



Natura magistra vitae

Maira Forti

Matricola: 0221

Relatrice:

Alessandra Tanfoglio

*“Cercate la vita schiettamente pratica, materiale,
ma cercatela in modo da non lasciarvene stordire
smarrendo il senso dello spirito che agisce al suo interno.*

*Cercate lo spirito,
ma non cercatelo con voluttà soprasensibile, per soprasensibile egoismo,
bensì cercatelo con disinteressata volontà di trarne frutto nella vita pratica, nel mondo
materiale.*

*Fate tesoro della vecchia massima: “Non c'è mai spirito senza materia, né materia senza
spirito”,
così da poter dire:
noi vogliamo fare ogni cosa materiale alla luce dello spirito,
e vogliamo cercare la luce dello spirito perché ci susciti calore in vista del nostro fare
pratico.”*

(Rudolf Steiner – Parole di verità)

NATURA MAGISTRA VITAE

INDICE

1. INTRODUZIONE	5
2. UN CORSO IN MIRACOLI	7
3. ROSA CANINA – WILD ROSE: LA FIDUCIA	10
Sulla rosa canina	14
Psicosomatica	15
Gemmoterapia	18
Floriterapia	18
4. AGRIMONIA EUPATORIA - AGRIMONY: ONESTA'	19
È sempre stata un'erba usata per medicare le ferite: era infatti un ingrediente de "l'eau d'arquebusade", una lozione francese che, in origine, era appunto applicata sulle ferite d'archibugio.	20
"In alchimia è un potente alleato, per spezzare una delle maledizioni più comuni: quella che l'uomo impone a se stesso attraverso il senso di colpa, l'autopunizione, i timori e le paure, reali o immaginarie che siano. Aiuta a liberarsi da ogni sentimento destabilizzante, anche quelli che non si ammette di provare." Senso di colpa, sentimenti non ammessi, autopunizioni, paure: ci sono tutti gli ingredienti che non permettono di essere onesti con se stessi e con gli altri.	21
Psicosomatica	21
Fitoterapia	22
Floriterapia	22
5. FAGGIO - FAGUS SYLVATICA – BEECH: TOLLERANZA	23
Sul faggio	27
Psicosomatica	27
Gemmoterapia	29
Floriterapia	30
6. SALICE BIANCO– SALIX ALBA: DOLCEZZA	30
Sul salice	33
Psicosomatica	35
Floriterapia	38
7. IPERICO – HYPERICUM PERFORATUM: GIOIA	39
Sull'iperico	40
Psicosomatica	42
Fitoterapia	44
Floriterapia	45
8. MIRTILLO NERO - VACCINIUM MIRTILLUM: ASSENZA DI DIFESE	45
Sul mirtillo nero	47
Psicosomatica	47
Fitoterapia	48
"Mangia i mirtilli per migliorare la vista!". Quante volte ci siamo sentiti dire questa frase da	

piccoli? Pare che gli aviatori inglesi durante la seconda guerra mondiale ne facessero ampio uso per avere una vista impeccabile nelle ore dell'alba e del crepuscolo e in effetti il miglioramento della visione notturna donato dal consumo di mirtillo è stato certificato dagli studi. Il frutto succoso del mirtillo è da sempre utilizzato come rimedio nella farmacopea tradizionale per vari disturbi infiammatori e della circolazione.

	48
Floriterapia	49
9. BETULLA - BETULA VERRUCOSA: GENEROSITA'	49
Sulla betulla	53
Gemmoterapia	54
Floriterapia	54
10. LARICE - LARIX DECIDUA – LARCH: PAZIENZA	55
Sul larice	56
Psicosomatica	57
Gemmoterapia	58
Floriterapia	58
11. ERICA - CALUNNA VULGARIS – HEATHER: FEDELTA'	59
Sull'erica	61
Psicosomatica	62
Gemmoterapia	63
Floriterapia	64
12. IPOCASTANO – AESCULUS HIPPOCASTANUM – WHITE CHESTNUT: APERTURA MENTALE	64
Sull'ippocastano	66
Psicosomatica	67
Gemmoterapia	68
Floriterapia	68
CONCLUSIONI	69
BIBLIOGRAFIA	71

1. INTRODUZIONE

Come posso fare per essere utile alla Terra e per esprimere al meglio il progetto divino?

In questo periodo in cui tante cose cambiano intorno a noi nel mondo, mi sono chiesta come posso essere uno strumento per ricomporre le cose riconducendole (e soprattutto riconducendomi) alla Pace. Mi sono accorta che ho trovato espressione in due attitudini che mi appartengono: il collegare le persone e l'ascoltare ciò che la natura mette a disposizione per noi.

C'è una Voce che mette in comunicazione la nostra anima con lo Spirito: è la voce delle creature verdi che silenziosamente ci circondano e che attraverso la qualità della loro essenza ci indicano la via per sviluppare tutte le caratteristiche che possono togliere il velo all'essenza divina della nostra Umanità: Fiducia, Onestà, Tolleranza, Dolcezza, Gioia, Assenza Di Difese, Generosità, Pazienza, Fedeltà e Apertura Mentale.

“Pensare da pianta” permetterebbe al nostro agire umano di sfuggire alle trappole tese dall'ego, che mette al primo posto la soddisfazione dei propri bisogni senza considerare che siamo connessi con ogni cosa e che quando arrechiamo un danno siamo allo stesso tempo Carnefici e Vittime.

L'umanità negli ultimi secoli ha raggiunto l'apice dell'antropocentrismo: l'idea secondo cui l'uomo è al centro di tutto il creato, prende avvio dalla visione religiosa occidentale (Sant'Agostino vede nell'uomo l'apice dell'intelligenza nella creazione). Giordano Bruno è stato messo al rogo tra le altre cose per aver messo in dubbio la centralità della terra nell'Universo, ma nonostante Darwin e la scienza moderna abbiano confermato l'assoluta irrilevanza dell'uomo nel cosmo, la moderna civiltà occidentale continua a sfruttare, a consumare e a dimenticare non solo le altre creature, ma anche le proprie creature future, i propri figli e nipoti, che rischiano di ereditare una Terra trasformata in discarica di beni di consumo. L'antropocentrismo (che potrebbe quantomeno sostenere un istinto di sopravvivenza della specie umana) ha ormai lasciato il posto all'egocentrismo sfrenato: dall'*homo sapiens* siamo arrivati all'*homo consumens*, per citare le parole di Zygmunt Bauman¹.

Il pensare delle piante è diffuso, condiviso, connesso al flusso della Vita. All'interno di questo pensiero la morte e la nascita sono entrambe apportatrici di Vita, danzano insieme per elevare all'Universo l'unica preghiera possibile: la Creazione.

“Giunge un momento in cui si inizia realmente a riflettere sui fenomeni naturali in una direzione che indica come ovunque vi sia spirito nella natura, come ovunque lo spirituale sia presente, e non si può far altro che divenire curiosi sul modo in cui lo spirito opera in essa.”²

¹ Zygmunt Bauman, “Homo consumens”, Trento, Il Margine, 2021

² Steiner, L'azione dello spirito nella natura. Pag. 7.

Attraverso gli incontri con le varie caratteristiche che le piante decidono di volta in volta di mostrarmi contatto parti di me che si attivano e rendono onore al Miracolo che ogni giorno osservo e a cui partecipo. La lettura di "Un corso in miracoli" trova corrispondenza nelle voci che accompagnano i miei passi, come se il testo fosse un compendio di ciò che è già scritto dentro di noi e intorno a noi. Come un ologramma ogni cosa che esiste mostra la divinità intera, ogni parola del testo è espressione del libro intero. Ascoltando nel silenzio, ogni simbolo si apre, rivelando il suo piccolo tesoro, una mappa per indicarmi la via del ritorno verso l'integrità, in cui il mondo come lo vediamo non può esistere, avendo cessato anche la sua unica funzione di strumento per recuperare una visione corretta.

Per trovare la Pace posso solo imparare da chi è in Pace. Nell'osservare una gemma che si apre i pensieri si sospendono, avvolti in un'incapacità di definire la meravigliosa esplosione di Vita racchiusa in meno di un centimetro. Poi la mente si risveglia, le similitudini si accavallano, il linguaggio vuole la sua parte. Ma in quell'istante preciso in cui gli occhi incontrano la Vita c'è solo un silenzio penetrante, un vuoto che permette di ricrearmi nuova ancora una volta, attorno al nucleo che nutre la mia essenza.

Incontrare una pianta non è mai un'operazione scontata. Ogni anno mi succede di cercare una pianta per imparare a conoscerla, da anni mi sono promessa di imparare a riconoscere almeno 4/5 piante nuove in ogni ciclo di stagioni. Posso camminare per mesi alla ricerca di un fiore, di un albero o di un'erba, posso aguzzare gli occhi sui sentieri dove penso di averli visti in passato, posso chiedere a tutti se sanno dove posso trovarla. Ormai ho imparato che non vedrò una pianta finché non sarò pronta a coglierne il messaggio. Posso passarle davanti, ma è come se quella pianta avesse ricevuto il dono degli dei di rendersi invisibile agli uomini. La ricerca fa parte del gioco, il desiderio fa parte dell'incontro che non è mai scontato.

Per anni ho cercato la cicoria (Chicory) che Maria Treben indicava come blando lassativo; era il simbolo che mi distingueva alla scuola materna, una firma discreta su grembiuli e oggetti vari che nel mio mondo di allora voleva dire "mio". Vedevo questo splendido fiore sui bordi delle strade e mai in luoghi in cui potessi raccoglierne i fiori. Quando è morto mio suocero siamo andati nella sua casa in montagna e una pianta bellissima di cicoria era lì ad attendermi sull'angolo del muretto. E' rimasta lì per qualche anno e l'anno scorso è sparita, anche se le ho sempre lasciato quasi tutti i suoi fiori. Chissà se tornerà, forse ha portato il suo messaggio e ora non c'è più bisogno che stia in quel luogo.

A volte mi capita di incontrare delle persone che mi ricordano le caratteristiche di una pianta e, soprattutto se si tratta di persone che chiedono la mia presenza come terapeuta, sento che quella pianta è in qualche modo presente nel sostenere ogni processo interiore di guarigione. Da molti anni, se penso a una persona allettata o che sta male per qualche motivo, immagino una pianta a

fianco del letto che trasmette frammenti di luce, in genere rosa. Sempre, dopo una lunga passeggiata nella natura, quando la sera vado a dormire ho la mente piena di immagini di rami e foglie e prati che danzano intorno a me. Ho sempre pensato che fosse un semplice scherzo della mia fantasia, ma alla luce di ciò che ho sperimentato negli ultimi anni, in particolare con la tecnica metamorfica, adesso sono convinta che il primo e più potente dono delle piante sia il contatto energetico con l'essere umano. I fitoterapici e i vari rimedi estratti dalla natura, sembrano essere il tentativo umano di imbrigliare e addomesticare la forza delle piante, che agisce in maniera tanto più potente e profonda quanto più è lasciata allo stato brado.

Immagino un mondo nuovo in cui la cura avvenga in un cerchio di esseri umani che sia amplificatore delle forze naturali cui appartiene. Il cerchio è la radura in cui possiamo mettere in scena il nostro teatro interiore, intessendo trame che con delicatezza ci portino a comprendere che ogni cosa è tessuta a partire dallo stesso filo lucente.

Un insegnante di Dio è chiunque scelga di esserlo. I suoi requisiti consistono unicamente in questo: in qualche modo, da qualche parte, egli ha fatto una scelta deliberata in cui non ha visto i propri interessi separati da quelli di qualcun altro. Una volta che ha fatto ciò, la sua strada è stabilita e la sua direzione è certa (M-1.1:1-3).

2. UN CORSO IN MIRACOLI

“Un corso in miracoli” nasce come un dono in una situazione di conflitto tra due professori di psicologia: Helen Schucman e William Thetford. A un certo punto Helen inizia a sentire una voce che le detta cose che per lei inizialmente non hanno un senso, perché esulano completamente dal suo sistema di pensiero accademico. Chiede aiuto a William, pensando di essere impazzita e qui inizia il suo viaggio alla scoperta di un “nuovo modo” di vedere le cose.

“Sebbene mi fossi maggiormente abituata all'inaspettato in quel periodo, fui nondimeno molto sorpresa quando scrissi: "Questo è Un corso in miracoli". Quello fu il modo in cui la Voce mi si presentò. Non emetteva alcun suono, ma sembrava darmi una specie di rapida dettatura interiore che scrivevo in un blocco per stenografia. La scrittura non era mai automatica. Poteva essere interrotta in qualsiasi momento e ripresa più tardi. Mi creava grande disagio, ma non mi accadde mai seriamente di fermarmi. Mi sembrava che fosse un compito speciale che avevo consentito di completare in qualche modo, da qualche parte. Rappresentava un'impresa collaborativa tra Bill e me, e molto del suo significato, ne sono sicura, si trova in questo. Scrivevo ciò che la Voce "diceva" e il giorno seguente lo leggevo a Bill, che lo batteva a macchina, sotto mia dettatura. Credo che anche lui avesse il suo compito speciale. Senza il suo sostegno ed il suo incoraggiamento non sarei

mai stata in grado di adempiere al mio. L'intero processo occupò circa sette anni. Il testo venne per primo, poi il libro di esercizi per gli studenti e, infine, il manuale per gli insegnanti."³

Il testo non riporta un autore: è un'opera per l'umanità e dell'umanità e in quanto tale non ha una proprietà intellettuale. E' un dono che si apre tra le mani di chi legge. Mentre si procede, adagio, con la lettura del testo, si avanza anche con gli esercizi, da fare uno alla volta anche quando non si comprendono. Ogni azione ha un senso che si collega a tutto il resto del testo: ogni parola riflette tutto il contenuto e veicola messaggi molteplici che rimandano all'unica Verità. La vita che immaginiamo di vivere è un'illusione basata sul nostro punto di vista personale che ci impone di filtrare ogni cosa attraverso ciò che già conosciamo.

