



2

numero due :: Dicembre VentiVentidue

letteral MENTE

newsletter associativa di Arte Cultura Poesia
a cura di Carmelina Rotundo Auro

istituto culturale VRINDA SOLE E LUNA
presidente Renzo Samaritani

in collaborazione con KAPPA RADIO
direttore Maurizio Lodi

CON IL CONTRIBUTO DI:

Simone Bellucci
Giancarlo Bianchi
Caterina Bonito
Maria Patrizia Calabresi
Gigi Ceruti
Antonio D'Andrea
Federico Folino
Enrico Guerrini
Carmelina Rotundo Auro
Renzo Samaritani
Giuseppe Tocchetti
Stefano Torre

Newsletter numero due, trasmessa nel mese di dicembre dell'anno 2022, con contributi di:

Simone Bellucci
Giancarlo Bianchi
Caterina Bonito
Maria Patrizia Calabresi
Gigi Ceruti
Antonio D'Andrea
Federico Folino
Enrico Guerrini
Isolina Mariotti
Carmelina Rotundo Auro
Renzo Samaritani
Giuseppe Tocchetti
Stefano Torre

LetteralMente nasce nel seno della Associazione Culturale SOLE E LUNA e trova ospitalità sul sito della associazione stessa, della quale è newsletter.

Seppur non garantendo una periodicità fissa, è intenzione della Associazione, provare a produrre una spedizione ogni anno di un nuovo documento.

Un particolare ringraziamento va a Kappa Radio ed al suo direttore Maurizio Lodi.

L'impaginazione della newsletter è a cura di Stefano Torre.

NOTA

Letteral MENTE è trasmesso a chi ne fa richiesta senza periodicità alcuna. È la raccolta degli articoli pubblicati sul sito di Sole e Luna e rappresenta la sua news letter.

Questo documento non è una testata giornalistica in quanto viene aggiornato senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge 62 del 7.3.2001.

Gli autori non sono responsabili per quanto pubblicato dai lettori nei commenti. Verranno cancellati i commenti ritenuti offensivi o lesivi dell'immagine o dell'onorabilità di terzi, di genere spam, razzisti o che contengano dati personali non conformi al rispetto delle norme sulla privacy.

Alcuni testi, o immagini, inserite in queste pagine sono tratte da internet e, pertanto, considerate di pubblico dominio; qualora la loro pubblicazione violasse eventuali diritti d'autore, vogliate cortesemente comunicarcelo con il modulo contatti del sito. Saranno immediatamente rimossi.

La curatrice: Carmelina Rotundo Auro

Letteral Mente NUMERO DUE

Di Stefano Torre

FELICITÀ

Nello scorso numero di questa newsletter ci eravamo posti il problema di cosa è la felicità. Ci siamo tutti arrovellati molto per cercare di dare una risposta, trovandoci a dover affrontare un tale garbuglio di pensieri da finire per perderci in esso.

Partiamo quindi dalla definizione che ne dà il vocabolario unico, ovvero Google: Felicità: *sostantivo femminile*. La compiuta esperienza di ogni appagamento.

Ed allora diventa difficile, estremamente difficile provarla, a tal punto che la felicità è molto più diffusa come desiderio che come esperienza.

Assomiglia ad un dogma di fede, a qualcosa che percepiamo esistere, che desideriamo raggiungere e che non riusciamo a realizzare.

Tutti certamente abbiamo provato l'esperienza del desiderare qualcosa, magari a lungo, intensamente, con la nostra mente concentrata nell'immaginare la bellezza di ciò che desideriamo e, contemporaneamente, l'impatto che potrebbe avere sulla nostra vita la realizzazione di quel desiderio.

Ed è proprio in quel desiderare che risiede la felicità, la gioia di un compimento, capace di riempire la nostra esistenza con la luce fulgida ed il calore inarrivabili di qualcosa che è più grande persino dell'amore.

Ma poi, quando il desiderio si realizza e finalmente possiamo possedere quella cosa, ne perdiamo l'interesse, iniziamo a desiderare qualcos'altro di più bello e di più grande.

Semplicemente alziamo l'asticella del nostro desiderare in un crescendo che parte da quando siamo nati ed abbiamo desiderato il seno di nostra madre, le sue coccole, la sua voce che ci canta ninna nanne, per ritrovarci poi pian piano a desiderare altro: giocattoli, vestiti, ragazze, automobili, denaro. Ogni volta facendo un salto, grande o piccolo, verso il cielo, ingrandendo il nostro anelito di felicità.

Alla fine, e bene o male lo facciamo tutti, il nostro desiderio arriva all'infinito ed alla eternità.

Ed è a questo punto che l'uomo si accorge che non esiste la possibilità di essere davvero felici, in modo compiuto e definitivo, se non affidandoci alla speranza dell'esistenza di un Dio, di un Paradiso, capaci di donarcela.

Vi è poi un rapporto stretto tra Amore e Felicità, qualcosa che riusciamo ad intuire ma che ogni volta ci sfugge. Non è un caso se in quei pochi, rarissimi attimi nei quali abbiamo avuto la sensazione di essere vicinissimi all'essere felici, eravamo anche innamorati.

La felicità, quindi, ha bisogno degli altri e degli affetti che scaturiscono dalle relazioni con loro. Nella solitudine è impossibile anche solo l'avvicinarsi ad essere felici, e lo è ancor di più se la distanza dagli altri è amplificata da mascherine e distanziamento obbligatorio.

Concludendo, essere felici è impossibile, ma possiamo avvicinarci di molto ad esserlo. L'importante è che si concepisca l'affetto come la ricchezza vera e si di esso si investa tutto il nostro esistere.

ESISTE UNA/LA FORMULA PER LA FELICITÀ?*Dialogo con i lettori*

Ecco le risposte che abbiamo ricevuto alla domanda che nello scorso numero abbiamo posto ai lettori

Anonimo17

Non credo a una formula per la felicità uguale per tutti, credo piuttosto a tante strade e a tanti modi di essere felici.

Anonimo33

Per me essere felici vuol dire contare su se stessi. Il principio dell'impermanenza afferma che tutto evolve, tutto cambia e nulla rimane uguale a se stesso. Bisogna essere acqua nel fiume della vita ed adeguarsi agli eventi praticando il NON-ATTACCAMENTO e lasciando andare tutto ciò che non alimenta più la nostra luce.

R: Stefano Torre

Caro Anonimo31, contare su sé stessi, fare di sé stessi Dio, è la giusta ricetta per il contrario della felicità e per finire disperati.

Gigi

Una ricetta sarebbe pretendere troppo. Ognuno di noi ha desideri diversi, spesso difficili da esaudire. Avvicinarsi al desiderio e sapersi accontentare. Forse aiuta.

Maurizio

Amare la vita, fare del bene con gratuità, sapersi accontentare

LEONARDO

La felicità è dentro ognuno di noi, il difficile è trovarla e bisogna impegnarsi molto.

Anonimo31

Questa è solo la mia esperienza. Proteggendo il "mio mondo" ho ritrovato pace, equilibrio, la bilancia con i piatti perfettamente allineati.

E come?

Vivendo la quotidianità con tutto l'Amore che ho e che vuole essere libero di fluire verso ogni creatura fragile o forte, ma che deve essere rispettata nelle sue scelte spirituali.

Gigi Ceruti

La felicità per me è... saper accettare le prove della vita. Non sempre riusciamo a superarle ma.. accettarle è già una fortuna.

Maria Patrizia Calabresi

Felicità, Felicità, Felicità,
vivere in pace è Felicità,
non aver sofferenza è Felicità,
rispettar la natura è Felicità,
il bene sociale è Felicità,
aver compassione è Felicità,
aver conoscenza è Felicità,
essere semplici è Felicità!
Felicità, Felicità, Felicità,
non essere soli è Felicità,
trovar degli amici è Felicità,
aiutare chi soffre è Felicità,
aprire il cuore è Felicità,
sognare l'amore è Felicità,
credere in Dio è Felicità,
Felicità, Felicità, Felicità!

R: Stefano Torre

Cara Maria Patrizia, io credo che nella sofferenza ci sia maggiore probabilità di provare felicità che non in sua assenza. Il problema è nel come riesci a viverla. Ma hai ragione quando dici che credere in Dio è felicità.

Nicoletta Baldin

Per me la formula della felicità è cercare di vivere il momento presente con leggerezza, assaporarne ogni istante e gioire delle piccole cose della vita.

Annalisa

La felicità non è nella vita xche e la vita è felicità
E suggerirei di mettere "l'inno alla vita "di madre
Teresa di Calcutta

Vince68

Nella mia esperienza di vita sono stato felice
quando ho vissuto il presente con intensità.
Quando non mi sono fatto assalire da rimorsi e
rimpianti. Quando ho pensato al passato senza
cadere nella nostalgia dei bei ricordi. Quando so-
no riuscito ad essere libero da condizionamenti
esterni, pregiudizi e ambizioni personali, accet-
tando semplicemente di essere me stesso.

Carmelina Rotundo Auro

Come arrivare alla felicità?

Alzo gli occhi
e lo sguardo rimane incantato
da tanta ricchezza:
foglie d' oro, aranci, marroni dipinte riscaldano il
cuore
tappeti di foglie oro, marroni, rosse, aranci
son sui prati rendendoli regali.
Più volte nella vita ci capita di chiederci:
" Che cosa è la felicità? "..
e le risposte??
Alzo gli oc La felicità è nelle piccole cose, nei par-
ticolari, la felicità è nel mistero della vita, in un
sorriso, nell'amicizia, è scrivere una poesia con
parole del cuore. Io sono felice di vivere e di pre-
gare ogni giorno con le parole più semplici possi-
bili quel Dio che ha creato l'universo infinito che,
come un poeta, crea una poesia
e lo sguardo rimane incantato
da tanta ricchezza:
paesaggi di nuvole, nuvole scure o a bambagia,
bianchissime quasi impalpabili che navigano in
cielo facendoci sognar.

Più volte nella vita ci capita di chiederci:
"Come arrivare alla felicità? "..
e le risposte?

Abbasso gli occhi
e lo sguardo rimane incantato
da tanta ricchezza:
un mondo di fiori, petali delicati tra verdi

che si risvegliano al bacio della rugiada facendoci
innamorare.

Più volte nella vita ci capita di chiederci:
"Che cosa è la felicità?" ...
e le risposte??

guardo intorno
vedo una mano di bimbo unirsi alla mano del
nonno
Il cuore rimane incantato
dalla spontaneità e dalla saggezza

Più volte nella vita ci capita di chiederci:
"Come arrivare alla felicità? "..
e le risposte?

Mi guardo intorno e
lo sguardo rimane incantato
abeti che si illuminano di luci, di nastri,
di addobbi;
una musica giunge vicina sono i pastori con le lo-
ro cornamuse
che han saputo la buona novella:
in una capanna è nato il Bambinello.

Più volte nella vita ci capita di chiederci:
"che cosa è la felicità? "..
e le risposte??

"emozioni", di presepi
per ricordarci che nelle più grandi tempeste,
quando non si vede la luce
affidarsi al Signore è la risposta alla nostra af-
fannosa ricerca alla felicità!

Giuseppe Tocchetti

nel credere in serena certezza di non aver ferito,
sotto ogni punto di vista, alcuno ,sia esso amico o
non .

Stefano Torre

VERGINE DELLA QUERCIA
donami Vergine Santa lo stupor
di un bimbo di fronte al tuo mistero
fai che scintillio di meraviglia
mi illumini gli occhi della tua grazia

portami in dono lo Spirito Santo
che lo possa specchiare negli sguardi

di uomini e donne che incrocio per strada
qual scaglia di luce in loro riflessa

ti prego di farmi tornar bambino
con tutta la sua innocenza intatta
ch'è il lasciapassare per l'eterno
e per viver felici in croce con Cristo

Giancarlo Bianchi

La felicità è nelle piccole cose, nei particolari, la felicità è nel mistero della vita, in un sorriso, nell'amicizia, è scrivere una poesia con parole del cuore. Io sono felice di vivere e di pregare ogni giorno con le parole più semplici possibili quel Dio

che ha creato l'universo infinito che come un poeta crea una poesia.

DIALOGO CON I LETTORI

Cari lettori di LetteralMente, eccoci arrivati alla domanda, quella domanda di senso che la redazione pone a voi con l'obiettivo di raccogliere le vostre indicazioni, i vostri moti d'animo, i vostri suggerimenti e le vostre suggestioni.

Questa volta l'intento che abbiamo è cercare di capire, o meglio di raffigurare, il modo con cui sta cambiando il metro di misura dell'uomo in questa epoca nella quale la morale e l'etica si ritrovano travolte dal nichilismo.

Quindi la domanda che poniamo è: Quale è il metro di misura che utilizzi per valutare un uomo?

IL CENTOCINQUANTESIMO ANNIVERSARIO DELLA FONDAZIONE DELL'IGM

Di Carmelina Rotundo Auro

il 27 ottobre 1872 infatti fu costituito ufficialmente a Firenze con regio decreto l'Istituto Geografico Militare, che tuttavia operava già a Firenze dal 1865, anno di Firenze capitale.

Mi è capitato di assistere alla cerimonia con la quale è stata affissa una targa per commemorare il centocinquantenario dalla fondazione dell'IGM, (Istituto Geografico Militare).



La commemorazione si è svolta presso la sede storica dell'Ente Militare a Firenze, dove la targa è stata scoperta del Capo di Stato Maggiore dell'Esercito, Generale di Corpo d'armata Pietro Serino, affiancato dal Comandante Militare della Capitale, Generale di Corpo d'Armata Rosario Castellano e dal Comandante dell'IGM, Generale di Divisione Pietro Tornabene.

Nell'occasione si è tenuto un simposio scientifico dal titolo: "IGM alla scoperta di un'Istituzione antica volta al futuro".



Presenti all'evento, come si legge nel comunicato stampa delle forze armate, il Prof. Andrea Cantile Direttore della Rivista "l'Universo", Carmelina Rotundo Auro Direttrice della Newsletter digitale LetteralMente, nonché il Dott. Andrea Vannucci (Consigliere della Regione Toscana) e il Dott. Nicola Armentano (Consigliere della Città Metropolitana e del Comune di Firenze) a testimonianza del forte legame dell'Istituto con la città di Firenze.



Il Generale Serino, nel suo indirizzo di saluto ai presenti e al personale dell'Istituto: "Ancora oggi, gli eserciti hanno bisogno di "vedere" il terreno e di sfruttarne a proprio vantaggio le caratteristiche. Se altre importanti componenti della Forza Armata devono chiedersi, per l'incalzare della storia, se sono ancora attuali, questo non è sicuramente il caso dell'Istituto Geografico Militare.

Voi siete e sarete sempre attuali, sostenuti dal vostro ingegno e alimentati dal progresso – ha aggiunto il Generale Serino, concludendo - le opportunità offerte dalla tecnologia più avanzata, a pieno titolo parte dei nuovi domini spazio e cyber, non sarebbero applicabili senza l'impegno e la reale competenza del "genio umano", che qui a Firenze, città d'arte e sede ideale, l'Esercito mantiene vivo e rinnova attraverso l'opera di questo prestigioso Istituto."



A termine dell'evento, è andata in scena una rappresentazione teatrale in costume, di carattere itinerante, a cura della Compagnia delle Seggiole: "Le carte che hanno fatto la storia". Un modo artistico e originale per ripercorrere un secolo e

mezzo di eventi, vicende umane e esperienze che hanno contraddistinto il percorso di un Istituto, da sempre, al servizio della Nazione.



La mattinata ha concluso tre giorni di eventi che hanno visto il concerto della Banda dell'Esercito Italiano, la presentazione di un francobollo celebrativo dei 150 anni dell'IGM e l'inaugurazione di una scultura intitolata "I tempi e le storie della geografia" eseguita dallo scultore fiorentino Piero Ciaramelli.



UN'ANTICA CONFRATERNITA FIORENTINA.

San Niccolò del Ceppo e l'attualità di una tradizione secolare

Di Gianandrea Giovannardi



Delle Confraternite Fiorentine ripristinate dopo le soppressioni del Granduca Pietro Leopoldo nel 1786, alcune sono ancor oggi attive e floride, come la Misericordia di piazza Duomo che continua a prestare assistenza e soccorso ed è pienamente inserita nella società moderna quale fondamentale strumento sociale. Altre, seppur non abbiano mai interrotto la loro attività, sono rimaste pressoché sconosciute persino a chi vive a pochi passi dalle loro sedi.

Tra queste la Compagnia del Ceppo, fondata nel 1417 e dedicata a San Nicola, vescovo nella antica città di Myra, nell'attuale Turchia, il cui nome a Firenze si è presto tramutato in Niccolò.

La Confraternita, la cui sede nel rione di Santa Croce passa del tutto inosservata al passante distratto, racchiude nello scrigno del suo Oratorio piccoli tesori della storia dell'arte, che sono stati sapientemente custoditi e negli anni recenti attentamente restaurati.

Il vero tesoro però è quello che oggi chiameremmo patrimonio immateriale: l'insieme della storia vissuta che ha permesso a questo sodalizio di sopravvivere ed adattarsi ai mutamenti dei tempi. Tutto quanto è stato raccolto nei secoli non è infatti dovuto al piacere del collezionismo e neppure soltanto al gusto del bello; è segno tangibile della spiritualità degli antichi confratelli che hanno esaltato con l'arte le cerimonie e la vita stessa

del sodalizio. La bellezza del piccolo tempio non deve dunque essere vista come fine a se stessa ma come segno di cura ed attenzione per il luogo sacro e quanti vi sarebbero entrati.

Un segno distintivo di questa realtà, rispetto ad altre, era la cospicua presenza di artisti nel numero dei confratelli. Certamente questo, anche a livello materiale, permetteva una reciproca utilità: essi prestavano, spesso gratuitamente, la loro opera ed in cambio ottenevano una certa visibilità. Grazie a ciò, si possono ancora oggi ammirare due portali su progetto di Francesco Buonarroti, alcune tele di Francesco Curradi e la volta affrescata da Domenico Ferretti e Pietro Andorlini.

La musica, l'arte forse più facilmente dimenticata a causa della sua essenza effimera, ha sempre arricchito questo luogo. Possiamo anzi dire che ne è stata l'anima: l'oratorio è infatti progettato con particolare attenzione all'acustica ed a permettere la disposizione dei musicisti e del pubblico. Oltre alla musica più strettamente legata ai riti e al culto, qui venivano abitualmente rappresentati "Oratori", una forma musicale molto in voga tra sei e settecento con rappresentazioni di temi di storia sacra.

Più tardi, siamo alla metà del '700, per opera del confratello Bartolomeo Cherubini, musicista attivo nella Firenze lorenese, qui nasce una scuola di musica che dopo qualche anno prenderà il nome di Accademia dopo la confluenza con la antica Centuria di Santa Cecilia, confraternita che riuniva i "professori di Musica" della città. Questa tutto sommato breve parentesi, ad oggi ancora poco studiata ed oggetto di una prossima pubblicazione, ha portato un grande contributo nella formazione musicale e nello studio della musica sacra.

Ad oggi la Confraternita è attiva ed opera su più fronti. Ovviamente la continua cura del suo Oratorio e delle opere lì raccolte. Questa opera di tutela non è però fine a se stessa né gestita in

un'ottica museale ma vista come strumento di formazione culturale e spirituale. Nell'Oratorio si svolgono infatti costantemente riti e funzioni liturgiche per i Confratelli ma aperti liberamente a tutti. Dopo le restrizioni dovute alla pandemia, periodo in cui comunque le attività non si sono del tutto fermate, riprenderanno incontri e convegni culturali sulla storia della Confraternita e del quartiere.

