

SEMINASOGNI

folk.
finché
tognono
li Kolga

autunno 2007 n° 30



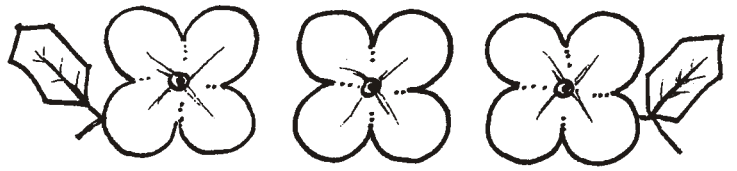
Racconta
Racconta la tua storia,
perché nessuno si senta più solo.
Racconta la tua storia,
perché la vorrei sentire.
Racconta la tua storia,
perché possa spiccare il volo.
Racconta la tua storia,
perché possa divenire.

Supplemento a Stampa alternativa pubblicazione trimestrale registrata presso il Tribunale di Pavia col. n. 276 del 1983
Diretta responsabile: Marcello Boragnini

Vuoi pubblicare un TUO ARTICOLO?

INDICAZIONI

- formato A4 (come quello del giornale);
- margini di 2 cm ai lati del foglio;
- scrittura compatta, leggibile, con penna nera a tratto medio, a macchina, o computer;
- occupare bene gli spazi per permettere a più persone di esprimersi entro le 26 pagine previste del giornale.



Spedire a: Seminasogni c/o Felice loc. PALOMBARA, 9-62027 SAN SEVERINO M. MC
entro metà gennaio 2008. PROSSIMO NUMERO fine GENNAIO 2008

Per diffondere il SEMINASOGNI: FOTOCOPIATELO! o chiedete copie (contributo per spese
fotocopie e spedizione) tel. 338.8685427

N.B. La redazione NON SEMPRE CONDIVIDE pienamente quanto scritto negli articoli
pur pubblicandoli.

Servizio arretrati: Fabrizio Cardinali via TORRE, 54-60034 CUPRAMONTANA (AN)

GRAZIE a chi ha collaborato con scritti, foto, disegni, idee, tempo.

- INDICE -

pag 3	Viaggio verso le mesquite	di Volter Zieni
pag 6	Vivere insieme	di Felice
pag 7	L'uva di Palombara	di Leizio
pag 8	Dal concetto al contatto	di Francesco D'Infrullo
pag 14	Augusto	di Jefiro
pag 15	Librare la vite in noi...	di M. Gascon
pag 19	La fatica, la morte, le malattie	di Lev Tolstoj
pag 20	L'albero nell'universo	di Arienne Striazzi
pag 21	Le rebote	di Leizio
pag 23	"Ancora una volta..."	di Madre Terra
pag 24	Tre quesiti	di Lev Tolstoj
pag 25	Per cambiare scambiamo (enunci)	

Per evitare che il giornale perda i fogli, mettete preventivamente delle carte gommate sul dorso coprendo anche le profette.

- Consigliamo la lettura di:
- "Una guerra senza violenza. le uscite della nonviolenza moderna" di M.K. Gandi ed. Libreria Editrice Fiorentina (autobiografia sul periodo vissuto in Sudafrica)
 - "Lettera ai contadini sulla povertà e la pace" Jean Giono ed. Ponte alle Grazie



Colgo l'occasione di parlare della mia esperienza al maschile della Nascita di Miziam (mia prima figlia, 1 Maggio 2007) dato che nei numeri precedenti del Seminario si era stato fatto un appello in tal senso.

Posso dire che questa iniziazione a diventare Padre è cominciata al momento stesso del concepimento. Ho 42 anni, da molti anni in percorso per trovare un dialogo più profondo di Amore con Dio e il Creato, mi sentivo realizzato e in pace con me stesso, con le mie pratiche di Meditazione, bene integrato materialmente e affettivamente nell'ambiente in cui vivo, in armonia con la mia compagna. Pensavo di aver raggiunto un traguardo, non sapevo che la mia interiorità nel giro di poco tempo mi avrebbe spinto a fare delle scelte non contemplate per una maggiore apertura di Coscienza. Così nel giro di 1 Anno mi sono Sposato in Chiesa, Consecrando la mia Unione con la mia compagna Franca e abbiamo Concepito Coscientemente Miziam.

Il percorso di Riconoscenza verso la Chiesa Cattolica, il Matrimonio, la Nascita, sono maturati con naturalezza e con segni tangibili richiesti. Un altro processo di consapevolezza e liberazione interiore all'interno di me era iniziato. Così dopo questa premessa, dopo 42 anni di figlio sono diventato Padre. Devo dire che questo cammino fin dal concepimento è stato molto faticoso. Affrontare fin dalle prime settimane la tempesta ormonale e gli sbalzi d'umore di mia moglie mi ha richiesto molta energia, attenzione e preghiera per non scivolare in dinamiche distruttive.

Sento che in questa fase ad ogni uomo è richiesto di misurare la propria solidità e centatura avendo un certo distacco emotivo, che non è indifferenza, restando presenti, concedendosi qualche volta una fuga per recuperare le energie. La gravidanza di Franca è andata molto bene. Nel periodo di nove mesi abbiamo tenuto un Diario dove ciascuno di noi scriveva riflessioni, stati emotivi, faceva disegni e prendeva note degli eventi. Vivendo in città, nel corso dei mesi di gravidanza, abbiamo dovuto far fronte ad un collettivo sociale molto medicalizzato pieno di paure ed esperienze difficili di gravidanze e parto.

Ho sentito ad un certo punto che il nostro compito era non di parlare di noi stessi e di quel che vivevamo, ma di accogliere la sofferenza e il senso di impotenza e frustrazione di decine di donne che incontrandosi vivevano la loro gravidanza e il parto. C'è da parte loro il grande bisogno di elaborare situazioni di rabbia e malessere avendo delegato alla scienza, ai dottori e ai macchinari la responsabilità del proprio sentire. In questo contesto io e mia moglie abbiamo creato una barriera di luce affinché la nostra visione e il percorso di Nascita potessero emergere. Oltre a questo, durante il sonno emergevano dal mio inconscio incubi e paure per questo essere che si stava formando, lo sentivo estraneo e allo stesso tempo mi sentivo responsabile, pesantemente responsabile.

Eppure incredibilmente i giorni passavano, la pancia cresceva e mia moglie acquisiva nuove forme. Era interessante come le persone in base alla forma della pancia, alla postura, al colorito della pelle e ad altre decine di credenze cercavano di individuare il sesso del nascituro, tutto ciò mi divertiva.

E poi non vi dico per sapere il Nome di Lui o Lei. Per semplificare noi abbiamo dato un nome al nostro bimbo per il suo periodo nel grembo Materno. Il nome dato è POPPI. POPPI? Sì! POPPI.

Le persone mi guardavano con aria stupita e io mi divertivo come un bambino a vedere le loro espressioni.

Nel periodo della gravidanza, ho seguito anche mio Padre molto ammalato. Sentivo che

si stava avvicinando alla Morte, dopo due anni e mezzo di malattia. È incredibile come il senso di Vita e Morte fanno parte del nostro quotidiano e vengano amplificati in momenti iniziali del nostro percorso di Vita su questo piano.

Mio Padre è morto un mese e mezzo prima della nascita di Miziam e questo mi ha permesso di accogliere la nuova vita con maggior leggerezza e sollievo.

Negli ultimi mesi emergeva in me la domanda: "Come io voglio morire? E se oggi potessi coscientemente rinascere, come vorrei nascere?"

Da questa riflessione e sentimento è iniziato un movimento interiore di preparazione alla mia rinascita attraverso l'esperienza di Nascita di Miziam. Questa preparazione ha fatto emergere dal mio inconscio ricordi, immagini, sensazioni della mia nascita.

Io sono nato in casa, in una casa fredda di campagna i primi di Marzo. Il sentimento più naturale per me e mia moglie era di partorire in casa, in un ambiente intimo, protetto, nella nostra camera da letto, dove mesi prima avevamo concepito il bimbo al suono delle Campane della Chiesa di Santa Giustina.

Nei mesi ho creato un ambiente confortevole con incensi, cuscini, cerate, luci soffuse, pronto al grande evento.

Non è stato facile trovare un' Ostetrica nella città di Padova (Città di Ddt.) in sintonia con noi che ci potesse seguire. Però Dio apre le strade, anche quelle più difficili e tortuose: è stato così che abbiamo incontrato l'Ostetrica Lidia. Lidia: infermiera domiciliare con un passato di Ostetrica, delusa da procedure Ospedaliere, dedita da anni a seguire parti in casa come vocazione.

Nei mesi di gravidanza, Franca, 35 anni, si è preparata al Parto con corsi di Yoga e Danza del Ventre. Questi corsi le hanno permesso di scaricare le tensioni della schiena, di rilassarsi e prendere consapevolezza del suo corpo. L'ostetrica ci ha richiesto come minimo, gli esami del sangue e una sola ecografia, la Morfologica che noi abbiamo accettato con delle resistenze.

Gli ultimi mesi mi è arrivato anche un libro eccezionale il Lothus Birth o Nascite Integrale, con il quale io e mia moglie ci siamo trovati subito in sintonia. Il metodo era di lasciare attaccato al Bimbo il cordone ombelicale con la Placenta fino al naturale distacco. Ci sono voluti due giorni e mezzo (dopo che il cordone era diventato come un zametto secco), perché il cordone si staccasse con un calcio di Miziam del suo ombelico, senza nessun pianto e perfettamente cicatrizzato.

Questo metodo ci ha permesso di non effettuare nessuna medicazione all'ombelico nei giorni dopo il parto.

La Placenta (Albero della Vita) e il cordone sono perfettamente integri ed essiccati. Torniamo ora al Parto! Sostenere mia moglie in questa esperienza, avere un ruolo attivo e non solo di osservatore, mi ha dato una gran forza.

Accoglievo le sue onde di dolore, le doglie, aiutandole con il messaggio alla schiena, sostenendole in piedi, facendole rotolare il bacino per diminuire la sofferenza, abbracciandola, riportandola al respiro cosciente, incitandola a gridare e ad abbandonarsi al flusso della Vita. Il travaglio vero e proprio è durato 5 ore: mi è sembrato un'eternità, dove la Vita e la Morte si alternano in una tempestosa Danza. Non vedo la fine. Dopo aver cambiato varie posizioni ecco che qualcosa si fa spazio. La testa di un bimbo emerge, è tranquillo con gli occhi chiusi, mi sembra quanto sangue e acqua sono usciti precedentemente, sembra un campo di battaglia.

Poi una nuova onda, l'ennesima contrazione ed ecco uscire il bimbo con le spalle

come un Pesce che quizzo fuori dall'acqua. Mi sento distrutto, il mio corpo è indolenzito come se mi avessero percosso con un bastone. Il bimbo è una lei, scivola tra le braccia della Madre, "Ciao Miziam", le dico.

Ci stendiamo tutti e tre nel lettone insieme a osservare queste creature, questo miracolo. Sono le 16.30, del 1 Maggio, festa dei Lavoratori, Primo giorno del Mese della Madonna, c'è un particolare silenzioso nella strada vicina sempre molto trafficata.

È avvenuta una Nascita! Ma non è ancora finita!

La Placenta tarda ad uscire, io e l'ostetrica massaggiamo la pancia, ma niente. Dopo 1 ora e mezza l'ostetrica ci dice che se non si stacca c'è il rischio di un'emorragia e che è necessario andare all'Ospedale. Io intanto massaggio la pancia, prego. Poi tocco il cordone e lo sento pulsare. L'Ostetrica mi dice che non è possibile, di solito dopo 10 minuti il cordone smette di pulsare, lo tocca lei stessa e rimane incredula, il cordone pulsa ancora.

Prendiamo tempo! Intanto Miziam si attacca al seno, incitata dalla Madre, sempre con più forza. Passano i minuti, qualcosa si muove, eccola sta uscendo è lei, la Placenta, l'Albero della Vita. Tutti facciamo un sospiro di sollievo, la osserviamo tutti insieme, poi la mettiamo in uno scolapasta con sotto una ciotola affinché il sangue residuo scenda.

La Nascita si può dire conclusa.

Lidia, l'Ostetrica, anche lei incinta di 6 mesi e mezzo si defila, noi restiamo nel lettone. Il telefono è staccato, il campanello di casa pure. Questo momento è troppo prezioso per essere interrotto. Solo un'ora più tardi avverto i familiari stretti che è andato tutto bene e che ci si vedrà dopo qualche giorno, dopo che la Placenta si sarà staccata.

La nostra scelta crea un po' di proteste ma poi tutto si quietò. Il giorno dopo mi sento tutto dolorante, intontito e con il corpo a pezzi. Ho bisogno di muovermi, di danzare.