L'esperienza è il vero insegnamento, il testo in sé può poco se i suoi principi non vengono applicati giorno per giorno negli incontri quotidiani. Ogni persona segue il proprio personalissimo ritmo di studio e non c'è nessuna imposizione. La terminologia usata è cristiana, ma ogni parola può avere un corrispondente in ogni altro sentiero verso il divino visto che i principi trasmessi sono universali. *"Una teologia universale è impossibile, ma un'esperienza universale non è solamente possibile, ma necessaria"*⁴(C.in.2:5,6) Ogni essere umano è uno studente del programma di studi universale, sta a lui scegliere quale strumento utilizzare per ritrovare se stesso nel divino.

Il Corso mira a un rovesciamento del sistema di pensiero, che nella nostra vita umana è il più delle volte dettato e dominato dall'ego. Certi passi possono risultare incredibili perché spiazzano tutte le credenze che ci sono state inculcate nei secoli: è importante nonostante lo scetticismo applicare ogni giorno le indicazioni date, sospendendo il giudizio. Nell'utilizzo delle nuove idee ci si accorge con il tempo di comprenderle sempre di più, fino a renderle parte integrante della propria vita. La resistenza è inevitabile in questo percorso, come in ogni percorso spirituale: l'unico suggerimento è quello di applicare ciò che si legge, inizialmente lasciando semplicemente parlare gli eventi e cercando di mettere a tacere la parte ingannevole della piccola mente. La paura di lasciare gli ormeggi di ciò che ci appare sicuro per abitudine, si fa sentire, ma già all'inizio viene garantito che lo studente non ha mai nulla da perdere:

"Nulla di ciò che è reale può essere minacciato.

Nulla di irreale esiste.

In questo si trova la pace di Dio." (T int. 2: 2,3)⁵

La vera realtà si raggiunge quando si supera l'orizzonte limitato della nostra percezione. L'unica

³ UCIM, prefazione, Pg. VI

⁴ UCIM, Chiarificazione dei termini, introduzione, pg. 71

⁵ UCIM, introduzione

conoscenza possibile è quella che si rifà alla legge divina universale che va sotto il nome di Amore. Questa Verità non ha ambiguità, non può essere alterata, non dipende dal punto di vista ed è eterna. Non siamo noi che possiamo “minacciare” l’Amore, ma quello che regolarmente facciamo è crearne versioni annacquate e imperfette calate nella materia e nel tempo. L’amore del mondo porta al senso di mancanza, perché ha in genere un soggetto e un oggetto, per cui esclude tutto il resto. Spesso l’amore come lo concepisce la nostra società occidentale è al servizio dell’egoismo: come la carità elargita dall’alto di una posizione privilegiata.

La percezione è il modo in cui vediamo le cose, una costante interpretazione della verità che diventa molteplice quando lo spazio e il tempo la frantumano.

“Il mondo della percezione, d’altro canto, è il mondo del tempo, del cambiamento, dell’inizio e della fine. È basato sull’interpretazione, non sui fatti. È il mondo della nascita e della morte, basato sul credere nella scarsità, nella perdita, nella separazione e nella morte. La percezione viene imparata, non donata, è selettiva nella sua enfasi sulla percezione, instabile nel suo funzionamento ed inesatta nelle sue interpretazioni.”⁶

Tutto il Corso in Miracoli è un percorso di scelta tra la Verità e l’Illusione, tra la voce che parla per Dio e l’ego che parla per la separazione. Finché viviamo nella separazione è naturale provare paura, ergere difese e costruire muri. Attingiamo dentro di noi per creare il mondo che vogliamo vedere, affinché ciò che vediamo intorno a noi possa confermare le nostre idee. “La proiezione fa la percezione”. Lo schermo su cui proiettiamo sono le altre persone e tutte le situazioni che viviamo senza portare consapevolezza alla trasmissione dei nostri pensieri da dentro a fuori.

“Quando sei stato catturato nel mondo della percezione, sei catturato in un sogno. Non puoi sfuggirvi senza aiuto, poiché ogni cosa che i tuoi sensi ti mostrano testimonia semplicemente la realtà del sogno. Dio ha fornito la Risposta, la sola Via d’uscita, il vero Aiutante. La funzione della Sua Voce, il Suo Spirito Santo, è di mediare tra i due mondi. Egli può fare ciò perché, mentre da un lato conosce la verità, dall’altro riconosce anche le nostre illusioni, pur senza credere in esse. L’obiettivo dello Spirito Santo è quello di aiutarci ad uscire dal mondo dei sogni insegnandoci come capovolgere il nostro sistema di pensiero e disimparare i nostri errori. Il perdono è la lezione più grande offertaci dallo Spirito Santo per compiere questo capovolgimento del nostro sistema di pensiero. Tuttavia il Corso ha la sua specifica definizione di cos’è in realtà il perdono, proprio come ha una propria definizione del mondo.”⁷

Il perdono secondo il Corso in miracoli non è un’azione, ma è la consapevolezza che ciò che

⁶ UCIM, prefazione, pg. VIII

⁷ UCIM, prefazione, pg. VIII

vediamo non ha significato, tanto meno il “peccato” o la “colpa” che non esistono. Nessuno potrebbe dichiarare colpevole un bambino: il punto è ricordare che siamo tutti “bambini di Dio”, tutti innocenti nella Verità. Il perdono di noi stessi è il passo più difficile da compiere verso il superamento delle illusioni, ma è l’unico passo possibile per giungere alla Conoscenza.

“Il perdono è il mezzo tramite il quale ricorderemo. Attraverso il perdono il modo di pensare del mondo sarà capovolto. Il mondo perdonato diventerà la porta del Cielo poiché grazie alla sua misericordia potremo finalmente perdonarci. Non mantenendo più nessuno prigioniero nella colpa, saremo liberi. Riconoscendo Cristo in tutti i nostri fratelli riconosceremo la Sua Presenza in noi stessi. Dimenticando tutti i nostri errori di percezione, e con niente del nostro passato che ci trattenga ed ostacoli, potremo ricordare Dio. L’apprendimento non può andare oltre questo. Quando saremo pronti, Dio stesso farà il passo finale per il nostro ritorno a Lui.”⁸

La prosperità e il reciproco donarsi nell’unione con gli altri esseri umani è la modalità per raggiungere lo scopo del Corso su questa terra: la Pace. Nel mettere in comune il senso di umanità si dà valore a ciò che è realmente importante: la fratellanza nel senso di abbondanza.

3. ROSA CANINA – WILD ROSE: LA FIDUCIA

Avvicinarsi alla rosa canina spesso richiede un dono di sangue. Raccoglierne le gemme che partono



dal tronco spinoso è un esercizio zen di concentrazione e delicatezza. Al sicuro della protezione marziale offerta dalle spine le gemme si mostrano con una base rossa che ammicca sensualmente. La gemma si apre in giovani getti sfacciati, subito allungati verso il cielo in cerca di luce. Quando da piccola conoscevo le fiabe a memoria, nessuno poteva saltare la parte in cui il principe doveva attraversare la foresta di spine per andare a svegliare la principessa addormentata. Oggi nell'incontro con il cespuglio aggrovigliato di rosa canina mi è tornata alla mente l'immagine che avevo da bambina di un muro invalicabile di spine intorno al castello della bella

⁸ UCIM, prefazione, pg.XI

addormentata. Nel pungermi un dito mi chiedo sorridendo se questo mi donerà sonno o se mi desterà dal sogno.

“La bella addormentata nel bosco” pubblicata nel 1696 da Perrault, racconta che una principessa (*l'anima, la parte accogliente, femminile*) cade in un sonno profondo, vittima di un maleficio. Il castello è protetto da intricatissimi cespugli di rose, con spine così pungenti che nessuno le può oltrepassare se non chi ha sufficiente coraggio e amore, come il principe (*animus, parte attiva, maschile*). L'unione tra maschile e femminile, così armoniosa nella rosa, permette lo sbocciare di nuova vita, sia nella relazione con l'altro, sia nella relazione con noi stessi. Per essere realmente creativi e creatori è necessario che le due parti della nostra mente si armonizzino, si sincronizzino e lavorino all'unisono.

C'è un castello in me che ho circondato di spine, aggiungendone una ogni volta che mi sono sentita indifesa o attaccata. La barriera difensiva è diventata così intricata che ogni volta che cerco di uscirne ferisco me stessa. Raccogliere oggi le gemme mi mostra una possibilità: con vigile attenzione, invece di cercare di abbattere le mie difese, posso immaginare di togliere una spina alla volta con dolcezza attenta. Con la tenerezza accogliente di Venere, lo spirito guerriero delle spine può essere superato immaginando già il fiore che si schiude con semplicità nella sua purezza. Un po' stropicciato nel suo venire al mondo esprime tutta l'emozione con cui si affaccia alla vita, con la fiducia che gli permette di aprirsi al di là di ogni difesa. Un centro che diventerà nutrimento nel rigido inverno, dei petali così delicati da essere quasi già affacciati nel piano dello Spirito. La rosa è uno splendido esempio di integrazione: l'ardore maschile che protegge la delicatezza femminile. Un'unione mistica che dà un frutto particolare in cui la polpa astringente racchiude un'anima di semi pungenti. Il fiore della rosa canina si abbandona fiducioso alla luce del sole senza paura di ciò che sarà. L'eternità è racchiusa in quell'aprirsi effimero: la bellezza data alla luce salva il mondo, anche se dura un battito di ciglia. Un'ape si posa sulla corolla, i petali iniziano a cadere uno a uno, lasciando spazio al frutto che sarà. E' nello schiudersi però che è contenuta l'essenza della rosa, il riflesso di Dio donato al mondo.

“Egli accetterà le tue parole e te le restituirà splendenti di una fede e una fiducia così forti e persistenti che illumineranno il mondo di speranza e gioia. Non perdere una sola opportunità di essere il felice destinatario dei Suoi doni, affinché tu possa oggi darli al mondo.” (UCIM, LEZIONE 98, 8: 1-2).

Nel lasciarci andare con fiducia all'ispirazione divina permettiamo alle nostre parole di sbocciare in quell'istante santo in cui possiamo essere rose per l'Umanità: bellezza e nutrimento, gioia e

perfezione. Accettare la propria parte nel piano di Dio per la salvezza, significa prima di tutto riconoscere che la salvezza esiste e che ne siamo “portatori sani”. *Salus*: salvezza, saluto, salute. L'unica salute possibile è nel lasciarsi operare dal progetto divino che ci anima.

Coltivare la fiducia significa arrendersi alla Vita, abbandonarsi al flusso delle esperienze variegata senza opporre resistenza, sapendo che l'ultima meta è l'oceano che accoglie ogni goccia come parte indispensabile di sé. E' l'esatto opposto dell'insegnamento che ci viene portato incontro fin dalla prima infanzia in questa società: “Emergi! Distinguiti! Lotta per ciò in cui credi! Fidarsi è bene, non fidarsi è meglio!”.

Per sviluppare la fiducia è necessario compiere un cammino che parte dal momento in cui ci si discosta dall'idea che il mondo ci appartenga.

“Dapprima essi devono attraversare “un periodo di disfacimento.” Questo non deve necessariamente essere doloroso, ma viene solitamente vissuto così. Sembra come se le cose venissero portate via e all'inizio viene raramente compreso che viene semplicemente riconosciuta la loro mancanza di valore” (UCIM, M-4.1: 3)

Se la rosa si attaccasse ai propri petali come potrebbe lasciare spazio al frutto? Seccherebbe arida e senza portare avanti il proprio progetto di vita.

Per dirla con Fromm è necessario passare da un concetto di “avere” a un concetto di “essere”. La spogliazione non deve essere necessariamente fisica: san Francesco che dismette i panni paterni è un simbolo della capacità di non dare valore materiale ai beni terreni. Saper vivere con il tanto e con il poco mantenendo il proprio equilibrio, non sforzarsi di proteggere ciò che è solo uno strumento della nostra evoluzione (anche quando apparentemente porta involuzione, ma anche questa è un'esperienza).

“Poi l'insegnante di Dio deve attraversare “un periodo di discernimento”. Questo è sempre piuttosto difficile perché, avendo imparato che i cambiamenti nella sua vita sono sempre utili, adesso deve decidere ogni cosa in base al fatto che o ne accrescano l'utilità, o la impediscano. (M-4.1: 4)

L'esperienza che sto vivendo cosa produce dentro di me? Sento che il mio cuore si eleva verso la realizzazione del mio progetto di vita o percepisco solo un piacere provvisorio legato alla soddisfazione di un desiderio effimero? Ognuno di noi ha il proprio grillo parlante che sussurra la verità: è necessario imparare ad ascoltare la sua voce tra le mille altre che ci distraggono. La società è piena di volpi e di gatti che ci forniscono il pretesto per zoppicare nel nostro incedere verso la

meta. Gli zecchini d'oro non danno frutto se vengono nascosti sotto terra, come i talenti di evangelica memoria. Il denaro, come ogni cosa, ha una funzione che è data dalla nostra visione dello stesso. Possiamo usarlo per accrescere ricchezza interiore o per creare paura, dolore e morte interiore (quante volte ci “impicchiamo” da soli seguendo la brama di avere di più?). La scelta spetta a ognuno di noi, in ogni istante. Osservare le proprie esperienze con il giusto distacco permette di trovarne il senso, di sentirle come parte dell'esperienza dell'umanità tutta che può crescere solo se noi cresciamo.

Per produrre il cinorrodo e i suoi frutti, la rosa deve aprirsi all'impollinazione, richiamando gli insetti. Alcuni potrebbero essere nocivi e non tutte le impollinazioni andranno a buon fine: in ogni caso la rosa non può che accogliere ciò che il suo profumo le attira. A meno di non essere messa sotto una campana di vetro come la rosa del Piccolo Principe, la cui “specialezza” viene protetta in ogni modo.

Lascia questa campana di vetro, non la voglio più”.

“Ma il vento...”

