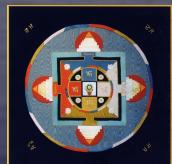


# L'EMMURA DEL MESE

Gennaio 2026



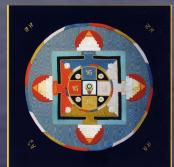
Cosa intendo, mi chiedo, con la parola bene? Quando lo invio a me stesso o agli altri? Certamente lo stare bene nella propria pelle, nel corpo e nella mente. Trovare un proprio punto d'appoggio nel mondo, come fanno gli uccelli con i rami e lì trovarsi a proprio agio, intonati al luogo e al momento e fare un dono agli altri. Avere la forza della consapevolezza, non solo ricevere le sue visite, ma saperne reggere la sfida, la sua forza rivoluzionaria, il suo sguardo sovversivo su se stessi e sul mondo. Seguire le invisibili linee. Vedere con limpidezza e profondità dentro di sé e dentro gli eventi e i fenomeni che incontriamo. Avere la risolutezza di tenere fede alle visioni profonde che sorgono e tradurle in azioni. Saldarsi alle parole, non lasciarle uscire da sole orfane nel mondo, ma legarle al respiro, al cuore pensante, alla riflessione. Essere gentili, senza scadere nella compiacenza, senza venir meno al proprio profondo sentire, ma condividerlo, senza imposizioni, con parità e senza alcun intento di colonizzazione. Sapersi proteggere. Aver cura di sé e quindi degli altri.

MANDALA SORIANO ASD  
Scuola di Normodinamica  
Via Albalonga 8 - Roma

[www.mandalasoriano.it](http://www.mandalasoriano.it)  
 [info@mandalasoriano.it](mailto:info@mandalasoriano.it)  
 +39 329 123 22 11

# LE MIE MURA DEL MESE

Gennaio 2026



Vedere il mistero che ci circonda ovunque. Sapersi inchinare e chiedere rifugio. Potersi abbandonare al sonno perché ci si sente in un luogo abbastanza protetto. Potersi sfamare e dissetare. Poter reggere l'insoddisfazione e interrogarla e vederla trasformarsi in uno spazio aperto. Studiare il proprio carattere e poterne ridere quando va allo scontro con il carattere dell'altro, poterlo lasciar cadere come un costume di scena. Amare e lasciarsi amare. Vivere, respirare, meditare per addestrarsi ad essere nulla.

(tratto da “Questo immenso non sapere, conversazione con alberi, animali e il cuore umano” di Chandra Candiani)

**MANDALA SORIANO ASD**  
*Scuola di Normodinamica*  
Via Albalonga 8 - Roma

✉ [www.mandalasoriano.it](http://www.mandalasoriano.it)  
✉ [info@mandalasoriano.it](mailto:info@mandalasoriano.it)  
☎ +39 329 123 22 11