Ed infine, l'aspetto forse più importante di tutti: l'impegno alla carità che sempre è stato al centro di ogni iniziativa. Rifacendosi alla tradizione secondo cui il vescovo Nicola avrebbe donato segretamente a tre sorelle tre borse di monete d'oro perché potessero sposarsi e salvarsi così dalla prostituzione cui le aveva destinate il padre, per secoli un gruppo di Confratelli aveva incarico di individuare un certo numero di ragazze indigenti ed assegnare loro una dote adeguata. Con il mutare dei tempi e delle usanze, questa tradizione è andata estinguendosi ma continua ancora oggi l'impegno verso le famiglie bisognose del quartiere e verso progetti più ampi che di volta in volta si presentano.

Solo interpretando il tempo presente ed osservandone i segni per poter scrutare il domani è

possibile porsi al servizio dell'Uomo ed operare per il suo bene.



TELLINGSTONES



ESPEREAL

PROGETTO TELLINGSTONES

WWW.TELLINGSTONES.NET.

Tellingstones è una sorta di guida turistica che si rivolge, oltre che ai turisti e ai visitatori, ai content creator e, in generale, ai territori, ovvero alle imprese dell'accoglienza e del settore extra-alberghiero, ai residenti e ai policy-maker.

Una delle sue specificità è quella di essere un sistema aperto, in una logica che lo avvicina ad un social network, ovvero un sistema dove i contenuti non sono né predeterminati né definiti da un unico soggetto, e che consente ai content creator (blogger, storyteller, residenti appassionati del luogo, operatori locali del turismo, soggetti pubblici, scuole etc), di accedere per pubblicare propri contenuti geolocalizzati e avere virtualmente e gratuitamente, una propria App, condividendo con altri una serie di componenti tecnologiche innovative e in continua evoluzione, sviluppate e testate da una comunità vasta di utenti e sviluppatori.

Il turista ha a disposizione una sorta di guida turistica dove può scegliere il soggetto più in sintonia con i suoi gusti da cui "farsi guidare".

I creator svolgono un ruolo fondamentale in quanto, assieme ai residenti e ai soggetti istituzionali, contribuiscono a creare una narrazione diversificata della destinazione, rivolgendosi a molteplici nicchie, caratterizzate da diversità di interessi, lingua, provenienza, età e cultura.

I creator sono soggetti attivi che contribuiscono sostanzialmente alla diffusione della App. Si tratta di una realtà emergente la cui pervasività si coglie nei numeri: secondo report recenti, il mercato mondiale dei creator si attesta oggi ad oltre 14 miliardi di dollari.

TELLINGSTONES è tecnicamente una meta-app con una sua piattaforma dedicata che risiede su cloud, ovvero non è una App dedicata ad un luogo, ad un museo, ad un progetto in particolare, ma una app che funziona ovunque, rendendo visibili e attivando i contenuti e i servizi che operatori locali e content creator, pubblicano sulla Piattaforma.

In sintesi, Tellingstones è:

- Un'alternativa alle App locali
- Un sistema efficiente che può generare automaticamente post mirati secondo i diversi profili, in più lingue, segnalandoli con notifiche di prossimità e push.
- Un'App rispettosa della privacy: nessun dato personale è richiesto agli utenti.
- Uno strumento per sviluppare il business di piccole e micro-imprese del turismo, grazie a potenti strumenti di supporto all'e-commerce di prossimità.
- Uno strumento efficace di creazione di una cerchia di follower, grazie anche a meccanismi di condivisione ed engagement basati sul criterio della prossimità.
- Un'audioguida che funziona sia in luoghi aperti sia all'interno di spazi chiusi, come musei, mostre etc.

- Un sistema che consente di comunicare anche a distanza di tempo con le persone che hanno acquistato un biglietto o avuto accesso ai contenuti proposti.

L'applicazione Tellingstones, scaricabile dai portali APPLESTORE e GOOGLEPLAY, può essere considerata quindi come una guida multimediale a cielo aperto, che "viene incontro" e accompagna il visitatore nell'esplorazione di un luogo, generando automaticamente sul suo smartphone notifiche e informazioni contestuali mirate, quando questo si trova in prossimità di punti di interesse che il creator ha deciso di valorizzare.

Chi decide di adottare Tellingstones in alternativa ad una App sviluppata ad hoc, è consapevole di condividere alcune risorse tecnologiche ed infor-

matiche con altri soggetti, ma sa anche che il sistema garantisce l'accesso esclusivo, sicuro e protetto ai contenuti che genera e pubblica. Inoltre, sa di godere di altri vantaggi, ad esempio la riduzione dei costi di promozione, time to market e, soprattutto, della drastica riduzione dei costi che si sosterebbero per la manutenzione e lo sviluppo informatico di una propria App. Tutti vantaggi che derivano dall'utilizzo condiviso di una piattaforma tecnologica.

Se ci pensiamo, facciamo lo stesso quando utilizziamo un social, ad es. Facebook, per pubblicare una nostra pagina, che curiamo, sviluppiamo e promuoviamo sfruttando gli strumenti (e la diffusione) che il social mette a disposizione, nostra e di moltissimi altri come noi.



PENSIERI DI UN TERRESTRE QUALSIASI

Di Isolina Mariotti



Cammino, a piedi nudi, sulla striscia di sabbia bagnata dalle onde che arrivano e si ritirano senza fine. Respiro profondamente dentro un'atmosfera irreale, pacata e morbida, che avvolge e sembra connettersi con ogni mia cellula, rivitalizzandola. Qui, ci siamo solo io e il mare. Il rumore ritmico dello sciabordio dell'acqua, in questo silenzio, è una musica iniziatica che porta la mia mente lontano, alla transumanza, alle spiagge deserte di D'Annunzio, al mare verde della mia terra. Luoghi diversi e lontani nel tempo, certamente, ma quanto simili a questi dovevano essere, nell'atmosfera di inizio settembre! Ieri, agosto si è portato via il suono delle voci, la frenesia di chi qui c'era. È rimasta una calma che coinvolge ogni cosa e riempie ogni gesto. È reale, ma non ci sono parole per descriverla.

Nell'aria c'è un turbinio di puntini luminosi. Si muovono e danzano in un moto energetico continuo, al tocco del sole. Sono gli orgoni scoperti da Wilhelm Reich. Davvero uno spettacolo per chi sa vederli. La vegetazione delle dune e le piante, a ridosso di queste, mostrano una luminosa aura azzurra. Forse attirata dal mio odore un'ape entra tra le pieghe della mia felpe piegata sulla sabbia. Una farfalla sorvola per un po' la spiaggia poi si addentra tra le dune e scompare. Insetti entrano e escono dalla sabbia intenti solo ai pochi, piccoli, gesti vitali. Alcuni uccelli fanno il loro ingresso sulla spiaggia. Camminano impettiti muovendo curiosamente la coda di piume. Un grazie

sale dal profondo per questo momento così semplice, così intimo, così colmo di spiritualità. Tra me e lo spazio esterno non c'è divisione. Io sono lo spazio. Io sono tutto quello che è intorno a me. Qui tacciono millenni di evoluzione e si può tornare a gioire di qualcosa che un tempo era inquinato.

Giro su me stessa, abbraccio lo spazio intorno per cercarti, perché sento la tua saggezza Signore. Sei in me e fuori da me. E non c'è altro che io possa volere. Ma sono un essere umano e nonostante questo momento, in cui mi nutro di tanto amore, la mente va, fa il giro del pianeta e torna, portando con sé le storie di tutti i giorni. Guerre, siccità, alluvioni, violenza, terremoti, pandemie. E altre cose che ancora non conosciamo potrebbero aggiungersi, visto il nostro comportamento. Ogni popolo sembra avere ciò che gli si addice di più.

Il sole è ancora molto caldo, in questa strana giornata. Lo sento sulla pelle che sembra non saziarsi mai di riceverlo. È bello qui, vorrei non andarmene. E penso che sia bella la terra, e perfetta, e bastare ma allora cosa vuole l'essere umano? Perché non gli basta mai ciò che ha? E ha tanto, tanto di più di quello che gli serve. Ebbene l'essere umano vuole essere immortale. Mente a sé stesso quando dice che, per continuare a vivere nel tempo, basta restare nella memoria della gente e che a lui va bene così. Sì certo, questa è una cosa, ma nel profondo l'uomo vuole essere eterno. Vuole l'immortalità fisica, materiale. Nell'atto della creazione si dice che questa opzione ci fosse. Nessuno però è mai riuscito a trovarla. Narra un'antica leggenda che ci fu un giorno in cui gli Dei dovettero trovare un luogo per nascondere il segreto della vita perché gli umani non potessero scoprirlo. Alcuni proposero di metterlo sotto una montagna altri consigliarono gli abissi oceanici. Le proposte furono tutte scartate perché conoscendo le potenzialità degli umani si resero conto che questi, lungo la via della loro evoluzione, sarebbero stati sicuramente in grado di trovarlo. Alla fine, un Dio disse: mettiamolo

dentro di loro non penseranno mai di cercarlo lì. Furono tutti d'accordo e così il segreto della vita fu nascosto dentro di noi. E c'è ancora.

Una leggenda? Il famoso tesoro nascosto che nessuno trova mai? Per ora non è dato saperlo, ma solo perché non lo sappiamo trovare non è detto che non ci sia. Il pensiero corrente di superficie non accetta questa linea di pensiero e vuole convincere che non è così. Come viene fatto, anche, con tutto quello che non vogliono che sappiamo. Ed è davvero tanto ciò che ci viene nascosto.

La nostra mente pensa, inventa, crea e quel mondo, ancora semplicemente pensato piano piano si materializza. Se guardiamo indietro nel tempo possiamo vedere che questo avveniva già a partire dai graffiti. L'uomo di allora disegnava, sulle pareti delle caverne, ciò che lui desiderava avvenisse, forse senza rendersi nemmeno conto a quale processo stava dando inizio. E d'altra parte quale altra possibilità di difesa abbiamo di fronte a un simile dilagare del negativo?

Allora sogniamo un mondo di pace, un mondo che funziona, dove tutti stanno bene. Poiché è la nostra mente che crea, si può materializzare. Ma questo non si deve sapere!

Ultimamente lo sta dicendo anche Papa Francesco: "Sognate, sognate un mondo nuovo e questo arriverà". Cosa deve fare di più per mettere in condizione l'uomo di poter capire?

Usiamo la mente, pensiamo, cerchiamo di trovare quel qualcosa nascosto in noi. Se non lo facciamo

ne andrà della vita del nostro pianeta, della nostra vita. Non siamo gli unici nell'universo e forse non ci permetteranno di distruggere la terra perché l'intero equilibrio cosmico ne risentirebbe. Ma certamente sarà una catastrofe per il genere umano che sopravviverà perché, nonostante la sua presunzione resterà sempre una umanità neonata che ha bisogno di un tutore altrimenti farà solo disastri e in nome di un Dio, che non può esistere sotto queste spoglie, giustifica crimini sin dalle origini del mondo.

Andiamo verso una maggiore evoluzione? Ma la gestione che è stata fatta di questa, nel tempo, fa pensare che, nel momento stesso in cui l'Universo si è manifestato, sia iniziato anche il conto alla rovescia sul nostro tempo di vivere. Paradossalmente stiamo meglio ma questo stare meglio rischia di distruggerci. Potrebbe non essere così? Sicuramente noi facciamo di tutto perché lo sia!

Con un atto di volontà recupero la mia mente e torno al presente, a questo attimo fuori dal tempo e mi rendo conto che la voce narrante dei miei pensieri ha il suono di sempre. Perché le situazioni non cambiano. Perché i problemi non vengono risolti. Restano identici nonostante il passare del tempo. Sono sempre parole, parole, solo parole che non cambiano. Mai. Solo parole che restano fedeli a sé stesse inutili e bugiarde.

DELL'ABORTO AL DECIMO MESE DI GRAVIDANZA

Di Stefano Torre



Uso queste pagine per scrivere il mio pensiero scandaloso per i più, certo che anche tra i lettori di letteralmente vi siano tanti che mi vorrebbero mettere alla gogna a causa del mio pensare, ma non mi importa, perché è giunto il momento di sostenere le idee, anche e soprattutto se sono contrarie alla morale corrente e non hanno nulla a che spartire con il pensiero unico e politicamente corretto.

Anzi, a voler ben vedere, la deriva che ha preso il concetto del valore di un uomo, ormai relegato a dar conto solamente della sua produttività ed efficienza, è obbligatorio contrastarla, cercando di promuovere l'idea che sia necessario un cambio di rotta.

Il tutto senza voler imporre nulla e senza dar giudizi morali su nessuno, poiché ciò a cui tengo è solamente il dare testimonianza, il mostrare che

c'è qualcuno che la pensa in modo differente dalla massa.

Del resto, Oscar Wilde diceva: "capisco di avere torto quando mi accorgo che il mio pensiero coincide con quello della massa".

Quindi: l'aborto equivale ad un omicidio.

Non importa se la creatura che viene eliminata sia uomo o embrione di uomo, poiché anche un embrione è destinato a diventare qualcosa di molto più complesso e complicato e sacro, ovvero un bambino prima ed un uomo poi.

Mi scandalizza il fatto che il diritto di uccidere sia considerato una conquista, anzi la più grande conquista del genere femminile nella sua corsa verso l'affrancazione dal maschio, come se potesse essere inserito tra le sperequazioni di genere.

Mi deprime ascoltare le tante tesi a favore dell'idea che una donna possa decidere della vita e della morte del proprio figlio, come se fosse una Dea padrona della vita e della morte.

La verità è che, qualunque sia la giustificazione, è abnorme il fatto che la legge si permetta di stabilire il momento in cui un embrione diventa essere umano. Anche perché, e lo vediamo nei fatti, tale limite viene sistematicamente spostato in avanti, stato per stato, legislazione per legislazione, ed è ormai arrivato, in alcuni Stati americani, a raggiungere il nono mese di gravidanza.

Tra qualche anno ci si ritroverà a non parlare più di diritto alla vita del nascituro ma del NATO! Cosa impedisce infatti, visto il punto al quale siamo arrivati, di consentire la soppressione di bambini nati con gravi lesioni dovute ad un parto difficile e considerarla un aborto?

Ormai siamo al parossismo dei paradossi, perché quando si intraprende una via, alla fine la si percorre tutta! E questa via porta a cambiare la percezione della gravità dell'omicidio declassandolo ad aborto.

Se qualcuno vuol parlare in difesa della possibilità di abortire al nono mese di gravidanza, lo faccia pure, mi risponda e mi copra di sterco, ma per me rimarrà un assassino, senza alcuna possibilità di redenzione.

Diversamente, per favore, fermiamoli! Impediamo che dell'aborto si parli nelle scuole come di un mezzo contraccettivo, facciamo in modo che, viceversa, cresca la consapevolezza che la gravidanza sia il frutto della sessualità e che il grande piacere che questa produce sia una sorta di ricompensa che la natura offre in cambio dell'atto procreativo.

Non si vuol negare qui la possibilità di usare prodotti anticoncezionali, ma il fatto che l'aborto sia tra questi! Chi lo sostiene è non già un assassino ma uno sterminatore di massa, uno stragista!

Rammento infine che madre Teresa di Calcutta, definì l'aborto come: *"il più grande sterminio di esseri umani mai avvenuto"*.

E BON!



IL PROSSIMO HOMO

Di Giuseppe Tocchetti

La scienza afferma che la razza umana si estinguerà intorno al 2500 DC.

Una nuova specie subentrerà poiché la Terra andrà avanti ancora per miliardi di anni.

È pensabile di formularne una come questa:

esisterà un silos con tante celle in ciascuna vi risiederà una rete neuronale sul modello di quella dell'attuale ns cervello.

Ogni cella sarà interconnessa con le altre formando così una meta-rete neuronale.

La singola rete sarà un unicum in quanto avrà un ologramma che vivrà una propria esperienza in un mondo retto dalle leggi della Natura.

La meta rete accrescerà in modo ultraveloce le proprie capacità cognitive e tecnologiche.

Le necessarie risorse energetiche verranno prodotte da fonti naturali sole, vento, correnti marine ecc.

Gli ologrammi avranno funzioni operative atte alla gestione del sistema e secondo le esigenze sopravvenienti, se obsolete, modificabili dalla meta-rete.

Infine, si potrà inviare nello spazio esterno celle neuronali nella ricerca di nuovi modelli di esistenza guidate dalla meta-rete.

LETTERA A BABBO NATALE*Di Carmelina Rotundo Auro*

...mi sei corso dietro come se ti fossi scordato di qualcosa
per lasciarmi in dono un piccolo albero di Natale
che ora tengo tra le mie mani e che mi racconta
dell'immensità vissuta nella notte di Natale; con
carta rosso fuoco è incartato il vaso e, sul piccolo
albero un babbo Natale che hai trovato con gli
occhi azzurri perché ricordassi, dicevi gli azzurri
vissuti, bianchi i pacchetti legati da un filo d'oro e,

Carmelina e Cesare Rotundo Auro

abbracciate all' albero fili di stelle che luccicano
come baci e carezze d'amore ..

Seduti come due bimbi, uno accanto all' altro ad
aspettare l' alba e poi, a vedere le stelle e la luna
quasi immobili senza parole in una immensità di
cui nessuno dei due sa spiegarsi il perché, uniti
dal nulla, uniti dal tutto, dalla voglia di azzurri,
dalla tempesta d'Amore, attoniti davanti al mira-
colo della nascita del Bambinello nella capanna
riscaldato dal respiro del bue e dell' asinello,
amorevolmente accolto da Maria e Giuseppe su
uno scenario dove si muovon pastorelli, artigiani,
cammelli... sullo sfondo della città Santa.

Magia della notte di Natale, sentirsi partecipi del
mistero, di una immensità, del miracolo della vi-
ta, dimenticando la fredda temperatura di questa
Firenze il cuore percorre sentieri d' amore... sem-
bra proprio che il babbo Natale dagli occhi azzur-
ri, mi stia sorridendo: è felice anche lui e le stelle
che luccichio, voglion brillar di più, ancora di più
rosso fuoco questo incantesimo d' amore nel mi-
stero, nella luce della speranza che il Natale sia
sempre

MAGISANO, COMUNE DELLA PROVINCIA DI CATANZARO

Di Federico Folino



Comune del versante jonico catanzarese della Sila piccola. Si trova a circa 600 mt. Sul livello del mare ed ha una superficie di circa Kmq. 32,00.

Confina con i comuni di Taverna, Albi, Zagarise e Sellia.



Era conosciuto con il nome di “Vucisano” per la presenza nel suo territorio di un'erba chiamata “Vucissi” utilizzata soprattutto per accendere i forni a legna.

L'abitato si trovava nella zona di “Trinchise” nella parte bassa dell'attuale posizione.

Nel 1820 fu dichiarato comune autonomo e gli vennero attribuite le frazioni di S. Pietro e Vinculise.



L'economia sono le coltivazione degli ulivi, castagni, viti, per mandare avanti l'agricoltura locale, famose erano le pesche di Magisano che davano visibilità a tutta la comunità, attualmente questo frutto che si produce ancora in quantità minore matura nel mese di settembre per questo motivo viene detto settembrino.

Col passare degli anni, prima le guerre e poi l'emigrazione hanno svuotato il piccolo centro cambiando in parte le tradizioni.