“Non sono così raffreddato. L'aria fresca della notte mi farà bene. Sono un fiore”.

“Ma le bestie...”

“Devo pur sopportare qualche bruco se voglio conoscere le farfalle, sembra che siano così belle. Se no chi verrà a farmi visita?”⁹

Proteggersi dalla vita crea continui conflitti o ignavia, stare sotto la campana di vetro significa non vivere, non godere del vento dei cambiamenti e del brulicare della vita. Significa spegnersi per asfissia, senza l'ossigeno di nuove esperienze. Ogni esperienza è un bruco: possiamo schiacciarla con il macigno della paura, o possiamo accoglierla con la fiducia che ne nascerà una farfalla. La differenza tra una “bella” esperienza e una “brutta” esperienza siamo solo noi. Con o senza la nostra fiducia nell'essere la Vita.

“Il terzo stadio che deve attraversare l'insegnante di Dio si può chiamare “un periodo di rinuncia”.
Se ciò viene interpretato come rinunciare a ciò che è desiderabile procurerà un conflitto enorme.
(...) Può imparare ciò soltanto nel momento in cui rinuncia davvero a ciò che non ha valore. In questo modo impara che dove si aspettava dolore trova, invece, una felice leggerezza di cuore: dove pensava gli venisse chiesto qualcosa, trova che gli viene offerto un dono” (M-4.1: 5)

⁹ Antoine de Saint Exupery, “Il piccolo principe”, pag. 47

La parola rinuncia ci richiama l'idea di mancanza, di rifiuto di qualcosa. In realtà l'etimologia porta a un'accezione ben diversa: “dal latino “renuntiare”, propriamente ‘annunciare in risposta’, composto di re- ‘contro’ e nuntiare ‘annunciare, dichiarare’.

Il rinunciare latino nasce con dei connotati diversi da quelli che conosciamo noi. Era propriamente un annunciare in risposta - e in questa veste è appunto molto vicino all’annunciare, al denunciare e via dicendo. Oggi, e fin dal principio del suo recupero come voce dotta dal latino, nel XIII secolo, non c’è più traccia di quel ‘rispondere’.”¹⁰

Pensando al rispondere a un annuncio, quale emblema più forte di quello di Maria che risponde all'angelo. Maria “rosa senza spine”, collegata inestricabilmente con la rosa come simbolo di purezza e amore incondizionato.

Allora Maria disse all’angelo: «Come è possibile? Non conosco uomo».

Le rispose l’angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell’Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio. Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile: nulla è impossibile a Dio».

Allora Maria disse: «Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto». E l’angelo partì da lei. (Lc 1,26-38)

Rispondere all'annuncio significa necessariamente operare una scelta tra una realtà e un'altra. Tra il restare fanciulla o il diventare madre, tra il respingere la vita o l'essere partecipi all'esperienza creatrice. In questa accezione la “rinuncia” non è essere contrari a qualcosa allontanandosene, ma scegliere la via corretta in cui non esiste altro che l'innocenza. La verginità del dare alla luce le proprie creazioni. Nell'assenza di colpa l'anima ritrova se stessa, incapace di vedere macchia in sé o altrove. Ciò che non ha valore è ciò che non trasmette la Vita, ciò che non fa spazio e si contrae. Per una rosa ciò che ha valore è essere rosa, attingere al nucleo archetipico che le dà forma. Se nella rosa nascesse il desiderio di essere farfalla crederebbe di essere mancante, non potendo che fingere di volare. Desiderare di essere ciò che si è, è l'unico modo per realizzare il desiderio rendendolo vano.

Sulla rosa canina

Prende il nome dall'antica superstizione secondo cui servirebbe a curare la rabbia. Tradizionalmente veniva usata per preparare l'oleolito, l'acqua aromatizzata e l'aceto. Ildegarda la considera una

¹⁰ <https://unaparolaalgiorno.it/significato/rinunciare>

pianta “fredda”, da utilizzare per alleviare le ulcere, i crampi e l'ira. Vediamo come anticamente non veniva fatta una distinzione tra i malanni del corpo e quelli dell'anima: la psicosomatica ha radici antiche e connaturava le cure fin dall'antichità.

Si utilizzano le foglie, i fiori e le galle per fare infusi e decotti. La parte più utilizzata è il *cinorrodon*, l'involucro dei semi. Ricco di provitamina A, di vitamina C e di vitamina D viene usato per marmellate, in polvere o in tisana, come rimedio astringente per alleviare i dolori di stomaco e i problemi di diarrea e come sostegno per il sistema immunitario. Nei secoli passati vista la sua ricchezza veniva usata anche per prevenire lo scorbuto, soprattutto nei mesi invernali e a inizio primavera.

Assiri, Greci, Romani e Persiani furono precursori nell'utilizzo di questa pianta a scopo cosmetico e curativo. La sua diffusione spontanea e l'adattabilità ne fanno una delle piante universalmente più conosciute.

Psicosomatica

Quando si pensa alla mancanza di fiducia la prima manifestazione che viene alla mente è la depressione. *“Da un'indagine Eurobarometro condotta nel giugno 2023 è emerso che quasi 1 persona su 2 (il 46% della popolazione dell'UE) aveva incontrato problemi emotivi o psicosociali, come sintomi di depressione o ansia, nei 12 mesi precedenti.”*¹¹ La situazione di incertezza globale, la comunicazione mediatica basata sulla paura, i rapporti interpersonali sempre più tesi e volti al conflitto, portano le persone a perdere la fiducia nelle istituzioni, negli altri essere umani e di fatto nella vita stessa, che viene vista come una dispensatrice di crudeltà. Il materialismo imperante aumenta la percentuale di persone che non credono nella trascendenza, che limitano la propria visione a ciò che ritengono scientifico, senza rendersi conto che la scienza attuale spesso poggia su dogmi e assiomi impossibili da provare. La fisica a partire dai primi dei '900 ha scardinato molte basi scientifiche, ma le discipline che riteniamo scientifiche (medicina, chimica, biologia...) stentano ad adeguarsi ai nuovi parametri, rimanendo ancorate al sapere istituzionalizzato e trasmesso attraverso le università, i cui insegnamenti ripetono sempre se stessi. Sappiamo che l'atomo è vibrazione, ma i medici continuano a trattare i pazienti senza tener conto di questo, guardandone solo l'aspetto materiale. E attualmente in realtà nemmeno quello: il medico di oggi mediamente “vede” le analisi (prodotte da macchine) e si disinteressa completamente di applicare i propri sensi al paziente: osservare le variazioni, auscultare, toccare, annusare, addirittura “assaggiare” il paziente è diventato superfluo.

¹¹

<https://www.consilium.europa.eu/it/policies/mental-health/#:~:text=Da%20un'indagine%20Eurobarometro%20condotta,ansia%2C%20nei%2012%20mesi%20precedenti.>

La depressione è qualcosa che entra sottilmente nell'essere umano: può iniziare a manifestarsi in momenti in cui le abitudini prendono il timone della vita di una persona, che comincia a sentirsi sempre più svogliata e priva di stimoli. Può essere il frutto (o essere la causa?) di dolori non gestibili (mal di schiena, mal di testa, dolori articolari...) oppure seguire un evento vissuto come traumatico (la morte di qualcuno, il parto, il pensionamento, un licenziamento...). Lo scopo evolutivo di una depressione è spingere la persona a uscire da una situazione insostenibile che la sta portando lontano dal proprio progetto di vita.

L'oscurità grida: "Riposa cara anima, entra in te, nell'utero che sei. Abbi misericordia di te stesso, non gettare il tuo talento in imprese senza senso e senza scopo. Cullati in questo buio che ti permette di non vedere il tuo vecchio te, resta nella crisalide di un tempo sospeso per ridarti alla luce nuovo e capace di volare. Trova la tua direzione e perseguila attivando tutte le forze del tuo cuore che si è smarrito rinchiudendosi in una gabbia di mediocrità. Ti mostro il buio perché tu possa vederti splendere, ti chiudo in te perché tu possa rinascere come Uomo capace di scegliere, libero dai condizionamenti della società. Vedi il buio perché guardi al passato che non c'è più. Voltati e guarda la luce che ti chiama nel presente, che è chiave del futuro che non è ancora."

Il passato è la zavorra che impedisce all'anima di uscire dalla depressione: il lamento è lo strumento con cui si osanna ciò che era, disprezzando ciò che c'è. Mi sorge spontanea l'immagine che Dante dà degli indovini, collocati nella quarta bolgia dell'VIII cerchio nel XX canto dell'Inferno.

Io era già disposto tutto quanto
a riguardar ne lo scoperto fondo,
che si bagnava d'angoscioso pianto; 6

e vidi gente per lo vallon tondo
venir, tacendo e lagrimando, al passo
che fanno le letane in questo mondo. 9

Come 'l viso mi scese in lor più basso,
mirabilmente apparve esser travolto
ciascun tra 'l mento e 'l principio del casso; 12

ché da le reni era tornato 'l volto,
e in dietro venir li convenia,
perché 'l veder dinanzi era lor tolto. 15

Forse per forza già di parlasia
si travolse così alcun del tutto;



ma io nol vidi, né credo che sia. 18

Se Dio ti lasci, lettor, prender frutto
di tua lezione, or pensa per te stesso
com'io potea tener lo viso asciutto, 21

quando la nostra imagine di presso
vidi sì torta, che 'l pianto de li occhi
le natiche bagnava per lo fesso. 24

Certo io piangea, poggiato a un de' rocchi
del duro scoglio, sì che la mia scorta
mi disse: «Ancor se' tu de li altri sciocchi? 27

Qui vive la pietà quand'è ben morta;
chi è più scellerato che colui
che al giudizio divin passion comporta? 30

Gli indovini sono condannati ad avere il viso rivolto all'indietro e a camminare a ritroso, piangendo la propria sorte. Vivere la vita in funzione del futuro è analogo a viverla nel costante rimpianto del passato: è una fuga dal presente che provoca distorsioni nell'anima che solo nell'attimo presente può fiorire. Dante piange alla vista di tale smembramento, come capita a ogni persona che abbia a che fare con un depresso: sembra che il buco nero debba trascinare al proprio interno tutto ciò che lo sfiora. Virgilio rimprovera Dante: la legge divina viene calpestata da coloro che sfuggono costantemente all'istante santo del presente. Unirsi al lamento è inutile e causa "perdizione". Ascoltare una persona depressa non significa fare da cassa di risonanza ai suoi lamenti, ma vuol dire vedere oltre la malattia e parlare con l'anima che brilla dietro alla macchia nera che l'avvolge. Il vero aiuto è mostrare che la Pace è possibile, con delicatezza e con una presenza non sempre materiale. La "notte oscura dell'anima" è il passaggio davanti al guardiano della soglia che ogni essere umano prima o poi sperimenta. Nessuno può affrontare la prova per gli altri ed è inevitabile che qualcuno non riesca a staccare l'ancora dagli scogli del passato in cui si è incagliata. La fiducia è l'arma che ci è data per uccidere il drago. Simbolicamente viene in soccorso la figura di San Michele che *"libera i pensieri dal giogo del cervello e gli apre il mondo del cuore...In lui l'immagine del mondo diviene rivelazione piena di saggezza che svela l'intelletto del mondo quale divina azione universale."*¹² Il cervello è uno strumento fondamentale, ma senza l'apertura del

¹² Rudolf Steiner, Massime antroposofiche

cuore ci rinchiude in una gabbia di convinzioni errate e di schemi morti. Nella persona depressa il cuore si chiude, anche nella postura spesso ingobbita e con le spalle protese in avanti.

Un'azione utile per la persona depressa è proprio quella che parte dal corpo: prendersi cura della postura modifica anche la "postura interiore". Alzare gli occhi, mostrare il volto, fare spazio al cuore e raddrizzare la schiena sviluppano la capacità di gestire il proprio potere interiore, rimuovendo a poco a poco il velo di pensieri cupi. Il gesto interiore è quello del germoglio che, avvolto su se stesso, si schiude aprendosi alla vita e cercando la luce che lo nutre.

Gemmoterapia

I giovani getti vengono raccolti in primavera e il rimedio che si ottiene ha come organotropismo il sistema immunitario, l'apparato respiratorio e l'apparato osteoarticolare. Viene usata nelle infiammazioni acute e croniche, sostenuta il più delle volte da *ribes nigrum*, ed è uno dei rimedi d'elezione per le malattie da raffreddamento recidivanti dei bambini.

Aiuta il rilassamento in caso di cefalea vasomotoria, in associazione con *ribes nigrum* e *tilia tomentosa*.

A livello psicosomatico nelle infiammazioni e nelle bronchiti troviamo il principio dell'aggressività non espressa, l'archetipo di Marte che chiede il proprio spazio. Il fiore della rosa che sboccia oltre le spine per offrirsi al mondo con la propria delicatezza, simbolicamente mostra un modo di risolvere il conflitto, di andare oltre l'aggressività che sembra necessaria per avanzare nella nostra società, per ritrovare il potere della tenerezza e dell'armonia fiduciosa.

Floriterapia

"Wild rose" è il fiore di Bach che porta il potenziale della "dedizione" e della "voglia di vivere"¹³. Quando non si vede via d'uscita (come in un parto prolungato), la vita sembra priva di senso e la fiducia nello svolgersi degli eventi si affievolisce come il pianto di un bambino che attende la mamma che non arriva.

Chi è in uno stato negativo wild rose percepisce la vita come spinosa, come l'attraversamento di una foresta oscura e vischiosa che ferisce al minimo movimento. Meglio muoversi in un moto passivo, schivando ed evitando i problemi e anestetizzando il dolore con l'abitudine. Quando l'oscurità del sonno sembra aver preso il sopravvento, l'intervento di wild rose attiva il principe salvatore in noi e l'anima addormentata può tornare a splendere e a donare i propri fiori.