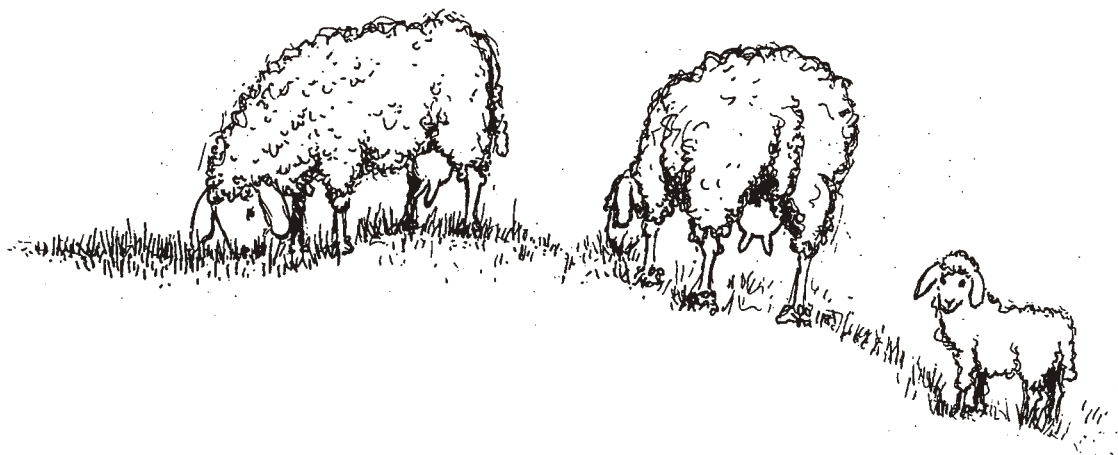
Sono solo, non vedo nessun uomo amico intorno a me che può condividere questo stato.

Mi lascio andare a un zitino che nasce da dentro, batto i piedi, urlo impugno un sonniglino ed entro in uno spazio intimo mio, Franca e Miziam stanno dormendo, l'energia mi travolge, mi libero delle tensioni e mi abbandono a essere Padre.

Ringrazio Dio per tutti i doni che ho ricevuto e ringrazio tutti coloro che hanno pregato per noi e ci hanno sostenuto con la loro Luce.

Sono felice anche per Jessica Fabrizio e Siddhartha, perché abbiamo vissuto contemporaneamente questo cammino.

VALTER E FRANCA ZIERI VIA A. MANZONI, 96 - 35123 PADOVA tel. 049. 756373



Vivere insieme a stretto contatto con diverse persone è un'arte difficile di cui si sta perdendo il sapere e la vocazione. Si sta in case singole e nei cosiddetti appartamenti che di divisione sono dei veri e propri strumenti. Anche per strada ci si incontra poco o niente, da quando ognuno va in giro in auto e non si cammina più abitualmente.

Le famiglie sono come piccoli stati, ai bambini s'insegna la difficoltà e verso gli sconosciuti solo parenti ed amici sono degni di fiducia e saluti.

Il nucleo familiare si è ridotto ai minimi termini; marito, moglie, un figlio o due, non come quando si viveva in venti o trenta compresi l'asino la mucca, il buco.

Da quando separazioni e divorzi sono stati accettati come pressoché normale si vive ancor più isolati, la solitudine è ancor più naturale.

Quando si è insieme agli "amici" ognuno sta chiuso nel suo sballo privato e personale e la comunicazione è riservata ad argomenti di natura vera e superficiale.

Questa è la normalità e non l'eccezione naturalmente e in questo fosco quadro la luce risulta ancor più splendente.

Ma per chi vuole venir fuori da questa viziate e corrotta congiuntura il percorso è inteso di difficoltà di diverse e svariate nature e non c'è da combattere solo con un nemico esterno, che puoi vedere o scoprire facilmente, ma ce n'è un altro più subdolo e interno, che si nasconde sin nel profondo della tua mente.

Ognuno di noi ha un grande bagaglio d'insegnamenti sbagliati che ci portiamo dietro, anche se li abbiamo rinnegati. Neppure dopo lunghi anni di prove e applicazione siamo del tutto liberi da gelosie, egoismi e competizione. È difficile di smettere di essere suscettibili e permalososi basta un nonnulla per renderci impenetrabili e scontrosi.

Tutto questo non aiuta a vivere insieme senza tensioni e litigi, ma rende i nostri giorni ancor più solitari e grigi.

Per uscire da questa difficile e penosa situazione non conosco nessun semplice rimedio di facile applicazione, un impegno personale assiduo e infaticabile mi sembra l'unico percorso sensato e consigliabile.

Senza aspettarci dagli altri lo stesso impegno o cambiamenti grandiosi

ma semplicemente fare del nostro meglio rimanendo fiduciosi, accordando loro la stessa paziente benevolenza e rispetto che ci piacerebbe venisse elargite al nostro amato cospetto.

Felice

L'uva di Palombara

Ebbene sì, nonostante la siccità prolungata, al suo culmine quest'estate, la natura è stata generosa. Abbiamo raccolto abbastanza ortaggi per noi e anche qualcosa di inaspettato è arrivato come un dono di fine stagione: l'uva di Palombara. Alcuni anni fa, prima che Felice venisse qui a vivere, la terra intorno alla contrada era coltivata ad olivi e viti. Poi un passaggio di fuoco ha fatto tabula rasa lasciando però vive alcune radici di vite. Credendo che fosse la parte selvatica, non ci abbiamo mai fatto molto caso. Solo due anni fa ho visto alcuni piccoli grappoli e l'anno scorso qualcuno di più, perché le piante nel frattempo si erano "lanciate" sulla vegetazione vicina fatta di ailanti e sambuchi. E quest'anno hanno fatto il loro exploit con cespugli di grappoli di uva bianca matura. Chi l'avrebbe mai detto niente potatura, niente verde zome o altre "cure", solo la "fatica" di raccogliercela con le scale come si faceva prima quando le vite si abbracciavano all'acero. (Felice ha fatto un po' l'acrobata sulle scarpate).

Avremo letto che Panos, amico e allievo di Fukuoka, che vive in Grecia, aveva raccolto 6 quintali di uva da 4 piante mai potate e ora ne avremo una piccola prova davanti agli occhi: l'incredibile diventato realtà.

Per riuscire a raccogliercene una buona parte, accorceremo gli ailanti, unico tipo di albero che togliamo verde perché molto invadente, per evitare che i frutti raggiungano celestiali altezze.

Mentre raccoglievamo ringraziando, abbiamo immaginato che paradiso terrestre ha rinunciato l'uomo per la sua presunzione di voler intervenire sempre e in modo invadente nella natura del Creato.

I grappoli, buonissimi, li abbiamo adagiati poi su cassette di legno per conservarli e nutrircene non meno, anche se difficilmente faranno in tempo ad essiccare.

Letizio



Dal concetto al contatto

Con questo articolo vorrei aggiungere qualcosa sul 'Concetto del Continuum' con l'obiettivo di chiarire alcune obiezioni lanciate da Felice nel suo articolo "Per amore di un concetto" (Seminasogni 29). Ringrazio Felice per aver reso pubbliche le sue critiche sulla lettura del libro della Liedloff, proprio perché penso che tanti provano una reazione, che definirei non positiva, ma se la tengono per sé.

Riconosco che il libro Il concetto del Continuum può rivelarsi un po' difficile da capire in alcuni punti in esso esposti e per questo, di solito, io nel consigliare la sua lettura, vi abbinò altre letture integrative, tuttavia ci sono anche alcune affermazioni nell'articolo di Felice, in seguito analizzate che, sono sicuro, sono solo frutto della sua personale interpretazione.

Inoltre ci tengo a dire che quello che sto per

scrivere emerge dalle mie numerose osservazioni sul campo in mezzo ai bambini, in mezzo alla realtà di tutti i giorni, tutt'altro che tranquilla e priva di conflitti.

Vorrei cominciare col mettere in luce alcune false idee che uno può farsi nel leggere "Il concetto del Continuum". Il libro, prima di tutto, non rappresenta un metodo da

seguire nel crescere i bambini, né l'autrice presuppone che si debba vivere come gli Yequana per crescerli in modo sano; tuttavia è evidente che il cucciolo d'uomo alla nascita presenta gli stessi bisogni (le stesse aspettative per usare il termine usato dalla Liedloff) e gli stessi comportamenti in qualsiasi posto del pianeta egli si trovi e qualunque sia lo sviluppo sociale dei suoi genitori e questo perché le

funzioni vitali del suo organismo sono le stesse di tutti i neonati.

Vorrei condensare in tre argomenti definiti, tra loro anche interconnessi, il contenuto del messaggio, secondo me prezioso, che viene dato nel libro:

il bisogno di contatto, non solo puramente fisico, del neonato

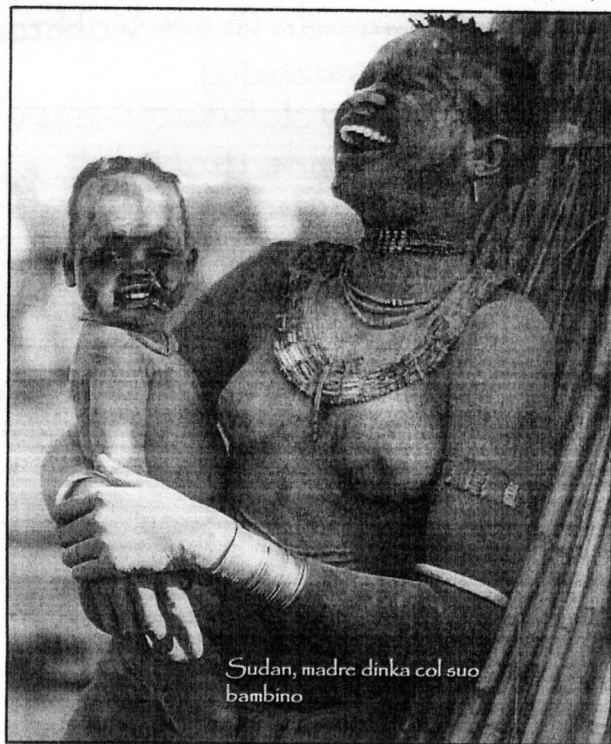
la dipendenza dello stato emozionale del bambino da quello delle persone che lo circondano e in particolare da quello dei genitori offrire ai bambini il posto giusto all'interno della famiglia e della comunità che lo circonda.

Ai bisogni fondamentali del neonato, che ognuno di noi riconosce, quali quello di dormire, mangiare, stare ad una temperatura confortevole, Jean Liedloff, così come purtroppo pochissimi altri, ne ha aggiunto un

altro. Lei col suo lavoro ha vigorosamente sottolineato l'incontestabilmente enorme importanza del bisogno di contatto fisico del neonato.

Questo perché dopo nove mesi di gravidanza, nove mesi in cui il feto è immerso nel caldo utero della mamma, nove mesi in cui esso cresce alimentato e avvolto dalla sua energia, nove mesi, perché anche le singole cellule sono soggette a certi stimoli, di scambio emozionale attraverso e con la mamma, quel cucciolo non può essere staccato bruscamente con la nascita per venir adagiato in una fredda culla del "nido" di un ospedale (così come avviene oggi nella stragrande maggioranza). J.

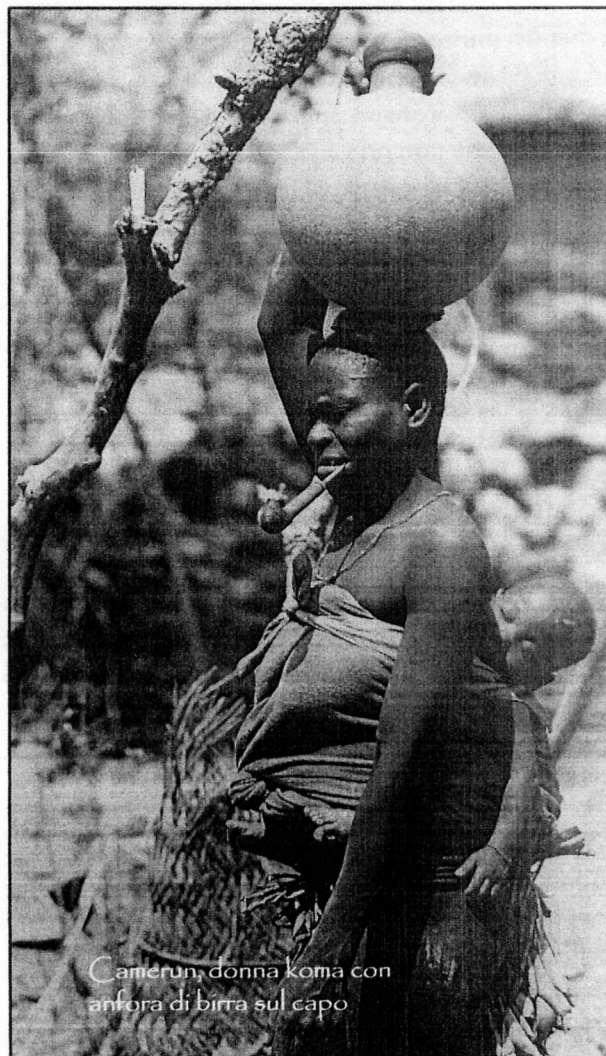
Liedloff ha appropriatamente chiamato il periodo postnatale: la fase inbraccio (vedi Seminasogni 24) durante la quale per i primi giorni quasi esclusivamente la madre e in seguito i vari portatori inbraccio del bambino lo introducono gradualmente e in maniera, che definirei rassicurante, alla realtà così intensa che gli appare davanti. Il bambino è molto più rilassato e meno "bisognoso di cure e attenzione" quando viene portato a stretto



