



Newsletter



[Refuse and subscribe>](#)

Amica is dedicated to delivering high-quality information to you every day, thanks to the efforts of many journalists, graphic designers, and technicians. To make our news accessible, we use targeted advertising that helps us offset the costs of producing and delivering our services, allowing you to access some of our content for free. Without advertising, access to our services is only available through the purchase of a subscription package. You have the freedom to choose between accessing the [basic service](#) by allowing us to deliver personalized advertising or paying for access through the purchase of an equivalent subscription plan.

As outlined in our [cookie policy](#), we and our selected partners, as well as advertising market intermediaries, utilize technologies such as cookies to collect and process personal data from your devices, such as IP address and precise device and geographic location tracking. This helps us to provide technical functionality, deliver personalized advertising, measure performance, analyze our audience, and improve our products and services. With your consent, we may use these technologies for the purposes outlined. You have the option to freely grant, withhold, or revoke consent for all or some processing purposes by clicking on the "Preferences" button, which is also accessible through our cookie policy. If you decline consent for all or some of the necessary purposes for delivering advertising and personalized content (highlighted in green), you will be redirected to a selection of payment options. You can choose to accept the use of these technologies by clicking "Accept," or decline their use and subscribe by clicking "Refuse and Subscribe."

ACCEPT AND CONTINUE

PREFERENCES

Already a subscriber? [Sign in](#)



foto: unsplash

Chi ce lo dice quale sia la vera realtà? Fare yoga o una seduta di psicoterapia in videocall è ormai la normalità. Ma «meditare nel Metaverso annulla le distanze, permette di dissolvere il proprio Io e di dare uno sguardo al futuro dello stare online». Così ci ha spiegato [Selene Calloni Williams](#) che il prossimo 22 aprile lancerà da Vienna il **primo Metaverso per la Meditazione in Europa**. Psicologa, documentarista, antropologa, viaggiatrice, sciamana, in tutti i suoi libri, una ventina, invita al “risveglio” delle coscienze. L'ultimo, uscito da pochi giorni, [Kintsugi. l'arte di riparare le ferite dell'anima con polvere d'oro](#), è già il più letto nella sezione buddismo su Amazon.

Tra i suoi nuovi insegnamenti c'è quello che «la realtà virtuale, se utilizzata bene, può anche aiutare». I puristi lo vedono già come un Pesce d'Aprile, ma in verità apre uno scenario importante in grado di creare una profonda connessione tra vecchio e nuovo. «A partire dal *sacrum facere*, l'atto sacro, potremo raggiungere un futuro antico» migliore. Oggi più che mai è necessario cambiare la visione. È una nobile causa, sì anche nel Metaverso.



selenecalloniwilliams
Borgo degli aranci - Le Capanne

[View profile](#)



La meditazione nel Metaverso è “realtà”

Questa nuova dimensione ha già un nome: *Virtual Imaginal SCW*. Ha anche una data, il **22 aprile 2023** e diversi iscritti. «Solo i primi due giorni di apertura delle iscrizioni, abbiamo ricevuto 1700 richieste. Adesso non so neanche a quanti siamo arrivati», precisa [Selene Calloni Williams](#). Si tratta di un'esperienza visiva e sonora senza precedenti, che consentirà al gruppo di meditazione di interagire con il Metaverso in modo naturale e intuitivo. Usando il proprio corpo e la propria voce per navigare e partecipare alle attività di meditazione.

L'inaugurazione di questo nuovo mondo avverrà a Vienna, con Selene Calloni Williams e un gruppo di meditazione che faranno ingresso virtualmente nel

Metaverso. L'evento verrà trasmesso in diretta streaming e sarà accessibile gratuitamente a tutti gli iscritti. Si tratta di un progetto che nasce come **esperienza immersiva per tutti**, in ogni parte del mondo. Abbiamo incontrato Selene Calloni Williams per capirci di più.