¹³ Mechthild Scheffer, "Il grande libro dei fiori di Bach", pg. 222

4. AGRIMONIA EUPATORIA - AGRIMONY: ONESTA'

Ho cercato per un paio d'anni di trovare questa pianta. E' uno dei fiori di Bach che sento di utilizzare talvolta, quando non so più distinguere la parte vera di me dalla parte che agisce per compiacere chi mi circonda. Ho iniziato a indossare le mie mille maschere quando sentivo la mamma e il papà preoccupati: guardando indietro posso riconoscere con precisione gli anni in cui ho avuto la necessità di nascondere (anche a me stessa) i miei sentimenti di angoscia. Tra gli 11 e i 13 anni si sono sovrapposti più eventi: è nato il mio fratello più piccolo che dormiva pochissimo (sentendo e amplificando le difficoltà della mamma), ci siamo trasferiti in un posto che la mamma sentiva come poco accogliente e dopo pochi mesi di malattia è morta la mia nonna materna. La perdita di ogni punto di riferimento della mia mamma mi ha trasmesso inconsciamente l'idea di dovermi rivestire di un'armatura da supereroina per poterla sostenere. Sorriso in volto e scritti depressivi sul diario: un connubio che ha rischiato di mandarmi in tilt.

Caricandomi i pesi del mondo senza lamentarmi mi sono trovata a 30 anni con un conflitto tra ragione ed emozioni che è sfociato in un principio di cervicaglia che bloccava la mia capacità di esprimermi, di dire di sì o di no alla vita. Quello è stato il punto in cui ho scelto di riacquistare

padronanza della mia vita e di lasciar andare un po' alla volta tutti i personaggi interpretati. Certamente non per caso è anche il periodo in cui mi dedicavo al teatro: recitando su un palcoscenico imparavo a entrare e uscire da personaggi sempre nuovi. Il primo incontro con una parte vera di me è avvenuto grazie ai corsi di postura: estraendo il mio corpo dalle incrostazioni ho iniziato ad attivare una propriocezione che mi ha permesso di sentire e vivere emozioni che non immaginavo nemmeno di avere, sepolte nelle fibre muscolari e nascoste tra le vertebre. Ho scoperto di non essere solo la creatura gioiosa che la mia mente aveva dipinto, ho sperimentato anche il dolore e la tristezza. Ho abbracciato insicurezza e fragilità, anche se per questo ci sono voluti anni. E adesso posso dire di iniziare a vedere i miei movimenti interiori con una



maggiore nitidezza, anche se non sempre sono in grado di esprimerli. In alcuni momenti mi coglie ancora il timore di far star male le altre persone, anche se tutta questa mia presunzione mi fa sorridere quando ci rifletto. Quanto potere penso di avere perché le mie parole possano ferire una persona che non chiede di essere ferita?

L'incontro con questa pianta ha proprio a che fare con la mia schiena. In una giornata estiva, camminando di ritorno da un massaggio Breuss ricevuto all'aria aperta, i miei occhi sono attirati da una piccola pianta sul bordo del sentiero: ai margini del prato appena segato si erge un fusto di una decina di centimetri, con i fiorellini gialli aperti sul mondo come piccole parabole. Non credo ai miei occhi: dalle descrizioni lette di Agrimony mi aspettavo una pianta piuttosto alta, ma il fiore corrisponde in tutto e per tutto alle descrizioni e alle immagini. Il momento in cui per la prima volta incontro un fiore è come una bolla di tempo in cui ciò che è fuori per un momento cessa di esistere in favore di una comunicazione non traducibile.

Chi sono io davvero, nel profondo? Sono disponibile a comprendere chi non sono? Sono disponibile a riconoscere che c'è in me il fondamento di tutta l'Umanità, l'archetipo che mi riconduce al divino? Sono disponibile a incontrare il Cristo in me senza nascondere nei recessi dell'anima mettendomi in croce con il mio giudizio?

Sull'agrimonia

L'agrimonia è una pianta perenne retta, fiera, impeccabile, mostra su ogni lato l'occhio dei suoi fiori gialli, come per essere vista da ogni parte del suo mondo. Si protegge con foglie dentellate e rigogliose, ma non ha paura di sporgersi oltre esse, verso la luce e il cielo. Difficile nascondersi quando si hanno tanti fiori così gialli. L'agrimonia cresce a piante solitarie, non crea gruppi, ma cerca volentieri la compagnia di altre piante. Appartiene alla famiglia delle rosacee e cresce un particolare nelle zone ombrose e con un po' di umidità, ai margini dei boschi e dei prati. Le radici di questa pianta sono poco sviluppate in profondità, non vanno a scavare nei recessi della terra oscura. La pianta è ancorata al terreno soprattutto grazie al rizoma che si estende in ampiezza sottoterra. Le foglie sono disposte a raggiera e la loro attaccatura è disposta a spirale sul fusto, in un ritmo ascendente ed estroverso. I fiori gialli sono disposti a grappolo sulla sommità del gambo in modo simmetrico.

Ci sono testimonianze dell'uso terapeutico della pianta già nel corso della preistoria. L'uso storico viene documentato a partire dal I secolo a.C. da Miriade Eupatore che lo utilizzava per svariate problematiche: morsi di serpente, problemi di vista e di memoria.

Santa Ildegarda riteneva che la pianta fosse un rimedio per le malattie mentali.

È sempre stata un'erba usata per medicare le ferite: era infatti un ingrediente de "l'eau

d'arquebusade", una lozione francese che, in origine, era appunto applicata sulle ferite d'archibugio.

La pianta ha effetti antisettici, aiuta a contrastare l'afonia e il mal di gola. In antichità era utilizzata per preparare un acetolito atto a curare le ferite di archibugio. Ha proprietà diuretiche (eliminazione delle scorie, anche emotive) e lenitive per i problemi alla pelle. La sua azione stimolante sul fegato aiuta a digerire anche le esperienze faticose.

Nei rituali magici viene usata in un sacchetto per allontanare le influenze negative, compreso il malocchio.

*"In alchimia è un potente alleato, per spezzare una delle maledizioni più comuni: quella che l'uomo impone a se stesso attraverso il senso di colpa, l'autopunizione, i timori e le paure, reali o immaginarie che siano. Aiuta a liberarsi da ogni sentimento destabilizzante, anche quelli che non si ammette di provare."*¹⁴ Senso di colpa, sentimenti non ammessi, autopunizioni, paure: ci sono tutti gli ingredienti che non permettono di essere onesti con se stessi e con gli altri.

Psicosomatica

I disturbi legati ad Agrimony sono in particolare quelli legati al quinto chakra (non dico ciò che sento/penso) e quelli collegati alla pelle (che esprime ciò che non viene espresso altrimenti).

Ciò che la persona non comunica, viene comunicato dalla pelle che è la superficie onesta del nostro corpo. Arrossamenti e sfoghi sono espressione di un'energia che non viene esteriorizzata con le parole e con le azioni. Se un'emozione non esce con le lacrime, la pelle esplode; se l'azione non si compie la pelle si arrossa; se la volontà non si esprime la pelle si squama. Quando si indossa metaforicamente un'altra pelle, rivestendo i panni di una personalità che non è collegata alla parte profonda di noi, la maschera viene in qualche modo lacerata per mostrare il disagio che cova sotto la superficie.

Le parole non comunicate premono in gola, causando raschiamento o bolo isterico, la sensazione continua di avere qualcosa "da mandar giù". In effetti inghiottire ciò che il mondo offre a livello emotivo non sempre è facile, la parte "scura" degli eventi rischia di diventare indigesta a chi non sa come metabolizzarla. La tiroide è la ghiandola associata al quinto chakra e un suo malfunzionamento provoca a cascata disturbi a tutto il sistema endocrino: cantare, dispiegare la voce senza freno, aiuta a portare equilibrio alla tiroide e a tutto il nostro essere. Come ricorda Gabriele Policardo chi ha problemi tiroidei spesso sono le donne che si sono prese carico fin da piccole dei disagi della madre e continuano a portare su di sé la responsabilità della famiglia anche con il compagno e con i figli, oltre che con tutte le altre persone care. Scaricarsi dei pesi che ci si è imposti fa metaforicamente "aprire le ali" alla farfalla della tiroide che inizia a lavorare in modo più

¹⁴ <https://www.madameblatt.it/2020/09/15/agrimonia-la-bacchetta-delle-fate/>

equilibrato.

Fitoterapia

L'agrимonia viene utilizzata in soluzione idroalcolica come rimedio per favorire la regolarità del transito intestinale e per la funzionalità del sistema digerente in generale. Aiuta anche a ristabilire il benessere della gola.

Può essere utilizzata per lenire i problemi di pelle e per favorire la cicatrizzazione di piccole ferite e abrasioni.

Floriterapia

Agrimony non è una personalità che scava nell'inconscio, le sue radici nella terra fredda e buia sono poco sviluppate, mentre i fiori sono parabole che captano la luce del sole. Il rizoma, la parte del fusto sotterranea, è molto sviluppato e simboleggia la tendenza a celare, agli altri e a se stessi, parte della propria personalità. Agrimony in parte si nasconde, in parte si difende (foglie dentellate), ma sa trovare la propria armonia interiore donando al mondo una fioritura meravigliosa ed abbondante. Proiettandosi verso l'esterno Agrimony può evitare di guardare in se stesso e la sua estroversione spesso è un modo per non avvertire la tristezza sottostante.

Quando la personalità agrimony non è in equilibrio c'è la ricerca del "rumore esteriore", della compagnia che copre la voce dell'interiorità e dà apparente sicurezza. Il tormento interiore viene celato sotto il trucco da clown: ridere e far ridere sono una missione di vita per Agrimony che ha una personalità istrionica e in genere viene apprezzato dalle persone. Il male viene negato, la parte oscura della vita viene censurata per non sciogliere l'illusione di felicità.

Agrimony riesce a evitare ogni forma di conflitto e soffre se le persone intorno non sono in armonia con lui o tra loro. E' un giocoliere che riesce a destreggiarsi con la dialettica tra opposte fazioni e spesso è un ottimo paciere.

Quando il corpo fa pressione (tachicardie, eruzioni cutanee, nodi alla gola...) Agrimony non sempre lo sente, troppo concentrato a spargere gioia al mondo.

La lezione che Agrimony deve imparare è quella della Pace, che può essere raggiunta solo con la perfetta onestà con se stessi. Conoscendo i propri limiti e le proprie risorse l'essere umano può sviluppare l'ascolto privo di pregiudizi nei confronti degli altri.

5. FAGGIO - FAGUS SYLVATICA – BEECH: TOLLERANZA

Sono circondata da faggi e spesso mi rifugio sotto le fronde di quest'albero solido e maestoso.

L'accoglienza del faggio è a un tempo severa e gioiosa, come quella di un Maestro che aspetta nel bosco che io sia pronta ad ascoltarlo. Saggezza e profondità si trovano sedendo all'ombra del suo tronco, una capacità lucida di ponderare le cose al di là delle impressioni fugaci. Gli alberi giovani si stagliano eretti e fieri, allontanandosi dalla terra per osservare tutto dall'alto. Autunno dopo autunno cadono le foglie e nel soffocare la maggior parte dei semi estranei creano un accumulo di terra, un fertile humus che ricopre il tronco un po' alla volta, riportando le fronde di larghe vedute all'umiltà, alla vicinanza amorevole. Un ritorno verso la terra che si è riempito di esperienza in un viaggio che si muove nel tempo e non nello spazio. L'intolleranza del giovane faggio, che annienta ogni cosa intorno a sé e cerca di elevarsi al di sopra del bosco, viene stemperata dalla



consapevolezza della propria grandezza, della propria capacità di crescere e moltiplicare se stesso nella creazione. Un vecchio faggio è maestro di Tolleranza: le faggiole possono germogliare vicino a lui, se sono abbastanza coraggiose; i bambini possono arrampicarsi sui suoi solidi rami che ormai sono a portata di mano; il tronco liscio invita il viandante ad appoggiarvi la schiena per riposare. L'abbondanza dei suoi frutti permette ai piccoli animali di crescere, in un equilibrio che sembra alchemico. La prima volta che ho ascoltato la storia dei faggi sono rimasta rapita come quando da bambina mia nonna mi raccontava le storie di Sherazade: le faggiole sono molto nutrienti e gli animali del bosco banchettano volentieri. Per garantire la continuazione della specie il pensiero diffuso del Faggio ha scelto di moltiplicare i propri frutti in modo abnorme in

modo casuale, in un intervallo che va dai due agli otto anni. In questo modo i mangiatori di faggiole, che si riproducono in maniera limitata negli anni di scarsità, non sono in grado di far fronte alla montagna di frutti che tutti insieme i faggi producono nell'estate di "pasciona". La cosa che più mi affascina è immaginare il bisbigliare cospiratore con cui le piante si comunicano che è il momento giusto per lasciar esplodere la Vita. Tutte pronte, nell'istante concordato, forniscono abbondanza di nutrimento. Due anni fa è stato qui in Trentino anno di pasciona, lo scorso anno c'è stata un'invasione di topolini, riprodottisi a dismisura, e poco dopo di serpenti. Uno yang crescente

di vita, che ora sta vivendo la fase afferente dello yin: poche faggiole, pochi topi, pochi predatori. Solo poche faggiole che hanno messo radici diventeranno alberi: in questa primavera il sottobosco è pieno di piccoli faggi ricchi di gemme. Durante l'estate saranno un pasto comodo per caprioli e altri erbivori e solo alcune piante sopravviveranno. La Natura non teme la morte, sa che questa si trasforma in altra vita. I piccoli faggi nel momento in cui scrivo mi hanno offerto le loro gemme, predatrice anch'io, anche se il più delicata possibile. La raccolta delle gemme del faggio è una prova di forza: la scorza dura che le riveste rischia di rovinare la pelle di mani troppo delicate durante la raccolta e lo sminuzzamento della gemma richiede pazienza e perseveranza: non bastano pochi tagli di coltello, le gemme scivolano con la loro corazza. Alla fine sono scesa al compromesso di tagliuzzare ogni gemma con le forbici, ringraziando il fatto che siano piuttosto grosse e che il mio raccolto non sia stato eccessivo.