Sudan, madre dinka col suo bambino

contatto. Sottolineo qui la parola 'portare' perché se vogliamo introdurre il nuovo arrivato al mondo che lo circonda siamo obbligati a fare esattamente quello che normalmente facciamo per vivere. Gli Yequana alle loro attività e noi alle nostre usuali da occidentali, industrializzati, civilizzati, accerchiati dal traffico, dalle luci artificiali e dal progresso, o anche da alternativi tornati in campagna. Se si vive nella metropoli, la stessa J. Liedloff vive e lavora a New York, non cambia di una virgola il bisogno di contatto del bambino. Certamente immersi nella natura selvatica gli stimoli saranno più diversi e confortevoli, mentre in città più monotoni e, a volte, poco armoniosi. Poco importa perché nel telo (che si è rilevato il portabebè più adatto e più facile da usare) il bambino ha la sicurezza e il contatto necessari. Il parere di tanti che lo hanno sperimentato è che si riesce a fare quasi tutto con un cucciolo appeso al proprio corpo mentre lui dorme o sta sveglio: fare la spesa, andare in bici, lavare i piatti, tagliare la legna, escursioni in montagna, zappare l'orto, lavorare al computer, ballare, stirare e chi più ne ha, più ne metta. Altri ricercatori sul campo hanno riportato alla luce, chiarito e analizzato il bisogno di contatto del bambino. Esso non è solamente fisico. Appena nato gli occhioni del bebè cercano il contatto oculare con la madre. Io stesso ho assistito a questa scena subito dopo la nascita di mio figlio e la sensazione che ne ho avuto è stata quella di una fusione, come se i corpi si sciogliessero per formarne uno solo. Il contatto è ad un livello energetico e con questa affermazione vorrei introdurre il secondo argomento, cioè la simbiosi emozionale in particolare tra madre e figlio. J. Liedloff parla di aspettative degli adulti non direttamente espresse o perfino inconse e di come esse influenzano il comportamento dei bambini (quelle che, come scrive Felice, potrebbero far cadere un bambino). Vorrei sbrogliare quest'intricata matassa con parole più semplici dettate dalla propria e dalle altrui esperienze. Innanzitutto chi si sente di non riconoscere che l'umore dei bambini varia a seconda dello stato d'animo dei genitori? Ma perché i bambini diventano più irrequieti proprio quando la nostra stanchezza, dopo un'intensa giornata di lavoro, va ad intaccare la nostra calma e la nostra pazienza con loro?

I figli di genitori apprensivi ¹ assorbono davanti ai nostri occhi l'ansia che li circonda. È stata scientificamente dimostrata la presenza di un campo energetico, la cosiddetta aurea, che circonda ed impregna il nostro corpo.



Camerun, donna koma con anfora di birra sul capo

Il dott. W. Reich che per primo ha scientificamente studiato le caratteristiche di questa energia, da lui chiamata orgone, ha messo in evidenza certi fenomeni che si manifestano quando due corpi (intesi quindi come due entità cariche di energia) entrano in contatto. Il feto è immerso nel campo energetico della madre, dal quale a sua volta assorbe energia per le sue funzioni di crescita e sviluppo. Egli percepisce le pulsazioni di questo campo energetico che, come ha dimostrato W. Reich, tende a contrarsi in caso di ansia, dolore, shock, traumi mentre si

¹ Dallo Zanichelli, *apprensione*: stato d'inquietudine, più o meno irragionevole, derivante dal timore di eventi dolorosi, pericolo e sim.

dilata e pulsa armoniosamente in caso di piacere e rilassamento.

Questo suggerisce l'idea che il neonato conservi nei primi mesi di vita un forte legame, a livello energetico, con la madre, di miglior qualità tanto più sussiste anche il contatto fisico.

A questo punto però non possiamo pretendere che egli rimanga impassibile di fronte all'ansia di una mamma apprensiva senza manifestare la sua innata empatia con urla e pianti che prima non erano evidenti allo stato di feto. E J. Liedloff irrompe nella caotica scena col più stravagante ma tremendamente semplice consiglio di prendere il bambino e mettersi a saltare nella stanza coll'imprescindibile condizione che interrompiamo il dannoso flusso di attenzione diretto nei suoi confronti.

In realtà basta che noi ci rilassiamo, che eliminiamo le nostre contrazioni, sia muscolari sia energetiche – questo è il risultato del mettersi a saltare – che percepiamo come inutili quelle attenzioni, chiaramente infondate perché anche il bambino è tornato sereno, che prima ci affrettavamo diligentemente a approfondire. Ma il neonato, che contemporaneamente desidera contatto fisico, non vuole perdere un istante della sua preziosissima vita. Quando prova disagio, lui non aspetta, lui lo manifesta subito, non si tiene dentro, come fanno purtroppo tante persone, la sua ira, la sua tristezza o il suo dolore. Ecco perché ci tocca prenderlo nel telo e continuare la nostra, mentre lui continuerà la sua vita.

Col passare del tempo però le cose diventano più complesse. Il bambino comincia a scendere dal telo, a gattonare, a camminare, poi a parlare. Le sue curiosità e intraprendenza fanno a gara, le sue osservazioni diventano mirabilmente acute così come le sue intuizioni; egli desidera, in una sola parola, partecipare. Se abbiamo portato il nostro cucciolo sul nostro fianco mentre svolgevamo le nostre numerose attività giornaliere, lui sarà privilegiato, perché da buon spettatore avrà percepito gesti, attrezzi, spostamenti, odori, temperature ecc. come attraverso una lente di ingrandimento data la sua statura ridotta (immaginiamo di osservare una formica dieci volte più grande di noi: la sua rapidità ci sembrerà di una lentezza frustrante; i suoi movimenti quasi meccanici ci appariranno in tutta la loro raffinatezza!)

Egli conoscerà bene tante cose e non esiterà a ripeterle come se le facesse da una vita. E allora dobbiamo fare stretching mentale per allenare la

nostra fiducia, la nostra pazienza e la nostra lungimiranza sui semplici gesti quotidiani per riuscire a salvaguardare il suo spazio vitale in evoluzione. È qui che ogni volta dobbiamo scegliere come farlo partecipare, in maniera soddisfacente per entrambe le parti, alle attività degli adulti. È in questo momento che si possono presentare le temibili 'situazioni pericolose' di cui parlerò in un successivo paragrafo.

J. Liedloff ha definito con chiarezza, meglio di chiunque altro, grazie alle sue lunghe osservazioni in mezzo agli Yequana, la strada da seguire, la strada mancata dalla società



Brasile, bambino yanomami d'Amazzonia portato con una fascia di corteccia

contemporanea quando è passata da un estremo all'altro, da un'educazione autoritaria, punitiva, impregnata di una morale coercitiva ad una educazione permissiva, disgregante piuttosto che cooperativa, con l'offuscamento dello sviluppo morale naturale.

J. Liedloff ha proposto di rimettere il bambino al posto giusto, per lo sviluppo di un rapporto cooperativo, non antagonista, all'interno della famiglia e dell'intera comunità. Fin dalla nascita egli osserva come viviamo, indifferentemente dal fatto se ci troviamo nel bacino amazzonico o in un appartamento sul lungotevere, impara le nostre regole e cerca di accordarsi ad esse. Le

eccezioni alle regole, che spesso ci troviamo a concedere nei suoi confronti, gli creano solo confusione ed ottengono il risultato contrario a quello da noi sperato. Che non si sale sui tavoli (a parte se dobbiamo rimettere una lampadina) è regola generica in tutte le case. Eppure diverse volte ho visto gente che metteva mio figlio sul tavolo, senza rendersi conto di infrangere una



Cina, nonno uigur, nel Sinkiang, il bambino porta i pantaloni col cavallo aperto

regola che lui stava imparando. Poi quando il bambino comincerà a salirci da solo si dovrà spiegargli che non si sale sui tavoli, ma lui si ricorderà che proprio noi pochi giorni prima ce l'abbiamo messo sopra.

Non ho mai visto un adulto scrivere sui muri bianchi della propria casa, però ho visto tante case scarabocchiate dai bambini. Se in una casa di norma non si scrive sui muri, perché permetterlo ai bambini. Tutt'al più lo farà nella sua stanza personale dove sarà lui a gestire i propri comportamenti. Nostro figlio ci ha sempre visto rimettere in ordine le cose che usavamo. Da sempre e in genere lui prende le cose e le rimette dove le ha trovate, anche se quel posto fosse del tutto casuale sul cortile fuori casa. Quanti di noi però hanno le proprie cose in un ordine criptato e ci si irrita se qualcuno poi non lo rispetta? Qualche volta però mi capita di ricordare a Soleima di togliere qualcosa che lui ha usato e che ha lasciato in mezzo ai piedi; ma niente a che vedere con le esacerbanti discussioni, a cui ho assistito, per mettere a posto quattro giocattoli.

Nei casi estremi di conflitto non uso schiaffi che mi fanno star male anche a vederli tirare da altri genitori, ma prendo il bambino e lo metto fuori dalla stanza. Lui piange un po', ma poi rientra tranquillo ritrovando l'accettazione del gruppo.

Però a riguardo, e per mostrare come con i bambini a volte le situazioni sono molto più complesse di quanto sembrano, vorrei raccontare un piccolo episodio successo a casa nostra. La figlia di un'amica litigava con Soleima. La mamma allora lo prende e lo porta fuori casa col solo scopo di separarli. Soleima va in crisi, cerca ripetutamente di entrare ma torna sui suoi passi scoppiando a piangere. Io lo osservo e decido di portarlo nell'orto per consolarlo. Niente da fare, lui vuole rientrare ma piange a singhiozzoni. Poi all'improvviso capisco. Spiego all'amica che lui aveva male interpretato il suo gesto di metterlo fuori casa, perché noi lo facevamo solo nei casi "estremi". Lui non aveva fatto niente di male ed era stato messo fuori, per giunta da una amica di famiglia. Lei si è allora scusata con lui chiarendo il proprio gesto e tutto è tornato a posto.

I bambini piccoli sono estremamente influenzati dai comportamenti degli adulti; sono terribilmente razionali e la loro ridotta flessibilità mentale (proporzionale alle loro esperienze e quindi alla loro età) gli permette difficilmente di interpretare certe incongruenze, incoerenze, doppi sensi o scherzi sottili. Per loro ancora non c'è niente di scontato e per questo sono dei veri maestri nella gestione delle relazioni interpersonali.

Al bambino va concesso il suo posto all'interno della comunità come membro attivo; il suo rispetto nei nostri confronti sarà pari al nostro nei suoi confronti. Un'educazione libertaria non è sicuramente autoritaria, e neanche permissiva, ma basata sull'onestà più assoluta e il rispetto reciproco. È vero: c'è una differenza sostanziale tra un adulto ed un bambino, ma personalmente preferisco trattare, nella maggior parte dei casi, i bambini così come tratterei un coetaneo.

È molto interessante notare come in alcune tribù africane i neonati erano visti come dei vecchietti, saggi e autorevoli. Purtroppo sono molto scarsi i dati etnografici sulla crescita dei bambini nei primi anni di vita, mentre abbondano le descrizioni delle atrocità subite presso vari popoli dagli adolescenti durante le cosiddette pratiche d'iniziazione. Queste costituiscono il passaggio di confine nel mondo degli adulti (e quindi l'accesso a riti, danze, caccia ecc.), mondo dal quale a volte, oltre ai bambini, erano escluse anche le donne (sic!).

Ma i riti di purificazione (chissà da che cosa?) per accedere a livelli superiori nella gerarchia sociale sono presenti anche nella nostra società,

benché sotto forme diverse: basti pensare al battesimo, prima comunione e cresima.

J. Liedloff, invece, ci presenta una visione completamente rivoluzionaria che presuppone di lasciare al bambino la scelta e la responsabilità di come e quando integrarsi alla vita degli adulti. Ma ecco questa voglia di partecipare, di cooperare ci vede costretti ad assistere bambini intenti a tagliare un frutto coll'affilatissimo Opinel, a manovrare un martello in aria per riuscire ad attingere dal gheriglio di una noce, a voler aiutarci mentre tiriamo acqua da un pozzo dal bordo troppo basso, a voler arrampicarsi sulla scala che stiamo usando per cogliere le olive e via di seguito.

Qui entrano in gioco vari fattori, ma principalmente la nostra inutile e dannosa apprensione. Questa è basata su un pericolo inesistente. È un'ansia dovuta a una contrazione interiore che causa anche una respirazione irregolare.

Allora, rilassiamo i muscoli, respiriamo intensamente e analizziamo la situazione per evitare il peggio; analizziamo cioè il presunto pericolo.