ARTICOLI CORRELATI



[È nato Rispirazioni, il sito di yoga \(e non solo\) che fa respirare la mente](#)



[Trucco inverno 2022-23: ispiriamoci ai nostri Avatar, anche fuori Metaverso](#)

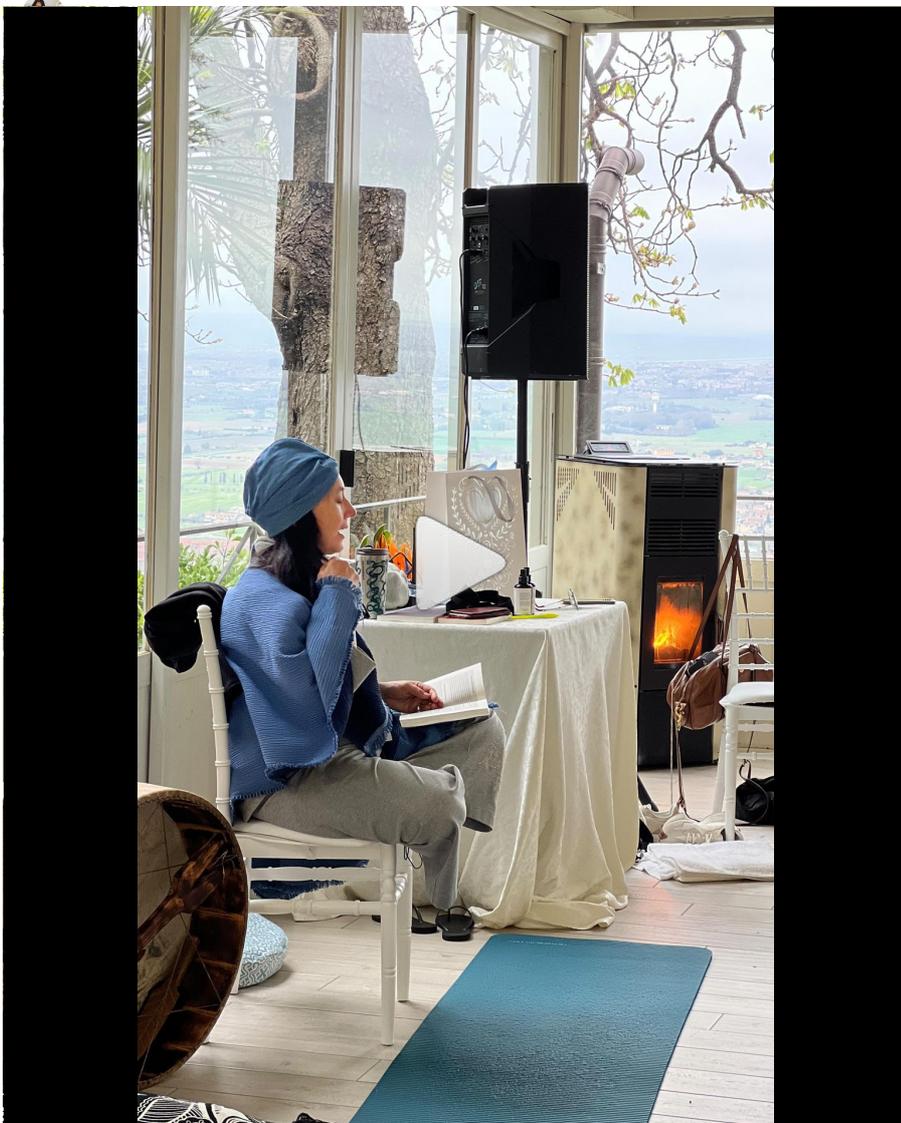


[Trucchi "pixelati" per un look multidimensionale](#)



selenecalloniwilliams
Borgo degli aranci - Le Capanne

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)



253 likes



Add a comment...

