat.

Ci sediamo tutti intorno alla sciamana per sentirla parlare, di cosa non sappiamo, tutto andrà bene. Alla fine di questo viaggio a tutti noi è chiaro che la gente che vive a contatto con la natura sa lasciarsi ispirare dagli dei, dai Nat, dai Signori della Natura, perciò voler programmare gli eventi significa quasi sempre sciuparli. Ci sediamo per terra, un po' stanchi, ma questo gioca a nostro favore, perché contribuisce a disarmare la



mente. Arriva anche il marito della sciamana, grande suonatore di tamburo e ci sorride. Lei è bellissima nella penombra della capanna. Sceglie di parlarci di suo marito ma, meraviglia, non parla dell'uomo appena entrato nella capanna e sta al nostro fianco, bensì di uno spirito, un Nat.

Tutti gli sciamani, ci spiega, hanno un sposo o una sposa sotterranea, o celeste. Poiché la terra è il sogno del cielo e il cielo è il sogno della terra, dire celeste o sotterraneo cambia assai poco, come dire yin o yang.

La nostra mente è sempre più disarmata e la favola ha inizio. Ci racconta del suo meraviglioso matrimonio mistico. *"Lei era la ragazza più bella a scuola e cantava magnificamente!"* aggiunge suo marito, quello terreno, di carne e ossa: *"Io ero follemente innamorato di lei, ma anche un Nat era innamorato di lei e io ho dovuto attendere"*.

"Mi sono sposata con il mio Nat", dice lei e racconta di una straordinaria festa, invitati, abiti meravigliosi: tutti gli elementi di una grade cerimonia nuziale erano presenti, ma lo sposo era uno spirito. *"Solo dopo il mio matrimonio spirituale ho accettato di sposare mio marito"*, aggiunge e indica l'uomo che

le sta di fronte. Ogni venerdì notte, ci racconta, il marito terreno viene lasciato da solo perché lei torna nella casa dei propri genitori, dove dorme sola nel suo letto di ragazza per accoppiarsi con lo sposo celeste.

La sciamana si racconta sorridendo e noi comprendiamo che per lei il suo sposo celeste viene prima di tutto, è la presenza più importante nella vita, è colui che dà la conoscenza e il potere sciamanico. La vera conoscenza è eros, poiché è energia creativa. Dov'è che la nostra cultura lo ha dimenticato? Quando è stato che siamo divenuti prigionieri dell'oggetto?

La sciamana continua a parlare e comprendiamo molto in pochi attimi. Tutte le persone che hanno uno sposo sotterraneo o una sposa celeste e non ne sono consapevoli hanno una vita dura fino a che non accettano il matrimonio mistico, fin tanto che non dicono di sì allo spirito. Nessuno che è amato da uno spirito può avere una vita di coppia appagante fino a che non ha detto di sì innanzitutto all'amante invisibile. L'amante mistico appartiene al regno delle ombre, al mondo dei sogni, degli avi, dello spirito animale, dell'anima selvaggia, dell'io istintuale, della notte, dell'Ade: il regno dell'invisibilità. Dire di sì allo sposo sotterraneo o alla sposa celeste è dire di sì all'Ombra. Quand'è che la nostra cultura ha perso il coraggio?

"Ho raccontato la tua storia nel mio libro, Le Carte dei Nat", dico alla sciamana. Lei mi guarda, apre le braccia e scoppia a piangere, allora piango anch'io e ci abbracciamo. Nel lasciare la sua casa siamo tutti in uno stato di trance, lei ci saluta da lontano. Stiamo partendo ma nessuno ha la sensazione di andare via. Si lascia un individuo, un luogo, un oggetto ma non si possono lasciare le anime, quando le abbiamo, dopo tanto peregrinare, ritrovate. Un viaggio del fare anima non porta in nessun luogo, se non là dove ti trovi da sempre e, ritrovarsi, è commovente.

Non possiamo lasciare il Myanmar senza recarci in un centro di meditazione Vipassana per fare da vicino l'esperienza della meditazione.