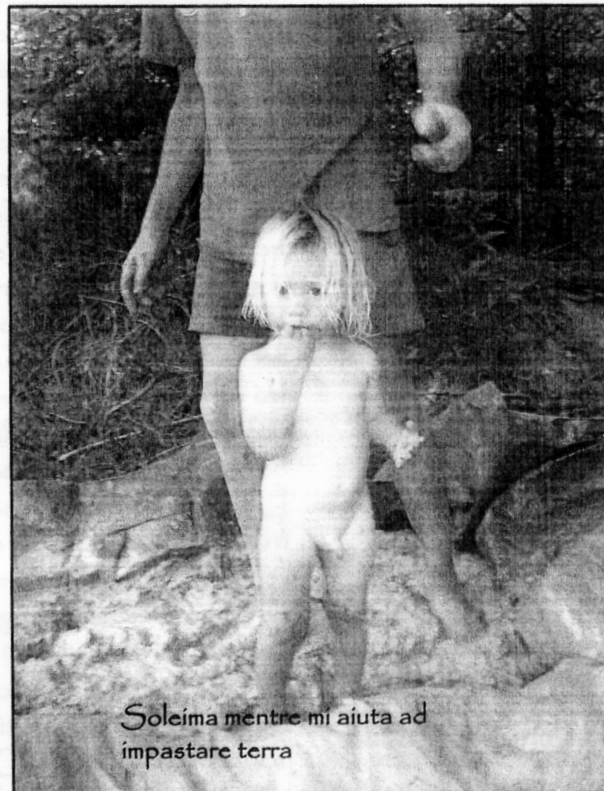
Prima però vorrei far presente una cosa: i bambini piccoli funzionano con un efficacissimo meccanismo di autoregolazione che li mette in guardia dalla presenza del vuoto, dell'acqua di un lago ecc; inoltre la loro percezione delle distanze, essendo la loro statura ridotta, è più veloce della nostra. Negli esempi che seguono mi riferirò sempre a bambini il cui meccanismo di autoregolazione è ancora abbastanza intatto.

Quando un bambino che cammina da poco corre verso il bordo di una gradinata, quello che succede, se lo lasciamo fare, è che si bloccherà improvvisamente magari a soli 15 centimetri dal primo gradino. In una situazione del genere non vi è assolutamente niente di pericoloso. La percezione del vuoto e del pericolo che esso rappresenta avviene nei primi mesi di vita (W. Reich aveva notato

l'irrigidimento di un neonato a livello delle spalle e della schiena, sintomo di una paura di cadere; per questo consigliava di poggiare i bambini sulla schiena dopo che essi hanno imparato a voltarsi da soli). Un bambino che inizierà a gattonare affinerà la sua capacità di movimento fino al punto di riuscire a fare dietro front e a girarsi senza problemi nel caso incontri il vuoto di una buca o di un pozzo.

Gli Yequana non sono mica temerari; semplicemente la loro ansia è minima. Un bambino cresciuto senza la paura del vuoto, potrà arrampicarsi da adulto su un albero o su una impalcatura con rilassata agilità. Non a caso i costruttori americani assumevano gli indio per lavorare sulle enormi altezze nei cantieri dei grattacieli. Essendo l'ansia contagiosa, la paura del vuoto è facilmente trasmissibile su di un bambino che da grande potrà avere il timore di avvicinarsi, con perizia, ad un dirupo, o le vertigini in montagna. Io so che Soleima (2 anni e mezzo) percepisce il vuoto così come lo percepisco io e non esito a farlo salire sulla stretta impalcatura sulla quale sto lavorando ad un muro, se lui me lo richiede. Ma l'ho visto

retrocedere quando voleva salirci da solo per mezzo di un ciocco un po' troppo traballante. L'autoregolazione dev'essere fortemente compromessa per far cadere un bambino che si trova magari su un albero in presenza della madre che è andata in panico. La bambina che gattonava sul bordo della vasca, nell'esempio citato nell'articolo 'Quando si lascia la natura funzionare con successo' (Seminasogni 29) non è certo caduta in acqua nel momento in cui la madre si è preoccupata per la sua sorte, però l'irrigidimento materno ha causato un



Soleima mentre mi aiuta ad impastare terra

irrigidimento muscolare a se stessa e le ha impedito di continuare la sua esplorazione in tutta tranquillità. Se state facendo un lavoro estremamente delicato, non vi disturba se qualcuno arriva e vi osserva con ossessiva apprensione? Una volta stavo mettendo dei pali

con un algerino. Io li reggevo e lui li batteva con la mazza da 5 chili. Dopo i primi colpi e in risposta alla mia evidente preoccupazione, mi fa: "Stai rilassato, altrimenti rischio di colpirti".

Aveva ragione, la mia agitazione lo deconcentrava. È stata una dura lezione!

Passiamo ora all'uso di attrezzi affilati o appuntiti: accetta, coltello ecc. Noi li usiamo, i nostri bambini ci vedono e vogliono partecipare. Che fare? È chiaro che qui il pericolo sussiste, ma quanti di noi, da grande, si sono tagliati durante un lavoro? Anni fa mi ferii gravemente mentre lavoravo con la taglierina. Però subito capii che il mio errore era stato quello di manipolarla in modo sbagliato. Una volta invece vidi un

bambino di nove anni intagliare una castagnetta con un affilatissimo coltello. I suoi gesti erano rapidissimi e mi mettevano quasi paura, ma non si è mica tagliato! Era da tempo che usava quell'attrezzo riprendendo l'arte del padre. Quand'è il momento giusto per imparare ad usare un coltello? A 18 mesi, a 10 anni o a 20 qualche ferita ce la faremo sempre, ma la mia esperienza è che da piccoli ci si ferisce molto di meno con una lama. È comunque sì possono avere dei coltelli poco affilati e senza punta per quando servono ai bambini. In generale penso che prima o poi le situazioni vanno affrontate, allora è meglio prima che dopo perché magari un bambino rischia di affrontarle pericolosamente da solo. È così può essere il caso di una scala appoggiata distrattamente e in malo modo ad un muro. Soleima vi è salito sopra ed è scivolato tra un piolo e l'altro perché la scala era troppo inclinata e forse perché distratto dai presenti che lo osservavano come stessero godendo di uno spettacolo acrobatico. Avendo io sempre una scala di 4 metri appoggiata al muro per salire sul solaio che uso come ripostiglio, il problema era evidente: la scala bisogna saperla usare perché può scivolare o ribaltarsi. Allora misi dei chiodi all'estremità superiore per evitare che essa scivolasse di lato. Approfittando poi di un

lavoro sul tetto lasciai Soleima impraticarsi mentre saliva e scendeva dalla scala dietro di me. Ai bambini, fin da piccoli, si può insegnare che una pentola o il forno scottano, ma sarà impossibile spiegarli che la corrente elettrica è

pericolosa. Quando lavoriamo in presenza di bambini bisogna tenere in considerazione la loro curiosità e la loro voglia di partecipare.

Il rischio fa parte della vita e sinceramente penso che per un bambino sia meglio affrontare la realtà così come gli si presenta davanti, piuttosto che essere rinchiuso in uno sterile asilo circondato da oggetti fantastici e dai colori artificiali.

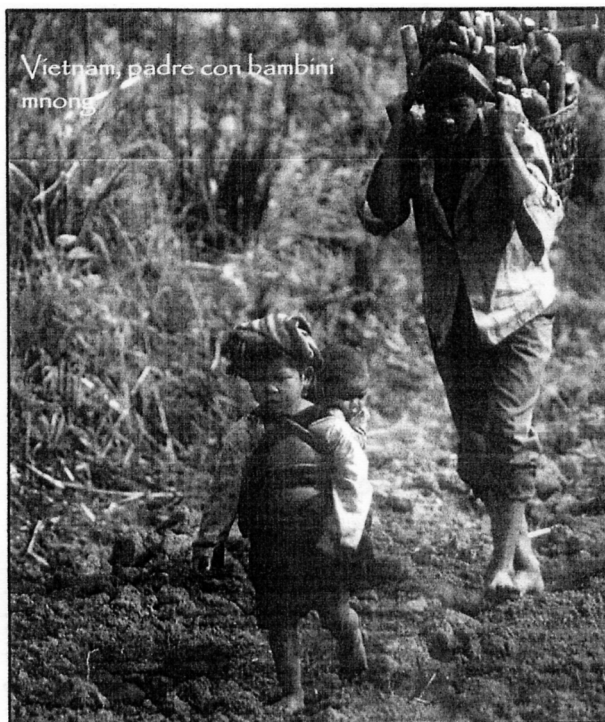
Certe volte veramente sottovalutiamo quella impetuosa voglia di conoscere e di fare che sprizza dalla pelle dei

bambini; non ci accorgiamo che la nostra distrazione blocca la loro più mirabile intuizione che scintilla dai loro vivaci occhioni.

Non posso immaginare un mondo senza bambini, eppure gli spazi loro concessi sono ben circoscritti e limitati: asilo, scuola (dove tra l'altro si fa il grosso errore di tenerli separati per età), parco giochi ecc. e poco si vedono in giro nei giorni feriali. Abbiamo diviso il loro mondo dal nostro creando delle relazioni genitori-figli conflittuali e competitive.

J. Liedloff ha lanciato una proposta che presuppone invece un rapporto non antagonista, molto ardua da rielaborare nella nostra società, ma certamente non impossibile. Dobbiamo rimettere in gioco noi stessi ad ogni nuova situazione e approfittare di quella formidabile capacità di osservazione che rende evidente le nostre incertezze e le nostre paure, che solo allora, con coraggio, possiamo affrontare.

Per l'amore per la vita
Francesco D'Ingiullo
Casetta dei buoi
66050 Palmoli
(distribuisco anche teli porta-bebè economici e di buona qualità)



Augusto

Ho un nuovo fioco,
scoperto da poco:
anziché giudicare
sto ad osservare.
Animali, persone, piante
e ne sto imparando tante.
Me lo ha inseguito
un anziano che ho incontrato:
occhi grandi e chiari
e sguardi molto rari,
privi di maliquità,
ma pieni di curiosità.
Non si ferma al superficiale,
ma ti guarda come un essere speciale,
da cui può attingere un sapere particolare
se solo ti sta ad osservare.
Lo fa in modo discreto
senza forme segrete,
per non farti irridere
e a disagio sentire:
uno sguardo morbido e sicuro
per non farti nascondere dietro ad un muro.
A ottantasei anni suonati,
i sotterfugi li ha abbandonati,
ogni minuto è sacro e importante
e non va sprecato per niente,
il rapporto con l'altro è sincero
e va alla ricerca del vero.
Sono all'inizio di questo cammino,
dell'osservare ciò che ho vicino.
Ho aggiunto a questo fioco un particolare finale
per renderlo più personale:
se qualcosa mi irrita profondamente,
osservo se è presente anche nella mia mente,
vado nel mio animo a cercarla
e, ridendo di me, la cancella.

Zefiro



LIBERARE LA VITA IN NOI, IL PRIMO PASSO VERSO L'UMANITA'

di Montserrat GASCON, osteopata

CHE COS'E' LA VITA?

La vita è così essenziale, semplice, bella; così presente.

La vita è dentro di noi e tra di noi.

Se stessimo un po' più attenti, potremmo sentirla muoversi, danzare, vibrare dentro le nostre cellule. i nostri organi, il nostro corpo.

Potremmo sentirla tra le nostre mani e attorno a noi.

Potremmo vederla brillare, scintillare e muoversi tra di noi.

La vita è quest'energia essenziale, questa vibrazione che fa sì che ognuna delle nostre cellule si muova, cresca, comunichi e si evolva. Insomma viva.

La vita è questo "continuum" che non ha né inizio né fine, che connette tutti gli esseri viventi, di ogni natura: minerale, animale, vegetale...tutti nutriti dalla stessa fonte.

Per le antiche civiltà e quelle che hanno mantenuto il buon senso, tutto ciò è così evidente. Ma per la nostra civiltà moderna è tutta un'altra storia: abbiamo dovuto fare lunghe ricerche per arrivare alla fisica quantica e riuscire ad accettare che non ci siano limiti tra materia e non materia.

Però spesso della vita non vediamo che le conseguenze: finché si muove è vivo, altrimenti morto.

Se l'essere umano, separandosi dalle sue possibilità illimitate di percezione, perde la connessione con la sua essenza profonda e la sua umanità, la realtà che lo circonda perde il profumo, i colori, la struttura e la forma sottili.

LA VITA PENETRANDO NEL NOSTRO CORPO DIVENTA UMANITA' GRAZIE ALL'ALCHIMIA DI QUESTA UNIONE SACRA TRA CORPO E VITA.

La vita è quest'energia, questa vibrazione che riempie ogni cellula e la anima.

La vita in realtà è la nostra anima.

E se quello che chiamiamo Dio fosse solo questo?

La vita circola dentro ogni cellula, ogni essere vivente.

Anche tra ogni cellula e tra tutti esseri viventi.

La libera circolazione della vita permette che:

- la cellula sia in buona salute
- ogni organo sia in buona salute
- ogni persona sia in buona salute
- tutti gli esseri viventi che la circondano siano in buona salute

Ciò ha delle ripercussioni sulla salute della famiglia, della città, del paese e dell'universo, perché siamo tutti connessi.

Nessuno ha il diritto di bloccare, disturbare o alterare la buona circolazione della vita, fonte di vita e salute per TUTTI:

- per il nostro bene
- per il bene e il rispetto di quelli che ci circondano
- per il bene e il rispetto della nostra madre terra e di tutti esseri viventi che ci nutrono
- per il bene e il rispetto del universo

LA VITA E' SACRA

Quando blocchiamo la vita dentro le nostre cellule, dei nostri organi, del nostro corpo, impediamo l'espressione completa della nostra umanità.