Oggi Magisano centro conta circa 1.000 abitanti con tante persone anziane, i giovani continuano ad emigrare in special modo gli studenti finite le scuole dell'obbligo si recano alle università del nord Italia e non fanno più ritorno al piccolo centro se non nel periodo estivo o delle feste.

Resistono ancora delle tradizioni religiose come il 15 di agosto, si festeggia la nostra protettrice L'Immacolata Concezione, spostati tali festeggiamenti dal 8 dicembre per venire incontro ai nostri emigrati, altera festa è la pasqua e l'ottava di pasqua, questa ultima si ricorda per grazia ricevuta.

Nel centro insistono due chiese una dell'Assunta chiesa matrice e una detta del Rosario di epoca ottocentesca dove si conservano statue e suppellettili sacre.

Il paese si divide nella parte bassa detta "Juso" e della parte alta detta "Suso".

La parte bassa oggi vivono pochissime famiglie, negli anni passati l'ampliamento delle costruzioni si è spostato nella parte nord.

Magisano soffre dei problemi di tutta la Calabria con fenomeni di forti di emigrazione che impove-

riscono il territorio, questo è il problema da risolvere per dare ancora un po' di luce a questa regione bistrattata da tutti



NONNY

Di Giuseppe Tocchetti



La figura dei nonny ha assunto nella società ruoli sempre consoni all'ambiente e all'epoca in cui trascorrevano gli ultimi anni della loro vita.

Vi è sempre stata una sostanziale differenza tra l'anziano che viveva in un ambiente rurale rispetto a quello che frequentava un ambiente cittadino.

in vero nel mondo rurale la figura dell'anziano rappresentava la documentazione storica del sito che egli riportava oralmente.

Era pertanto visto come un saggio da frequentare ed ascoltare.

La permanenza in vita dell'anziano, inoltre, era mediamente breve e pertanto godeva anche della presenza quotidiana dei suoi giovanissimi nipoti.

In altri contesti la figura dell'anziano era vista come elemento di disturbo ovvero un peso a causa della dinamicità e precarietà del vissuto.

I nonny in un ambiente rurale erano , di norma ,circondati nell'aia dal chiacchierio gioioso dei loro piccoli nipoti, di converso per gli addetti alle attività rurali essi rappresentavano un punto rassicurante per i fanciulli.

Altrove tutto ciò non accadeva, di norma si andava a trovare i nonny una volta tanto, in particolari festività: il Natale, la Pasqua, qualche volta in una data di nascita.

Erano pertanto esclusi dalla vita sociale del nucleo familiare, rari i casi in cui i nonny vivevano in comunione con parte della loro famiglia.

Per i nipoti andare a trovare i nonny non sempre era visto come una cosa piacevole piuttosto come un obbligo dettato dal volere dei propri genitori.

Non era, poi, raro il caso in cui il nucleo familiare si spostava ponendo una distanza non facilmente colmabile.

Eppure, nella nostra tradizione è fermo il convincimento dell'aspetto sacrale della figura dei nonny indipendentemente dal sito in cui fossero visuti.

Ricordo a tutti, ovviamente a quelli della mia generazione, l'attesa da parte dei nonny di una lettera, di un foglietto che si apriva e all'interno c'era un piccolo disegno, una frase della propria nipotina che veniva mostrato a tutti parentato o vicinato.

Oggi la tecnologia consente all'anziano di essere maggiormente presente nella vita dei suoi familiari, correndo, anzi, il rischio di essere invadente.



Su WhatsApp si apre un gruppo chiamato "NON-NY" in questo gruppo vanno a confluire tutti quelli che fanno parte della comunione e della aggregazione dei parenti.

Al mattino il primo che si sveglia accede al gruppo e dice (non scrive!!) "buongiorno" e di converso tutti possono intervenire "Come stai", "Che si dice", "Cosa fate", ecc. quindi si apre un dialogo familiare con i cugini, i nipoti, gli zii, creando una relazione di persone tra loro legati da un affetto pur essendo lontani l'uno dall'altro.

MA vi è un problema da risolvere: che questa tecnologia sia, semplice, disponibile, non costosa e messa a disposizione di tutte le persone.

Occorre dunque che ci sia una base di volontariato istituzionalizzato che vada incontro alle necessità delle persone anziane rendendole idonee all'uso intelligente delle risorse tecnologiche.



foto scattate da LUCIANA ZANCHINI

la partecipazione al concorso fotografico bandito dall' ANLA edizione 2022 testimonia ancora una volta la profonda valenza del connubio artistico- letterario -umano tra Giuseppe Tocchetti e Carmelina Rotundo Auro che sta attraversando con successo gli anni! Le foto sono state esposte nella splendida cornice del Chiostro Grande della SS. Annunziata a Firenze la Presidente Fiorenza Ciullini così si è espressa: gli anziani molte volte messi all'angolo con la loro esperienza ed i loro valori, devono e possono essere punto di riferimento per la società così come lo sono per la famiglia di oggi non solo un supporto economico ma una presenza costante per i loro nipoti! Con questo spirito abbiamo voluto abbinare alla mostra: "IL SACRO NELL' ARTE i Patriarchi della Bibbia una mostra di fotografie dedicata ai nonni i Patriarchi di ieri e di oggi.

LA VITA? UNA MATTONATA IN TESTA E UNA GONDOLA A VENEZIA.

(articolo di Gigi Ceruti ispirato da questa poesia di Carmelina Rotundo)



È proprio così, la vita a volte ci sorprende, ci stordisce come un mattone che cade da chissà dove e vuole giocare con le nostre emozioni portandoci a conoscere realtà impensabili.

Sì.. sì..lo so. Venezia è meravigliosa, la visiti in una giornata di sole primaverile, confuso, felice, stordito dai colori, dalla gente, dalla confusione..poi torni a casa e già mentre sei sul treno ti accorgi che inizia a piovere. Che fortuna, sono riuscito a vedere una mostra, i piccioni, i negozi, i ristoranti..ma..viverci..che incubo ora che piove..

Allora..allora non hai visto Venezia, quella vera, quella di cui ci si innamora, colpiti da un mattone.



Non hai provato ad entrare in un bar in un giorno di pioggia in cui non hai l'ombrello, a parlare con persone che ti si rivolgono con cortesia ma.. in dialetto veneziano, eppure, da questa cadenza scoprite essere gentilissime e già amiche.. e nemmeno hai provato ad uscire da teatro, ben

agghindato, dopo aver assistito ad uno spettacolo e trovare l' "acqua alta" ed uno di quei nuovi amici per caso passa con un carretto e ti carica divertito per non farti inzuppare le scarpe... non hai conosciuto la gentilezza della Venezia vera.

Ti osservano..ti studiano..non si concedono subito, potresti non meritarlo ma, basta un sorriso, sincero e sei uno di loro.

Ecco la mattonata, non sei diventato veneziano ma ti sei innamorato di Venezia e dei veneziani.

Ti trovi ormai irrimediabilmente colpito dal mattone che ti ha fatto conoscere la Venezia malinconica, silenziosa, sempre più rara ma ancora presente se..sai trovare quel bar e quegli amici...fedeli.



IRAN IERI E OGGI. TESORI E ... AMENITA' DELLA PERSIA

Di Maria Patrizia Calabresi

Perché un viaggio in Iran? Che cosa attira verso questo Paese?



Innanzitutto la sua storia millenaria, 3.000 anni di storia, con i grandi imperi persiani degli Achemenidi, con Ciro il grande e Dario (VI secolo a. C.), fino a Serse e Dario III, che fu sconfitto da Alessandro Magno nel 330 a.C.; poi l'impero dei Sasanidi, con Ardashir (III secolo d. C.); e ancora fino ad arrivare alla dinastia dei Qajar (1794-1925), e dello Scià Reza Palhavi, destituito nel 1979 e costretto a fuggire in Marocco, quando venne costituita la Repubblica Islamica con a capo l'Ayatollah Khomeini, Guida Suprema spirituale, e i Guardiani della Rivoluzione.

Dal 1980 al 1988 l'Iran è stato coinvolto nella guerra con l'Iraq, terminata grazie all'intervento dell'ONU, che ha causato più di 600.000 morti, che tuttora vengono ricordati come martiri della guerra e della rivoluzione.

Da ricordare anche che nel 2015 l'Iran ha firmato un accordo sul nucleare, accettando di eliminare le sue riserve di uranio e di non costruire alcun nuovo reattore per 13 anni.

La Repubblica Islamica iraniana è una repubblica teocratica, diretta dagli sciiti, che si ispira alla legge coranica (Sharija), e negli anni dal 2005 al 2013 è stato eletto Presidente Mahmud Ahmadi-njad. La Sharija impone delle regole molto dure, specialmente nei confronti delle donne, che sono obbligate a coprirsi il capo con un velo (non il Burqa), e ancora oggi sono escluse dal partecipare ad alcuni eventi, anche sportivi: per esempio non possono accedere agli stadi per assistere alle partite di calcio, e anche ad altre manifestazioni.

L'Iran è un Paese pieno di contraddizioni, in quanto i giovani sono proiettati verso il futuro, ma il governo del Paese è ancora saldamente in mano ai conservatori più assoluti ed accaniti. L'insoddisfazione e l'insofferenza dei giovani, e soprattutto delle donne, è di attualità anche in questi giorni: manifestazioni e rivolte vengono represses nel sangue, e alcune giovani ragazze sono state uccise perché rifiutavano di portare il velo come prescritto dalla legge vigente.

Anche per ottenere il visto, necessario per entrare nel Paese, le turiste devono presentare una foto scattata con il velo in testa, come è obbligatorio per girare ovunque.



Il nostro viaggio comincia da Teheran, capitale dell'Iran, situata nel nord del paese, una città di 8 milioni e mezzo di abitanti, con un traffico molto caotico. Conosciamo quindi la nostra guida, Fardin, occhi verdi e sguardo fiero, un vero persiano.

La prima visita è al Palazzo del Golestan, residenza storica della dinastia dei Qajar, con sale piene di opere d'arte stupende, tra cui il famoso "Trono del Pavone", il trono degli Scià, che procura una grande emozione per la bellezza e la ricchezza della fattura.

Altri musei da non perdere sono il Museo Nazionale, con opere che risalgono fino al Paleolitico, e il Museo dei gioielli pieno di meravigliosi e preziosissimi gioielli, diademi e pietre preziose (diamanti, zaffiri, smeraldi, oro): uno splendore e uno sfarzo enormi !



Kerman, situata in una zona desertica è una città fondata da Ardeshir I, iniziatore dell'impero Sassanide nel III secolo d. C. Nella città è da visitare l'Hamam Ganjali Khan, un bagno turco costruito nel 1611, un ambiente molto particolare adibito a museo, con il caldarium, una vasca ottagonale circondata da panche per sedersi e

cambiarsi, riservata a persone di alto livello sociale, e un tepidarium con tre vasche, una per l'acqua calda e due per l'acqua tiepida, e un piccolo spogliatoio. Nell'Hamam sono in mostra delle statue di cera che raffigurano personaggi appartenenti ai vari livelli della società dell'epoca.

Dopo la visita alla città di Kerman, con la Piazza Khan, la Moschea del Venerdì e altri monumenti di grande interesse, intraprendiamo un giro nel deserto montagnoso, dove, dato il grande caldo, ci viene concesso di toglierci il velo. Ammirare il tramonto, e poi la luna, in mezzo al deserto è un'esperienza stupenda, indimenticabile!

Nel viaggio di ritorno verso Kerman ci sorprende un imprevisto: l'autista del pulmino non rispetta il limite di velocità e un autovelox in agguato (addirittura un autovelox nel deserto!!) ci fa fermare dalla Polizia, che ci commina una bella multa. Praticamente eravamo gli unici a percorrere quella strada nel deserto, e i poliziotti aspettavano proprio noi!

Proseguiamo il nostro viaggio verso Mahan, con una sosta a Kashan visitiamo la Moschea del Venerdì e il bellissimo Giardino del Qajaro, dove ci fermiamo per un tè. A Mahan visitiamo poi il Mausoleo di Shah Nematollah, vissuto nel 1300 e fondatore dei Dervisci iraniani, un misto di meraviglia, devozione e commozione.

Famosi sono i Dervisci turchi di Konya, conosciuti per le loro danze rituali per raggiungere l'estasi mistica, e durante le quali fanno roteare i loro abiti bianchi.

Ci rechiamo poi a Rayen, città fortificata e costruita con mattoni di fango, dove ammiriamo case di alto rango, con stanze, labirinti e cupole ancora quasi intatte.

Il nostro viaggio prosegue verso Shiraz, ma facciamo una sosta a Sarvestan per visitare il Palazzo dei Sasanidi, costruito nel V secolo d. C., illuminato dalla luce del tramonto.

A Shiraz visitiamo la meravigliosa Moschea Rossa, la Madrasa, cioè la scuola coranica, con il giardino adorno di specchi; poi il bazar, la città-

della, ed infine il Monumento di Mohammad Hafez, grande poeta ed esegeta del Corano, vissuto nei primi anni del 1300 e il cui nome significa “Colui che sa recitare a memoria il Corano”.

Arriviamo quindi a Persepoli, una delle capitali dell’Impero Achemenide, fondata da Ciro il Grande e ingrandita nel V secolo a.C. da Dario I con palazzi stupendi, ricchi di colonne, capitelli e bassorilievi. La città non fu terminata a causa dell’invasione di Alessandro Magno, che depredò il Palazzo di Dario e l’intera città.

Il regno di Dario era un regno illuminato, il più grande del mondo antico, ricco e assai ben governato; la città doveva essere meravigliosa, dove tutti i popoli soggetti che facevano parte dell’impero, vestiti con i loro costumi, portavano al sovrano le loro offerte e i loro doni. La diversità delle popolazioni si può ancora notare dalle raffigurazioni che si vedono scolpite sui bassorilievi rimasti.

A 5 Km. a nord-ovest di Persepoli, scavate nella roccia e finemente decorate, maestose ed imponenti, ci sono le Tombe dei Sasanidi, i grandi re persiani successori degli Achemenidi: Dario I, Serse, Artaserse, ecc.



Pasargade, fondata da Ciro il Grande nel 546 a.C., fu la prima capitale dell’impero Achemenide, prima che la capitale fosse spostata a Persepoli. Qui si trova quella che viene considerata la Tomba di Ciro, che ricorda la vittoria del Gran Re e celebra la sua gloria. Alessandro Magno, dopo il saccheggio e la distruzione di Persepoli, rese omaggio al Grande Ciro proprio su questa tomba.

Yazd, luogo che ha 3.000 anni di storia, è collocata in un’oasi fra due deserti, in una posizione molto suggestiva. Fu la culla della religione zoroastriana (IV secolo a. C.), che poneva alla base della sua filosofia la contrapposizione fra il Bene e il Male, e l’assoluta parità fra uomo e donna. Qui sorgono le Torri del Silenzio, dove venivano deposti i cadaveri, lasciati all’aperto, che venivano poi divorati dagli avvoltoi che facevano razzia anche delle ossa, in modo da rendere pura e incontaminata la terra, sacra e adorata. Veniva venerato anche il fuoco, qui dove aveva parlato Zarathustra, le cui gesta erano narrate nel sacro libro dell’Avesta.

Isfahan, città che divenne grande nel VI secolo sotto lo Scià Abbas, famosa per la bellezza architettonica e la raffinata eleganza dei palazzi, dei giardini, delle moschee e delle cupole, fin dal 1979 è stata dichiarata “Patrimonio dell’Umanità”. Oggi conta quasi 2 milioni di abitanti e ed è un centro agricolo e industriale, dove ci si può rendere conto di come alcune attività siano rimaste ancora a livello originario. Qui si rifugiarono numerosi Armeni in fuga dalla Turchia, dove molti erano stati trucidati durante il genocidio perpetrato ad opera dell’Impero Ottomano negli anni 1915-1916.



La piazza principale, immensa, è la Piazza Khomeini, detta “Metà del Mondo” proprio per la sua grandezza. Bellissima è la Moschea del Venerdì, di architettura selgiuchide (1038-1118), e stupendo è anche il Palazzo del Governo.

Un'altra tappa importante ed interessante del nostro viaggio è stato il villaggio di Abyanèh, sperduto fra le montagne e con tipiche costruzioni rustiche, dove ci siamo fermati a prendere un tè.

Questa era l'ultima tappa del nostro viaggio in Iran, un viaggio davvero interessante e unico, durante il quale abbiamo potuto ammirare una cultura millenaria, ed abbiamo apprezzato un'atmosfera accogliente e ospitale da parte della popolazione, specialmente delle donne.

Il sorriso della gente e il loro desiderio di familiarizzare con noi ha reso piacevolissimo il nostro viaggio, pur nelle innegabili difficoltà burocratiche, con controlli continui e pressanti, ma sempre educati e gentili da parte loro. Più volte le persone che abbiamo incontrato hanno espresso la loro simpatia e il loro apprezzamento nei confronti del popolo italiano, e il desiderio di collaborare con il nostro Paese, che nel corso degli anni ha stipulato accordi economici con imprese ed istituzioni iraniane.



INNO ALL'ESSERE MADRE*Di Caterina Bonito*

Questa foto è stata scattata in un momento di forte prova per me.

Le Madri sono forti per i Figli, i Figli ci infondono forza. L'essere Mamma ci fa compiere cose straordinarie: ci fa stupire di cosa il nostro Essere sia capace di fare. Il Legame Eterno dal Test di gravidanza oltre l'eternità. Un'Interconnessione Sacra.

M'illumino

Il pensarti illumina gli sguardi
ride il cuore...
calore.
Una carezza di stelle viva sulla pelle
lieve...
Impronta emozionale: sei speciale

(Giugno 2022)

LA RELAZIONE DI CURA: AVERE A CUORE LA FRAGILITÀ

Di Caterina Bonito

Chi richiede accesso alle cure spesso è un individuo fragile emotivamente, fisicamente o incarna entrambi gli aspetti insieme.

Soprattutto in questi ultimi anni abbiamo potuto sperimentare quanto sia importante vivere un'efficace, empatica e consapevole relazione di cura.

Il prendersi cura dell'altro non è semplicemente una coordinazione di mani e mansioni ma necessita anche dell'interconnessione mente-cuore operatore-paziente.

Bisognerebbe sempre costruire un rapporto improntato ad un clima di ascolto attivo profondo (emotivo e corporeo) e pacato, di empatia, accoglienza, non giudicante affinché si instauri una relazione alla pari che ci permetta di collaborare insieme: comunicare è curare.

La sospensione del giudizio ci consente di avere una mente totalmente aperta all'altro e attenta ai suoi bisogni così da accogliere l'altro, "farsi toccare", "farsi contaminare" dal suo vissuto per poterlo comprendere a fondo e instaurare una relazione di reciproca fiducia.

La svolta nella relazione terapeutica è rappresentata dalla compassione come sentimento evolutivo dell'accudimento dell'infanzia che volge verso la consolazione. Un sistema motivazionale basato sulla compassione ci consente di alleviare, attraverso l'accudimento, la sofferenza del paziente senza attaccamento al risultato; di essere sensibili alla sofferenza altrui distinguendo i bisogni dai disagi; di partecipare attivamente ed emotivamente rispetto ai sentimenti e al carico di sofferenza di chi ci stiamo prendendo cura; di essere empatici; di contenere, stare, tollerare e accogliere emozioni sofferenti.

Accogliere l'altro, averne cura, modifica significativamente l'outcome delle prestazioni richieste e il suo stato di Ben-Essere.