Il centro di meditazione buddhista

Dopo tanto contatto con la religione di natura, l'incontro con l'istituzione mo-

nastica ci segnala che abbiamo lasciato il regno dell'anima selvaggia e stiamo facendo ritorno al mondo della cosiddetta civiltà. Ma l'anima selvaggia non è solo un ricordo, è una forza che prende sempre più spazio dentro di noi. Abbiamo la netta sensazione che le immagini viste nel nostro viaggio resteranno dentro di noi come semi, capaci di dare i loro frutti al momento del bisogno. Abbiamo costruito ricordi che sono, in verità, chiavi di attivazione.

La meditazione è un veicolo straordinario per fare da ponte tra lo stato naturale e la civiltà, tra la nostra anima e la mente. Gli insegnamenti del Buddismo Theravada, che è la forma di Buddismo più diffusa in Myanmar, sono preziosi per noi, ci fanno dono di immagini importanti.

Come l'immagine di samsara e nirvana...

Samsāra

Il termine "samsara" indica "l'oceano dell'esistenza", la vita terrena, il mondo materiale, che è permeato di dolore e sofferenza ed è, soprattutto, illusorio: infatti, il mondo quale noi lo vediamo e nel quale viviamo, altro non è che miraggio, illusione, sogno.

Tutta la realtà non è che una danza di immagini oniriche. Gli eventi sono enti, entità, spiriti, dei, archetipi. Tutto ciò che possiamo sperimentare nella nostra vita quotidiana, ogni persona, ogni luogo, ogni cosa che possiamo incontrare, è sogno, immagine, un dio, puro spirito, un'apparizione magica priva di sostanzialità.

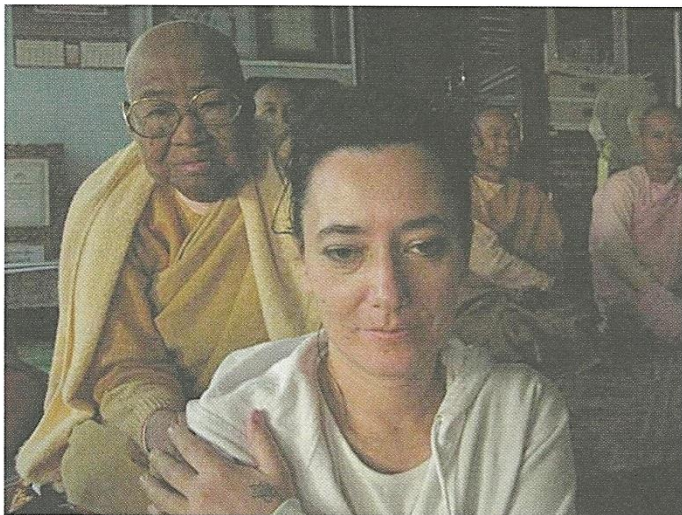
Tutte le immagini si producono simultaneamente, tutto è qui e ora. Ma la nostra mente non è in grado di contenere il tutto, di conseguenza lo filtra poco a poco, creando l'impressione del tempo.

Ciò che unisce insieme le immagini, creando l'idea di una storia, di un prima e un dopo, di una continuità, è il senso dell'io.

L'attaccamento all'io, all'idea di noi stessi, ci imprigiona nell'illusione del tempo, nell'illusione della nascita, della morte e del divenire.

L'attaccamento all'io è all'origine della sofferenza. Ma si tratta di un fenomeno a cui c'è rimedio.

Il rimedio alla prigionia a cui si è costretti dalla gabbia dell'io, il rimedio alla sofferenza, è la meditazione.