Com'è che blocchiamo la vita dentro le nostre cellule?

Con la nostra ignoranza.

Ignoriamo la sua importanza essenziale per la nostra esistenza, la nostra salute e il legame che unisce tutti gli esseri viventi.

Dato che siamo inconsapevoli di come la blocchiamo, è evidente che non sappiamo come sbloccarla e le facciamo vivere una povera vita: la nostra!

La vita si blocca dentro le nostre cellule quando ci sentiamo in pericolo.

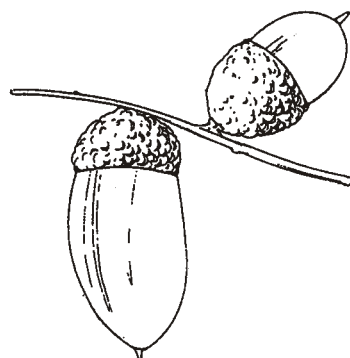
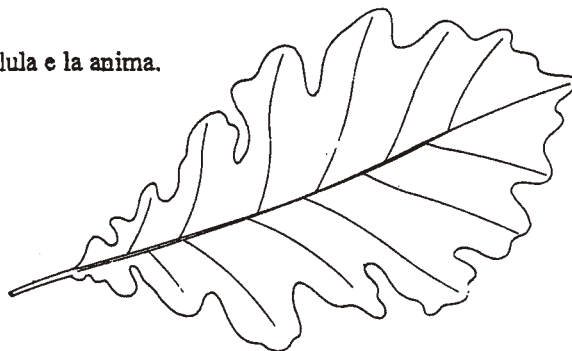
Siamo tutti artisti nell'arte di complicarci la vita.

La paura blocca la vita dentro le nostre cellule:

"la paura è la peggiore delle malattie perché le contiene tutte."

LA CELLULA QUALE NOSTRA UNITA' DI BASE

Il grande saggio Lao Tsé diceva : "Conosci l'unità e conoscerai la globalità."



- davanti: con la parete toracica, le pleura e i polmoni che si insinuano tra il pericardio e la parete.
- dietro: con gli organi posteriori mediastinici, soprattutto l'esofago.
- di lato: appena separato dalle pleura mediastiniche da un fine strato di tessuto molle che contiene i nervi frenici e i vasi del diaframma superiore.
- in basso: si appoggia sul centro frenico del diaframma, separato da lui da un tessuto adiposo.
- in alto: la sacca fibrosa si separa dal foglio parietale, lungo la linea di riflessione della membrana sierosa e si prolunga fino alla superficie dei grossi vasi confluendo nella loro tunica esterna.

MEZZI PER FISSARE IL PERICARDIO:

Legamenti sterno-pericardici: dispari e mediani.

Superiori e inferiori

Legamenti vertebro-pericardici: pari e quasi simmetrici.

- sono delle fascie fibrose che si confondono con l'aponeurosi pre-vertebrale da C6 a C4 e finiscono a destra in avanti del lobo inferiore polmonare e a sinistra avvolgendo l'aorta.

(il plesso brachiale è direttamente influenzato da questi legamenti)

Queste fascie scendono in basso anteriormente e terminano:

- la superiore destra all'arteria polmonare
- la superiore sinistra sull'arco dell'aorta
- le inferiori sulla faccia laterale dell'atrio sinistro

Legamenti freno-pericardici:

- anteriore: a forma di V, connette il bordo anteriore della base del pericardio alla membrana anteriore del centro frenico.

- destro: fissa il pericardio alla membrana destra del centro frenico

- sinistro: fissa il bordo posteriore sinistro del pericardio dietro la vena cava inferiore.

Tutti e tre fissano la sacca pericardica al centro frenico lasciando uno spazio di scivolamento: lo spazio portale.

Fascia tiro-pericardica: espansione dell'aponeurosi cervicale mediana e della guaina viscerale del collo che si inserisce al livello del tubercolo faringeo dell'occipitale.

Tesa tra la faccia anteriore del pericardio e il bordo inferiore della tiroide.

Contiene il tronco venoso brachio-cefalico

Trasmette tutti squilibri mediastinici al collo e alla base del cranio.

Forma la fascia posteriore del timo che si trova tra la fascia tiro-pericardica dietro e il legamento sterno-pericardico superiore davanti.

Legamenti visceropericardici: sono dei tratti fibrosi accessori che collegano il pericardio all'esofago, la trachea, i bronchi e le vene polmonari.

Non sono implicati nel fissaggio del pericardio, al contrario, ma hanno una grande importanza dal punto di vista funzionale."

Come le cellule, il pericardio conserva la memoria emozionale del nostro vissuto.

Il pericardio: porta d'entrata dell'emozioni.

Di fronte ad uno choc emozionale, a volte ben più violento e doloroso di un pugno sul petto, il pericardio reagisce:

- 1) Chiudendosi; si contrae per proteggere il cuore, esattamente come farebbe una cellula.
- 2) La contrazione provoca l'accorciamento di uno o più legamenti di fissaggio.
- 3) Ciò ha azione diretta sugli organi vicini e lontani: organi, ghiandole, nervi, vasi, ossa, muscoli ecc.

Anatomicamente il pericardio è direttamente in rapporto con:

Le pleura mediastiniche, i polmoni e la trachea.

L'esofago, lo stomaco e il cuore.

I vasi diaframmatici superiori, il lobo polmonare inferiore, l'arco aortico, l'atrio sinistro, la vena cava inferiore, la vena porta, il tronco brachio-cefalico.

Il centro frenico del diaframma e il nervo frenico.

Lo sterno e le due articolazioni condro-sterniche, le due prime costole.

Le vertebre dalla sesta cervicale alla quarta dorsale.

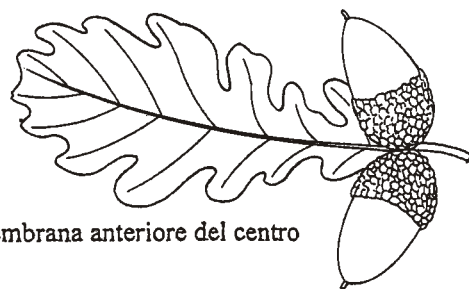
L'occipite e la base del cranio.

La tiroide e il timo.

Il ganglio stellato simpatico chiamato cervico-dorsale.

Il ganglio stellato da solo è capace di mettere sottosopra tutto il corpo quando il pericardio manifesta una disfunzione.

La minima contrazione del pericardio si trasmette istantaneamente attraverso le vie simpatiche, fibrose e scheletriche al tronco encefalico e da lì al sistema nervoso centrale e all'amigdala, porta d'ingresso delle emozioni del sistema limbico. Lo stimolo provocato dalla reazione del pericardio ha un effetto immediato sul nostro cervello razionale, emozionale e il sistema neurovegetativo, che reagiscono producendo neurotrasmettitori i quali a loro volta determinano il nostro stato generale.



E' il pericardo a gestire per primo lo stress e le aggressioni portate al cuore.

Possono essere momenti difficili della vita, tristezze che segnano la nostra esistenza lasciando nel nostro pericardo/cuore/corpo delle tracce indelebili, ma anche delle grande gioie che ci fanno esplodere il cuore.

Umilmente vorrei evidenziare il legame tra poesia e scienza, che spesso parlano della stessa cosa utilizzando soltanto un'altra lingua.

Separarle equivale a perderne l'essenza.

L'essere umano è costituito da elementi che vanno dal più sottile al più denso: fisico, emotivo, spirituale... ed è questa globalità magica che ci rende ciò che siamo.

Vi invito semplicemente a scoprire o a riscoprire il pericardio, con uno sguardo nuovo, da bambino, con gli occhi del cuore: se ci riuscite non potrete più concepire la salute come prima.

IL PERICARDIO

Il pericardio è un sacco siero-fibroso che avvolge e protegge il cuore, l'organo vitale per eccellenza.

Il pericardio è il guardiano della nostra vita.

Riprendendo la descrizione anatomica:

“Il pericardio è un sacco siero-fibroso che avvolge il cuore e la base delle grosse vene. E' composto da due parti:

-Pericardio sieroso : si trova all'interno, direttamente appoggiato sul cuore. E' un organo di scivolamento formato da due fogli che delimitano una cavità virtuale: la cavità pericardica.

- foglio viscerale o epicardio, a contatto con il miocardio, che ricopre i vasi coronari, il grasso dei solchi e si prolunga verso l'alto sopra i capillari di arterie e vene.
- foglio parietale, ricopre il lato interno della sacca fibrosa pericardica.

I due fogli continuano a livello della linea di riflessione.

-Pericardio fibroso: avvolge il pericardio sieroso. E' una membrana fibrosa e spessa che copre esteriormente il foglio parietale della sierosa cui è unita.

La faccia esterna di questa sacca pericardica è rinforzata da strati di fibre di collagene che si incrociano.

La sacca pericardica ha un'elasticità ridotta e si oppone ad una dilatazione esagerata del cuore. Questa sacca fibrosa è legata alle pareti da legamenti responsabili del fissaggio del cuore.”

Perché il pericardio è così importante?

Perché contiene il cuore.

Per la sua funzione indispensabile di protezione del cuore.

Per la sua posizione altamente strategica: al centro del nostro corpo.

Se prendiamo l'Uomo di Leonardo da Vinci, inserito nella stella a cinque punte, il pericardio si trova al centro: tra le due braccia, tra la testa e l'addome. Tra la terra e il cielo.

Per le sue inserzioni anatomiche dirette e indirette.

Per le ripercussioni che le sue disfunzioni hanno sulla salute globale.

Il pericardio è la barriera emozionale del cuore, il suo guardiano, il suo scudo.

E' lui a ricevere il primo impatto emozionale, a gestirlo e a chiudersi più o meno a seconda della possibilità di assorbire lo stress nel momento.

Questa contrazione di protezione si aggiunge ad altre più vecchie non ancora risolte; così con il passare degli anni e delle esperienze dolorose il pericardio si indurisce, si richiude, si stringe.

Queste tensioni hanno una ripercussione diretta sulla nostra salute globale attraverso legamenti e nervi.

Non a caso in medicina cinese il pericardio viene chiamato il maestro del cuore.

Dove si trova il pericardio?

Il pericardio/cuore si trova nel piano mediano e sulla linea mediana del nostro corpo.

AL CENTRO.

In antroposofia fa parte del polo ritmico: dà il ritmo e influenza direttamente e indirettamente i livelli superiori o craniali e inferiori o sotto-diaframmatici.

Questa influenza è generata dalle sue relazioni anatomiche, ma anche dai battiti e dai movimenti propri del cuore che si trasmettono a tutto il corpo.

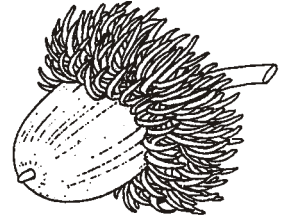
Si trova anche tra le due braccia.

Le braccia e le mani servono a comunicare, toccare, prendere, curare, nutrire, accarezzare, portare e sono direttamente legate al nostro cuore.

Il cuore soffre quando non possiamo (o non possiamo più) prendere chi ci è caro tra le braccia.

Si dice bene stringere qualcuno al cuore, o portarlo nel cuore.

“ RAPPORTI ANATOMICI:



Di fronte alla complessità dell'essere umano, ho ascoltato i suoi saggi consigli e sono andata a guardare la cellula con un sguardo nuovo, cercando di vederci più chiaro.

Nei libri di biologia e di fisiologia ho letto:

"TEORIA CELLULARE:

- tutti gli organismi viventi sono composti di cellule e dei loro costituenti
- tutte le cellule sono simili per quello che riguarda le loro strutture chimiche
- le nuove cellule si formano tramite divisione cellulare a partire da cellule già esistenti
- l'attività di un organismo è uguale alla somma dell'attività e delle interazioni delle sue cellule

LA CELLULA E' L'UNITA' PIU' PICCOLA DEGLI ESSERI VIVENTI

La membrana cellulare delimita l'esterno dall'interno della cellula, dove si trovano il citoplasma e i corpuscoli cellulari anche loro delimitati da una membrana."

Le cellule sono dotate di:

- 1) **MEMORIA.** Non solo il patrimonio genetico specifico di ogni specie, ma anche la memoria culturale, sociale, familiare, religiosa, ancestrale. La memoria della filogenesi, l'evoluzione degli esseri viventi dalla prima cellula, che ha dato origine al primo animale unicellulare, cui sono seguiti pesci, anfibi, rettili, uccelli, mammiferi e infine l'essere umano. La memoria dell'ontogenesi, cioè l'evoluzione dell'essere umano.
- 2) **COSCIENZA PROPRIA.** Fisiologicamente la cellula "sa" esattamente quello che deve fare in ogni istante: scambi metabolici, reazione chimiche, comunicazione tramite apertura e chiusura. Vale a dire tutto quello che le è necessario per compiere la sua missione: **VIVERE** o almeno sopravvivere. E' come se ogni cellula avesse il suo piccolo cervello che le permette di fare esattamente il necessario. Si tratta senz'altro della pura intelligenza e della saggezza della vita. Tutte le cellule viventi sono governate dalla:
- 3) **LEGGE DI DILATAZIONE-CONTRAZIONE,** legge fondamentale di biologia scoperta all'inizio del secolo dal dott. Claude Sigaud di Lyon e approfondita dal dott. Luis Cormons di Nantes, padre della morfopsicologia.