Il luogo in cui ho raccolto le gemme di faggio è molto significativo per la mia storia dell'ultimo anno. La scorsa estate alla Madonna del Lares si è costituito il primo nucleo del gruppo di collaborazione della nostra zona per affrontare insieme le insidie di questo tempo. I nostri ritrovi domenicali in un luogo sacro (per la presenza del bosco, per la fonte di acqua curativa e per la piccola cappella che uomini antichi hanno eretto in un luogo di energia) hanno rafforzato la nostra volontà di creare un modo di intendere la società diverso da quello in cui siamo cresciuti. Il distacco invernale da questa faggeta dispensatrice di saggezza ha un po' congelato gli animi e lo scoramento si è diffuso. Ringrazio il ritorno della primavera, con il suo fermento, che ci riconduce alla voce del cuore e nel permetterci di tornare all'origine ci fa essere tolleranti con i nostri errori di giudizio.

“Sei invulnerabile? Allora il mondo è innocuo per te. Perdoni? Allora il mondo perdona, perché gli hai perdonato le sue trasgressioni, e così ti guarda con occhi che vedono come i tuoi. Sei un corpo? Allora tutto il mondo viene percepito come traditore e intento a uccidere. Sei uno spirito immortale e privo della promessa della corruzione e della macchia del peccato su di te? Allora il mondo viene visto stabile, pienamente degno della tua fiducia: un posto felice in cui riposare per un po', dove non serve aver paura di nulla, ma serve solo amare. Chi non è il benvenuto per chi ha il cuore gentile? E cosa potrà mai ferire chi è veramente innocente?” (UCIM, T-31.VI. 6:1-9)

Al cospetto del faggio rifletto su quanto (mi) giudico attraverso gli altri. Mi crogiolo nel senso di colpa pur ripetendomi ogni giorno che non esiste colpa. Percepisco la sfiducia che allontana me da me stessa dividendo ciò che non può essere diviso e bestemmiano la purezza di ciò che si schiude in me. Le gemme corazzate rispecchiano la difesa che erigo intorno al mio cuore quando non mi sento compresa, quando non riesco a condividere la visione che mi preme dentro. Se non riesco a mostrarla forse è perché non riesco ancora a viverla davvero. Perché un mondo nuovo può essere

partorito solo nella pura gioia di una fiducia illimitata nella perfezione di ciò che è. Una fiducia che in me spesso vacilla nell'incertezza che mi coglie davanti all'accoglienza della mia perfezione. Non la perfezione ricercata e mistificata che spesso ho messo in scena per essere accettata e amata, ma la perfezione della creazione che attraverso me si esprime senza sforzo.



“Guarda il tuo ruolo nell'universo! A ogni parte della vera creazione, il Signore dell'Amore e della vita ha affidato tutta la salvezza dalle pene dell'inferno.” (UCIM, T-31.VII.8:1-2).

La Tolleranza apre gli occhi sulla meraviglia di ogni fratello, di ogni creatura che incrocia il nostro cammino.

La Tolleranza ci permette di incorporare ciò che ci ferisce, di farne un sostegno per crescere ed espandere ciò che siamo. Invece di cercare di rimuovere ciò che ci addolora possiamo imparare a vederlo in un modo nuovo, rendendolo una parte originale di noi. I massi in un torrente non vanno rimossi, servono all'acqua per ricevere ossigeno nella sua danza turbolenta. Possiamo scegliere di vedere ogni pietra come un inciampo, come un ostacolo sul cammino dell'acqua verso il mare. Oppure possiamo vedere la perfezione del movimento intorno a ogni roccia, il disegno originale della Vita che non è mai uguale a se stessa. Il flusso dell'acqua delicatamente scioglie ogni resistenza, il tronco del faggio incorpora ogni oggetto che lo ferisce. Anch'io come essere umano posso rendere umano ciò che mi ha toccato e che mi tocca. *“Homo sum, humani nihil a me alienum puto”*¹⁵, “sono un essere umano, niente di ciò che è umano mi è estraneo”. Nulla esiste fuori dalla mia umanità, nulla è alieno, contrapposto, punente. L'unico dolore è dato dal non riuscire a comprendere in me ciò che sembra un attentato alla mia sicurezza.

“Il giudizio implica che ti sei ingannato riguardo ai tuoi fratelli. Come potresti allora non esserti

¹⁵ Terenzio, “Heautontimorumenos”, I,1, 25

ingannato riguardo a te stesso?” (M-4.III.1:4-5)

Quando esprimiamo un giudizio su qualcuno o qualcosa in realtà stiamo declinando il nostro senso di mancanza. Il giudizio non è inteso come osservazione neutrale di ciò che è, ma è un tentativo della mente di declinare il “senso di mancanza”. Il giudizio prevede una comparazione: rispetto a quale altra cosa sto giudicando, per esempio, la bellezza o la bruttezza di una cosa o di una persona? Se si ritiene bella una cosa, evidentemente si è certi che esista qualcosa di oggettivamente brutto. Quando si giudica la bruttezza naturalmente si ha in mente cosa sia la bellezza. Nella comparazione è implicita la mancanza di qualcosa e questo è un modo di pensare che la società competitiva ha inculcato nelle nostre menti. Diventare osservatore anziché giudice è uno dei compiti che l'essere umano ha necessità di prefiggersi per uscire dal circolo vizioso del conflitto. La Tolleranza permette equanimità, fiducia nel divenire di tutti gli esseri, compresi noi stessi. Nella Tolleranza possiamo vedere i nostri stessi errori con amorevolezza e imparare a correggerli; allo stesso modo possiamo accettare gli errori dell'altra persona, senza intingerli nella pece del senso di colpa.

Gesù si avviò allora verso il monte degli Ulivi. Ma all'alba si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui ed egli, sedutosi, li ammaestrava. Allora gli scribi e i farisei gli conducono una donna sorpresa in adulterio e, postala nel mezzo, gli dicono: “Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?”. Questo dicevano per metterlo alla prova e per avere di che accusarlo. Ma Gesù, chinatosi, si mise a scrivere col dito per terra. E siccome insistevano nell'interrogarlo, alzò il capo e disse loro: “Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei”. E chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Ma quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani fino agli ultimi.

Rimase solo Gesù con la donna là in mezzo. Alzatosi allora Gesù le disse: “Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?”. Ed essa rispose: “Nessuno, Signore”. E Gesù le disse: “Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più. (GV. 8, 1-11)

Che differenza c'è tra i farisei, che se ne vanno come peccatori, e Gesù, che resta con la donna? Gesù conosce in se stesso solo l'innocenza e quindi non può ritenere mancante la donna per i suoi errori. L'accompagna a vedere la possibilità di essere innocente, candida, rinnovata. Lui, unico che potrebbe scagliare la pietra, non ha nessun bisogno di farlo. Non vive la necessità di umiliare l'altra persona, di ferirla, di ucciderla. Perché non umilia se stesso, non si ferisce con il senso di colpa, non si mette in croce ogni istante per non far splendere la propria luce. Nella perfetta innocenza risiede l'impossibilità del giudizio.

Mi sorgono spontanee alla memoria le parole imparate a memoria negli anni del ginnasio, l'inizio delle Bucoliche di Virgilio, che evocano perfettamente l'atmosfera che si respira sotto le fronde di un faggio.

Meliboeus

*Tityre, tu patulae recubans sub tegmine fagi
silvestrem tenui Musam meditaris avena;
nos patriae finis et dulcia linquimus arva.
nos patriam fugimus; tu, Tityre, lentus in umbra
formosam resonare doces Amaryllida silvas.*

5

Tityrus

*O Meliboe, deus nobis haec otia fecit.
namque erit ille mihi semper deus, illius aram
saepe tener nostris ab ovilibus imbuet agnus.
ille meas errare boves, ut cernis, et ipsum
ludere quae vellem calamo permisit agresti.*

10

Melibeo

Titiro, tu, sedendo all'ombra di un frondoso faggio,
intoni sull'esile flauto un'aria silvestre;
noi lasciamo la patria e i campi amati;
noi la patria fuggiamo: tu, Titiro, placido all'ombra,
fai riecheggiar tra le selve il nome di Amarillide bella.

Titiro

Melibeo, questa pace è il regalo di un Dio.
Sempre sarà per me come un Dio; e spesso dai nostri ovili
un tenero agnello tingerà di sangue il suo altare.
Egli, come vedi, permise, ai miei armenti di errare nei prati,
a me di suonar, per diletto, il flauto campestre.

Il faggio è simbolo di un'umanità sorretta dal divino, nella prosperità di chi non ha bisogno di accaparrarsi il cibo e un posto nel mondo. Titiro, anziano, ha compiuto la parabola della sua vita alla ricerca della felicità e di adagia sotto un faggio dalla larga chioma a godersi il risultato della propria ricerca: la Pace. Una pace data dall'equanimità, dalla capacità di osservare gli eventi umani (compresi quelli tragici come l'esilio di Melibeo) senza caricarli di significati relativi. Questa è la tolleranza, il retto giudizio che permette di accogliere la perfezione di ciò che è.

Sul faggio

Il nome faggio deriva dal greco *φαγῆν* (fagein) che significa mangiare: infatti le faggeole sono edibili e costituivano una risorsa anche per gli esseri umani. Anticamente le faggeole venivano tostate per preparare una sorta di caffè.

La resistenza del legno di faggio ne fa un ottimo materiale per costruire utensili duraturi, per pavimentazioni e, vista la sua lentezza nel bruciare, per alimentare le stufe.

Le faggete a volte sono delle vere e proprie cattedrali vegetali (gli alberi possono raggiungere i 40 metri) e viene spontaneo allinearsi al sapere antico che vedeva in questa pianta un tramite tra il mondo divino e il mondo terrestre, tra Dio e l'uomo.

Il tronco è diritto e la corteccia ha un colore grigiastro. Le foglie hanno una forma romboidale e il margine ondulato.

Psicosomatica

Al giorno d'oggi siamo afflitti dall'intolleranza: intolleranza morale, religiosa, razziale. La paura

della diversità, che imperversa nella società, trova un riflesso a livello fisico nell'aumento esponenziale delle intolleranze e delle allergie. Quando una persona è intollerante a una sostanza, non manifesta subito una reazione fisica come nell'allergia, ma accumula sostanze non metabolizzate che a lungo andare deteriorano l'organismo producendo svariati sintomi non direttamente comprensibili.

“Tutte le allergie sono provocate da qualche intolleranza alimentare, così anche le emicranie e le cefalee croniche, buona parte dei disturbi digestivi e la maggior parte delle epilessie spontanee nei bambini. Le intolleranze sono la vera causa degli aumenti di peso ingiustificati e delle magrezze senza apparente motivo, della ritardata crescita dei bambini di certe infezioni croniche ricorrenti come cistiti, prostatiti e vaginiti soprattutto da candida, infiammazioni recidivanti come sinusiti, otiti (...). Tutte le patologie autoimmuni riconoscono nelle intolleranze alimentari una causa profonda e determinante.¹⁶”

Massimo Citro, affetto da gravi intolleranze fin da bambino, ha compreso nei suoi studi che l'intolleranza primaria è sempre quella al lattoso (*“non si tratta di un errore: si dice lattoso. La desinenza linguistica degli zuccheri in biochimica è -oso e non osio che è una storipiatura¹⁷”*) che fa da tappeto ad altri tipi di intolleranze come quella al glutine sempre più diffusa. Nella simbologia data dalla psicosomatica l'intolleranza al latte deriva da una difficoltà con la madre, mentre nell'intolleranza al glutine abbiamo una difficoltà con il padre. E' significativo che le difficoltà con il femminile siano il terreno su cui attecchiscono le difficoltà con il maschile: una madre equilibrata aiuta il figlio ad avvicinarsi al maschile. Quante madri oggi, in una società che confonde sempre più i ruoli, possono dire di essere in armonia con il proprio femminile? E come possono rapportarsi con il maschile in modo sano delle donne stordite da decenni di modelli di ipererotizzazione e mercificazione del corpo femminile e di mascolizzazione estrema della psiche per adeguarsi alla società dell'efficienza? Come possono generare figli senza intolleranza delle donne violentate ogni giorno dalla pubblicità, caricate del peso di essere a un tempo vergini e prostitute, obbligate a essere più uomini degli uomini per emergere in un mondo lavorativo votato alla competizione? Allattare è perdita di tempo, svalutazione estetica, dolore inutile quando esistono soluzioni comode e pratiche che garantiscono la crescita fisica del bambino. Benché decenni di studi abbiano provato quando sia importante lo sguardo, il contatto, il calore che si trasmettono come nutrimento alimentando la fiducia nel neonato, troppo spesso le situazioni contingenti portano la donna a smettere precocemente di allattare o a vivere sensi di colpa se per qualche motivo non lo può fare. Un doppio vincolo in cui ai messaggi sulla necessità di allattare raramente seguono supporti adeguati e coerenza da parte delle persone che a livello sanitario seguono la donna. La schizofrenia della

¹⁶ “Rischi di star bene”, pg. 45

¹⁷ “Rischi di star bene”, pg. 97

società non si arresta sulla soglia della sala parto: il diventare madre è accompagnato da tutta una serie di messaggi contrastanti che mandano in confusione l'istinto materno. Non c'è quindi da stupirsi per questo aumento vertiginoso dell'intolleranza al lattosio, anche se naturalmente l'eccessivo consumo di latte (spesso di infima qualità) nella nostra alimentazione agevola e rende più evidente il processo.



L'intolleranza al frumento in genere si sviluppa quando una persona percepisce la "vischiosità" dei legami familiari ed è collegata in particolar modo al principio maschile. La crescita verticale del frumento, l'abbondanza dei semi e la sua forma appuntita richiamano il principio maschile. Nell'antico Egitto Osiride era colui che aveva insegnato agli uomini l'agricoltura e con questa anche la semina del frumento. La spiga di grano, quando

viene raccolta, viene uccisa, ma in realtà è gravida di vita nei semi che porta. L'intolleranza al grano quindi in qualche modo è un rifiuto del principio vitale attivo, che dà forza e spirito d'iniziativa.