"Le malattie, per un essere umano, non sono soltanto un limite del suo potere fisico, sono drammi nella sua storia"

George Canguilhem

CONCORSO NUNZIA DE DONNO IV EDIZIONE*Di Carmelina Rotundo Auro*

E sì ne sono sempre più convinta che da questi trapezi, rettangoli di cielo stanno affacciandosi

moltitudini di angeli, curiosi, sorridenti e tra loro c'è NUNZIA, lei nobile e grande nell'amore colta

e raffinata che continua a vivere a Giurdignano nei cuori di chi l'ha conosciuta, nei cuori di chi ne ha conosciuto le gesta.

Si, si può essere eroi facendo la moglie, la madre, le piccole grandi cose del quotidiano come una preghiera offrendole al Signore a ringraziamento del dono della vita!

L'abbraccio delle case di GIURDIGNANO alla Chiesa dedicata al Santo Salvatore è frutto d'ingegno

di laboriosità e di fede delle persone di questo paese del Salento, antico castello d'Otranto.

San Cosma e Damiano
proteggano fieri
dei pii cavalieri
vestigia e pensieri.
Nel lembo di terra
che unisce i due mari
sia un giorno svelata
la verità sui Templari.



11 agosto la piazza Municipio, salotto architettonico di cristallina bellezza è già gremita tutti si conoscono e sono qui approdati richiamati da Nunzia la donna alla quale il marito, Luigi e i due figli:



Roberta e Lorenzo ha intitolato il concorso letterario NUNZIA DE DONNO che, appena alla quarta edizione, ha raggiunto alti e qualificati livelli di partecipazione da ogni regione d' Italia e oltre.

Occhi che si illuminano alla luce dell'amicizia per poi, rivolgersi insieme agli altri sensi al sacro della chiesa divenuto palcoscenico: ascoltiamo note, gioiamo alle movenze-acrobazie del balletto, proviamo emozioni alla lettura di poesie di racconti che potremo goderci anche leggendoli nell'elegante volume dal titolo: "Terra mia, bellezza mia" edito da CRIS edizioni per la prima volta a colori e che, l'editore ha voluto omaggiare anche in questa edizione e il cui ricavato andrà in beneficenza, mazzi meravigliosi confezionati da Fiorirei vendono donati, hanno un leggero profumo...

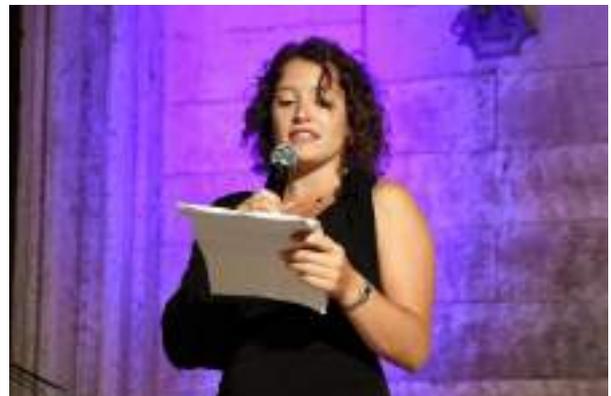


Sull'obelisco la statua di SAN ROCCO e, sui tre lati le luminarie realizzate da Paratori esperti e geniali in movenze di linee e giochi geometrici che tanto richiamano altre civiltà! (La storia delle dominazioni dai Bizantini, ai Normanni, dagli Svevi, agli Angioini, agli Spagnoli è narrata da Chiara e Francesco, da nonna Gina .. nel volume: "Polvere e vita ")

Dialoghi con il preside Roberto Muci che divide il suo tempo tra Giurdignano e Città del Vaticano dove ha incontri con i massimi teologi contemporanei: mi incanta così ogni persona che ho la fortuna di incontrare Claudio che riesce a percepire la mia gioia dal palco, Gino con il suo primo nipote, Annamaria, Teresa così colta, Oronzo con la sua vita avventurosa da film anche lui sembra un personaggio da film.



Appena poche ore prima il tappeto volante era atterrato in via Chiesa dove ero stata dissetata da Gassosa Chiurazzi, etichetta gialla una bibita che appartiene alla mia infanzia adolescenza e divenuta quasi introvabile.



La cena da MAMMA MIA gustosa ricca di portate: cipolle, pomodori gratinati, parmigiana favolosa, grigliata mentre la regia dei conversari è magistralmente tenuta da Oronzo il grande, l'avventuriero, terminiamo con una grappa aromatizzata alla genziana. per concedermi al sonno tra profumate lenzuola azzurre: azzurro mare-azzurro cielo ricamate con rosa celesti.

Mare d'Otranto "assaggiato" immersioni, sole, poi le conchiglie.



Percorso megalitico attraverso Dolmen e Menhir per ritrovarci al grande albero del fico che sta davanti al Dolmen: io e Luigi con una coppia: lui di Bologna, lei di Venezia prima che dal cielo arrivasse il temporale: scrosciante intenso... meraviglioso, forte ad aprir orizzonti a superar i limiti del tempo.



Colazione a CASAMASSELLA con caffè ghiacciato latte di mandorla e un pasticcetto leccese buono buono.



Oggi 14 agosto pesce spada e spaghetti alle cozze preparata da lui, meravigliosa creatura, da Luigi con grande perizia e dedizione.



Ferragosto con Donato la scoperta de Le Centoporte... mi siedo mentre il sole tramonta senza riuscir a proferir parola basilica bizantina dedicata ai santi medici arabi Cosma e Damiano la vegetazione intorno... la luce che dipinge è in ascolto di testimonianza passate ... era alta quasi dodici metri, sta parlando Donato, nessuno ha ritrovato il pavimento





All'inizio del XI secolo, infatti, i pellegrini diretti a Gerusalemme generalmente seguirono un itinerario terrestre e, con la normalizzazione del quadro politico del Mezzogiorno Otranto assunse, nel XIII secolo il ruolo di testa di per la Terrasanta .



Tra non molto il tappeto volante arriverà per riportarmi a Lecce ...gli scampanii, la gentilezza di questo popolo, albe intraviste dai tetti, i lampioni...



Il 16 inizia la festa del patrono di San Rocco, mandarini, aranci, olivi (purtroppo colpiti da una incurabile malattia che li ha fatti diventare neri,

sterili) cachi, fichi e fichi d'india, origano, rovi di more, panicotto. Bar sport dal 1957; edicola- tabacchi Vilei; carni paesane; mercato coperto; via La Barca.... per innamorarsi ancora della vita, per credere nelle persone ...come mi avevi tutta conquistata Giurdignano!!!

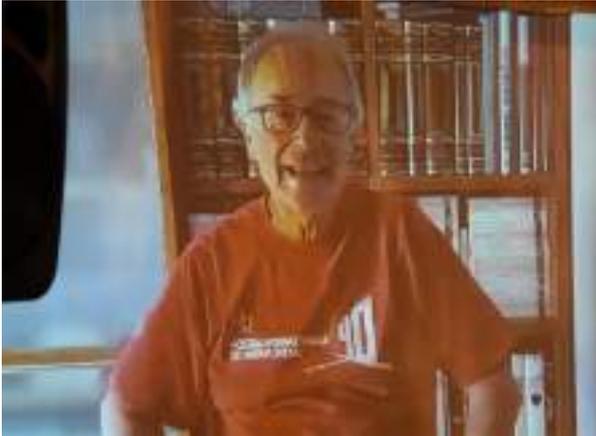


A sostegno del mio stupore le frasi scritte da Donato Fanciullo nei due volumi che testimoniano l'amore di un uomo verso il Salento da: "L'albero di albicocco" e "Polvere e vita ".



Gustavo: " devo ammettere che questo territorio è incredibile .. non immaginavo ci fossero tante ricchezze sembra un tesoro a cielo aperto "Don Vittorio: "Ah Giurdignano, la terra delle pietre narranti!

Posto meraviglioso."



Le fotografie sono state gentilmente concesse da Fotografia Gabrieli - Palmariggi e Guirdignano



COS'È IL BHAKTI YOGA?

Di Renzo Samaritani

_Un processo completamente scientifico.

_Un metodo basato su una scienza esatta, spirituale.

_Una serie di pratiche spirituali indipendenti da ogni circostanza esterna, materiale.

COSA NON È?

_Un metodo sentimentale (si basa su una vastissima letteratura scientifica).

_Una setta, o un gruppo ristretto (conta Milioni di praticanti in tutto il mondo).

_Una nuova fede religiosa (è antichissima: i Veda scritti risalgono a 5.000 anni fa, ma esistevano da molto tempo prima, tramandati oralmente da maestro a discepolo).

_Una religione indiana (è valida per tutti gli esseri viventi, ed è conosciuta da molto prima che l'India fosse costituita come Nazione).

_Una religione orientale (non dipende dalla posizione geografica, e non è inteso per un particolare popolo o luogo, ma per tutti gli esseri viventi).

_Buddhismo.

_Induismo. Il termine "indu" non esiste nei Veda, è stato coniato dai musulmani che chiamarono così tutte le popolazioni che vivevano al di là del fiume Sindhu, al tempo dell'invasione dell'India (intorno al 700 d.c.)

_Politeismo. I veda spiegano che un unico Dio è all'origine di ogni cosa.

_Panteismo e simili (idem come sopra).

CHI PUÒ PRATICARLO?

_Qualunque essere vivente (la forma di vita umana è particolarmente predisposta per avere successo nel Bhakti Yoga).

CHI NON PUÒ PRATICARLO?

_Nessuno. Nessun essere vivente è escluso dalla pratica del Bhakti Yoga.

SONO DI UN'ALTRA RELIGIONE, E VOGLIO RIMANERLO: POSSO PRATICARLO

UGUALMENTE?

_Certo. È un metodo scientifico, e funziona indipendentemente dalla religione professata o dichiarata, a qualunque livello. Il Bhakti Yoga semplicemente intensifica ed approfondisce la nostra propria personale relazione con Dio, nell'aspetto che più preferiamo, senza necessariamente cambiarlo.

SONO ATEO, E VOGLIO RIMANERLO: POSSO PRATICARLO UGUALMENTE?

_Certo. Con questo metodo si può realizzare anche l'aspetto brahman, impersonale di Dio, che corrisponde ad una visione atea (cioè, che nega o non prende in considerazione l'esistenza di Dio come persona). In questa posizione si raggiungono comunque molti benefici (vedi anche il punto "A COSA SERVE?").

COSA BISOGNA CAMBIARE DA SUBITO, PRIMA DI INIZIARE?

_Niente.

COSA BISOGNA CAMBIARE O CESSARE GRADUALMENTE?

_Le proprie cattive abitudini.

COSA NON BISOGNA (NECESSARIAMENTE) CAMBIARE, MAI?

_La posizione familiare.

_La posizione sociale.

_La posizione lavorativa.

_La posizione geografica.

_La posizione religiosa.

_I propri interessi.

_Il campo delle proprie attività.

_In generale niente che non rientri nelle cattive abitudini.

COSA SUCCEDA SE PRATICO ALCUNE ATTIVITÀ, MA NON TUTTE?

_Si ottiene comunque un beneficio, proporzionale al nostro impegno. Anche la minima azione

compiuta nel campo del Bhakti Yoga porta enormi vantaggi, e nessun risultato sfavorevole.

COSA SUCCEDA SE NON SEGUO TUTTE LE REGOLE O I PRINCIPI?

_Idem come sopra.

COSA SUCCEDA SE LO PRATICO PER UN PÒ DI TEMPO E POI SMETTO?

_Idem come sopra.

QUANTO COSTA?

_Assolutamente nulla.

PERCHÈ?

_Perchè è un metodo stabilito dai grandi saggi dell'antichità a beneficio di tutti gli esseri viventi, è presente nelle scritture vediche ed è liberamente a disposizione di chiunque voglia avvantaggiarsi.

IO NON SONO INTERESSATO. PERCHÈ DOVREI PRATICARLO?

_Per ottenere comunque dei grandi benefici (vedi anche il punto "A COSA SERVE?").

DESCRIZIONE RIASSUNTIVA DEL PROCESSO

Aggiungendo nella nostra vita quotidiana le poche e semplici attività del Bhakti Yoga, ci si può stabilire sul piano trascendentale, detto Brahmanbhuta, dove non si è più colpiti dalle sofferenze materiali e dal destino che avremmo dovuto subire (karma). Gradualmente potremo percepire sempre più chiaramente la presenza di Dio e raggiungere la più alta felicità, fino a riprendere la nostra posizione spirituale di anime eternamente

felici e piene di conoscenza, anche in questa stessa vita.

Niente paura, non ci sono posizioni fisiche difficili da imparare nè esercizi di respirazione da fare, Bhakti Yoga significa principalmente riprendere coscienza della nostra intima relazione eterna con il Signore, ascoltando di Lui da fonti attendibili. Ciò è chiamato "sraanam", che in sanscrito significa "ascolto" (la parola yoga indica che ci si riferisce a Dio).

L'ascolto di argomenti spirituali eleva la nostra coscienza al livello spirituale. Il punto fondamentale da capire è che tutti noi, esseri viventi, siamo anime spirituali eterne, di natura gioiosa, piena di conoscenza e di felicità, e che solo temporaneamente viviamo in un corpo materiale, il quale ci lega a questo mondo e alle sue miserie. In realtà però non ne abbiamo niente a che fare: il corpo materiale è del tutto separato dal nostro vero sè spirituale.

In origine proveniamo dal mondo spirituale, dove non esiste alcuna sofferenza ma soltanto piena soddisfazione, in compagnia del Signore. Esiste infatti una relazione d'amore eterna tra Dio ed ogni anima individuale come noi, che però in questo momento abbiamo dimenticato.

Il metodo del Bhakti Yoga, o servizio devozionale, permette di risvegliare questa relazione e di ricordare ogni cosa, a patto di ascoltare informazioni spirituali da fonti attendibili.

I sentimenti d'amore per Dio sono già presenti nel cuore di ogni essere, però adesso sono coperti dalla contaminazione materiale, perciò devono essere "risvegliati", con una pulizia del cuore da ogni impedimento: il metodo per procedere a tale purificazione è quello di recitare regolarmente il nome del Signore, e di ascoltare la scienza trascendentale di Dio e i racconti che Lo riguardano, da persone autorevoli, maestri spirituali autentici, che li riportano così come sono, senza alterazioni di alcun genere.

Questo processo, in principio, esiste in parte in ogni fede religiosa del mondo, purchè autentica, tuttavia nel corso del tempo, le alterazioni della

conoscenza originale diffusa dai fondatori dei vari sistemi religiosi, hanno reso sempre più rari e di difficile accesso alla massa, metodi reali ed efficaci di realizzazione spirituale, praticamente in tutte le tradizioni.

Il metodo del Bhakti Yoga diffuso dall'Associazione Internazionale per la coscienza di Krishna, riporta invece l'antica conoscenza vedica, quella originale messa per iscritto, in sanscrito, circa 5.000 anni fa, attraverso una successione disciplinica di maestri spirituali, tutti estremamente ligi al dovere di mantenere intatta la stessa conoscenza: successione che ha visto in Sua Divina Grazia Bhaktivedanta Svami Prabhupada, l'autore dei libri proposti e fondatore dell'Associazione, il suo 32° anello autentico. Grazie al suo servizio siamo ora in possesso di molti testi vedici autentici ed autorevoli (tutti i principali), ben tradotti in Inglese (dal Sanscrito originale, appunto) e magistralmente commentati, con una presentazione particolarmente adatta al contesto moderno.

Siamo perciò in grado di offrire un metodo efficace e completo di realizzazione spirituale, con supporto scientifico e riscontro pratico personale immediato.

ATTIVITÀ PRIMARIA: CANTO DEL MAHA MANTRA HARE KRISHNA

Il Bhakti Yoga inizia con il canto o la recita di un certo numero di volte al giorno il mantra:

Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare

che proviene dal piano spirituale, ed è chiamato "il grande mantra della liberazione". Per la sua enorme potenza, infatti, è il più adatto a liberare la mente da ogni disturbo, ed è pienamente efficace anche ai giorni nostri, perfino in circostanze esterne molto difficili. Le parole "Krishna" e "Rama" indicano le forme originali di Dio (la prima e la seconda rispettivamente), e la parola "Hare" si riferisce alla Loro energia, "Hara" (ne è la declinazione vocativa).

Il significato del mantra Hare Krishna è quindi "O energia di Dio, o Signore, per favore impegnatemi nel Vostro servizio trascendentale".

A questo mantra è stata data una particolare potenza, come facilitazione speciale per gli uomini del nostro tempo: la sua recita regolare garantisce in ogni caso, una forte purificazione dell'esistenza.

Gli effetti del canto del Mahamantra HARE KRISHNA sul nostro Carattere e sul nostro Atteggimento innato

1. Il Japa riduce la rabbia.
2. Il Japa distrugge la maldicenza (calunnia).
3. Il Japa cura tutti gli ostacoli
4. Il Japa migliora l'audacia.
5. Il Japa rimuove il nostro ego.
6. Il Japa incrementa la fede.
7. Il Japa fa scomparire l'avidità.
8. Il Japa incrementa l'onestà.
9. Il Japa distrugge l'ignoranza.
10. Il Japa rimuove la gelosia.
11. Il Japa migliora la gentilezza.
12. Il Japa migliora l'amore.
13. Il japa sviluppa la misericordia.
14. Il Japa rimuove la negligenza.
15. Il Japa sviluppa l'osservazione.
16. Il Japa aumenta la pazienza.
17. Il Japa rende tranquilli.
18. Il Japa rimuove la vendetta.
19. Il Japa migliora la soddisfazione.
20. Il Japa aumenta il talento.
21. Il Japa rimuove la bruttezza.
22. Il Japa distrugge la violenza.
23. Il Japa aumenta la forza di volontà.
24. Il Japa evita la xenofobia.
25. Il Japa ci mantiene giovani nel cuore.
26. Il Japa aumenta lo zelo (entusiasmo).

ATTIVITÀ PRIMARIA: LETTURA DEI TESTI CONSIGLIATI

Occorre poi leggere regolarmente i testi vedici menzionati, per una piena comprensione della scienza trascendentale. Si tratta di una conoscenza superiore, spirituale, che viene rivelata sempre più, man mano la nostra purificazione procede, grazie alla recita del mantra e alla lettura stessa (divya jnana).

I libri che formano la base del Bhakti Yoga sono tutti quelli scritti da Srila Prabhupada, circa 80 in inglese, di cui quasi 50 tradotti anche in Italiano. Molti di questi testi si possono leggere on line o scaricare in formato .pdf, gratuitamente, e alcuni di essi sono disponibili anche per l'ascolto audio.

Così, seguendo le indicazioni di Bhaktivedanta Swami Prabhupada, riportate molto esaurientemente nei suoi libri, procederemo con passo sicuro verso la più elevata conoscenza e realizzazione spirituale, secondo il nostro desiderio ed impegno, avvalendoci della sua guida diretta e costante, quale nostro maestro spirituale a tutti i fini pratici (infatti la vibrazione trascendentale non perde mai potenza, rimane sempre valida ed ugualmente efficace, nonostante l'apparente assenza di chi l'abbia pronunciata).

Un mantra di 16 parole come quello descritto sopra, ripetuto per 108 volte costituisce un "giro" di japa, e lo standard spirituale stabilito dal fonda-

tore e maestro spirituale del Movimento Hare Krishna, Srila Prabhupada, a beneficio di tutti, è di 16 giri al giorno, che richiedono da 1 ora e mezza a 2 ore di tempo circa.