Questa legge si basa sull'istinto di espansione /dilatazione e l'istinto di conservazione/contrazione.

L'obiettivo di ogni cellula è vivere ad ogni costo.

La sua forza vitale (la pulsazione) va dal interno verso l'esterno.

Essa fa sì che la cellula si dilati e s'ingrandisca aumentando la sua superficie di contatto per comunicare, scambiare e approfittare al massimo di tutto ciò che la circonda.

Quando l'ambiente diventa nocivo o pericoloso l'unica soluzione per sopravvivere è di contrarsi diminuendo al massimo la superficie di contatto per evitare quanto possibile scambi che la metterebbero in pericolo di morte.

La forza vitale si concentra allora all'interno della cellula aspettando tempi migliori.

**QUANDO VIVIAMO PIENAMENTE VIBRIAMO
SPESSO SOPRAVVIVIAMO SOLTANTO.**

Siamo convinti che lo stress abbia conseguenze importanti per la salute, che il ritmo della vita attuale ci faccia ammalare e che in seguito ad un choc emotivo non stiamo bene.

Continuamente blocchiamo la vita da qualche parte nel nostro corpo e la nostra vitalità diminuisce.

Ci sono organi che cominciano a sopravvivere influenzando il nostro stato generale che piano piano o rapidamente si deteriora rendendo il terreno sensibile ad ogni tipo di patologia.

Il mio lavoro di osteopata consiste nel trovare queste zone del corpo che sono in restrizione di mobilità ovvero in sopravvivenza: zone dove la vita è rimasta intrappolata dentro un organo dopo un'aggressione (emotiva, chimica, traumatica, chirurgica, infettiva...). Una volta localizzata la zona, la libero con le mani per permettere al corpo di ritrovare il suo equilibrio funzionale; quando il corpo funziona bene può infatti stimolare le proprie forze di autoguarigione e riconnettersi ad esse.

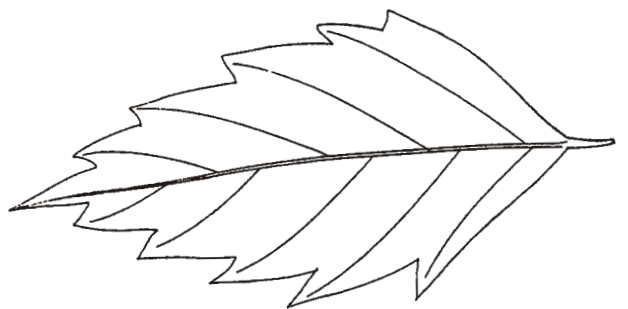
**LIBERARE LA VITA PER PERMETTERE AL CORPO DI FUNZIONARE AL SUO MEGLIO E
RICONNETTERSI CON LA SUA ESSENZA**

Il cuore è un elemento essenziale per la vita e il buon funzionamento del corpo, vale a dire per la salute, grazie a:

- posizione
- funzione
- relazioni anatomiche

Le canzoni ed i poemi parlano d'amore e delle "pene del cuore"; le espressioni popolari, eredità del nostro patrimonio culturale ancestrale, evidenziano così il suo ruolo:

- mi si stringe il cuore
- mi si spezza il cuore
- a cuore aperto
- a cuor leggero
- aver il cuore tenero
- cuore di pietra
- cuor di leone
- con il cuore infranto
- cuore d'oro...

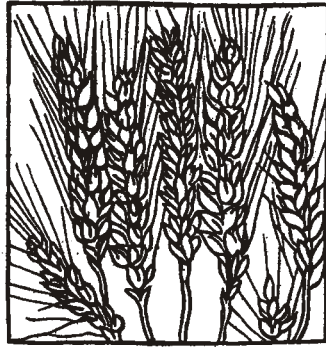


Si parla sempre del cuore, ma in realtà chi ne soffre direttamente non è lui, almeno non subito. - 18 -

QUANDO IL CUORE FUNZIONA..... TUTTO FUNZIONA!!!!!!

Ma quando qualcosa non va, tutto il corpo ne soffre le conseguenze con disturbi vari:

- cardio-vascolari
- digestivi
- respiratori
- muscolo-scheletrici
- ormonali
- immunitari
- linfatici
- posturali
- visivi
- auditivi
- neurologici
- ematici
- di comportamento
- del sonno



Quando il pericardo/cuore è libero
siamo naturalmente inclini alla solidarietà
alla compassione
all'amicizia
al rispetto
alla gioia

insomma all'AMORE.

La fatica, la morte, la malattia (Leggenda)

Tra gli indiani dell'America del Sud v'è la seguente leggenda:

Dio, essi dicono, in un primo tempo creò gli uomini in modo che non avessero bisogno di lavorare, e gli uomini non avevano bisogno né di case, né di abiti, né di cibo, e vivevano tutti fino a cento anni e non conoscevano alcuna malattia.

Trascorse un po' di tempo e quando Dio guardò come vivevano gli uomini, vide che invece di gioire della propria vita, ognuno pensava per sé, litigavano tra di loro e si erano organizzati la vita talmente male, che non soltanto non ne gioivano, ma la maledicevano.

Allora Dio disse: è così perché vivono ciascuno per conto proprio, ciascuno per sé. E perché ciò non fosse, Dio fece in modo che gli uomini non potessero vivere senza lavorare, che dovessero, per non patire freddo e fame, costruirsi una casa, lavorare la terra, coltivare e raccogliere i frutti e le messi.

Il lavoro li unirà, pensò Dio: da solo uno non può spaccare la legna, trasportarla e costruirsi una casa, da solo uno non può prepararsi gli attrezzi, seminare, raccogliere, filare, tessere e cucire i vestiti. Dovranno capire che quanto più lavoreranno in concordia, tanto migliore sarà il risultato e tanto meglio vivranno. E questo li unirà.

Passò ancora qualche tempo e Dio venne di nuovo a vedere come vivevano gli uomini.

Ma gli uomini vivevano peggio di prima. Lavoravano insieme (non si era potuto fare diversamente), ma non tutti insieme, si erano bensì divisi in piccoli gruppi, e ogni gruppo cercava di portare via agli altri il frutto del loro lavoro, e tutti si intralciavano l'un l'altro, sprecaivano tempo e forze nella lotta, e stavano tutti male.

Vedendo che anche così non era bene. Dio decise di fare in modo che gli uomini ignorassero l'ora della propria morte e potessero morire in qualsiasi momento. E comunicò loro che così sarebbe stato.

Ora che sanno che ciascuno di loro può morire da un momento all'altro, pensava Dio, smetteranno di andar in collera l'un con l'altro per questa loro vita che può

cessare in ogni istante, e non vorranno più guastarsi le ore di vita che sono loro predestinate.

Ma non fu così. Quando Dio tornò a vedere come vivevano gli uomini adesso, vide che la vita degli uomini non era migliorata.

Quelli più forti, approfittando del fatto che gli uomini possono morire in qualsiasi istante, avevano sottoposto i più deboli, uccidendone alcuni e minacciando di morte gli altri. E ora vivevano in maniera che solamente i forti e i loro discendenti non lavorassero mai. Si immalinconivano nell'ozio; mentre i deboli lavoravano contro voglia e si immalinconivano, perché non potevano mai riposarsi. E tutti si odiavano a vicenda. E la vita degli uomini era divenuta ancor più sventurata.

Vedendo ciò, Dio, per porvi rimedio, decise di ricorrere a un mezzo estremo; mandò tra gli uomini malattie di ogni genere. Dio pensava che quando tutti gli uomini fossero stati soggetti alle malattie, allora avrebbero capito che i sani devono compatire i malati e assisterli, così che quando saranno loro ad ammalarsi, chi è sano li assista.

E ancora una volta Dio lasciò gli uomini, ma quando tornò a vedere come vivevano adesso, vide che da quando erano soggetti alle malattie, la loro vita era diventata ancora peggiore. Quelle medesime malattie che nell'intenzione di Dio avrebbero dovuto rinsaldare i legami tra gli uomini, avevano invece generato ancor maggiore divisione. Gli uomini, gli stessi che avevano costretto con la forza gli altri a lavorare al posto loro, li costringevano adesso con la forza ad accudirli quando si ammalavano e dal canto loro non assistevano mai i malati. Quelli invece che erano stati costretti a lavorare per gli altri e ad accudire i malati erano talmente stremati dal lavoro, che non avevano tempo di accudire i loro malati e li lasciavano senza soccorso alcuno. Perché poi la vista dei malati non turbasse i piaceri dei ricchi, per i malati avevano costruito delle case in cui questi soffrivano e morivano senza che nessuno li compatisse, affidati a gente mercenaria che li accudiva non soltanto senza alcuna pietà, ma provandone ribrezzo. A parte questo, gli uomini avevano dichiarato contagiose un gran numero di malattie e temendo di infettarsi non soltanto non si avvicinavano ai malati, ma si tenevano lontani persino da quelli che coi malati avevano a che fare.

Allora Dio disse tra sé: se neppure con questo mezzo si può far comprendere agli uomini in cosa consista la loro felicità, ci arrivino da soli, a forza di tormenti. E Dio lasciò gli uomini soli.

E rimasti soli, gli uomini vissero a lungo senza comprendere che potevano e dovevano essere felici. E soltanto negli ultimi tempi alcuni di loro cominciarono a capire che la fatica non doveva essere spauracchio per alcuni e galera per gli altri, bensì un'impresa comune e gioiosa che unisse gli uomini; cominciarono a comprendere che in previsione della morte che incombe su ciascuno in ogni momento, l'unica cosa ragionevole che ogni uomo può fare, è trascorrere gioiosamente, in amore e concordia, gli anni, i mesi, le ore e i minuti che a ciascuno son destinati; cominciarono a comprendere che le malattie non soltanto non dovevano essere motivo di divisione ma, al contrario, dovevano essere motivo di comunanza d'affetto di tutti quanti gli uomini tra loro.

da "Le tre fiabe" di Lev Tolstoj

tratto da "Tutti i racconti" 2° vol. ed. Mondadori

L'ALBERO NELL'UNIVERSO

Arianna Sbrizzai

Camminavo lungo il sentiero ghiaioso,
ero in cerca di un luogo di riflessione.
Lo trovai, davanti a me: era
un salice piangente.

Avvicinandomi accarezzai la
sua corteccia, ruvida e ondulata.
Si vedeva subito che era un albero
resistente, mi arrampicai su quella
creatura.

E continuando non incontrai difficoltà,
per me un albero è vita ma
mi sembrò strano che questa
vita era senza difficoltà.

Mi distesi su un solido
ramo e lì pensai che
cosa significava vivere.
Pensavo che, forse, la
vita consisteva solo nel morire.

E mentre quell'idea, in un secondo,
mi attraversava la mente, caddi.
Ma non per terra, man mano
che scendevo i raggi del sole,
coperti dalle foglie
del salice, si facevano sempre più vicini.

Cadevo sempre più in giù,
fino a quando decisi che
ero io che dovevo fermarmi.
Ero nell'universo e l'universo
era dentro di me.

Non potevo toccare niente per
ambientarmi.
Decisi di camminare nel vuoto per
trovare tutto.
Ogni passo lento che facevo rappresentava
la velocità del tempo.

Di colpo mi fermai,
gli occhi diventarono lucidi dallo stupore.
Davanti a me c'era lo stesso identico salice
e me stessa che lo accarezzavo, che mi distendevo
su di lui, poi cadevo dentro la sua corteccia.

Subito uscii con un sorriso e

con camminata decisa
io stessa, allora, mi avvicinai,
toccai una foglia e sul dito c'era una goccia:

forse di rugiada, no, era una lacrima. Il salice
stava piangendo e con lui mi misi a
piangere anch'io. In un momento la mia
vita mi passò davanti
e vidi tutti i miei momenti piacevoli
pieni di amore, trasformarsi in delusione e tristezza,
e in quei momenti dietro a me c'era il salice piangente.

Lo abbracciai e i suoi rami contribuirono
sfiorandomi i pensieri.
Solo allora capii che io stessa ero l'albero.
Avevo assistito a periodi di guerra, e in quel
preciso istante i pensieri dell'albero vennero trasferiti
a me. Volevo parlargli.
Ma ... la stessa sensazione di vuoto che
avevo all'inizio mi tornò.
Mi ritrovai sul ramo e sulla terra.

