

# “Conosci te stesso”

progetto della Banca del Tempo Etico APS

Vi è la necessità di vivere nel mondo delle persone comuni, riuscendo nel contempo ad evitare danni energetici provocati dalla socializzazione.

E' quindi chiaro che se non veniamo a capo di tale situazione, è perfettamente inutile digiunare una settimana, batter sul tamburo per un mese di fila, mangiare dieci chili di peyote, non dormire una settimana o immergersi in acqua ghiacciata.



Certo grazie a queste pratiche otterremo visioni e quant'altro, ma sarà tutto comunque senza finalità, estemporaneo, non ripetibile in condizioni ordinarie e determinato comunque dalla gabbia del condizionamento sociale.

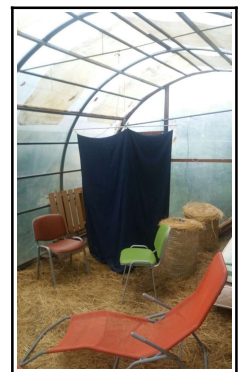
Questi tentativi se privi di immaginazione attiva non hanno la capacità di affrontare eventi fuori controllo. Otterremo quindi solo un modo nuovo per sostenere le regole dell'allevamento e l'attenzione a se stessi sarà tanto più aberrante e incatenante quanto più ci sembrerà di avere

eseguito una grande impresa.

Il guerriero tolteco cerca invece di ottenere risultati definitivi e di avere il totale controllo sulla possibilità di gestirli intenzionalmente, utilizzando qualunque situazione quotidiana in cui si trovi. E' un metodo perfetto per l'uomo moderno.

**MEDITAZIONE nella GROTTA nel NIDO e nel BOSCO:** la meditazione nel silenzio favorisce la percezione dello spazio interiore e del segreto intimo del corpo: acuisce la sensibilità per il respiro e per le sensazioni corporee e aiuta l'osservazione non giudicante dei pensieri che sorgono spontaneamente quando si pratica. E' qui possibile vivere intensamente meditazioni individuali o a piccoli gruppi nella grotta, nel nido e nel bosco.

**TENDA di RICAPITOLAZIONE:** ricapitolare nella tradizione Tolteca, consiste nel rivivere tutti gli episodi della nostra esistenza passata mentre si esegue il respiro spazzante. Rivivere soprattutto ogni interazione che abbiamo avuto con le altre persone e gli eventi speciali che abbiamo vissuto anche da soli. La ricapitolazione libera da ciò che ci lega indissolubilmente all'immagine di noi stessi e quindi è una chiave fondamentale per smontare il senso di importanza personale o, renderlo almeno innocuo. I guerrieri non usano semplici ricordi mentali, ma riportano il punto di unione nella posizione in cui si trovava in quel preciso momento raggiungendo così il ricordo totale dell'esperienza. La ricapitolazione è per l'agguato una base fondamentale senza la quale non c'è possibilità di praticare questa arte in modo corretto.



**BAITA DEL DRUIDO:** respirazioni aromatiche con erba cavallina e fieno della Val dei Mocheni, trattamenti locali con l'argilla dei nostri boschi.

**LETTURE** on-line applicabili alla vita quotidiana sulla la **contemplazione**, la maestria della **consapevolezza**, l'arte del **sognare** e dell'**agguato**, la tecnica di **ricapitolazione**, la predominanza del **corpo energetico**, ecc..

Spazio condiviso nella natura del bosco a Povo di Trento Via sabbioni n. 30  
gestito in scambio tempo e/o libera offerta.

Contatto: 347 3079420 Telegram: @ClaudioCaliari