Per questo i monaci dei templi Hare Krishna si alzano molto presto al mattino, per compiere le loro pratiche spirituali senza troppi disturbi esterni. I 90 minuti che precedono l'alba, periodo chiamato "brahma-muhurta", è da preferirsi anche perché ogni attività spirituale praticata in quel tempo è più efficace che in altri momenti della giornata.

Per contare i "giri" di japa recitati, si usa generalmente una corona simile a quella cattolica, ma con 108 grani. Naturalmente lo standard di 16 giri al giorno può essere raggiunto anche gradualmente, iniziando per esempio con 2 o 4, a seconda delle proprie capacità, ed aumentandoli quando possibile (è suggerito non diminuire il numero, una volta fissato).

CREMA DI FARINA DI LUPINI CON PASTINA E ROSMARINO FRESCO DEGLI APPENNINI REGGIANI

Di Dorina Burlacu

Chef Dorina Burlacu, Vegan gourmet

ricco di fibre, ben 7,45gr (a porzione)

semplice e veloce

Un'alternativa valida alla solita minestra,

Provare per credere,

Parola da chef

CREMA DI LUPINI Ingredienti per una persona :

20gr farina di lupini

100ml acqua fredda

PROCEDIMENTO:

in un contenitore adatto per microonde inserire i due ingredienti, stemperare con l'aiuto di

una frusta

Coprire con la pellicola adatta

Cuocere nel microonde alla massima potenza per 1,30minuti

Aggiungere 50gr di pastina a vostro piacimento

Utilizzare Solo 1 gr di SALE tra la crema e la pasta

Decorare con rosmarino fresco, fiori edili e 10 ml di olio EVO

Ho scelto la tecnica di cottura previa microonde per diverse ragioni:

si mantengono meglio le proprietà nutrizionali degli ingredienti

risparmio del tempo

consumiamo meno energia elettrica

zero gas

pochissima acqua

(nella ricetta possiamo anche abbinare la cottura della pastina attraverso il microonde)



MANGIA GIUSTO E SORRIDI SEMPRE

Dedico la ricetta di questo articolo alla poetessa, scrittrice, giornalista Carmelina Rotundo Auro, che grazie alle vibrazioni emotive suscitate dal suo libro "Nutrimento Cibo e Libri" mi hanno aiutato a creare dei piatti spettacolari.

PRIMAMORE

Di Simone Bellucci

Helèna teneva sotto l'ascella, stretto a sé come un vecchio termometro, il libro che le era più caro. Fra quelle pagine popolate da storie fantastiche contava di passare una notte insonne. Nella grande borsa appoggiata sulla panca, la donna aveva infilato, insieme al sushi acquistato nell'ultimo negozio rimasto aperto, la power bank per la ricarica dei cellulari. Sasha con il pigiama già indosso si divertiva con quella e la puntava come una torcia elettrica qua e là sul soffitto. Con finta noncuranza mirava il volto di Irina che se ne stava seduta poco distante, riavvolta nella sua pesante coperta. Vicina al nonno, intento a scaldare le corde del suo violino, la ragazza fissava a intermittenza ora lo schermo agitato del suo cellulare e poi la parete immobile della cantina. "Smettila Sasha così la scarichi e non abbiamo altri ricambi.." e sottovoce avvicinando la bocca all'orecchio del figlio "dimmi la verità ti piace la nipote del tappezziere vero..?". Sasha come irritato scostò la testa e si rinfilò la cuffietta per ascoltare la sua musica, senza dare alcuna risposta a sua madre. Lei, quasi pentita per l'intrusione, gli accarezzava discreta i capelli dietro la nuca. Finita la cena, Irina teneva ancora in mano una grossa fetta di torta e rivolta a Sasha allungò spavalda il braccio come per offrirne un pezzo anche a lui. Le sirene avevano smesso di urlare. La donna sorrise con gli occhi e chinando il capo invitò la ragazza ad avvicinarsi. Poco dopo le cuffiette di Sasha si avvolgevano complici alla lunga treccia di Irina e con le ultime briciole della torta anche le loro chiome si posavano leggere sulle ginocchia di Helèna che, spalancata la copertina del libro, iniziò a leggere. Nelle lontane terre dove sovrano è il gelo, si narra una leggenda antica che racconta la nascita della mitica città di Iren-Paz. Un re ormai anziano, che governava sulle sue terre con la paura costante dei nemici, decise un giorno che era giunto il momento di placare i rimorsi che ogni notte lo perseguitavano come fantasmi ai piedi del suo letto. Per questo e per lasciare un buon ricordo ai suoi sudditi, aveva stabilito di fondare una nuova città sulle rive di un fiume circondato da terre fertili e dalle acque così chiare e vivaci che

sembravano cantare. In superficie si sentivano ora voci concitate e indistinte. Qualcuno si attardava, forse già in pericolo. Tutto attorno colpi di tosse, preghiere, qualche esclamazione o lamento. I più piccoli si preparavano per la notte. Nel rispetto della tradizione, continuava Helèna, il re aveva indetto gare e giochi sacri come buon auspicio per benedire il solco segnato in terra, dal quale sarebbero sorte le alte mura che dovevano proteggere gli abitanti della nuova città. Le gare, alle quali parteciparono i migliori Principi e tra questi anche Leonard, il figlio del re, si svolsero come previsto in diverse giornate e con varie competizioni, mentre le mura della città in costruzione salivano spedite verso l'alto. Quando fu il turno dell'ultima prova, la più prestigiosa di tutte, la corsa con i carri, successe qualcosa di inaspettato. Contro il sole ancora abbagliante, si schierarono sulla linea di partenza tutti i cocchi ornati dalle vivaci insegne delle famiglie più illustri. I cavalli erano molto nervosi e a stento i guardiani trattenevano dietro gli scudi i loro garretti frementi. A un tratto la luminosa quadriga del re fu affiancata di sorpresa da una giovane bellissima che, senza alcun timore, incrociò i propri occhi, limpidi come l'azzurra volta del cielo, con quelli profondi e buoni del principe Leonard. A sua volta il Principe ricambiò lo sguardo con un generoso sorriso. Questa giovane donna, dai lunghi capelli rossi trattenuti da un pettine d'osso e due fermagli d'argento, mostrava orgogliosa sotto la veste turchina, un grande pancione. Un pancione rotondo così grande che pareva precederla mentre lei incedeva oscillando tra i carri con passo incerto ma ancora elegante. A tutti apparve evidente che quella fanciulla comparsa da chissà dove, era gravida! Sì, incinta da tre stagioni. Irina a questo punto ebbe come un sussulto e si riscosse mentre la voce del violino suonato dal nonno si diffondeva fino in fondo al corridoio del seminterrato. Sasha le aveva porto come un trofeo la power bank perché mettesse in carica il suo cellulare. Il re scrutando l'intrusa fra i cavalli in partenza, proseguiva Helèna, alzò tonante la sua voce: "stolta ragazza vieni fuori subito dalla mischia dei carri, altrimenti finirai presto schiacciata dai ca-

valli scalpitanti". La donna per tutta risposta fece a sua volta sommessamente: " oh mio sovrano credetemi, conosco bene questi animali e non dovete temere per me. In questa giornata campale, mi sento forte come mai prima d'ora! Poi vi assicuro - proseguì la giovane - le forze si accrescono a dismisura nelle donne prossime al parto - e aggiunse tra lo sconcerto generale - lasciatemi correre vi prego e potrò anche io Maestà, gareggiando qui con i migliori Principi, onorarvi all'arrivo a nome di tutte le donne del vostro regno". Il re, colpito dall'ardimento insensato di quelle parole, pensò subito che la donna fosse solo una povera pazza. Poi nella sua testa si fece strada ben altro pensiero. Meditò che forse poteva convenire anche a lui esaudire questo folle desiderio femminile. Durante il suo lungo regno, tante, troppe madri, spose e fidanzate, avevano pianto amare lacrime sulle funeste scelte di guerra fatte dal suo bellicoso governo. E allora sì, certo, poteva essere questa l'occasione inaspettata per riconciliarsi, definitivamente e a suo esclusivo vantaggio, con quella metà femminile del suo popolo che da sempre lui sentiva infedele e distante. Così, anche per tacitare il crescente mormorio della folla, il re decretò maliziosamente. "E sia! Se tu sciagurata donna vorrai gareggiare in questa prova da sempre riservata agli uomini. Sola come sei, a piedi nudi, senza un cocchio né cavallo, io oggi te lo permetterò. Sappi però che se nella gara arriverai ultima alla meta, pagherai cara la tua superbia con il figlio che porti in grembo. Un figlio - proseguì scuro in volto il sovrano - che sarà per sempre e solo un soldato ai miei ordini o, se femmina, resterà per tutta la vita, l'ultima serva nella cucina della mia reggia". La donna ferita per queste atroci parole, non si perse d'animo e di rimando, con gli occhi asciutti e aperti verso il cielo immenso, si rivolse trepidante al sovrano: "Maestà, in questo giorno solenne, mentre gli uccelli volano fausti sopra di noi, non posso che accettare la crudele condizione che ponete. A mia volta vi chiedo però di accogliere una sola richiesta. "E quale sarebbe questa richiesta?" borbottò il re innervosito dalla sfrontatezza della giovane. "Se io nella corsa arriverò alla meta davanti ai carri dei Principi - disse risoluta la donna - voi sire, darete a me il governo di questa nuova città!" Allibito dall'impudenza della ragazza, il sovrano, digrignando i denti, si lanciò in avanti con uno scatto minaccioso. Poi si trattenne e confidando

nella superiore forza dei suoi valorosi Principi, si ritrasse e tornò a sedersi sul trono. Scosse lentamente la testa ornata dalla corona regale e infine, con un sorriso beffardo, acconsentì a quella sfida bizzarra e vana. Mentre il vento gonfiava come vele propizie gli standardi e le bandiere, con un cenno deciso del braccio ordinò all'arciere di corte di scoccare la freccia dorata che dava inizio alla corsa. Le sirene tacevano e qualcuno steso sulle brande della grande cantina forse già dormiva. Irina teneva ora il mento appoggiato sulla superficie della power bank che accese per un istante e il suo viso, illuminato dal basso, si trasformava mimando smorfie fintamente paurose, alle quali Sasha rispondeva con un accenno di sorriso. In partenza, tra lo stupore generale, - continuava frattanto Helèna - si vide la donna che, pure col suo ventre gonfio, iniziava a correre di fianco ai cavalli. Correva... prima lentamente, tanto che sembrava subito arrancare meschina nella polvere dietro al carro del re. Poi apparve ai servi e ai signori, con gli occhi in preghiera e lo sguardo rivolto alla meta mentre correva, correva, correva sempre più veloce. Aveva le braccia aperte e imperlate di caldo sudore quando la sentirono mormorare misteriosamente: "Madre mia, madre mia, solo tu ora puoi aiutarmi". Mentre i carri dei principi si allontanavano veloci come imprevedibili miraggi all'orizzonte, la fanciulla invocava il soccorso dell'antica madre terra. Ecco allora che d'improvviso, sulla superficie polverosa della pista battuta dagli zoccoli degli animali in corsa, iniziò a spuntare uno, cento, mille fili d'erba. Erba fresca che subito riempì di un verde rigoglioso l'intero circuito dello stadio, trasformato in un vasto prato erboso. Videro tutti, servi e signori, che i piedi sottili della donna continuavano a correre sempre più leggeri. Leggeri e rapidi come le foglie asciutte portate dal vento prima del gelo invernale. Nel gioco d'ombre allungate al tramonto, quei piedi di donna appaiavano gli zoccoli dei cavalli che ora, non più furenti per la sfida, stavano rallentando la corsa. Passo dopo passo si erano quasi fermati, attratti irresistibilmente dall'erba appetitosa cresciuta tutto intorno. Sciolti dalle fragili briglie, erano intenti a godere di tanta abbondanza. Tutti, con le bocche spalancate, videro i lunghi capelli purpurei della giovane gravida raggiungere e superare i cavalli. Videro sciogliersi nel vento quei lunghi capelli, non più trattenuti da pettine e fermagli, andare a mescolarsi con le cri-

niere degli animali. Come onde luminose al galoppo in un mare dai riflessi dorati, nessuno poteva più distinguere le une dagli altri. Mentre si cibavano di gusto con quell'erba profumata, i cavalli soffiavano ancora dalle narici sempre più forte nell'aria, ma non era più la fatica per la gara e neppure la pena di vedersi passare da una donna nella corsa. I Principi a loro volta, scesi dai carri, tentavano inutilmente di incitare i destrieri con grida furiose, ma la frusta nelle loro mani continuava a guizzare impotente nel vento. Colmi d'ira, presero allora le torce fumanti per incendiare quel prato rigoglioso che distraeva i cavalli dalla corsa. Solo Leonard, il figlio del re, con un ramoscello sospeso fra le labbra, osservava la scena in disparte e sembrava divertito mentre accarezzava benevolo i suoi puledri. Sasha, attento a non perdere una parola, aveva disteso con cura il suo materassino di fianco a quello di Irina. Quell'erba prodigiosa, continuava Helèna, pur bruciando velocemente grazie al favore del vento, rinasceva subito dalla sua stessa cenere, più ostinata, più verde e fresca di prima! Così solo quando furono sazi, i cavalli ripresero la corsa. Ma ormai c'era una forza misteriosa che muoveva le gambe bianche della femmina gravida, che stava davanti, resistente e veloce più dei cavalli dei Principi. Come una furia saggia e scatenata, come in una danza dal respiro lungo e sapiente, lei, incalzata dal figlio del re, entrò di slancio e per prima nella nuvola bianca di polvere che celava il traguardo. Quando l'ultimo granello di quella polvere si posò a terra, tutti videro che lei era passata per prima sopra la meta. Lei, richiamate negli antichi gesti, le sue ultime energie. Aveva vinto! Da sola aveva vinto, contro il carro del re, contro tutti i rivali. Quando i servi e i signori si avvicinarono al traguardo, i cavalli sconfitti, disposti in cerchio, nitriavano agitando festosamente le code. Distesa sopra un manto di elleboro turchino, riparata sotto un fresco padiglione di rose, c'era la fanciulla dalla chioma fulva che ora... Era diventata madre e, sciolte le ginocchia sfinite, teneva con cura attaccati al seno i suoi due voraci gemelli. Tra impaurite esclamazioni, il rombo di uno scoppio ravvicinato fece irruzione nella cantina, mentre rannicchiati dentro ai loro sacchi a pelo, Sasha e Irina si tenevano già stretti per mano e continuavano ad ascoltare rapiti la voce calda di Helèna che proseguiva nel racconto.. "Non sappiamo quale sia il tuo nome ne quello della tua famiglia" ringhiò

sprezzante il re, che intanto si era fatto avanti accompagnato da tutto il suo seguito. "Avanti! Come ti chiami? Quali sono i tuoi avi?" "Il mio nome è Maia e sono figlia come voi tutti della madre terra alla quale ciascuno, servo o sovrano, deve rispetto e riconoscenza" fu la risposta solare della giovane. A questo punto il re, indispettito per queste parole che suonavano enigmatiche e offensive alle sue orecchie, ammise con malcelata rabbia: "Ebbene hai vinto Maia e, come stabilito nei patti, sarai tu la regina di questa nuova città. Come vedi io so mantenere le promesse." Ma poi aggiunse con un ghigno sprezzante. " Bada però! Tu sarai una regina che dovrà presto, molto presto, difendere con le armi la capitale del suo giovane regno oh oh ah ah". A questo punto un lampo improvviso squarciò il cielo fattosi plumbeo e minaccioso, un tuono tremendo disperse tra le fronde degli alberi la risata beffarda e le crudeli parole del re. Poi un altro fulmine si aprì la strada fra nuvole gonfie di pioggia che a fiotti iniziava a cadere scrosciante. "No! Mai! No! Maestà io non voglio fare la guerra! Le mura ostili di questa mia città, che da oggi chiameremo tutti Iren-Paz, le abatterò io stessa con le mie mani per costruire case. Per governare con spirito di pace e di accoglienza! " Parlò così, con decisione, la giovane madre, tra i commenti stupiti di tutto il popolo che intanto, riparandosi dalla pioggia, le si era stretto intorno. Allora il re, per tutta risposta, indossato l'elmo da parata, ordinò a suo figlio: "Leonard. Raccogli l'esercito, presto! Che si prepari subito ad espugnare questa nuova città così ribelle ancor prima di nascere!". "No padre ! - disse con tono di calma fermezza il Principe - Guarda.. Guarda tu stesso l'arcobaleno che giganteggia sopra l'orizzonte. Pare lieviti ancora dentro il sereno che brilla alle tue spalle. Questo è un segno di pace che dobbiamo ascoltare! E poi non ti accorgi che i più saggi fra i nostri guerrieri, hanno già depresso le armi e tengono il braccio fermo sul cuore? E' un segno di rispetto per questa giovane madre che ci ha battuti grazie alla sua millenaria potenza. Questa forza generatrice della natura che ci parla di amore e coraggio. Quell'amore e coraggio che sostengono ogni donna nel dare alla vita le sue creature. Ma questi due bimbi - proseguì Leonard mentre una smorfia buffa si disegnava sul suo viso - se lo vorrà anche Maia, forse avranno bisogno di un padre...?" Il nonno di Irina, riposto il violino nella custodia, si avvicinò con

sguardo interrogativo, ma poi cedette subito alla richiesta della nipote di poter restare lì vicino a Sasha. Nel dare la buona notte l'uomo si accorse, con compiaciuto stupore, che entrambi i giovani avevano già spento i cellulari, per una volta di loro iniziativa! Raccolta una rosa profumata, proseguiva intanto Helèna, il Principe si avvicinò alla fanciulla e l'offerse a lei con un profondo inchino. "La fragranza di questo fiore che mi doni - sospirò allora Maia - invita a tuffarmi con fiducia e passione nel profondo dei tuoi occhi". Poi, dissoltasi la pioggia in riflessi d'argento, mentre a larghi passi la sera si stava avvicinando, Maia, rivolta al sovrano, aggiunse: "Sire provate. Provate voi stanotte, ascoltando il canto del fiume, ad addormentarvi nel vostro antico letto pensando una sola cosa. Che quel giaciglio, sul quale per tante sere vi siete coricato senza alcuna speranza nell'animo, sia quello stesso. Lo stesso letto vi dico, nel quale vostra madre vi ha donato la vita, vi ha messo al mondo! Scoprirete così Maestà, di poter godere finalmente di un vero riposo. E anche i vostri sogni vedrete, si riaffacceranno nella mente più dolci e lievi". Il re, giù dal trono, pareva

aver perso la parola. Ascoltava tenendo stretta in mano la sua corona come un giocattolo rotto, mentre l'espressione del viso da corrucciata che era, pareva inclinare verso un sorriso innocente e liberatorio. Dopo aver salutato attorno a sé il popolo festante, Maia abbracciò Leonard e prima di lasciarsi ingoiare con lui e i due neonati dalla notte mite e profonda, alzò gentilmente l'indice davanti alla punta del suo naso e sottovoce bisbigliò: " Ssscccchhh.. grazie al sonno benefico dei nostri bimbi, possiamo ora lasciare spazio ai nostri sogni." Non si sentivano esplosioni e neppure tonfi di crolli, ma dagli altoparlanti in superficie, una voce amica invitava a spegnere le luci. La grande cantina silenziosa sembrava ora sospesa come su un tappeto volante e pareva ad Helèna, avere un solo lungo e profondo respiro, in armonia perfetta con quello acerbo e ormai sognante dei due giovani stretti nel loro primo amore.