L'intolleranza generalizzata che coinvolge il principio femminile (latte e derivati) e quello maschile (cereali) attiva un campanello d'allarme che non possiamo ignorare: si tratta di un rifiuto della vita nei suoi elementi polari, di un ritirarsi dalla materia che in qualche modo è vista come nemica. Il principio spirituale e quello materiale devono necessariamente compenetrarsi in armonia perché l'essere umano possa esprimere il suo reale potere. Coltivare la Tolleranza come principio permette di accogliere nella propria Vita gli opposti, traendone una melodia armoniosa che è Pace.

Gemmoterapia

Il gemmoderivato di *Fagus sylvatica* ha come organotropismo l'apparato urinario, i polmoni, il fegato, il tessuto adiposo e il sistema reticolo endoteliale.

Agendo come riequilibrante renale, è un aiuto nella ritenzione idrica, nell'obesità, per i calcoli renali e in generale negli scompensi metabolici.

Favorendo la detossinazione a livello cellulare e stimolando il fegato (in particolare nella stimolazione delle cellule macrofaghe di Kupffer) il faggio ha mostrato un'utilità nel trattamento di allergie, in particolare in correlazione con *Ribes nigrum* e con *Betula pubescens*. Regola il sistema

immunitario portandolo in equilibrio (evita tanto l'iper reazione allergica, quando la scarsa risposta agli agenti infettivi).

E' d'aiuto nelle bronchiti croniche e migliora in generale la funzione polmonare.

Floriterapia

Beech è legato al potenziale spirituale del discernimento e della tolleranza. Una persona con tratti beech non riesce ad avere un rapporto armonioso con il mondo perché il suo "sistema immunitario spirituale" è o in eccesso di difesa (intolleranza) o in deficit (accettazione di tutto in modo quasi meccanico e scollegato al sentire). Come la pianta annienta tutto intorno a sé, anche il soggetto beech tiene lontane le persone attraverso una continua critica a ogni cosa senza tener conto delle circostanze oggettive. Il pregiudizio non permette di provare empatia e fa mantenere le distanze, è in un certo senso lo strumento principale per il mantenimento dell'ego: io sono diverso da te e dal piedistallo del mio essere ti osservo senza benevolenza. Il faggio però ci mostra come la crescita porti a comprendere un punto di vista più elevato e a lasciar scorrere le azioni osservando con comprensione e con la certezza che ogni cosa concorra all'evoluzione. Nell'accettazione risiede la chiave dell'incontro con l'altro.

6. SALICE BIANCO– SALIX ALBA:

DOLCEZZA

Alla Madonna del Lares, qualche centinaio di metri dopo il santuario, sgorga una fonte di acqua che si dice abbia proprietà taumaturgiche. Si dice in particolare che curi gli occhi (la visione?). Proprio in quell'area stanno disboscando per ampliare la pista da sci più bassa dell'arco Alpino (600 m s.l.m.) e alimentare l'affare dei corsi di sci. Con amici questa primavera abbiamo fatto una passeggiata e ci siamo trovati a sperimentare il dolore di camminare in un bosco appena abbattuto, spianato, violentato. I tronchi divelti in malo modo giacevano a terra in un groviglio di radici e rami che rinsecchivano al sole di aprile.

Sciare è un modo per stare a contatto con la natura, ma quanti si sono fermati a riflettere sul costo che questo nostro divertimento ha sull'ecosistema? Migliaia di litri di acqua trasformati in neve, lo spreco di elettricità per attivare i cannoni, l'aggiunta a volte di additivi per creare neve a temperature più alte. Piste ricavate da boschi centenari spazzati via con noncuranza. Quello che una volta era un sistema utile per muoversi in montagna quando nevicava molto, oggi è diventato un tentativo di dominare la natura per renderla serva del volere umano. Per quanto tempo può durare un simile spregio?

Nel camminare riflettendo sull'incongruenza umana mi è caduto l'occhio su un ramo pieno di vita. Credo che la colomba biblica debba aver provato una gioia simile alla mia quando ha preso nel becco il suo ramoscello d'ulivo. Il ramo apparteneva a un salice divelto, ancora pieno di vita tanto da lanciare le sue gemme verso il cielo. Le ruspe spente per il giorno festivo erano pronte a cancellare quel gesto di ribellione dolce e silenzioso. Ho preso un coltellino e ho reciso il ramo. Ne ho fatto tre talee con la certezza interiore che sarebbero sopravvissute allo scempio. Hanno radicato in tempi rapidissimi e hanno scelto dove portare le loro radici, per costruire un ponte luminoso tra la terra e il cielo. Con delicatezza hanno portato la testimonianza che la Vita si perpetua da se stessa, moltiplicandosi se trova le condizioni adatte per farlo. Vivere secondo Natura significa per me cercare di essere un terreno fertile per la Vita, senza cercare di porre barriere al suo espandersi. Il salice bianco, con le sue foglie argentate e luminose, si fa tramite per distillare la Luce e renderla visibile ai nostri occhi. In sua presenza è possibile trovare nella quiete la connessione con le emozioni più profonde, rese fluide come acqua che danza, per scorgere al di là di esse la quiete dello Spirito. Le sue gemme piumose e soffici accarezzano dolcemente la nostra pelle ed evocano la tenerezza con cui le dita di una madre si posano sulla guancia del bambino appena nato. Per questa sua caratteristica il salice potrebbe essere l'albero simbolo del tocco metamorfico: uno sfiorare quasi impercettibile che dischiude mondi e apre le porte alle infinite possibilità.

Quest'anno il mio incontro con il salice si è limitato a questo reciproco scambio di vita e non ho preparato nessun rimedio. Mi è bastato il suo tocco per sentire la forza flessibile bussare dentro di me, perché in fondo la guarigione è già in noi e basta un po' di magia per evocarla. Ci sarà un momento in cui chiederò al salice un po' di corteccia o qualche foglia, ma in questo istante di conoscenza profonda tra me e quest'albero mi basta apprendere la lezione della Dolcezza, che non percepisce ferite e si limita a germogliare. Come può esserci un nemico ad abbatterti quando hai in te la capacità di far crescere radici e germogliare?

“Cos'è il Cielo se non l'unione, diretta e perfetta e senza il velo della paura su di essa? Eccoci una cosa sola, guardarci l'un l'altro e vedere noi stessi con totale dolcezza. Qui tutti i pensieri di qualsiasi separazione tra di noi diventano impossibili. Tu, che eri prigioniero nella separazione, ora sei libero in Paradiso. E qui mi unisco a te, amico mio, mio fratello e mio Sé.” (UCIM, T-20, III, 10: 3-7)

Imparo l'ABC della relazione santa grazie ai compagni verdi che si pongono sulla mia via. Quando riesco a esprimere una dolce accoglienza nei confronti di un essere umano? Quando riesco a donarla a me stessa, superando la rigidità per flettermi oltre i pregiudizi?

Ho incontrato un uomo salice che ha messo a nudo il trono di giudizio su cui mi assido.

Passeggiavo da sola nel centro di Trento, senza meta e senza fretta. Dopo aver prelevato a un bancomat ho girato l'angolo trovandomi su una via diritta. Quasi di fronte a una chiesa una persona salendo sul marciapiede ha barcollato pesantemente e mi è caduta tra le braccia.

E' un uomo di colore, anziano. Gli chiedo se sta bene e lui mi chiede di appoggiarlo al muro. Il primo pensiero è che possa essere ubriaco.

Nella mia mente scattano film di rapine organizzate (il mio patrimonio immenso nello zaino sarà in pericolo?), di violenze perpetrate ai danni di giovani fanciulle (la mia virtù sarà attentata da orde di complici nascosti?), di possibili frodi che farebbero impallidire il multiforme ingegno di Ulisse. Il buon senso, quel buon senso sociale inculcato a generazioni di inerme donzelle, mi dice di salutarlo e proseguire cercando rifugio in mezzo alla gente. Ma sotto il buon senso emerge un senso umano più profondo che mi fa fermare un attimo. Respiro e resetto il cervello. Osservo la situazione silenziando le paure: cosa mi importa delle cose che ho nello zaino? E cosa mai potrebbe accadermi di irreparabile? Nel fermarmi guardo lo sconosciuto negli occhi e mi accorgo che sono spenti, non ci vede. Gli porgo la mano e gli chiedo dove è diretto e lui mi dice il nome di un bar.

“Vuoi che ti accompagni?”

In silenzio ci diamo la mano e camminiamo fianco a fianco. Lui si erge in tutta la sua altezza, dritto come un fuso e flessibile come un ramoscello di salice, e cammina con passo sicuro, affidandosi a me, a una sconosciuta che potrebbe tramortirlo in mezzo alla via. Lo guido attraverso il tocco del palmo delle mani e lui tranquillamente schiva gli ostacoli come se mi leggesse nella mente. Nel frattempo mi sento guidata ad aggirare un cumulo di sciocchi pregiudizi. Non scambiamo una parola. Solo ci diciamo i nostri nomi. Arriviamo al bar, ci salutiamo. Quanta vita può srotolarsi in 5 minuti?

Se si trattasse di una parabola il racconto si chiuderebbe qui, spronando le genti alla fiducia nel prossimo. In realtà c'è un finale che mi ha mostrato chi è il vero cieco della storia: la sera a casa, raccontando di questo incontro particolare, ho detto il nome del bar dove l'uomo mi ha chiesto di accompagnarlo e mi è stato fatto notare che l'ho portato in un altro bar. Ecco. Con me la perfezione degli accadimenti sta nelle sbavature che mi permettono di ridere dei miei errori grossolani e del mio ego che cerca di appropriarsi anche dei momenti in cui viene messo in disparte. Amico salice, grazie per questa lezione di resilienza urbana: le paure sono scivolte via al semplice piegarsi dei miei rami, le emozioni hanno lasciato il posto alla solidità della presenza, la mano di un Cristo sconosciuto mi ha portato guarigione.

“Per gli insegnanti di Dio fare del male è impossibile. Non possono né fare né subire del male. Fare del male è il risultato del giudizio. E' l'atto disonesto che segue un pensiero disonesto”(M-4.IV.1:1-4).

Quanto siamo tutti convinti di non essere capaci di fare del male? Sono gli altri che ci feriscono, ci trattano ingiustamente/tradiscono/abbandonano/rifiutano/umiliano. Quante volte ci fermiamo a considerare che in ogni istante siamo noi a scegliere come sentirci, come accogliere ciò che viviamo e quale dolore vivere? Per l'essere integro il male non può esistere perché lo comprende in sé senza giudizio. Solo perché ci percepiamo divisi e distanti possiamo coltivare pensieri di odio e di dolore, senza renderci conto che la prima stoccata di ogni colpo che cerchiamo di infliggere viene data a noi stessi. La dolcezza verso i nostri errori di percezione è la pavimentazione della strada che ci conduce al perdono, all'accettare l'innocenza in noi e quindi negli altri. Chi potrebbe macchiare ciò che è indelebilmente puro? Non certo chi sia in grado di vedere la purezza immacolata. Prestare attenzione ai nostri movimenti interiori ci permette di vedere l'amarezza nel suo manifestarsi, la follia che ci fa credere di poter essere "in una valle di lacrime". Il mondo è un luogo crudele o è una palestra con ostacoli che ci mostrano quali sono le nostre capacità? Nell'allenamento sudiamo, proviamo stanchezza e dolore, ci facciamo del male a volte...ma alla fine usciamo dalla palestra e tutto quello che abbiamo allenato diventa una potenzialità da utilizzare nella vita. Se imparassimo a vivere pienamente non avremmo bisogno di palestre, solo di muoverci liberamente nella creativa espressione della Vita.

*“Dunque c'è la luce
e ogni foglia è attaccata al ramo
con esatto amore
e ogni foglia in orario
lascia il ramo
con audace resa
e ogni uscire dalla soglia
del corpo è ricevuto
con unanime benvenuto
da quella scienza della gioia
che proprio ora proprio qui
riempie il foglio di ghirigori
per dirti che dunque
la luce c'è.”¹⁸*

Sul salice

Il genere *salix* comprende circa 300 specie che hanno come caratteristica il “rapido accrescimento e

¹⁸ “La bambina pugile”

la scarsa longevità”¹⁹. Il *salix alba* è un albero che può raggiungere l’altezza di un palazzo di 7-8 piani e con la sua chioma aperta, i rami flessibili e tenaci è uno dei simboli vegetali della resilienza, anche per la sua capacità di rigenerarsi anche da piccoli rami, se sono soddisfatte le condizioni di necessaria umidità. Predilige infatti gli ambienti fluviali e lacustri e spesso cresce vicino alle sorgenti.

Le sue foglie sottili e lanceolate dal colore duplice sembrano dei messaggeri: mostrano la faccia lunare argentata alla terra e la faccia di un verde brillante al cielo, così che possa ricordarsi della terra.

La corteccia di colore grigio argentato mostra un albero che mostra il suo lato delicato senza doversi proteggere con troppe involuzioni .

Il nome del salice ha origine dall’antico greco *σάλος* che significa oscillare o dal celtico *sal-lis* (vicino all’acqua).

L’albero era ritenuto sacro a Persefone, la regina degli inferi che tornando nel mondo per restare con la madre Demetra, riporta ogni anno la dolcezza della primavera. Omero utilizza più volte il salice come pianta che si situa tra il mondo dei vivi e il mondo dei morti, tra la luce e l’oscurità. La sua



fruttificazione estremamente veloce

*“con i frutti che sono capsule contenenti alcuni semi attorniti da peli cotonosi”*²⁰ fa sì che Omero li descrivesse come *“i salici che perdono i frutti”*²¹ dando espansione all’idea che questa pianta fosse segno di infertilità. L’ambivalenza della pianta, legata alla dea della fertilità e allo stesso tempo considerata portatrice di sterilità, porta tra Ade e mondo dei viventi,

rimane una costante. Con il suo legno si producevano tanto le culle quanto le bare.