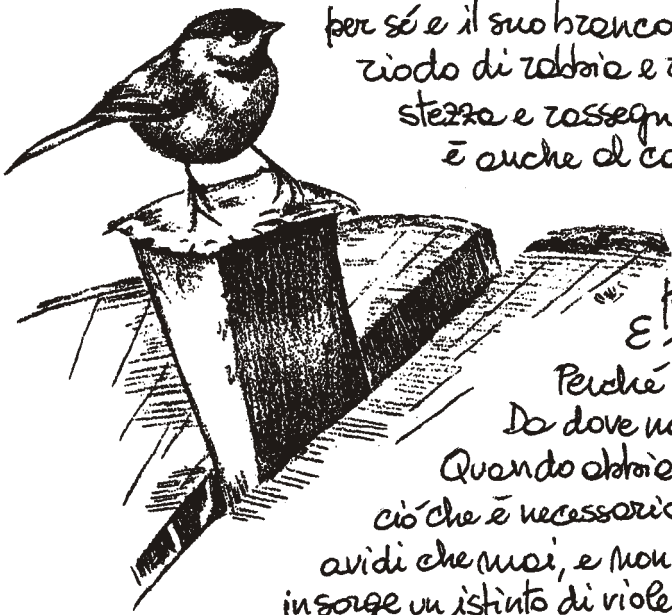
Scesi e con un sorriso e
con passo deciso mi allontanai.
Voltandomi sorrisi al salice e ritornai
sul sentiero ghiaioso.
Non sapevo ancora che cos'era la vita, solo l'albero
lo poteva sapere ma ero io che non lo
volevo capire.

Sapevo solo che era
un universo di esperienze



La Rabbia

Ultimamente ho avuto a che fare in modo molto forte con il sentimento della rabbia e devo ringraziare chi, facendomele vedere espresse esteriormente, mi ha portato a riflettere su di esse, ma soprattutto a rendermi conto di quanta rabbia repressa avessi accumulato anch'io nel corso della mia vita. Come ogni sentimento nocivo a noi e agli altri, l'esteriorizzarla o l'interiorizzarla in modo inconscio e passivo, facendo finta di non provarla solo perché la si ignora, non ci aiuta ad evitarla o a risolverla. Considerare l'ira come un peccato, l'ho sempre creduto esagerato, forse, perché reprimendola, non l'ho mai vista per quel che era: una mancanza di fiducia verso la vita e verso noi stessi. La rabbia ha come madre la paura e come figlio la tristezza. Un animale sviluppa rabbia solo quando ha paura di perdere la vita, perché è stato catturato o perché il suo territorio è stato invaso e teme che non ci sia abbastanza cibo per sé e il suo branco.



Se messo in gabbia, dopo il primo periodo di rabbia e ribellione, l'animale tende a provare tristezza e rassegnazione, perché ha sicque e cibo forse è anche al caldo e comodo, ma non ha più il potere decisionale sul suo destino e non è più protagonista delle sue azioni:

perché vivendo ha perso la sua vita.
E l'uomo? Dov'è il suo conflitto interiore?

Perché c'è tanta rabbia in questo momento?

Da dove nasce l'ira verso l'altro, verso il vicino?

Quando abbiamo paura che non ci sia abbastanza di ciò che è necessario per la sopravvivenza, e ora siamo più avidi che mai, e non abbiamo fiducia in noi stessi e nella vita, insorge un istinto di violenza. L'animale in gabbia ha delle reali

sporgenze che lo limitano. E noi che catena ci siamo creati? Da cosa nasce questo pessimismo, questa mancanza di fiducia nelle nostre possibilità di covorcelle? Se come l'animale selvatico siamo a contatto con l'ambiente, non insorge la paura di essere in pericolo di vita, perché quello che ci serve c'è e ce lo sappiamo procurare, ma se, come l'animale in cattività, veniamo tolti dal nostro posto e messi in una gabbia dove non c'è possibilità di vivere indipendentemente, istintivamente nasce la paura di morire e quindi la rabbia e la tristezza. Se poi siamo noi a metterci personalmente

una catena o ad infilarci tra le sbarre, la nostra risposta di paura, rabbia e tristezza non cambia, ma aumenta tantopiù l'ambiente che ci circonda è artificiale. Qui sorge un'altra domanda: ma è solo per il cibo fisico che si ha questa paura di morire o è anche per il mancato nutrimento spirituale? Quando dall'ambiente naturale si riceve, perché si riesce a procurarselo, ogni tipo di nutrimento fisico o spirituale, la paura della morte non insorge, e per ambiente naturale intendo sia il territorio, sia il tessuto sociale.

Alcuni animali in breve tempo riescono ad essere autonomi, mentre altri, tra cui l'uomo, hanno bisogno di più tempo. E questo è un momento molto delicato, perché è una sorta di periodo di dipendenza naturale per prepararsi a vivere nel mondo.

Se in questo momento sentiamo che qualche "tipo di cibo" ci manca, la paura e la rabbia conseguente nascono dentro di noi, e durante la vita ogni qual volta ci risentiamo in quella situazione, la reazione sarà identica: paura e rabbia. Andare a meditare su ogni nutrimento che ci è mancato in questo momento delicato della vita è un lavoro lungo, e volte doloroso, ma a livello vitale necessario per sciogliere la rabbia dentro di noi, ma soprattutto va fatto in modo da voler risolvere il problema attraverso la comprensione e non aumentando le rivendicazioni verso chi pensiamo non ci abbia dato quello che ci spettava, forse lui stesso non lo ha mai ricevuto e non riesce a darlo.

Attualmente la mancanza del tessuto sociale, che sarebbe fornito di affetto, conoscenza ed esperienze di zette e pratiche, rende la situazione molto difficile: a volte ci sentiamo da soli a dover affrontare tutti i casi della vita. Ci sentiamo abbandonati in un momento di bisogno, aggravato a volte da una mancanza di fiducia e capacità pratica per farcela da soli, anche perché coinvolti in situazioni sempre più fuori della nostra portata e il vuoto che abbiamo intorno ci ingigantisce i problemi. Ci vengono incontro, o meglio contro, le istituzioni, che si sono sostituite arbitrariamente a noi e alle persone che ci sono vicine, nelle scelte e nei momenti importanti della vita come nella educazione ed istruzione dei piccoli, nelle decisioni relazionali, nella gestione delle salute; in più noi le incarichiamo di svolgere i nostri compiti quotidiani di procurarci il cibo, l'energia, di smaltire i nostri rifiuti, e deleghiamo a loro ogni decisione che ci riguarda per una illusoria comodità operando crediamo che sia più moderno e civile.

Tutte queste scelte, se non prese personalmente con le persone con cui condividiamo la vita, sfibrano l'antico tessuto sociale e il rapporto con l'ambiente, dove ognuno si sentiva importante e collegato agli altri esseri viventi vicini ed era direttamente fautore e responsabile delle proprie azioni. Ecco la nostra gabbia dorata: il delegare che ci allontana dalla vita, ci impoverisce della nostra conoscenza - esperienza, in un ambiente artificiale che non ci nutre, ci fa sentire dipendenti e in pericolo di vita, come quando ancora troppo piccoli siamo lasciati in un'aula per ricevere un'istruzione che potremmo avere a casa tra persone conosciute e invece ci ritroviamo abbandonati e incatenati tra quattro mura con altri bambini che provano lo stesso sentimento di frustrazione e rabbia; come quando ci allontaniamo da casa per andare a lavorare per altri estranei, invece di reali stare secondo la nostra abilità e fantasia ciò che ci serve veramente nel posto dove viviamo, e pretendiamo un lavoro salariato per avere la "nostra dignità", che nessun altro ci può dare all'infuori di noi, oltre al fatto che stando via di casa i nostri familiari e i nostri luoghi diventano ogni giorno di più degli sconosciuti; come quando crediamo che un altro, imbottito di teorie, conosca meglio di noi il nostro essere e il suo stato di salute imponendoci dei dubbi vaccini, medicinali, analisi e cure invasive; come quando viviamo in città sempre più grandi ed arretrate; come quando per sentirci considerati acquistiamo cose inutili, appariscenti, che ci obbligano per averle a fare un lavoro dipendente che non ci piace fare. Sono tutte situazioni in cui ci intrappoliamo in buona fede, ma a lungo andare diventano lacci e catene sempre più pesanti, mentre noi cerchiamo solo di stare bene. E la frustrazione e l'odio aumentano offuscandoci ancora di più la vista e condizionandoci

nell'agire. Siamo tutti affamati di amore, ma non lo conosciamo, copiamo solo che

ci manca e la rabbia che sentiamo dentro non ci aiuta a provarlo e a dividerlo, ma continuiamo ad esigerlo dagli altri.

Come sempre la soluzione non viene dall'alto, ma da noi stessi. Tornare ad essere protagonisti delle nostre vite e portate delle cose semplici quotidiane, senza teorizzare troppo, perché anche la presunzione di aver capito solo noi il vero e unico modo giusto di vivere, crea forti lacerazioni nell'ancora debole tessuto relazionale che si sta creando un po' dovunque, perché non è vero che siamo soli, stiamo tutti cercando le stesse cose e proviamo tutti gli stessi sentimenti: semplifichiamo la vita togliendoci le catene che ci siamo messi da soli, nutriremo la nostra fame interiore non con cose, ma con vissuti e contatto con gli altri che ci aiutano a conoscerci meglio. Per questo è importante che ognuno racconti la propria storia, la propria esperienza, le proprie gioie, i propri dolori, le proprie soluzioni, le

proprie necessità, perché è questa la vera conoscenza, che nutre spiritualmente e ci rafforza con dati di fatto verso le mille teorie basate solo su concetti, in balia delle quali ci troviamo spesso. Osservare ed ascoltare sono le radici che ci servono per assimilare il nutrimento dall'ambiente esterno e ricominciare a radicarsi, fare tessuto ed evitare così che il terreno frani. Letizia

"Ancora una volta dunque, in nome del progresso, si fa violenza ai boschi, all'acqua, all'aria, a tutti gli esseri viventi.

A lungo ho sostenuto la vostra vita senza chiedere niente, come una madre amorevole. Ora, il vostro egoismo, la vostra avidità, il non sapersi accontentare sta mettendo a dura prova la mia stessa esistenza sconvolgendo i miei ritmi, il mio respiro.

Si dice che il pianeta Terra sia malato; ed è vero!

Molti periscono, molti soffrono..... e siamo solo all'inizio.

Fermate ora il vostro "progresso" di distruzione prima che sia troppo tardi.

Riprendiamo un comune cammino di vite quotidiana rispettoso dei valori fondamentali.

Diciamo no dunque alla scelta dell'industria delle cave.

Dite no oggi, subito, per dire sì alla vita e alla sua continuità."

Venne in mente una volta a uno zar che se avesse sempre saputo il momento in cui dare inizio a ogni faccenda, quali persone si dovessero frequentare e quali no, e, soprattutto, quale, tra le faccende da risolvere, fosse la più importante, allora non avrebbe mai conosciuto l'insuccesso. E dopo aver così ragionato, lo zar annunciò a tutto il suo regno che avrebbe conferito una lusinghiera ricompensa a chi gli avesse insegnato *come riconoscere il momento adatto per ogni faccenda, le persone più necessarie e come non sbagliarsi nello stabilire quale fosse la faccenda più importante.*

Si presentarono al re uomini dotti e risposero in modi diversi a questi suoi quesiti.

Al primo quesito alcuni risposero che per riconoscere il momento adatto per ogni faccenda era necessario stilare in anticipo un elenco ripartito in giorni, mesi e anni, e che ci si doveva attenere scrupolosamente a quanto stabilito. Altri affermavano che era impossibile stabilire in anticipo cosa fare in un determinato momento, e che occorreva non perdersi in vuoti passatempi, ma essere sempre attenti a quello che succedeva, facendo di volta in volta quel che occorreva. Altri ancora dicevano che per quanto un uomo potesse stare attento a quel che succedeva, da solo non sarebbe sempre stato in grado di stabilire con esattezza quale fosse il momento in cui occorreva agire, ma che era necessario ricevere i consigli di uomini saggi, e decidere secondo questi consigli come agire in un dato momento. Altri infine dicevano che c'erano certe questioni per le quali non era possibile chiedere consiglio a chicchessia, e occorreva bensì decidere istantaneamente se fosse o meno il caso di intraprendere una certa faccenda. E per agire nel modo giusto si doveva però sapere in anticipo quel che sarebbe successo. E questo lo potevano sapere solo i magi. E perciò, per conoscere il momento più propizio per ogni faccenda, occorreva interpellare magi e indovini.

Al secondo quesito risposero in maniere altrettanto varie. Alcuni dicevano che le persone più necessarie allo zar fossero coloro che lo aiutavano nel governo, altri affermavano che le persone più necessarie allo zar fossero i sacerdoti, altri ancora dicevano che le persone più necessarie allo zar fossero i medici e c'era chi, infine, sosteneva che per uno zar le persone più necessarie fossero i guerrieri.

Altrettanto varie furono le risposte al terzo quesito, riguardo a quale fosse la cosa più importante. Alcuni dicevano che la cosa più importante al mondo fossero le scienze, altri che la cosa più importante al mondo fosse l'arte militare, altri ancora affermavano che la cosa più importante fosse il culto reso a Dio.

Tutte le risposte differivano l'una dall'altra, e perciò lo zar non ne accettò nessuna e non concesse a nessuno la ricompensa. Per ottenere delle risposte più veritiere ai suoi quesiti, decise di rivolgerli a un eremita la cui saggezza godeva di grande fama.

L'eremita viveva in un bosco, non andava mai da nessuna parte, e accoglieva soltanto gente umile. E perciò lo zar indossò umili vesti e, non si fece scortare dai suoi armati fino al luogo dove abitava l'eremita, ma scese da cavallo e da solo si avviò verso la sua dimora.