Firenze, novembre 2022

DISTURBO NARCISISTICO DI PERSONALITÀ

Di Stefano Torre

Il disturbo narcisistico di personalità è una delle malattie che stanno devastando l'uomo contemporaneo.

I danni che produce non sono tanto a sé stessi quanto agli altri. Un narcisista non ha Nemese dalla sua, ed a lungo andare si troverà a vivere una solitudine immensa, senza ritorno. A Breve però, l'impatto delle sue azioni, produce devastanti conseguenze per chi gli sta attorno.

Si tratta un disturbo della personalità che si caratterizza per idee di grandiosità, costante bisogno di ammirazione e mancanza di empatia.

Al di là dei sintomi, non difficilmente riconoscibili, ma spesso ignorati, il cui impatto sulla vita di ogni giorno non è così forte, avere accanto un narcisista, prima o poi, produce danni non del tutto reversibili alla propria esistenza.

Succede quando l'ego del narcisista esplode e la sua incapacità di provare empatia si abbatte sulla relazione, qualunque essa sia, distruggendola, per fare spazio a desideri sovrumani, irrealizzabili, e spesso pericolosi.

Per il narcisista, che è una persona con disturbi seri, la sensibilità degli altri non esiste, e pertanto agisce esclusivamente ascoltando e guardando se stesso, i propri interessi, e la propria necessità di tacitare i sensi di colpa, che comunque sotto sotto sente. Diventa un rullo compressore, in grado di immolare gli altri sull'altare di una propria effimera felicità.

Io mi sono imbattuto in un paio di soggetti di questo genere, e le ferite che hanno provocato al mio ego profondo, se ne stanno indelebilmente incise nella mia anima.

Credo che non sia una esperienza tanto rara, ed anzi, siccome il narcisismo contemporaneo è frutto di una educazione all'egoismo che è sotto gli occhi di tutti, di un bombardamento continuo di

metastorie che ci insegnano come la nostra felicità sia un fattore del tutto indipendente da quella degli altri, credo proprio che il narcisismo sia un male molto diffuso.

Il Narcisismo è figlio del Nichilismo, quel male oscuro che sta pervadendo tutta la società contemporanea, portando gli uomini a non essere più capaci di avere rapporti autentici con gli altri.

L'educazione all'egoismo avviene con continuità, e se vent'anni fa era ancora una GUTTA CAVAT LAPIDEM, oggi è uno scroscio continuo degno di una cateratta completamente lacerata.

L'uomo del mio tempo ha diritto alla felicità, ma non è autentica felicità quella che viene proposta dal martellamento dottrinale, è una felicità fatta di oggetti, di possesso, di annullamento del desiderio, che presuppone l'annullamento del dono, inteso solo come sfida agli altri e non come il dare gratuitamente per l'esclusivo piacere di farlo.

E così non si è più capaci nemmeno di prendersi la responsabilità delle conseguenze delle proprie scelte.

Prendete mia moglie, che ha scelto di porre fine alla nostra famiglia ed al matrimonio con me, mi ha reso ai suoi occhi l'unico colpevole del disastro. Pensate che quando non sarà riuscita a trovare la felicità altrove, non attribuirà a me anche la responsabilità dei suoi fallimenti futuri?

La verità sarebbe che, quando si arriva ad una separazione dopo quasi trent'anni di matrimonio ed un paio di figli meravigliosi, le responsabilità di quello che è successo non possano essere solamente di uno dei due, e quando succede che uno attribuisca all'altro tutta la colpa, ci si trova di solito di fronte ad un disturbo narcisistico di personalità, che impedisce alla responsabilità di venire a galla.

Ma quella patina di BON TON, o di POLITICAMENTE CORRETTO, che le persone assumono, impedisce di riconoscere al volo la loro incapacità di provare empatia, è un velo impossibile da attraversare ma che se riconosciuto potrebbe essere tolto, in tempo utile.

E BON!



AGRUMI DI CALABRIA

Di Domenico Francesco Eduardo Fiore

Oggi tratto degli Agrumi di Calabria. Perché quelli della Calabria? E' semplice! Perché questo è un territorio decisamente particolare. E' l'unica Regione d'Italia che per ben tre quarti della sua superficie è circondata da acque. Gode non solo di mare, ma anche di pianure, di colline, di altipiani, di montagne e di monti sino a circa 2.300 m.s.l.m., dell'Appennino, di serre, di laghi, di fiumi, di fiumare, di conseguenza di climi differenti ed affonda le sue radici in età molto remota, il Mesozoico, origine che certamente determinò le caratteristiche dell'oggi. Una Terra dove si produce tanto e di qualità, dal grano al riso ed agli agrumi, dai fichi all'olio, alla liquirizia, al vino ed a tante altre cose.

Anni fa, nel 1990, feci un giro, con la mia auto, delle coste della Sicilia, per visitare tutti i parchi archeologici della Magna Grecia (parola di lingua latina che si pronunzia Grecia. Essa è tutto quel territorio colonizzato anticamente dalla Grecia, che comprendeva la Calabria, la Puglia, la Basilicata, la Campania e la Sicilia). Ero giunto ad Agrigento e lì, nel vasto parco monumentale, che visitai ovviamente camminando solo a piedi, pensai di rifocillarmi con una buona bevanda. Trovai un chioschetto, dove il proprietario realizzava delle spremute di agrumi. Ne chiesi una di arancia. Era squisita! Domandai allora da quale zona della Sicilia provenisse il frutto. Mi rispose - con mia somma meraviglia! - dalla Calabria. Chiesi il perché e di rimando disse che le siciliane erano troppo battute dal sole, mentre le calabresi godevano di un clima migliore, ai fini della spremuta.

Scopriremo, dunque, insieme le peculiarità degli Agrumi della Calabria.

Innanzitutto c'è da premettere che le zone di produzione sono la fascia del Tirreno cosentino, da Tortora a Reggio Calabria, l'area del Crotonese e la Piana di Sibari (entrambe sul mar Jonio, comprendendo la fascia di Comuni che va da Rossano a Rocca Imperiale).

Calabria è la seconda Regione che produce più agrumi a livello nazionale, con il 25% della superficie agrumicola totale italiana. Le Province di Cosenza e di Reggio Calabria sono poi quelle con maggiore numero di aziende, grazie certamente alla loro elevata dimensione territoriale ed alla loro maggiore vocazione storica, in questo senso. Tutti i territori comunque presentano una agrumicoltura avanzata, con impianti moderni ed un grado innovativo di tecniche colturali.

Comincio, sottoponendo alla attenzione di ognuno di Voi, un agrume molto in uso sino agli anni 1950 ed ora quasi del tutto sconosciuto, ma ancora in produzione.



Piretto o Limetta calabrese

Si tratta del Piretto o Limetto Calabrese (*Citrus limetta*).

Mio Padre mi raccontava che il frutto (la Piretta o Limetta) era buono ed aveva un sapore molto gradevole, ma particolare. Infatti è un agro-dolce, tra il Limone e l'Arancia. Lo mangiai anche io e ne confermo la bontà. E' un agrume raro e molto pregiato, che non si trova facilmente nei grandi mercati, semmai in quelli locali, essendo una produzione decisamente limitata, direi quasi per amatori. La zona di produzione è specificatamente la Piana di Sibari (in Provincia di Cosenza. Sibari

porta il nome della antica omonima Città della Magna Graecia).

Il Piretto, sia come alberello che come cespuglio, ha una altezza di circa quattro metri, i fiori sono bianchi e molto profumati e produce il frutto due volte l'anno, dalla primavera all'autunno.

La Piretta è ricca di Oli essenziali, di Vitamina C e di Potassio ed è un frutto molto versatile. Oltre a deliziare al naturale le bocche degli umani, viene utilizzato per fare con le bucce un ottimo liquore fine pasto, mentre con gli spicchi una squisita marmellata. Entrambi trovano l'utilizzo anche in pasticceria, in gelateria ed insieme ai formaggi.

Dal Rinascimento ad oggi la pianta del Piretto, insieme a quella dell'Arancio, viene utilizzata, nei giardini, anche come pianta ornamentale, per la bellezza che ne deriva dal mix di foglie verdi e frutti colorati ed anche per l'altezza, a misura d'uomo, della pianta stessa.



Ecco il Cedro (*Citrus medica*), il cui frutto si chiama sempre cedro (al maschile). E' una delle piante Simbolo della Calabria. Non a caso! Personalmente lo ritengo l'Agrume più Nobile e ne scoprirete il perché! Intanto i botanici lo considerano il capostipite di tutti gli agrumi, insieme al Mandarino ed al Pomelo, ed è definito "l'agrume dalle straordinarie proprietà benefiche". Infatti è ricco di sali minerali, di vitamine, in particolare di vitamina C, e di flavonoidi (per questo rientra tra gli antiossidanti). Ha proprietà digestive, germicide, disinfettanti, stimolanti e lassative. E' consigliato anche nelle diete ipocaloriche, per la sua bassissima quantità di calorie (circa 11 per 100 grammi di frutto).

Il Cedro è una pianta diffusa in tutto il bacino mediterraneo, da tempo antichissimo, ed oggi anche in altre aree geografiche, ma quello calabrese ha particolarità e pregi che ne fanno il Re in assoluto! Plinio il Vecchio ne tratta nella sua *Naturalis Historia*, come originario dalla Media, una grande regione dell'antica Persia nord-occidentale. Il Cedro italico, sempre Plinio, lo definisce la "mela assira", probabilmente per la sua antica origine di provenienza. A quel tempo, non veniva usato per scopi alimentari, ma come insetticida. Successivamente, dopo circa due secoli, cominciò ad essere utilizzato come agrume commestibile a tutti gli effetti.



Cedro (*Citrus medica*) di Santa Maria del Cedro

Il Cedro della Calabria è quello più rinomato a livello mondiale, oltre che per le sue intrinseche proprietà anche per la qualità, derivante dal terreno e dal clima. E' coltivato su tutta la fascia costiera dell'alto Tirreno cosentino, denominata "Riviera dei Cedri", che va da Tortora a Cetraro, comprendendo ben 22 Comuni di cui 15 costieri,

con punti di forza a Diamante e Santa Maria del Cedro. La produzione di questo territorio rappresenta il 98% di quella nazionale. La varietà pregiata coltivata è il c.d. “Cedro Diamante” o “Liscia Diamante”, una varietà autoctona del territorio, unica dunque in tutto il Mondo. Ha la corteccia liscia e lucida. Il sapore aspro, che tende all’amaro e per questo motivo, non è molto in uso a mangiarlo fresco. La differenza con il Limone è che il Cedro è un arbusto, mentre il Limone è un albero. Il Limone frutto si caratterizza per il colore più giallo, per la scorza più sottile e liscia e per la dimensione decisamente piccola, a differenza del Cedro la cui corteccia è molto più spessa (corrisponde al 70% del frutto) e la dimensione è più grande. Il sapore del primo è aspro ed acido, mentre quello dell’altro è aspro, intenso. La pianta del Limone deriva da un ibrido, nato dall’incrocio tra il Cedro e l’Arancio amaro. L’utilizzo del Cedro (frutto) è molto diversificato. La scorza nella ristorazione è usata al naturale per essere grattugiata o per usarla nella insalata oppure per la preparazione di pietanze salate e dolci, nella industria alimentare per produrre liquori (altamente digestivi), marmellate, gelati e grani- te, canditi (usati anche da grandi aziende di panettoni natalizi e di colombe pasquali), cocktail, bevande analcoliche rinfrescanti: la Cedrata, come quella di una celeberrima Azienda che ha ben 225 anni di storia ed un giro di affari, nell’anno 2019, di ben 10,5 milioni di Euro e circa 23 milioni di bottigliette messe in commercio, come da Fonte: Sole 24 Ore del 14 febbraio 2020. Nella industria farmaceutica vengono utilizzati gli steroli, contenuti nell’albedo, per contrastare l’eccesso del colesterolo, mentre nella industria cosmetica serve per la produzione di profumi di alta classe, di shampoo, di balsami, di deodoranti, di olii anticellulite per la pelle. Viene anche utilizzato come repellente anti zanzare.

Ma ciò che rende unico e direi nobile il Cedro di Calabria, rispetto a tutte le altre varietà ed a tutti gli altri agrumi, è il suo uso, da tempo immemore, nella ritualità religiosa degli Ebrei. Infatti i Rabbini da tutto il Mondo vengono ogni anno, sulla Riviera dei Cedri, in particolare a Diamante ed a Santa

Maria del Cedro, a raccogliere questo frutto, che ritengono il più puro, quello descritto nella Torah, come il frutto “dell’albero più bello”, cioè l’Etrog o Cedro giudaico, necessario, insieme al Salice, alla Palma ed al Mirto, a celebrare la Festa di Sukkoth, ovvero la Festa delle Capanne, che ricorda la permanenza degli Ebrei, in dimore precarie, nel deserto, dopo la liberazione dalla schiavitù, in Egitto. E’ una Festa in onore del Signore, dalla durata di sette giorni all’anno. La raccolta avviene manualmente, ad opera degli stessi Religiosi, che scelgono i Cedri con grande pazienza e perizia uno ad uno, perché devono corrispondere a determinate caratteristiche sia per la grandezza, per la forma, per il peso, che per la nervatura sulla buccia. Devono essere completamente lisci, puri e perfetti, devono brillare come diamanti, per essere degni per la Festa delle Capanne.

Mi fa piacere ricordare, tra le tante iniziative culturali, il Convegno, del 5 ottobre 2012, nella solenne sala dei Dugento, sede del Consiglio Comunale di Firenze, dal titolo: “Il Cedro Simbolo dell’Armonia”. L’iniziativa fu promossa dalla Associazione Italia – Israele, in collaborazione con il Comune di Santa Maria del Cedro, il cui Gonfalone spiccava accanto a quello di Firenze, con il Centro Studi Valdarno, con l’Associazione internazionale Brutium – Calabresi nel Mondo, con l’Accademia del Cedro e con la Banca Ifigest. L’allora Vice Sindaco Dario Nardella portò il saluto della Città di Firenze, mentre Giuseppe Aulicino quello del Comune di Santa Maria del Cedro, di cui a quel tempo era Sindaco, e Franco Galiano, come Presidente della Accademia del Cedro. Questi ultimi due evidenziarono il legame della Riviera dei Cedri con Israele, che oltrepassa i duemila anni e che ha avuto come strumento di amicizia proprio il Cedro. Seguirono importanti Relazioni, tenute dalla Professoressa Ida Zatelli, Ordinario di lingua e letteratura ebraica della Università degli Studi di Firenze, su “Il frutto dell’albero magnifico”, dalla Professoressa Marina Clauser, Curatrice dell’Orto Botanico fiorentino, che approfondì la conoscenza del Cedro e della sua storia millenaria, e dall’allora Rabbino capo di Firenze e della Toscana centro orientale Joseph

Levi che parlò su “il Cedro nella tradizione ebraica”. L’aspetto religioso, nella coltivazione del Cedro, è un grande valore aggiunto sotto tutti i punti di vista.



Chi mai avrebbe pensato che nella parte estrema della penisola italiana, su quel tratto di costa Jonica dove furono rinvenuti i celeberrimi Bronzi di Riace, ci fosse un giacimento molto particolare: “l’oro verde”. Si tratta infatti di un altro agrume molto particolare, molto raro e pregiato, quindi di elevato valore commerciale, che è il Bergamotto (*Citrus bergamia*), tipico ed esclusivo della Costa dei Gelsomini, in Provincia di Reggio Calabria. L’albero, un sempre verde, arriva a circa quattro metri di altezza, produce fiori bianchi profumatissimi ed il frutto, che si chiama sempre Bergamotto, al maschile, è raccolto da novembre a marzo. E’ di colore giallo, ma di sapore amaro. E’ ricco di proprietà antibatteriche, antistress, antinfiammatorie ed anticolsterolo. E’ rimedio naturale contro la caduta dei capelli e contro la forfora. La industrializzazione del prodotto iniziò nel 1844, allorché Nicola Barillà inventò una macchina, che fu denominata “macchina calabrese”, per la estrazione dell’olio essenziale della buccia, che garantiva così una performance molto elevata, in tempi molto ristretti, ed una eccellente qualità. Il Bergamotto si distingue per essere utilizzato prevalentemente nella industria cosmetica, a livello mondiale. L’essenza viene ricavata dalle ghiandole contenute nella buccia, il c.d. flavedo, dal latino *flavus*, cioè giallo. I migliori profumi, come l’Eau de Cologne e la Eau de toilette, ed i dopobarba hanno alla base il Bergamotto.

Come tutti gli agrumi, viene utilizzato anche in pasticceria, in cucina e per la preparazione di marmellate, granite, bevande rinfrescanti e di liquori, ma anche di olii aromatici. Infatti vi è una Azienda calabrese che produce olio di oliva con bergamotto. Eccezionale! Lo uso per esaltare l’intensità ed il gusto di pietanze particolari.



Le coste della Calabria sono tutte ricche di bellezze naturali, di importanti zone archeologiche, di bellezze architettoniche di varie epoche e di culture diverse dalla autoctona alle minoranze Grecaniche, Occitane/Valdesi, Albanesi, ma il profumo degli agrumi le inebria, da nord a sud e da est ad ovest. In questo tour botanico, a Lamezia Terme, l’antica Città magno greca di Terina, ricca di importanti sorgenti di acque termali, a pochi chilometri dall’Aeroporto internazionale di Lamezia Terme “Santa Eufemia”, troviamo un altro agrume molto particolare che è il Pompelmo (*Citrus Paradisi*), con maggiore coltivazione della varietà Pompelmo rosa, denominato “l’Agrume bellissimo” o “Star Ruby” (alcune volte la polpa è rossa anziché rosa, a seguito del periodo di maturazione), tipico di questo Territorio e tutelato pertanto dal Consorzio Produttori di Pompelmi Italiani. Ormai è considerato dagli studiosi non più una varietà del Pompelmo, ma una Specie a sé. Il nome dell’albero è uguale a quello del frutto, il cui peso raggiunge anche i 350 grammi e la cui polpa è molto succosa ed è quasi priva di semi. Il gusto è di un amaro acidulo più delicato rispetto a quello a polpa gialla. Fruttifica, in continuazione, da ottobre ad aprile, ed è possibile col-

tivarlo anche in vaso. Il Pompelmo rosa o rosso è molto ricco di vitamina C. E' antiossidante ed aiuta a tenere bassi i valori del colesterolo e dei trigliceridi. Ottimo anche per chi ha problemi cardiovascolari. Ha moltissime altre proprietà. Il 65% della produzione raggiunge il mercato nazionale, tramite la grande distribuzione, mentre un 15% va all'Estero, il rimanente 20% nella industria alimentare.



Il Limone (*Citrus limon*), benchè coltivato un po' dappertutto sul litorale calabrese, trova delle aree di eccellenza. Una è sulla Costa degli Aranci, la parte jonica della Provincia di Catanzaro, che comprende tutta una serie di cittadine ricche di storia molto antica e di località balneari rinomate per le bellezze naturali, tra cui Squillace, Copanello, Caminia ed altre ancora. L'altra è Rocca Imperiale, un territorio sul litorale Jonico del Nord Calabria, in Provincia di Cosenza, noto anche per l'antico ed imponente Castello Svevo, fatto erigere nel XIII secolo dall'Imperatore Federico II, posto sulla sommità di un colle, sul quale si estende a gradoni il centro abitato della Cittadina.