Per gli Ebrei la vicinanza dei salici con l’acqua li rendeva simboli del germogliare sempre nuovo nella prosperità del regno messianico:

*“Spanderò il mio spirito sulla tua discendenza,
la mia benedizione sui tuoi posteri;
cresceranno come erba in mezzo all’acqua,*

¹⁹ “Gemmoterapia”, pg 643

²⁰ Florario, pg. 187

²¹ Omero, “Odissea”, X, 508-512

come salici lungo acque correnti”²²

In latino il salice (*salix*) era detto *vimen*, almeno per quelle varietà che permettevano di intrecciare i rami in cesti. Plinio riporta che le sue foglie erano utilizzate per far sbollire gli ardori sessuali: ancora nel diciottesimo secolo “*si raccomandava alle donne sessualmente troppo esuberanti di assumere amenti di salice.*”²³ Le esuberanze maschili naturalmente non necessitavano di tali rimedi! Cattabiani fa notare che le foglie del *salix alba* hanno in effetti “*un effetto sedativo anche a livello sessuale*”²⁴.

Nell’alfabeto celtico il salice è il quinto albero, collegato all’intuizione, all’ascolto della voce interiore e alla sapienza. Le storie druidiche narrano che l’universo nacque grazie a due uova scarlatte nascoste all’interno di un salice: da un uovo si generò il Sole e dall’altro la Terra. I vimini nelle lingue celtiche sono chiamati “*wicker*” termine che rimane come eco nella *wicca* e nel termine *Witch* (strega) come testimonianza della magia che si riteneva risiedesse in questa pianta da cui venivano tratte le bacchette magiche, oltre alle scope delle streghe.

In epoca cristiana alcuni autori citano il salice in riferimento al Cristo, in collegamento con l’acqua dello Spirito che sempre rinnova la Vita. Una sorta di albero della Vita che fruttifica grazie alla santità delle sue parti: “*Questa pianta è il salice, ed è una specie che ama la vita (...) è il Figlio di Dio annunciato sino ai confini della terra. Le genti che stanno all’ombra dell’albero sono coloro che ascoltarono tale annuncio e credettero in lui (...). Colui che creò questa pianta vuole la vita di coloro che ricevettero il ramoscello da quella pianta.*”²⁵

Psicosomatica

Mentre scrivo del salice si avvicinano a me persone che portano una domanda specifica: cosa posso fare per convivere con la fibromialgia? Colgo questo input per cercare di entrare in connessione con questa malattia che non ha un vero e proprio riconoscimento medico, vista la varietà dei sintomi e l’impossibilità di eseguire una diagnosi precisa a causa della mancanza di segni rilevabili con gli esami diagnostici.

La sintomatologia è caratterizzata da un dolore diffuso cronico, da una continua stanchezza che non trova riposo nel sonno, dall’irrigidimento dei muscoli e dall’affaticamento mentale che porta a un vero e proprio ottundimento. Per molto tempo la fibromialgia è stata poco considerata dalla medicina per la sua invisibilità, fatto che ha portato i pazienti a sentirsi non visti e inascoltati nel loro dolore. Dolore che pervade le loro giornate e invade la sfera relazionale, rendendo sempre più difficili le normali attività quotidiane, mentre le visite mediche mostrano una salute apparentemente

²² Isaia, 44, 3-4

²³ Florario, pg. 196

²⁴ Florario, pg. 196

²⁵ Erma, “Similitudines”, VIII, 1-18

buona, senza alcun segno di danno organico. Questo divario tra dolore percepito e diagnosi crea frustrazione e rabbia, che si ripercuotono in maniera negativa sull'organismo, creando ulteriore tensione.

L'esistenza inizia a essere accompagnata da un continuo lamento, interiore e spesso anche esteriore, con un continuo spostarsi da una terapia all'altra per cercare aiuto per ridurre il dolore.

La psicologia cerca di individuare i tratti comuni dei pazienti con fibromialgia e sottolinea alcune caratteristiche: pessimismo e sensi di colpa, cattiva lettura e gestione delle proprie emozioni con la negazione dei problemi, dipendenza affettiva da parenti e amici alla costante ricerca di conferme che sostengano l'autostima.

Le articolazioni si irrigidiscono impedendo di fare e creare. I muscoli si contraggono rendendo doloroso ogni passo avanti. Il corpo urla attraverso il dolore il proprio bisogno di essere sostenuto con amore e dolcezza. L'inflessibilità interiore si materializza nella difficoltà fisica a flettersi, a lasciarsi trasportare dalla Vita nella direzione necessaria. A livello mentale si vive l'ingiustizia di non essere riconosciuti nel proprio dolore, di non essere visti a sufficienza per ciò che si porta al mondo. Casualmente ho incontrato diversi artisti con questa problematica: sicuramente può incidere l'atteggiamento posturale nella creazione artistica, ma credo ci sia anche una postura interiore che porta a una costante insoddisfazione dell'artista rispetto alla propria opera che non materializza mai perfettamente l'idea. L'artista porta ordine e armonia, ma spesso soffre quando il messaggio della propria opera non viene compreso. Lo Spirito è comunicabile e l'artista che cerca di comunicarlo inevitabilmente si scontra con la propria umanità. In qualche modo la soluzione a questo dilemma può essere solamente un distacco del cordone ombelicale che lega l'opera al suo creatore: l'artista regala al mondo la sua opera, senza aspettarsi valore e riconoscimento, solo per l'urgenza di comunicarsi in quanto essere spirituale. In questo mondo che tutto mercifica è un punto di vista non tanto diffuso e spesso l'artista rischia di darsi il valore che il mondo attribuisce alle sue opere.

Nella fibromialgia spesso si riscontrano nel corpo livelli anomali di metalli pesanti, in particolare il mercurio delle amalgame dentarie, e una terapia chelante potrebbe portare beneficio. In primis però il significato di questa intossicazione potrebbe portare a una domanda su quali siano le cose che ci intossicano, cosa irrita tanto da mantenere il corpo perennemente infiammato? Da quali pesi si è sopraffatti?

Una questione rilevante è quella della responsabilità, come riporta Stefano Manera in un interessante articolo sul suo sito. Essere responsabili di se stessi significa tutelare la propria essenza, rendendosi pronti a portare avanti il proprio progetto di vita senza dipendere dagli altri, ma allo stesso tempo chiedendo tutti gli aiuti necessari. *“Prendersi la responsabilità significa uscire dal ruolo di vittime. Siamo vittime perché in quel ruolo troviamo del beneficio, inconsciamente. Ma se*

ci raccontiamo sempre la stessa storia le cose non cambieranno mai."²⁶

E' fondamentale smettere di connettersi e di replicare la sofferenza (anche quella atavica), perché l'abitudine a rivestirsene la rende un abito difficile da togliere e porta a un'identificazione con il dolore che si trasforma in malattia fisica. La forza di guarigione sta nella capacità di trasformare il dolore in possibilità, senza renderlo un ineluttabile destino.

Chi ha un dolore continuo dovrebbe chiedersi quando è stata l'ultima volta che ha dato ascolto al proprio corpo e alla propria interiorità, mettendosi per una volta in prima riga nell'elenco delle priorità, accantonando le recriminazioni verso gli altri. Ogni progresso va conquistato a piccoli passi, con costanza e determinazione: piccoli esercizi quotidiani di cura e consapevolezza nel camminare, nel muoversi, nello stare eretti, nell'alimentarsi correttamente e nel relazionarsi in modo sereno.

La fibromialgia è come un cilicio che si indossa, in cui ogni ago è un pensiero di disistima fatto su se stessi, una negazione del proprio valore, un autosabotaggio mentre si cerca di fare qualcosa per sé e per il proprio benessere. La guarigione passa attraverso il perdono di se stessi, il vedersi innocenti e meritevoli di amore. *"Il dolore è il modo che il corpo ha per segnalarci il problema, ci dobbiamo perdonare, con umiltà e dolcezza, curare il bambino che vive dentro di noi, non preoccuparci del giudizio degli altri, non pensare di non meritarsi di essere felici."*²⁷

"Dobbiamo invece fare della nostra vita un capolavoro senza voler piacere a tutti, fare quello che siamo, credere in quello che è ormai evidentemente possibile: l'autoguarigione, l'autopoiesi, perché il nostro corpo ha tutte le risorse per ritornare in equilibrio, nell'omeostasi.

Abbiamo la forza del seme che non si preoccupa, ma semplicemente ha dentro di sé la potenza del germoglio.

*È tempo di tornare a casa e volersi bene sul serio."*²⁸

Gemmoterapia

Le foglie e le gemme del salice, oltre ad avere un effetto sedativo a livello sessuale, come riportato sopra, hanno proprietà emollienti utili per curare la psoriasi e gli eritemi. Hanno anche un effetto nella cura dell'insonnia. La qualità del salice più riconosciuta, dalla fitoterapia, ma anche dalla medicina allopatrica, resta comunque l'efficacia della sua corteccia per combattere la febbre e le malattie da umidità, grazie alla salicina che ha un'azione antireumatica, antitermica e astringente. Ha effetti anche sul sistema nervoso, apportando calma anche in caso di ansia, e aiuta ad alleviare i dolori mestruali e i dolori artritici.

Il gemmoderivato *Salix alba* viene prodotto a partire dalle gemme fresche, dagli amenti, dalla

²⁶ <https://www.stefanomanera.it/blog/come-affrontare-la-fibromialgia/>

²⁷ <https://www.stefanomanera.it/blog/come-affrontare-la-fibromialgia/>

²⁸ <https://www.stefanomanera.it/blog/come-affrontare-la-fibromialgia/>

scorza interna dei giovani rami e dalla linfa. Le gemme svolgono un'azione sedativa e riequilibrante sul sistema nervoso, mentre gli amenti agiscono sulla parte ormonale in particolare genitale, con proprietà estrogenizzanti. La scorza dei giovani rami è d'aiuto per ridurre le infiammazioni e la febbre. La linfa è d'aiuto per detergere il cristallino e il corpo vitreo negli occhi, apportando beneficio anche nella cataratta.

Floriterapia

In floriterapia l'essenza viene ricavata dal salice giallo (*Salix vitellino*) che è riconoscibile perché al cadere delle foglie i suoi rami risaltano per il colore giallo-oro che ravviva e riscalda l'ambiente invernale. I suoi fiori sono gialli (maschili) e verdi (femminili).

Chi ha bisogno di questa essenza non riesce a portare perdono a se stesso, pensa di essere ingiustamente contrastato dal mondo, ma in realtà è il primo a non donarsi dolcezza e a trattare se stesso con rigidità. Vorrebbe che tutto il mondo seguisse la strada che lui ha definito essere corretta e vive come ingiustizia il fatto che gli altri non si comportino secondo le sue aspettative. Il suo sentirsi vittima del mondo e delle avversità della vita lo porta a mettere in croce gli altri con un atteggiamento inflessibile. La sensazione di essere sottovalutato fa sì che Willow si ponga su un piedistallo da cui giudica costantemente gli altri per non vedere la sua propria responsabilità riguardo alle esperienze che la vita gli porta incontro. Quando trova una persona di riferimento, Willow si affida con tutto il proprio ardore, diventando dipendente dall'altra persona che in genere lo oscura con la propria presenza, provocando in lui un oscuro risentimento non portato a consapevolezza.

Nel ricontattare le caratteristiche di questo fiore mi torna alla mente "*La peste*" di Albert Camus per qualche strana connessione mentale. La lamentela è un flagello che come la peste toglie il potere di dirigere la propria vita nella direzione voluta dalla nostra anima. Quando ci lamentiamo, ci rinchiudiamo in una sorta di quarantena continua, in cui scattano continuamente allarmi assordanti. *"Impazienti del proprio presente, nemici del proprio passato e privi di futuro, somigliavano a coloro che la giustizia o l'odio degli uomini fa vivere dietro le sbarre."*²⁹

L'assunzione di questa essenza permette di incontrare la propria indulgenza, di imparare a flettersi nel rapporto con l'altro, senza travolgerlo e senza lasciarsi travolgere. Abbandonare la ragnatela della colpa, porta un senso di leggerezza e permette di vedere i problemi dal punto di vista della soluzione e non più dalla fossa dell'autocommiserazione. Nel lasciare andare le foglie il salice si mostra nella sua perfetta nudità, allo stesso modo quando si assume Willow ci si permette di mostrare la propria fragilità, nella fiducia che l'altro non ne approfitterà per abbatterci. Liberando l'energia dal giudizio costante, la vita si può mettere in movimento per permettere al progetto di

²⁹ "La peste", Albert Camus

vita di fiorire e di lasciare semi fertili.

Accettare il proprio talento e il senso delle esperienze permette di riconoscere il proprio valore come fautori del proprio destino, senza accollare ad altri il peso della responsabilità.