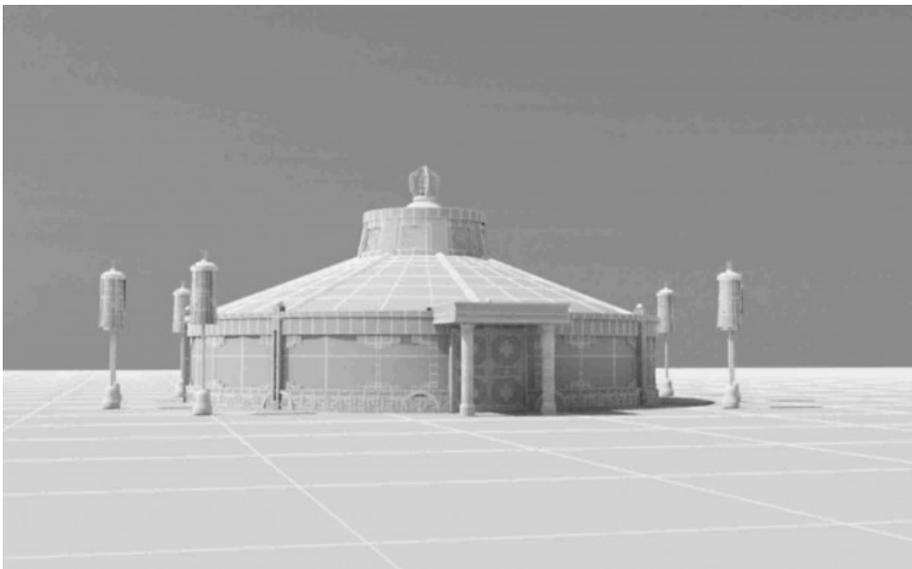


Spiritualità & tecnologia

Come spieghiamo dove sta andando il mondo ai puristi, agli scettici? «Purtroppo sono sempre le persone più spirituali a rimanere indietro. Questo è un grande errore che lascia, come diceva Aurobindo, il potere del denaro, della tecnologia e del progresso, nelle mani dell'Asura. Proprio perché siamo persone spirituali dobbiamo cercare di riconquistare questo potere. Per metterlo nelle mani della Madre. Dobbiamo umanizzare, **portare umanesimo all'interno della tecnologia**». Così ci spiega Selene Calloni Williams.

«La realtà virtuale utilizzata bene potrebbe anche aiutare, no? A fare quelle grandi operazioni che sono le operazioni che deve fare la coscienza per raggiungere la libertà. E cioè smaterializzare, de-personalizzare, de-letteralizzare, l'esperienza della realtà. E poi chi ce lo dice quale sia la vera realtà?»

Oggi in molti vogliono abbracciare l'albero vero. Ma qual è l'**albero vero**? È **quello dentro la mappa mentale della tua realtà**. I tuoi sensi, vedere, sentire, gustare, odorare sono operazioni mentali. Quando vedi senti, tocchi, abbracci, tra un'infinità di possibilità, la tua mente sceglie che cosa tu devi abbracciare, vedere. Come il tuo organismo: inteso come oggetto materiale, è mentale, non esiste nella realtà».



courtesy selenecalloniwilliams.com

La portata del cambiamento

Gli sciamani giapponesi yamabushi sostengono che il cambiamento di coscienza avviene più velocemente se le persone intorno a noi ne prendono parte in modo attivo. È anche questo il motivo della scelta di andare su Metaverso. «Le persone sono comunque in internet tutto il giorno. Tutti fanno corsi online. Il Metaverso è un online potenziato...». Ma lo scopo è aprirsi a più anime possibili e anche **ampliare lo stato di coscienza a più dimensioni possibili**.

«L'evoluzione della tecnologia offre proprio questo: l'esclusiva opportunità di entrare virtualmente in un nuovo mondo. Dove la percezione dei sensi si amplifica e la mente si libera dei limiti del mondo fisico. Per entrare in profonda connessione con ciò che la circonda. Si crea così, a tutti gli effetti, una nuova forma di meditazione».





[View more on Instagram](#)



Add a comment...



Le pratiche nel Metaverso

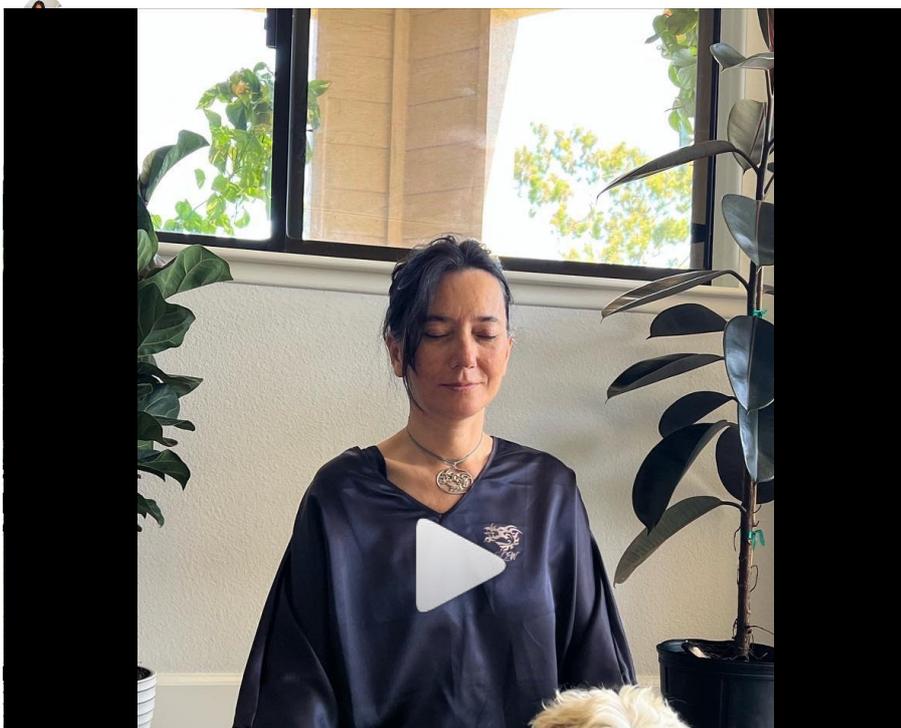
«Non ho pensato di riadattare le mie pratiche al Metaverso. Esattamente l'opposto, **ho costruito il Metaverso ad hoc per le mie pratiche**. È proprio questo lo scopo. Di modellare il Metaverso in modo che sia funzionale all'esperienza spirituale. E **non viceversa**. Non è l'esperienza spirituale che deve modificarsi per entrare nelle categorie del Metaverso.