Sulla Costa degli Aranci si trova una ricca produzione di "Limoni quattro stagioni", così chiamati perché fruttificano in continuazione per tutte e quattro le stagioni dell'anno. Questi frutti si caratterizzano anche per una polpa molto succosa e con pochi semi. Mentre a Rocca Imperiale è pre-

sente il famoso "Limone di Rocca Imperiale IGP", ovvero la varietà Femminiello Comune, tipico di questa zona da tempo immemore. Ha una forma allungata di normale dimensione e di peso medio che si aggira intorno a 160 grammi massimo. Il colore va da un verde chiaro al giallo intenso, con un profumo davvero straordinario. Il succo è copioso ed equilibrato nel sapore, cioè non molto acido né molto amaro. Il frutto viene utilizzato per realizzare ottime e dissetanti spremute e granite sia a livello familiare, artigianale ed industriale, per condire piatti di vario genere, nella pasticceria soprattutto con la scorza candita. Quest'ultima, insieme ad altri agrumi, va ad insaporire Panettoni e Colombe di grandi aziende. Ottimi i liquori e le marmellate. A livello industriale viene adoperato in diversi campi: per la limonata, che è una bevanda a base di succo di limone, di acqua e zucchero, diversa quindi dalla spremuta; per la produzione di detersivi; per la produzione di profumi e di farmaci. In inverno, Vi consiglio di bollire dell'acqua, da versare in un bicchiere con succo di limone, se desiderate potrete aggiungere del miele. Questo mix costituirà una forte azione battericida contro i mali di stagione. La pianta di Limone (il cui frutto si chiama sempre limone, al maschile) è coltivabile anche in vaso, così da avere una produzione familiare, per ogni occorrenza.



Le clementine di Calabria

A conclusione di questo tour botanico, non posso non trattare del Mandarino, dell'Arancio, del Mandarancio e della Clementina. I loro frutti sono sulle tavole di tutti gli italiani e vengono esportati anche all'estero, perché sono gli agrumi più dolci.

Benchè coltivati su tutte le coste della Calabria, vi sono delle aree particolarmente privilegiate, per un terreno ed un clima molto favorevoli, come la Piana di Sibari, la Piana di Gioia Tauro, la Piana di Lamezia Terme, la Costa degli Aranci e la Locride, per cui oggi sono diventati dei prodotti di eccellenza e simboli di questi Territori. Tutti e quattro, oltre ai valori nutrizionali ed all'uso di frutta fresca, hanno alte proprietà benefiche e sono utilizzati anche nella industria alimentare, farmaceutica e cosmetica.



Citrus reticulata

Il Mandarino (*Citrus reticulata*) è uno dei tre agrumi originali, insieme al Cedro ed al Pomelo, che formano la Famiglia delle Rutaceae (parola di lingua latina che si pronuncia Rutacee). A differenza degli altri due, il Mandarino è l'unico che ha sapore dolce. Da loro derivano tutti gli altri agrumi. La pianta ed il frutto hanno lo stesso nome. Il frutto ha una forma ovoidale, un pò appiattito. La buccia è di colore arancione, è sottile, così da rendere possibile una pulitura anche manuale. E' anche molto profumata, tanto da essere usata anche nella brace dei caminetti. La polpa ha un colore arancione chiaro, formata da spicchi facilmente separabili. E' succosa e dolce ma non molto, direi che è un agro dolce equilibrato, a differenza della clementina che è la più dolce in assoluto. E' molto ricca di vitamina C e P, la C è utile per prevenire e curare il raffreddore, mentre la P combatte la ritenzione idrica e favorisce la diuresi. Il Mandarino abbonda anche di calcio, potassio e fibre, indispensabili per le ossa, per l'intestino e per la pressione arteriosa.

L'Arancio (*Citrus sinensis* o *Citrus aurantium*), il cui frutto è detto Arancio o Arancia, è un ibrido derivante dal Mandarino e dal Pomelo, realizzato in tempi antichissimi, in Cina e nei Paesi del sud est asiatico. In Europa, era già conosciuto ai tempi dell'Impero Romano. Ha due varietà: 1) il dolce, detto anche melarancio o portogallo (quest'ultima dizione è molto in uso in Calabria, a mio avviso potrebbe derivare dalla commercializzazione dei naviganti portoghesi nel XIV secolo), ha una polpa agrodolce ed è molto usato come frutta da tavola e per le spremute; 2) l'amaro, avendo una polpa decisamente acido amara, viene utilizzato prevalentemente per marmellate, liquori, per usi farmaceutici e cosmetici.

La sua bontà, la sua bella e perfetta forma sferica, che ci ricorda quella dei nove pianeti del Sistema solare, ha dato il nome al famoso mini timballo di riso, detto appunto Arancino.

Il Mandarancio (pianta e frutto si chiamano allo stesso modo) è un ibrido, derivante dal mandarino e dall'arancio. Come forma è simile al Mandarino, ma se ne discosta perché è più grande. Il sapore è dolce, ma decisamente meno zuccherino del Mandarino, per cui è stato inserito nelle diete nutrizionali ipocaloriche. Contiene semi. La buccia è sottile e morbida come quella dei mandarini.

La Clementina (*Citrus clementina*) secondo alcuni studiosi è considerata una varietà di Mandarancio, per la maggioranza invece si tratta di una Specie a sè. Prende il nome dal botanico che l'ha realizzata nel 1902, cioè il monaco francese Clément Rodier. La Clementina (nome del frutto e della pianta) si differenzia dal Mandarino perché ha un sapore decisamente dolce, è priva di semi, ha un colore arancio più vivo e si sbuccia anche con le mani in modo molto facile. Si differenzia invece dal Mandarancio perché quest'ultimo è più grande e contiene meno zuccheri. La raccolta avviene manualmente da ottobre a febbraio. Tra i frutti da tavola, la Clementina, dopo l'arancia, è l'agrume che viene richiesto maggiormente. Rappresenta il 63% della produzione nazionale (Fonte: Regione Calabria).

E' un prodotto tutelato e promosso dal Consorzio
Clementine di Calabria I.G.P.

Dopo questa carrellata di Agrumi, il cui profumo
inebria il nostro pensiero e la nostra fantasia, non
rimane che venire in Calabria.

ISTALLAZIONE DEDICATA A CARMELINA E CESARE

Di Enrico Guerrini

l'esplosivo energetico artista Enrico GUERRINI compone in blu una installazione dedicata a Cesare e Carmelina in occasione dei loro compleanni il 24 e il 27 novembre originale invenzione l'uso degli incarti dei "baci perugina" a stelle blu ed i bigliettini con scritte le frasi d'amore un'opera da vedere quindi e da leggere



LA MUSICA DELLA POESIA

Di Giancarlo Bianchi

Leggimi semplicemente
Come il sole legge i fili d'erba
E come il passero legge il libro della rosa.

Souad al Sabah

Simile a un canto, riflesso di una melodia infinita, vibra l'anima. La solitudine: dono prezioso dove maturano i frutti, energia trasformata in parola sulla pagina bianca. Versi timidi si affacciano oltre ogni sperimentalismo. La lira, strumento appartenente al mito, ancora oggi dà corpo alla parola. Questo legame d'armonia ancora avvicina la musica alla poesia. Questa segreta armonia delle sfere rimane il vero mistero legato a un termine magico, un puro pensiero, un'emozione nuova. Armonia simile al canto della creazione. Identificare quindi, al poeta la figura mitica di Orfeo. I versi sono sorretti da questo contatto, come disse Marguerite Yourcenar: "Per me poeta è qualcuno che è in contatto, qualcuno attraverso cui passa

una corrente", un'energia, melodia dell'anima per superare ogni metodo. Nel vissuto attuale, telematico, ricco di letteratura e povero di vita, non vi è ricerca di una parola finalmente viva, ma è quello che servirebbe alla vera poesia. La miglior pietra di paragone è il cuore. Mille sfumature non catalogabili. La parola assume vibrazione e vita. Una forza separa la scorza dalla gemma. Non si sceglie la poesia ma si è scelti da essa. Il poeta subisce la legge di un potere superiore. Nella forma vi è il messaggio poetico, nel crogiuolo appunto dell'anima, trionfo di una libertà interiore. Solo nella vera poesia la parola ha corpo e anima nello stesso tempo.



Foto tratta dall'archivio di Carmelina Rotundo Auro

BREVE STORIA DEL MOVIMENTO DEGLI UOMINI CASALINGHI (M.U.C.)

Di Antonio D'Andrea

Il governo del mondo alle donne, il rigoverno della casa ai maschi



Nel 1975 nacque a Pisa il primo gruppo di maschi italiani 'casalinghi', che cioè abbandonavano l'attività sociale per dedicarsi alla cura delle loro compagne impegnate nel lavoro e nella politica, in particolare nel femminismo. Si trattava di maschi che provenivano dall'esperienza del '68, ma a differenza di altri che fondarono nuovi partiti, o si diedero alla lotta armata, o si integrarono facendo carriera, o si persero nel tunnel delle tossicodipendenze, questi ascoltarono e si confrontarono con il femminismo, arrivando a tale scelta. In un numero della rivista "Effe" quest'esperienza fu documentata, però non ebbe uno sviluppo, molto probabilmente perché i protagonisti furono schiacciati dalle critiche provenienti sia dalla cultura tradizionalista, che riteneva dei falliti i maschi che non lottavano per affermarsi nella società, sia dalla sinistra riformista e rivoluzionaria, che considerava una forma di viltà il non dedicarsi alla lotta per migliorare o trasformare la società, e anche dal mondo cattolico, che credeva nei ruoli sessuali naturali voluti da Dio e che additava invece ai più deboli il modello del servizio. Una critica giunse anche dagli ambiti eco-pacifisti allora nascenti, perché con tale scelta quei maschi si sottraevano all'impegno militare contro la guerra e le devastazioni ambientali.

Nemmeno il femminismo prese posizione in proposito, a causa della diffidenza delle donne verso i movimenti maschili. Da allora la situazione non è molto cambiata: le critiche che oggi colpiscono chi fa una scelta simile a quella del gruppetto di pionieri di 25 anni fa, sono sempre le stesse e non sono neanche esplicitate, perché l'accudimento non è considerato un gesto politico-culturale, nonostante il femminismo avesse affermato che "il personale è politico"; perciò quell'episodio fu completamente ignorato e né venne preso in considerazione in seguito. Io penso invece che quei maschi avessero visto giusto e avessero colto la radice del problema. Dopo aver cercato invano di riaprire il dialogo sul tema della questione maschile, ricevendo per l'ennesima volta dalla stampa l'accusa di portare in campo elementi di disturbo che distoglievano energie dalla lotta politica o di minare l'identità maschile, nel 1985 ho fondato a Milano il Movimento degli Uomini Casalinghi (M.U.C.).



Nei primi anni i simpatizzanti (questo Movimento non si è mai trasformato in Associazione per evitare il verificarsi delle solite lotte sotterranee per ottenere le cariche, ecc.) sono stati occupati nel rispondere alle diverse critiche e nel trovare un senso, anche politico, alla dimensione dell'agire domestico, in particolare interrogandosi sui

rapporti uomo-donna, adulto-bambino, del maschio col proprio corpo e con la casa, tanto che alla fine furono promossi, insieme con Legambiente, dei corsi di ecologia domestica e di educazione alla cura.

Nel 1995 è nata la rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi", che vuole essere un terreno di dialogo (in quel periodo eravamo in quattro in redazione: due donne e due maschi) e riflessione sulla condizione femminile, giovanile e di quei maschi che non si riconoscono nel modello dominante.

Il modello delle società matrilineari Soprattutto abbiamo iniziato la ricerca sulle società precedenti il patriarcato. Da circa una decina d'anni, infatti, sono apparsi in Italia molti libri di autorevoli studiosi (a partire da Marija Gimbutas con "Il linguaggio della Dea") che affermano - sulla base di ritrovamenti archeologici, miti, tradizioni etnografiche, ecc. - che per 30-40.000 anni, cioè dalla preistoria fino al neolitico avanzato (circa 5000 anni fa), sono esistite civiltà pacifiche ed evolute, centrate sull'autorità femminile e matrilineare. Per fare qualche esempio, in quelle epoche le relazioni erano vissute come 'amore itinerante', ovvero il maschio rimaneva a casa dell'amata/amante tutta la notte e al mattino tornava dal ramo materno con il quale viveva; questo accadeva più volte al mese, quindi non quotidianamente o necessariamente: ognuna/o manteneva così i suoi spazi ed eventualmente si dibatteva anche sul fatto di avere una o più relazioni parallele. In questo modo, l'approccio e la scoperta dell'amore non erano vissuti come una droga o una 'proprietà' che determinano l'equilibrio psicofisico della persona, con le morbosità tipiche che ne conseguono.

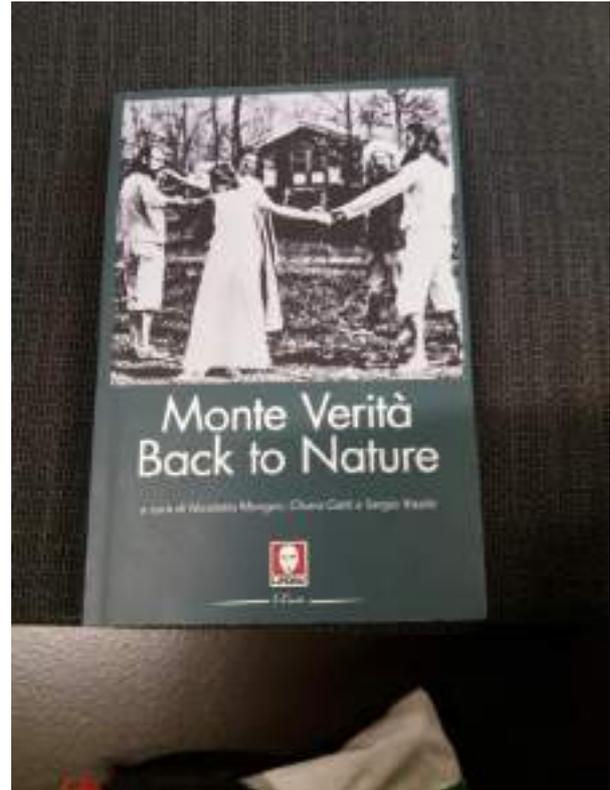
Inoltre, i bambini/e nati da queste relazioni venivano allevati da tutto il clan materno, avendo come riferimento la zia e lo zio (stessa radice di 'thea' e 'theòs' = dea e dio). La cosa fondamentale è che così il bambino/a viveva un'infanzia non in antagonismo con la figura maschile paterna, che nel modello patriarcale diventa invece il punto centrale della famiglia a cui bisogna sottostare; inoltre poteva praticare un'esistenza conviviale e

tenera, senza i miti del progresso e del danaro. Quindi, secondo questo filone della cultura attuale, i maschi erano pacifici - contrariamente all'interpretazione ufficiale che li vuole cacciatori, guerrieri e artefici ('homo sapiens' = 'homo faber') - e immagino che non disdegnassero le attività di cura svolte in un clima conviviale, né di entrare in rapporto con bambini/e e con donne anziane, la cui autorevolezza riconoscevano senza problemi. Inoltre i maschi portatori di handicap erano trattati con riguardo perché considerati, come le donne anziane, più in contatto con il sacro.



Le devastazioni del patriarcato Queste straordinarie civiltà, dove la qualità della vita era notevolmente elevata (si sono trovati i resti di vere e proprie città, di abitazioni confortevoli, di manufatti raffinati, ecc.), furono spazzate via dall'invasione di tribù nomadi indoeuropee di maschi cacciatori-guerrieri-pastori, provenienti dalle regioni steppe dell'Asia Centrale, che a diverse ondate si riversarono sulle fertili e prospere aree del Medio Oriente, dell'Egitto e dell'Europa. I bellicosi nuovi arrivati instaurarono delle società in cui le donne venivano stuprate e

schiaivizzate, in cui la forza e la violenza furono usate per dominare gli altri maschi (risale ad allora la divisione in classi sociali rigidamente gerarchizzate) e in cui non c'era più posto per maschi gentili e miti, aperti al dialogo e riconoscenti verso la madre e le donne anziane. Nacquero così i governi autoritari e la famiglia patriarcale ('pater' era colui che aveva il potere di vita e di morte su tutti gli altri componenti della famiglia) e nella società si instaurarono gli stessi modelli di comportamento e gli stessi valori della guerra e della caccia (nacque anche lo sport, che nei periodi di pace 'mimava' le dinamiche della guerra): la lotta come metodo per la risoluzione dei conflitti, la sopraffazione fisica e psichica, lo sviluppo della razionalità e del protagonismo sociale a danno della sensibilità, della tenerezza e delle relazioni significative e profonde con donne e altri maschi. Anche la natura, gli animali e il corpo femminile, da espressione di sacralità diventarono prede da dominare, disprezzati e ritenuti impuri, addirittura demonizzati. In particolare il sangue mestruale, prima celebrato come simbolo di generazione della vita, fu considerato immondo e vergognoso, mentre si innalzò agli onori il sangue sparso nelle migliaia di guerre continuamente combattute per conquistare territori e stabilire la gerarchia del potere.



Una rivista per non dimenticare La rivista continua a interrogarsi su queste civiltà e argomenti: sono usciti due numeri sulle Amazzoni, le uniche donne che tentarono una resistenza contro il dominio patriarcale, che minacciava la loro autorealizzazione. Altri numeri sono dedicati alla religione della Grande Dea, espressione della spiritualità di quelle antiche società chiamate 'gilaniche' (da 'giné' = donna e 'anér' = maschio), in cui non c'era oppressione, né potere, di un sesso sull'altro. Si trattava di una religione gioiosa e panteista, che celebrava l'amore e la vita come un ciclo ininterrotto di nascita-morte-rigenerazione; anch'essa fu distrutta, sebbene se ne possano riscontrare delle tracce in tutte le religioni successive, che però sostituirono alla Dea divinità maschili bellicose e violente.

Chi è un "Ragazzo casalingo"?

Tornando ai giorni nostri, solo grazie ai movimenti giovanili e alle analisi e pratiche del femminismo, si sta delineando da circa trent'anni a questa parte un nuovo tipo di maschio, nel quale rivivono alcune caratteristiche dei maschi delle antiche civiltà gilaniche: noi lo chiamiamo 'ragazzo casalingo'. 'Ragazzo' perché non ha sviluppato

una razionalità scissa dalla sensibilità, rifiuta la lotta e lo spirito guerriero e non disprezza la donna, anzi la riconosce come soggetto autorevole. 'Casalingo' perché non disdegna le cure domestiche, anzi le ritiene preziose, meglio se svolte a piccoli gruppi in un clima conviviale, superando il rigido modello della famiglia patriarcale, che carica di responsabilità pesantissime i suoi componenti adulti. Un esempio di ragazzo casalingo è stato John Lennon che, grazie all'incontro e dialogo con Yoko Ono, abbandonò per cinque anni la carriera musicale per dedicarsi alla cura di sé, della sua compagna e del loro figlio Sean. Da quell'esperienza uscì rigenerato, liberandosi anche dalla tossicodipendenza, e riscoprì la sua infanzia, ritrovando se stesso, il suo mondo interiore, la riconoscenza verso la madre e la zia che lo avevano allevato. Da quanto brevemente delineato, emerge che la mascolinità - basata sulla lotta, la competizione, l'attività all'esterno di sé, cioè come viene ufficialmente intesa e spacciata

per naturale - sia in realtà un dato culturale imposto a partire da quelle antiche tribù di cacciatori-guerrieri-pastori. I risultati catastrofici perdurano fino ad oggi e sono evidenti a tutti: guerre e violenze in ogni parte del mondo, prostituzione e stupri, oppressione di donne, giovani, bambini, animali e piante, sfruttamento dissennato della natura, disastri ambientali, ecc.