Quando lo zar gli si accostò, l'eremita stava zappando le airole davanti alla sua isbuška. L'eremita, quando vide lo zar, lo salutò, e si rimise subito a zappare. Era magro e debole e, piantando la zappa nel terreno e alzandone piccole zolle di terra, respirava con affanno.

Lo zar gli si accostò e gli disse:

«Sono venuto da te, saggio eremita, per chiederti di rispondere a tre quesiti: *qual è il momento che bisogna*

scegliere e non lasciarsi sfuggire, per non doversene poi pentire? Quali sono le persone più necessarie e quali, dunque, sarà meglio frequentare e quali no? E quali faccende sono le più importanti, e, dunque, quale faccenda andrà anteposta alle altre?»

L'eremita prestò ascolto alle parole dello zar, ma non rispose nulla, si sputò sulle mani e riprese a lavorare la terra.

«Sei stremato» disse lo zar, «dammi la zappa, lavorerò io per te.»

«Grazie» disse l'eremita e, lasciategli la zappa, sedette a terra.

Dopo aver zappato due airole, lo zar si fermò e ripeté la sua domanda. L'eremita non rispose nulla, ma si alzò e protese il braccio verso la zappa:

«Adesso riposa tu, lavorerò io» disse.

Ma lo zar non gli diede la zappa, e continuò a zappare. Trascorse un'ora, poi un'altra, il sole cominciò a calare dietro gli alberi, e allora lo zar piantò la zappa nel terreno e disse:

«Sono venuto da te, uomo saggio, per avere risposte ai miei quesiti. Se non puoi rispondermi, allora dimmelo, e io me ne andrò a casa.»

«Guarda, qualcuno sta correndo verso di noi» disse l'eremita. «Vediamo di chi si tratta.»

Lo zar gettò uno sguardo dietro di sé e vide che dal bosco era uscito di corsa un uomo barbuto. Quest'uomo si reggeva il ventre con le mani; dalle mani scorreva il sangue a rivoli. Giunto di corsa fino allo zar, l'uomo barbuto cadde a terra e, rovesciando gli occhi, se ne restò immobile, gemendo debolmente.

Lo zar, con l'aiuto dell'eremita, aprì la veste dell'uomo. Aveva una profonda ferita al ventre. Lo zar la lavò meglio che poté, e la fasciò con il suo fazzoletto e con un panno dell'eremita. Ma il sangue non si fermava, e lo zar più e più volte levò la benda imbevuta di sangue tiepido e lavò nuovamente la ferita, per poi tornare a fasciarla.

Quando il sangue si fermò, il ferito tornò in sé e chiese da bere. Lo zar gli portò dell'acqua fresca, che lo dissetò.

Nel frattempo il sole era tramontato e l'aria s'era fatta fresca. Lo zar, con l'aiuto dell'eremita, trasportò il ferito nella cella e lo depose sul letto. Disteso sul letto, il ferito chiuse gli occhi e restò immobile. Intanto lo zar era così stanco per il gran camminare e faticare che, accoccolato sulla soglia, s'addormentò anch'egli, e di un sonno così profondo, che dormì l'intera breve notte estiva, e, quando al mattino si svegliò, ci mise parecchio prima di capire dove si trovasse e chi fosse quello strano uomo barbuto che giaceva sul letto e lo guardava fisso con occhi febbricitanti.

«Perdonami» disse l'uomo barbuto con voce debole quando vide che lo zar si era svegliato e lo stava guardando.

«Io non ti conosco e non ho nulla da perdonarti» disse lo zar.

«Tu non mi conosci, ma io conosco te. Io sono un tuo nemico, e avevo giurato di vendicarmi di te perché tu avevi messo a morte mio fratello e portato via i miei beni. Sapevo che ti saresti recato da solo dall'eremita, e avevo deciso di ammazzarti sulla via del ritorno. Ma era ormai trascorso un giorno intero senza che di te ci fosse traccia. Allora uscii dal mio nascondiglio per cercare di scoprire dove ti fossi ficcato, e incappai nei tuoi armati. Mi riconobbero, mi si scagliarono addosso e mi ferirono. Riuscii a sottrarmi alla cattura. Ma sarei morto dissanguato se tu non mi avessi fasciato la ferita. Volevo ucciderti, e tu mi hai salvato la vita. Adesso, se resterò in vita e tu lo vorrai, ti servirò come il tuo schiavo più fedele e ordinerò di fare lo stesso ai miei figli. Perdonami.»

Lo zar fu molto lieto di potersi riconciliare con tanta facilità con un suo nemico, e non solo lo perdonò, ma promise di restituirgli i suoi beni e, inoltre, di mandargli i suoi servi e il suo medico.

Dopo essersi accomiatato dal ferito, lo zar uscì sul portico, cercando l'eremita con gli occhi. Prima di andarsene voleva per l'ultima volta chiedergli di rispondere alle questioni che gli aveva posto. L'eremita era nel cortile e, strisciando sulle ginocchia lungo le aiole che aveva zappato il giorno prima, vi seminava dei legumi.

Lo zar gli si accostò e disse:

«Per l'ultima volta, uomo saggio, ti prego di rispondere alle mie domande.»

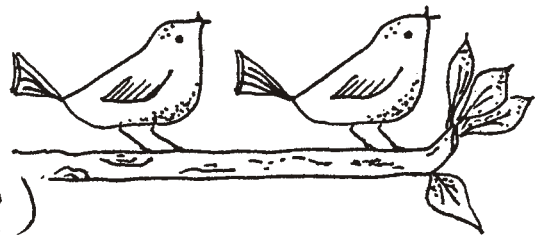
«Ma tu hai già avuto la tua risposta» disse l'eremita, accovacciandosi sui polpacci scarni e guardando dal basso verso l'alto lo zar, fermo dinanzi a lui.

«Come sarebbe?» disse lo zar.

«Ma come?» disse l'eremita. «Se ieri tu non avessi avuto compassione della mia debolezza, non avresti

zappato per me queste aiole, e te ne saresti tornato indietro da solo, e quel giovane ti sarebbe saltato addosso e tu avresti rimpianto di non essere rimasto con me. Per te il momento più giusto è stato dunque quando hai zappato le aiole, e io sono stato l'uomo più importante, e la cosa più importante è stata il farmi del bene. E poi, quando quell'uomo è arrivato di corsa, il momento più giusto è stato quando gli hai prestato soccorso, perché se tu non avessi fasciato la sua ferita, quello sarebbe morto senza riconciliarsi con te. E dunque l'uomo più importante è stato lui, e quello che tu gli hai fatto è stata la cosa più importante. Ricorda dunque che il momento più importante è uno solo: *adesso*, ed è il più importante perché è solo in quel momento che noi possiamo disporre di noi stessi; e l'uomo più necessario è quello con il quale hai a che fare adesso, perché nessuno può sapere se avrai ancora a che fare con qualcun altro; e la cosa più importante è *far gli del bene*, perché è solo per questo che all'uomo è stata data la vita.»

da "Tre fiabe" di Lev Tolstoj
tratto da "Tutti i racconti" vol. 2 ed. Mondadori



PER CAMBIARE SCAMBIAMO (annunci)

- Alice Trobucchi friena San Tommaso, 34 - 66020 TORINO di SANGRO (CH)
tel 0873.911327 - cell. 348.1333238

Circa quattro anni fa, mentre aspettavo le mie prime bambine, il mio percorso e quello del mio compagno si sono intrecciati con quelli di mio padre e della sua ex-compagna. Da questo incontro è nata una visione di "comunità", dove in una casa vivono più nuclei familiari con ognuno il proprio spazio e le proprie indipendenze. L'idea si è concretizzata solo in parte perché ora solo io e il mio compagno portiamo avanti questa visione. Mio padre ha comprato un ettoro di terra con a fianco due ettori di bosco, attraverso il quale, dopo una breve passeggiata, si sbucca al mare. Sul terreno ha costruito una casa dove al primo piano ci sono locali molto grandi per i momenti e le attività insieme. Ci sono inoltre una stanza dove dormiamo noi e una per gli ospiti. Il primo superiore è diviso in tre parti: un monolocale (40mq) dove ora vive mio padre e dal quale vorrebbe andarsene; un appartamento già diviso di 90mq e uno spazio libero di 60mq. Cerchiamo quindi persone interessate all'acquisto dei tre "appartamenti" del primo superiore. Non siamo ancora esperti agricoltori, né autoproduttori, ma è la direzione verso la quale vogliamo andare. Non abbiamo i requisiti particolari, siamo disponibili al confronto e aperti ad idee ed esperienze altrui. Abbiamo una bimba di quattro anni e un bambino di quasi due. Visto che desideriamo fortemente un futuro senza scuole per loro, ci piacerebbe dividere questa avventura anche con altri genitori e bambini. Chiunque fosse interessato ad avere altre informazioni può scriverci o chiamarci. Offriamo ospitalità a chi volesse vedere la casa, ma anche a chi passasse per l'Abruzzo e avesse voglia di conoscerci. Alice e Omar

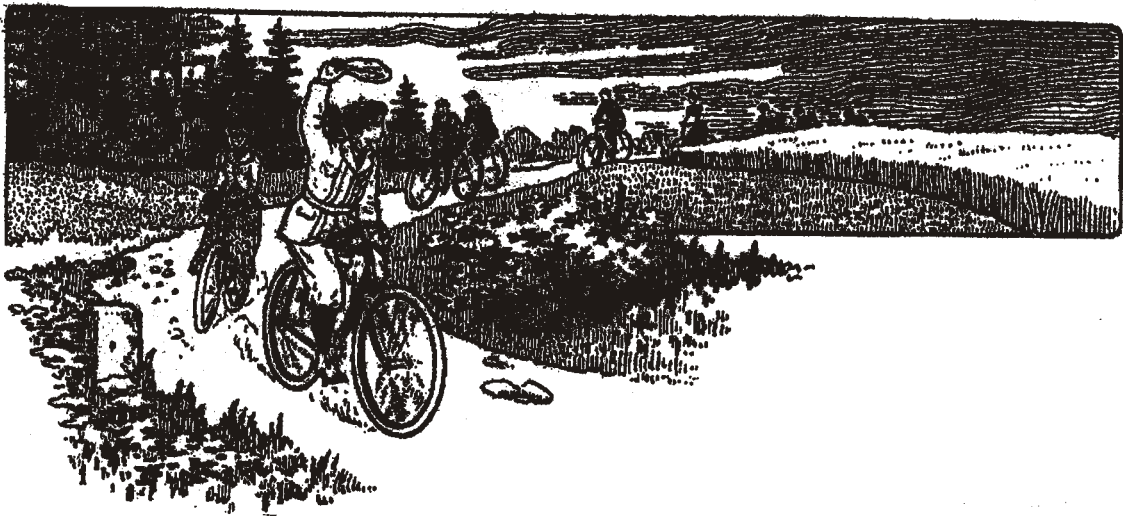
• Francesco D'Ingrullo Costella dei Buoi - 66050 PALMOLI (CH)

- Cerco: incudine, manuele per il riconoscimento delle erbe friante e anti-umidi; aiuto per piantare alberi, aiuto per la raccolta frutta, aiuto nella costruzione con terra e paglia (varie tecniche); trapano manuale, semi di ortaggi, zucchini e zori.
- Offro: conserve di frutta, frutta secca, cesti su misura, insegnamento della cesteria, viti e chiodi vari; manico per falce; ospitalità e guida per chi cerca terra (nella zona ci sono ancora molti terreni in vendita); teli porta-borsa di buona qualità e a basso costo.

• Felice loc. Palombara, 9 - 62027 San Severino M. MC 338.8685427

E' quasi 10 anni che vivo tra queste colline e monti e, con la collaborazione di svariate persone (specialmente letizia che vive ancora qui), ho gradatamente sviluppato un semplicissimo modo di vita le cui basi sono l'autoproduzione e la ricerca di tutte le fonti di sussistenza selvatica possibile (erbe e frutti). Invito a venire qui chi vuole sperimentare ed imparare questo tipo di vita per periodi da stabilire in seguito, quando ci saremo conosciuti un po'. Per un primo contatto scrivetemi perandomi un po' di voi.

- Cerco: semi di orticella (anche se scaduti)
- offro: tisane di frutti di bosco, caffè di ghiande.



• Tribù delle Noci Sonanti via Torre 54 - 60034 CUPRAMONTANA (AN)
Persone che vogliono condividere la nostra vita per brevi o più lunghi periodi sono le benvenute - anche convivenze stabili.

Tutti i giorni di luna piena la Tribù si riunisce: sono benvenuti i zitronenti, gli amici ed anche persone nuove che ci vogliono conoscere. Prossime lune piene: 24 novembre, 24 dicembre, 22 gennaio o 2008, 21 febbraio.

- Cerchiamo: tappeto grande (1,80 x 2,60 circa), tenda da campeggio biposto o anche di grandi dimensioni, olio di frittura usato per le nostre lampade, persona esperta in lavori di muratura che desideri offrire il suo lavoro e la sua abilità e condividere la nostra vita.
- Offriamo: uiele di cocco, uielefori, uieleto di quercia e uiele di girasole, uiele del 2006 e prezzo scontato, uioruiletole senza zucchero, succhi d'uva e di prugne, sope, edizioni alternative. - 26 -