Ecco perché abbiamo investito tanto. Perché abbiamo dovuto creare tutto l'ambiente. Per esempio si potranno mescolare o scegliere le carte dei Nat con il guanto. O si potrà tenere in mano il tamburo e suonare...». La dimensione cerimoniale, rituale e sacra delle pratiche meditative sciamaniche proposte troverà così casa per la prima volta in un mondo virtuale. Ma non per questo meno "reale". L'esperienza sarà assolutamente inedita e, soprattutto, dal profondo valore antropologico.



selenecalloniwilliams
Borgo degli aranci - Le Capanne

[View profile](#)





[View more on Instagram](#)



556 likes



Add a comment...



Kintsugi, l'arte di riparare le ferite con polvere d'oro

Nella filosofia spirituale giapponese il **Kintsugi** è l'antichissima pratica che **consiste nel riparare gli oggetti rotti con l'oro**. Può essere considerata, in senso lato, come l'abilità di trasformare le nostre ferite fisiche ed emotive in una eccezionale occasione di crescita e cambiamento. Ed è proprio questo ciò che si propone Selene Calloni Williams con questo libro.

Iscriviti alla **Newsletter**

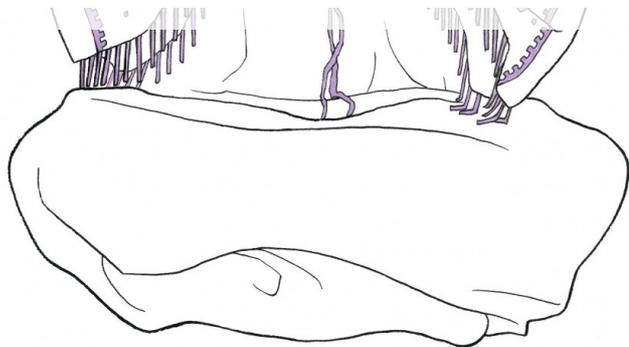
Resta aggiornato con AMICA sulle ultime news di moda, beauty e lifestyle.

ISCRIVITI

«L'alchimia è l'arte di trasformare il vile metallo in oro. È l'arte di liberarci dell'idea che quello che è luminoso tale non sia. Rendersi conto che ciò che non consideriamo prezioso invece lo è. È un'arte di trasvalutazione, ribaltamento dei valori. Il Kintsugi è la stessa cosa». Il libro, edito da Mondadori Piemme, è uscito il 14 marzo e verrà presentato proprio oggi a Milano. Da non perdere.

Amica ©RIPRODUZIONE RISERVATA





di PAOLA DI MARCANTONIO | 30 MARZO 2023

TAG: meditazione, metaverso, selene calloni williams



GUARDA LE FOTO
Le asana yoga per stimolare l'ileopsoas

TUTTI GLI ARTICOLI BENESSERE



Meditare nel Metaverso: la nuova realtà che annulla le distanze



Squat: i tre errori comuni che li rendono inefficaci

TORNA SU



MAPPA RSS PUBBLICITÀ CONTATTI DATI SOCIETARI PREFERENZE STATO DEL CONSENSO AI COOKIE: NEGATO
COOKIE POLICY E PRIVACY DICHIARAZIONE DI ACCESSIBILITÀ