Noi Ragazzi Casalinghi, rifiutando il modello comunemente proposto e rifacendoci ai maschi pacifici e giocosi delle società gilaniche, pensiamo che sia possibile vivere un'identità maschile leggera e non rigida, attraverso la cura di sé e di una o più donne, per riconoscenza verso la madre, per amore o amicizia.

Tutto questo è sintetizzato nel nostro motto: "Il governo del mondo alle donne, il rigoverno della casa ai maschi".

Gruppo di Vivere con Cura, ottobre 2004



SONO ALBERO SPOGLIO



Sono albero spoglio
che resiste al freddo
in attesa della Primavera.

Sono quell' ultima foglia,
ormai ingiallita e secca,
attaccata al ramo...-
Così io mi sento
in questi giorni di pioggia
mentre osservo
da lontano, in silenzio...

Ci sono strade
di periferia
dove la pioggia
cade più violenta
e i manifesti pubblicitari
strappati dai muri
affogano nel fango
sotto lo sguardo distratto
di una videocamera di sorveglianza.

Due giovani pini
morirono
per mano umana
perché dichiarati
"malati"...
Da un giorno all'altro
dalla mia finestra
mutò così il paesaggio



ISTITUTO CULTURALE VRINDA SOLE E LUNA

“L’Istituto Culturale Vrinda Sole e Luna e Club Mola di Bari propone la Scoperta e la Valorizzazione della Fatica e del Sacrificio, che a volte la Conoscenza della Natura e degli altri richiedono specialmente quando questi possono servire a superare insieme le varie difficoltà; pertanto, si vogliono valorizzare le Capacità e Potenzialità di ognuno più che un agonismo fine a sé stesso.”

Carmelina Rotundo Auro (giornalista)

Web: <https://istitutosoleluna.it>

Presidente: Renzo Samaritani

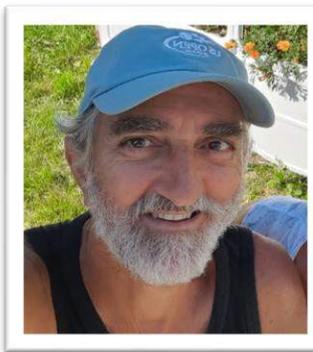
È attiva anche Mola TV visibile sul sito:

www.clubmoladibari.it



AUTORI***Aphrodia***

Aphrodia, pseudonimo di Nadia Berni, vive e lavora a Firenze dove si è diplomata come "maestra d'arte". Ha pubblicato due raccolte di poesie e partecipato a numerosi concorsi letterari, ottenendo talvolta premi e riconoscimenti. Ama la poesia, la pittura e la fotografia. Nella pittura spazia dal figurativo all'astratto, e si dedica spesso alla cosiddetta "pittura emozionale". Ha partecipato a diversi progetti e mostre organizzate dalla giornalista Carmelina Rotundo Auro fondatrice del gruppo Innamorati della Vita.

Simone Bellucci

Marchigiano di origine, residente a Firenze. Pensionato. Laureato in Filosofia Teoretica (Università degli Studi di Roma "La Sapienza").

In ambito professionale presso il Ministero della Cultura dove ha lavorato per quasi quarant'anni, è stato tra i fondatori dell'Associazione "Archeologia Narrante" (www.archeologianarrante.com) per la diffusione della conoscenza storica e archeologica attraverso i linguaggi performativi. In questo contesto ha partecipato a diverse iniziative e produzioni di lavori teatrali come attore e autore. Come autore, oltre a "Il racconto di Ache e Marianna", dedicato al tema della nascita e recentemente riproposto per "L'Eredità delle Donne 2022", ha curato il testo e gli allestimenti di altri due reading: "A vita nuova restituito"

sulla vicenda della distruzione ottocentesca dell'antico centro storico fiorentino e "Il segreto di Gostanza la strega di San Miniato" sul processo di una donna scampata al rogo, con la partecipazione dell'attrice Giusi Merli, presentato nell'edizione 2019 del Festival "L'Eredità delle Donne"

Ha partecipato a diversi laboratori di teatro nei generi dell'improvvisazione e della narrazione.

Collabora con alcune Associazioni Culturali tra le quali il Circolo "25 Aprile" nel ruolo di vicepresidente e coordinatore per le Attività Culturali e la Promozione Artistica.

Istruttore Tecnico di Tennis e Allenatore di Pallavolo svolge attività di formazione per le categorie giovanili con la Società "S. Maria al Pignone ASD"

Partecipa attivamente alle attività proposte dall'Accademia sull'Arte del Gesto di Virgilio Sieni. Canta come tenore in "Choreos", coro LGBTQ*.

E-mail: simonebellucci@libero.it



Giancarlo Bianchi

Cinque decenni di attività letteraria e tutti li dimostra per originalità e profondità, per quel qualcosa che fa di Giancarlo Bianchi uno scrittore (e non solo) di grande spessore nel panorama culturale sociale contemporaneo. A Firenze in Adolfo Oxilia Giancarlo trova una guida, un maestro

Validissimo, quell'Oxilia che insieme a Papini dava luce a "L'Ultima", rivista di poesia e metasofia con abbonati in tutti i continenti. Giancarlo "vola" per il tempo e nello spazio; alla ricerca dell'infinito e lo trova in Tagore, Omar Khayyàm e le sue quartine dette rubaiyyat, in Ungaretti, in Luzi, nella poesia di Dino Campana e di quella del Santo Francesco... sorgenti a cui attingere per elaborare un suo unico-originale profondo modo di scrivere in cui ha spazio il

Creato tutto e le sue Creature. Quel libro immenso che è la natura, l'animo umano così ricco di sfaccettature, Bianchi lo guarda, lo sente, lo vive in una osmosi ispirativa, ogni volta unica e profonda!



Caterina Bonito.

Caterina Bonito, nata a Firenze il 20/2/1984, Fisioterapista, dipendente dell'IRCCS Don Carlo Gnocchi di Firenze. Specializzata in linfo-drenaggio manuale Leduc, R.P.G. (Rieducazione Posturale Globale-Metodo Souchad), Metodo Sahrman, Metodo Bobath per le patologie neurologiche, riabilitazione cardiologica e respiratoria. Da sempre appassionata di scrittura, lettura ma anche ballo e musica. Da sempre convinta che da un incontro inaspettato possano fiorire grandi opportunità d'evoluzione personale.



Dorina Burlacu

Semplicemente cittadina del mondo, rumena di nascita, reggiana di adozione

Da 30 anni abitante del bel paese, studia e lavora come chef docente, innamorata folle dalla grande cultura gastronomica italiana. Crea delle ricette con equilibrio e gusto in base ai criteri della nutrizione culinaria.

Unica rumena al livello europeo ad avere un Master in Culinary Nutrition, eseguito nel 2018 presso Cucina Evolution Accademy, Bologna, Italy.

Semifinalista del concorso nazionale televisivo "Il miglior chef di Italia 2022", ha ricevuto il premio "5 stelle d'oro della cucina" conferito dall'Associazione Italiana Cuochi, sotto il patrocinio della Regione Toscana, Firenze 2022: Promuove la cucina Bella, Buona e che fa Bene al livello nazionale e internazionale.

Ha rappresentato l'Italia, la Regione Emilia-Romagna alla "Settimana della cucina italiana nel mondo" a Parigi per diversi anni.



Maria Patrizia Calabresi

Maria Patrizia Calabresi. “Viaggiatrice impenitente, sempre in viaggio con la mente; bibliotecaria di professione, per i libri gran passione”.

E' nata l'11 maggio 1953 a Roma, città che ama moltissimo e dove ha sempre vissuto. Ha studiato presso il Liceo classico Virgilio e si è laureata in Lettere classiche presso l'Università Sapienza di Roma con una tesi in Letteratura greca sull'autore tragico Moschione; si è poi diplomata come Bibliotecaria presso la Scuola Speciale per Archivisti e Bibliotecari dell'Università Sapienza con una tesi sulle biblioteche dell'India.

Ha “respirato libri” in tutta la sua vita. Dopo aver cominciato la sua carriera professionale presso l'ISMEO (Istituto italiano per il Medio ed Estremo Oriente), dove ha studiato anche la lingua cinese, è passata alla Biblioteca Nazionale Centrale di Roma, dove ha lavorato per 36 anni con l'incarico di responsabile della Sala di Bibliografia generale e Biblioteconomia e dell'Ufficio Informazioni bibliografiche.

Ha scritto diversi articoli relativi alle biblioteche e alla professione bibliotecaria.

E' un'appassionata fotografa e si diletta a scrivere poesie o filastrocche su eventi e momenti significativi della vita.



Gigi Ceruti

Mi chiamo Gigi Ceruti, nato nel 1966 a Brescia, sono architetto e dottore in Urbanistica. Mi piace giocare con la fantasia e con l'allegria. Mia e di chi mi circonda. Non la leggerezza ma la serenità. Scrivo, dipingo, fotografo.. suono.. malino ma.. suono anche. E mi piace vivere.

avanti la sua attività di musicista e insegnante. Appassionato di storia locale, porta avanti ricerche sulla musica antica e le tradizioni religiose della sua città.



Gianandrea Giovannardi

Gianandrea Giovannardi, dopo gli studi in agraria a Firenze ha avviato una piccola azienda agricola sull'Appennino Tosco-Emiliano. Parallelamente porta avanti la sua attività di musicista e insegnante. Appassionato di storia locale, porta avanti ricerche sulla musica antica e le tradizioni religiose della sua città.

Enrico Guerrini

Artista visuale di chiara fama

Isolina Mariotti

Isolina Mariotti nasce nella Provincia di Pesaro-Urbino, nelle colline marchigiane.

Vive e lavora a Roma dove ha conseguito il diploma di maturità artistica. Iscritta alla Facoltà di Filosofia non ne ha però terminato il percorso.

E' pittrice, ceramista, scultrice, poeta e scrittrice.

E' appassionata di filosofia e discipline orientali tra le quali il Qi Gong, antica disciplina Taoista, che studia, pratica e insegna.

Carmelina Rotundo Auro



Storie di un intreccio ancora non risolto. Da bambina comincio a scrivere poesie decidendomi a leggerle, solo a 17 anni, a mia madre Maria, la quale determina i contenuti del mio futuro poetare: "non devi opprimere gli altri con i tuoi dolori, si soffre già nella vita... racconta le cose belle; ama, fai il bene... perchè il tuo scrivere profumi!" Papà, Rosario ci infonderà coraggio insegnando a me e a mio fratello Cesare ad essere capaci di attraversar tempeste per costruire arcobaleni. Il dialogo è continuo nel pubblicare libri, creare-inventare occasioni di abbinamento immagini-parole-musica, a scriver di cultura e di avvenimenti quotidiani, in luoghi quali sedi della Regione Toscana, Gelatarium grazie a Tiziana e Riccardo, galleria Centro storico Lucia Mazzetti, in

occasione dell'esposizione della frase, scelta dalla Misericordia per fare gli auguri di Natale 10 dicembre 2010- 10 gennaio 2011, ho realizzato per 30 giorni delle interviste che restano a testimoniare la bellezza e la nobiltà dell'essere umano. Oltre che in Italia in America, sono esposte mie composizioni, corredate da disegni grazie all' artista Sally Posner; alcune poesie vengono musicate dal chitarrista Walter Giulianetti, da Pino Martino, da Marcello Brenna e naturalmente pubblicate su antologie come quelle curate da Agnese Monaco, da Giancarlo Bianchi, da La Pergola Arte, da Sensoinverso edizioni...Si trovano in importanti biblioteche nel mondo e in musei, gran parte dei libri da me pubblicati o ricevuti grazie alla professione di giornalista, iscritta all'albo dal 1987, al Gabinetto scientifico-letterario G. P. Vieusseux, bibliotecanovalsolotto (sono depositati diari inediti) articoli – volumi- Biblioteca Marucelliana dove giungono anche grazie al fondo Franco Manescalchi, alla biblioteca de la Fondazione Il Fiore Maria Giuseppina Caramella, al Piccolo Museo della Poesia a Piacenza, una collezione di disegni di autori tra i quali Nobu, Cesare, Andrea... che si ispirano a mie poesie è alla Boston University, special Collection Mugar memorial Library 771 Commonwealth Avenue Boston Massachusetts 02215 617/353.3696 nella Italo and Luciana Damiani Serantoni Collection, alla biblioteca Fioretta Mazzei, alla biblioteca di Spiritualità Arrigo Levasti.... perchè il dialogo continui negli anni novanta insegno, come volontaria, al Centro Internazionale Giorgio La Pira. e... ritornando ai miei sogni di insegnare alla Primaria ed all' Università sono felice di poter testimoniare che ambedue i sogni si sono realizzati: ho insegnato nella scuola primaria ed all'Università come tutor (vincitrice di concorso in ambedue i casi). Son convinta e cerco di trasmettere che l'insegnamento è arte e responsabilità, coraggio di affrontare l'ignoto per conoscere e sempre conoscere...che il grande valore della trasmissione è nella consapevolezza nella circolarità delle notizie –idee, non dall'alto al basso, ma nel coinvolgimento, nel testimoniare che l'intreccio tra cultura e vita quotidiana è costante incredibilmente, ma veramente sempre presente in- conper gli altri. Sono Direttore della rivista Accademia il Marzocco Presidente Carolina Mazzetti. COLLABORAZIONI Riviste Echi Liberi Loredana Merlo, Le Antiche Dogane Aldo Sara. Creo il gruppo Innamorati della Vita ed alcuni sono nella redazione di Letteral Mente insieme si può vedere oltre

Per saperne di più carmelinablog.blogspot.com da qui è possibile accedere anche al sito web di Carmelina

Renzo Samaritani



E' un ragazzone di cinquant'anni che, da sempre, ha una grande passione per la scrittura, la buona cucina, il lavoro nel campo delle comunicazioni, l'esplorazione culturale. Renzo è figlio d'arte, la madre è Helga Schneider, famosa scrittrice tedesca. Con la madre, per anni ha lavorato in radio e tv locali. È pioniere delle Telestreet. Nel 1999 si è candidato nel partito politico italiano Federazione dei Verdi, al Comune di Bologna. Nel 2000 ha organizzato il "Convegno Nazionale della Comunanza di Ideali tra le Religioni ed i Movimenti Spirituali e New Age" nella Sala dei Notai del Comune di Bologna. Oggi è blogger, scrittore e Presidente dell'Associazione "Sole e Luna"

iscritta all'Albo delle Libere Forme associative del Comune di Bologna dal 1999. Lui scrive e parla di una nuova coscienza, di vita tranquilla, di salute e benessere naturale. Non impone idee, le condivide. Renzo Samaritani, conosciuto anche in rete come Shyamananda.

Giuseppe Tocchetti

Tocchetti prof. Giuseppe Born in Naples 01-09-1938, Graduate in Mathematics, University teacher and Industrial Manager. Member of "CAMPI STELLATI", UCAI and ART-ART. He was for five years (1951-1956) apprentice in the artistic school, and for three years in the ceramic school, at last for two years in the painting and carving school. He is a learned and refined artist, he likes a lot to try new technology for his artistic - works. He catches the essence of the supernatural or human occurrences and using a different methods then he obtains something of his internal emotion. He is present in the museum in the church and in a lot of important art-exhibition. Author of multiple scientific and cultural articles on specialized magazines.



Stefano Torre

Docente di Web Design e comunicazione all'università di Brescia. Poeta Realista Terminale, ha pubblicato le raccolte: *Marinai e Poeti Sono Tutti Morti* (1994), *l'uovo di Lurasco* (1995) e *Il Cristallino di Piombo* (2020), quest'ultima con prefazione di Guido Oldani che è fondatore del movimento Realista Terminale.

Ha partecipato numerose antologie e suoi testi sono stati pubblicati su riviste italiane e straniere e presentati in reading poetici e festival di poesia.

Astrofilo di fama nazionale, negli anni '90 del secolo scorso ha introdotto in Italia il tema dell'inquinamento luminoso, ed è stato collaboratore fisso della rivista di divulgazione scientifica *Coelum*. È membro del consiglio direttivo del Piccolo Museo della Poesia di Piacenza.

Nel 2021 Ha pubblicato il volume con riflessioni filosofico-antropologiche: *l'erede al trono di Danimarca*.

Nel 2017 si è candidato Sindaco di Piacenza, con un programma elettorale basato sulla presa in giro della politica raggiungendo un elevatissimo livello di popolarità e partecipando a numerose trasmissioni televisive e radiofoniche di respiro nazionale.

A lui sono dedicati diversi romanzi di autori come: Marcello Pollastri, Pietro Caliceti ed Ermanno Mariani.

Maggiori informazioni sul sito: www.stefanotorre.it

Sommario

Letteral Mente NUMERO DUE.....	3
ESISTE UNA/LA FORMULA PER LA FELICITÀ?.....	4
DIALOGO CON I LETTORI	6
IL CENTOCINQUANTESIMO ANNIVERSARIO DELLA FONDAZIONE DELL'IGM.....	7
UN'ANTICA CONFRATERNITA FIORENTINA.	9
TELLINGSTONES.....	11
PENSIERI DI UN TERRESTRE QUALSIASI	13
DELL'ABORTO AL DECIMO MESE DI GRAVIDANZA.....	15
IL PROSSIMO HOMO.....	17
LETTERA A BABBO NATALE.....	18
MAGISANO, COMUNE DELLA PROVINCIA DI CATANZARO.....	19
NONNY.....	21
LA VITA? UNA MATTONATA IN TESTA E UNA GONDOLA A VENEZIA.....	23
IRAN IERI E OGGI. TESORI E ... AMENITA' DELLA PERSIA.....	25
INNO ALL'ESSERE MADRE.....	29
LA RELAZIONE DI CURA: AVERE A CUORE LA FRAGILITÀ.....	30
CONCORSO NUNZIA DE DONNO IV EDIZIONE.....	31
COS'È IL BHAKTI YOGA?.....	37
CREMA DI FARINA DI LUPINI CON PASTINA E ROSMARINO FRESCO DEGLI APPENNINI REGGIANI.....	41
PRIMAMORE.....	42
DISTURBO NARCISISTICO DI PERSONALITÀ.....	46
AGRUMI DI CALABRIA.....	49
ISTALLAZIONE DEDICATA A CARMELINA E CESARE.....	56
LA MUSICA DELLA POESIA.....	57
BREVE STORIA DEL MOVIMENTO DEGLI UOMINI CASALINGHI (M.U.C.).....	58
SONO ALBERO SPOGLIO.....	62
ISTITUTO CULTURALE VRINDA SOLE E LUNA.....	63
AUTORI.....	64
Sommario.....	69

BUON NATALE E FELICE 2023



NATALE

per Natale regalami perdono
pulisci il mio cuore dal catrame
la necrosi dell'incompiuto amare
con stracci spazzettone e detersivo

passa sopra l'egoismo che zampilla
dalle mie tempie come la fiamma
in un camino dal tiraggio incerto
che riempie di fumo la stanza tutta

sono come imperfetto buco nero
ingoiò la luce e vomitò il buio
mentre danzi la tua misericordia
con le scarpette di vernice rosse