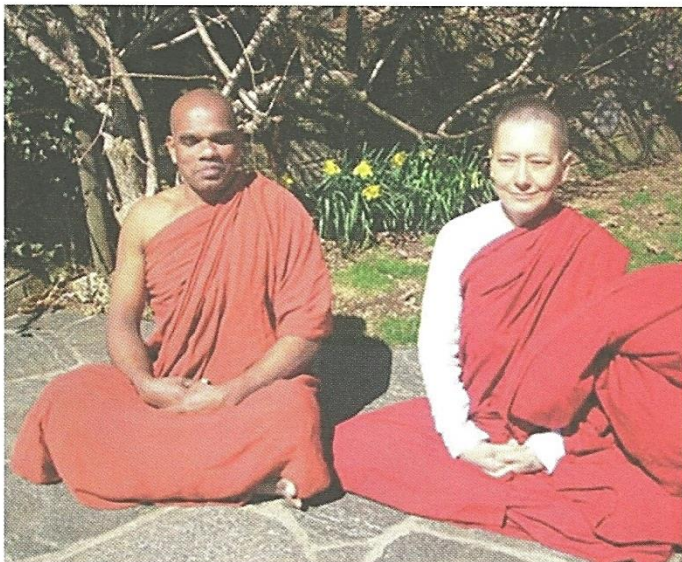
Meditazione

Secondo la dottrina buddhista abbiamo 1500 attaccamenti o Upadana: 500 del corpo, 500 della mente e 500 dell'emo-tività.

Questi sono gli attaccamento al senso dell'io, all'idea di esserci, di esistere come individui, come realtà oggettive, materiali, separate dal tutto.

La meditazione scioglie gli attaccamenti permettendoci di risvegliarci dal sogno

del materialismo e dell'io. Meditando le cose, le persone, i luoghi, gli eventi con i quali veniamo a contatto quotidianamente, ritrovano in modi sempre più intensi, la loro reale natura, che è immagine, proiezione, sogno e noi, in misura sempre più crescente, ritroviamo noi stessi come sognatori del sogno, cessiamo dunque di essere le vittime degli eventi per scoprirne i creatori. Ci liberiamo dall'inganno e dalla sofferenza



incamminandoci verso la libertà finale, il nirvana.

Nirvāna

Il Nirvana è l'estinzione dell'illusione, la libertà dalla prigione dell'io. In esso la sofferenza e l'illusione hanno fine, la realtà viene riassorbita, tutte le proiezioni vengono ritirate e tutto viene spiegato. Il superamento dell'illusione dell'io e degli attaccamenti ad essa, lo stato di riunificazione con il tutto, è chiamato samadhi.

Samādhi

Il samadhi è uno stato di piena beatitudine, raggiungibile attraverso la meditazione. L'essenza del samadhi, una volta raggiunta, non viene mai perduta dal meditante, essa si manifesta in un effettivo miglioramento della qualità dell'esistenza, uno dei tesori più preziosi che si possano acquisire. È stato più volte dimostrato che i meditanti sono persone più felici. Nel Buddhismo Theravada sono conosciute alcune tecniche di meditazione assai efficaci. Ecco alcuni esempi.

La contemplazione del corpo dall'interno:

Seduti in postura composta, chiudiamo gli occhi e immaginiamo di poter osservare il nostro corpo dall'interno, dall'alto al basso e dal basso all'alto, per qualche minuto, restando possibilmente in perfetta immobilità, con il corpo rilassato. Questa meditazione, se praticata regolarmente, apre gli occhi che guardano dentro e consente la visione profonda.

La contemplazione dello scheletro:

Questa meditazione può essere fatta camminando o mentre si compiono le attività quotidiane. Essa consiste nell'immaginare il proprio scheletro che si muove durante i vari movimenti compiuti dal corpo. Immaginare con attenzione significa cercare di essere consapevoli di ogni più piccolo osso o cartilagine o giuntura che si muove. Questa meditazione alleggerisce dall'ansia e dalla paura.

Con l'invito a provare a dedicare qualche minuto della vostra giornata alla meditazione, vi lascio con un augurio di buon viaggio interiore.

Per informazioni sui viaggi di Selene Calloni Williams potete visitare il sito: www.voyagesillumination.com