7. IPERICO – HYPERICUM

PERFORATUM: GIOIA

Un giorno d'estate di diversi anni fa facevo una delle mie camminate solitarie nei boschi sopra al mio paese. I miei figli piccoli erano a casa con il papà e mi godevo un momento di tranquillità con l'entusiasmo di chi ha appena iniziato a scoprire la magia del mondo delle erbe selvatiche. Ogni pianta che vedevo era un mistero da risolvere e riuscivo a riconoscerne davvero poche. Mi staccavo spesso dal sentiero lastricato di pietre ormai limate dal tempo e dagli innumerevoli passaggi delle slitte del fieno negli anni che furono. Mi facevo strada tra i cespugli per trovare sprazzi di prato dove spingere il mio sguardo curioso. A un certo punto, aggirando un cespuglio in una radura, mi sono imbattuta in una nuvola di giallo oro che sbucava tra i rovi. Avvicinandomi ho sentito che c'era qualcosa per me in quella pianta ridente: un'esplosione di gioia tra le spine, un giallo che a squarciagola richiamava il sole nella radura. Avevo sentito parlare dell'erba di San Giovanni e l'unica indicazione che avevo, al di là dell'aspetto, era che per riconoscerla avrei dovuto guardare attraverso il petali per vedere i fori trasparenti e sfregare un fiore tra le dita perché rilasciasse il suo colore rosso. Ricordo ancora precisamente l'emozione del riconoscimento, quell'intensa sensazione di ritrovare un vecchio amico da tempo dimenticato. Quella prima volta ho raccolto pochi fiori, una manciata, avendo cura di toglierli da piante diverse, e arrivata a casa ho preparato l'oleolito mettendo i fiori in immersione nell'olio d'oliva. Per quanto negli anni io sia tornata più volte in quel luogo, non ho più trovato traccia di tutte quelle piante di iperico. Credo di aver riconosciuto il posto, ci sono passata in diverse stagioni e non ho mai più trovato le piante, nè fiorite nè in altro stato. Ho incontrato l'iperico altrove, si è espanso perfino nel prato sotto casa, ma lì, nel bosco di quel primo incontro, non ne ho più incontrato. La mia fantasia mi suggerisce storie di viaggi fatati, in cui un umano viene ammesso nel mondo altro per il tempo necessario a compiere il suo viaggio verso il riconoscimento di sé. Mi piace lasciare spazio a questa sensazione, perché veramente la magia che l'iperico esercita su di me è sempre attiva: in estate prima di uscire di casa e quando rientro faccio un salto a vedere quali nuovi fiori si sono schiusi sulle piante nel prato, un saluto che mi mette sempre di buon umore.

Il giallo mi permette di respirarmi meglio, di superare quelle ansie quotidiane che comprimono il

plesso solare. Riempire i miei occhi di questo colore mi fa affrontare le giornate con il sole dentro, cercando di illuminare quei lati oscuri che in me fanno capolino nel corso della giornata in relazione con gli eventi quotidiani.

“Gli insegnanti di Dio hanno fiducia in Lui. (...) Essi dispongono dei Suoi doni e Lo seguono lungo la Sua strada, poiché la Voce di Dio li dirige in ogni cosa. La gioia è il loro canto di ringraziamento.” (M-4.V.1:9-12)

La gioia è una preghiera che si effonde dal profondo di chi ha compreso che non vi è nulla da temere. Che la vita fiorisce in ogni istante senza sforzo e senza paura, senza necessità di controllarne il movimento. La Creazione emette costantemente un canto gioioso nel suo risuonare con tutto ciò che è.

Cristo si esprime costantemente con la gioia di un cuore aperto e cerca in tutti i modi di mostrare che ogni persona può essere gioiosa se si permette di vedere dal punto di vista dell'Amore cui appartiene. *“Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena»* (Gv 15,11). *“Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena”.* (Gv 16,24) Il chiedere di cui parla Gesù non è un chiedere “per”, ma un chiedere ciò che è; è un essere diffusori di gioia, un “pregare” (αἰτέω) senza aspettativa alcuna. La gioia sgorga da una fonte che costantemente l'alimenta e non può essere realmente offuscata dalla separazione e dal dolore che proviamo sul piano umano. Per avere un accenno di questa gioia che va oltre la dimensione spaziotemporale in cui viviamo quotidianamente, possiamo riferirci a due particolari momenti. Quando un piccolo essere umano viene al mondo porta in sé una scintilla di gioia che fa da innesco per le braci che continuano ad ardere in noi nonostante i venti del vivere di ogni giorno. E quando un'anima lascia il corpo quella sensazione di spogliarsi di un peso trova eco in un moto di profonda gioia istantanea che attraversa chi resta aperto alla possibilità che possa esserci luce nell'abbandonare questo vestito che chiamiamo corpo. Il dolore arriva dopo, ma c'è un preciso istante in cui l'anima che si è spogliata del corpo terrestre comunica la sua “guarigione”.

Purtroppo siamo convinti che la gioia sia inarrivabile e ce ne priviamo creando costanti problemi che ci mantengono in uno stato di perenne mancanza di qualcosa.

Sull'iperico

L'iperico è una pianta erbacea perenne semi-sempreverde, glabra, con fusto eretto che raggiunge i 50-70 cm ed è percorso da due strisce longitudinali in rilievo. Le foglie sono opposte oblunghie. I fiori giallo-oro hanno 5 petali delicati e sono riuniti in corimbi.

Viene chiamato comunemente Scacciadiavoli o erba di San Giovanni. Nella tradizione è stato

utilizzato come pianta protettrice dalle forze del male e anche il suo nome sembra collegato al fatto che veniva posto sopra (ὑπέρ) le immagini sacre (εικόν) per tenere lontani gli spiriti maligni.

Un'altra etimologia si fa risalire al latino, dove quest'erba collegata alla luce veniva ritenuta “*cum Hyperione*”, padre del Sole e dell'Aurora. Il nome specifico “*perforatum*” deriva dalla sua caratteristica di avere delle piccole ghiandole portatrici di un'essenza oleosa che in controtuce si mostrano come traslucide. Ai margini dei suoi petali gialli sono presenti dei punti scuri che contengono l'ipericina, la sostanza che dà all'oleolito il tipico colore rosso.

Il legame con San Giovanni è dovuto al fatto che il periodo balsamico generalmente cade il 24



giugno, festa di San Giovanni, che cade qualche giorno dopo il solstizio e inoltre il colore rosso del suo lattice veniva associato al sangue del Santo fatto decapitare da Salomè. L'antica credenza vuole che nella notte tra il 23 e il 24 giugno cada la rugiada degli dei, che influenza le piante e i fiori potenziandone le capacità curative: in questa notte si prepara l'acqua di San Giovanni con i fiori lasciati galleggiare sull'acqua e in molte zone

si prepara il mazzetto di san Giovanni che protegge la casa fino all'anno successivo, quando viene sostituito e bruciato nel falò. E' diffusa la tradizione dei falò per festeggiare l'arrivo dell'estate: una tradizione che trova eco anche nei testi di Pavese legati all'estate nelle Langhe. Segni di speranza in una campagna dilaniata dalla miseria del dopoguerra, i falò di San Giovanni portano al cielo le preghiere e il dolore della povera gente, a cui resta solo la fede in un mondo altro che ascolti le preghiere.

La mitologia greca narra che l'iperico sia nato dal sangue di Prometeo, che venne punito da Zeus per aver portato il fuoco agli uomini. Colui che ha donato la luce, diventa la pianta della luce.

L'unguento cicatrizzante di iperico viene nominato anche come un dono di Medea al suo amato Giasone con lo scopo di proteggerlo dal fuoco.

Durante le crociate i cavalieri di San Giovanni curavano le ferite dei compagni con l'unguento di iperico, secondo la teoria della segnatura: i piccoli forellini sui petali sono simili alle ferite del corpo.

Oltre alle ferite fisiche questa pianta ha avuto un grande utilizzo per la “ferita dell'anima” e già Plinio il vecchio nel primo secolo d.C. nel XXVI libro della sua “*Historia Mundi*” dice: “*I semi di*

iperico con i fiori di timo servono contro le convulsioni e le tensioni nervose, sia come unguento che per uso interno.”

Psicosomatica

Non si tratta di una malattia in senso stretto, ma mi viene spontaneo collegare il mal di schiena all'iperico. Il mal di schiena si manifesta in numerose forme, ma spesso può essere collegato a uno stato depressivo. La persona non riesce a sostenersi, cerca di portare numerosi pesi e non trova riposo, accumula irrigidimento nei muscoli erettori della colonna e non riesce a rilasciare le tensioni accumulate nella vita quotidiana.

Quando non affrontiamo con serenità le esperienze di ogni giorno, la nostra postura mostra involontariamente le nostre tensioni interiori: le spalle si chiudono in avanti comprimendo la gabbia toracica, il respiro si accorcia e viene meno la sua funzione di “massaggio” degli organi e dei visceri, la testa si china in avanti, l'ano si stringe causando scompensi e tensioni nell'area pelvica che costituisce il centro della nostra capacità di movimento. Il coccige si ritrae, prende una curvatura che lo “stacca” dall'energia della terra e comprime la zona pelvica, arrivando a causare in certi casi anche la pubalgia.

Seguendo da quasi 15 anni, inizialmente per me e poi come terapeuta, i corsi di ginnastica posturale, ho sempre constatato con molta gioia e stupore come dopo qualche mese persone che sembrano completamente prive di voglia di vivere (vuoi per il dolore, vuoi per tutti i problemi che stanno alla base di quel dolore) improvvisamente aprono il loro sguardo e gli occhi iniziano a brillare. Pochi cambiamenti posturali modificano la visione di sé nel mondo e permettono di guardare avanti con la giusta fiducia e determinazione: spalle più rilassate e aperte, allungamento dei muscoli verticali stabilizzatori (in particolare rectus abdomini, longissimus dorsi, ileocostalis, spinalis, multifidi, sternocleidomastoideus, quadricipite nelle sue componenti, tibialis anterior e posterior) e percezione del proprio corpo durante il movimento. Attivando la consapevolezza di sé (propriocezione) si impara a gestire il movimento cercando di non nuocere al proprio corpo.

Zona lombo-sacrale: il dolore alla parte bassa della schiena che corrisponde al chakra della radice, può ricondurre a problematiche di carattere sessuale. Una sessualità vissuta in modo colpevole o rigido porta a chiudere e irrigidire la zona pelvica, con conseguente dolore. Lavorare sulla propria sessualità e di conseguenza sulla propria forza vitale può essere un primo aiuto a questo livello.

Non sono da trascurare anche le varie problematiche legate all'intestino: un intestino che non lascia andare o che non assimila provocano pressioni sulla muscolatura della colonna vertebrale e causano compressioni da non sottovalutare.

I sensi di colpa non portati a consapevolezza pesano su questa zona.

Zona toracica: la capacità di relazionarsi e di sentirsi al proprio posto nel mondo trova il centro di irraggiamento nel plesso solare (diaframma) e nel plesso cardiaco. Un dolore tra le scapole può essere frutto di un sentirsi traditi nelle proprie aspettative. Il dolore toracico può mostrare un timore di accogliere a braccia aperte ciò che la vita offre e la conseguente scarsa mobilità degli arti superiori può essere messa in relazione con il timore di agire nel mondo.

Alexander Lowen parla del carattere schizoide e dice: *“da un’osservazione più approfondita dei movimenti respiratori mi resi conto che il diaframma è relativamente immobile; esso è congelato in una condizione contratta. Le costole inferiori sono svasate verso l’esterno. Poiché il diaframma è inattivo, una forte espansione della cavità toracica tende, col risucchio, a spingere il diaframma verso l’alto. (...) questo tipo di respirazione (...) ha un significato emozionale. (...): non è difficile riconoscere che è un’espressione di paura.”*³⁰

In particolare la prima e la seconda vertebra dorsali, collegate alla zona cardiopolmonare, sono un punto delicato per quanto riguarda la nostra relazione con il mondo. Spesso in chi racchiude rabbia e tristezza nell’atto di fumare, queste vertebre tendono a ritrarsi e non sono visibili come le altre nell’esame della colonna vertebrale. La seconda vertebra dorsale è collegata da Dieter Dorn all’amorevolezza e alla gioia, per cui possiamo comprendere come scompensi in questo punto possano portare a difficoltà relazionali importanti, con se stessi prima di tutto e poi con gli altri.

Zona cervicale: il dolore in zona cervicale mostra spesso una difficoltà a capire dove volgere il proprio sguardo, dove porre il proprio obiettivo. Può mettere in scena anche una difficoltà a esprimere il proprio sentire profondo, la propria visione spirituale in merito alle esperienze. Pensieri ripetitivi, ansiosi, pesanti possono invischiare le vertebre cervicali portando a una rigidità costante. Il collegamento con la zona lombo-sacrale è da tenere in considerazione, visto che le due zone sono collegate dal muscolo longissimus dorsi. A livello energetico è chiaro che una fatica a raccogliere le forze vitali, porta a una conseguente difficoltà a esprimere se stessi nel mondo.

Le vertebre cervicali governano il volto: la visione (profonda ed esteriore), l’ascolto (della “voce che parla per Dio” e dell’altro essere umano), l’espressione attraverso la parola. Ciò che siamo si esprime attraverso il nostro viso e ogni piccolo scompensamento della postura a livello cervicale si fa sentire dolorosamente e dà modo a chi di osserva di notare come ci stiamo ponendo nei confronti del mondo: in attacco/difesa con la testa protesa in avanti? In ascolto con la testa reclinata di lato? In abbandono sfiduciato con una difficoltà ad alzare lo sguardo da terra?

³⁰ Il linguaggio del corpo, pg. 319

Fitoterapia

Castore Durante, un medico naturalista del XV secolo al servizio di Papa Sisto V, trasmette la ricetta per l'olio di iperico.

"Fassi l'olio d'Hiperico perfettissimo in questo modo semplice, et composto. Prendonsi per far il semplice le cime dell'Hiperico, che cominciano a maturarsi, oncie tre; si macerano tre giorni in vino odorifero, poi si fan bollire in vaso doppio, atturato ben l'orifitio, poi si sprema, e si mette altrettanto hiperico, e di nuovo si macera, si cuoce, e si sprema, e cosi si fa la terza volta, aggiungendovi del vino, se vi bisogna, poi si aggiunge alla colatura di termentina, oncie tre di olio vecchio chiaro oncie sei di zafferano scropolo uno. Cuocesi di nuovo in vaso doppio alla consumption del vino, poi si sprema, & fatto ch'haverà l'olio la residentia si purga, & riserbasi...."

Al di là del folklore, la ricetta oggi è molto più semplice: si raccolgono i capolini dei fiori ben aperti e non appassiti, si lasciano per qualche ora su un panno o nel vaso aperto perché perdano un po' di umidità, si coprono nel barattolo con l'olio di oliva e si lasciano al sole per circa un mese. Qualcuno consiglia di ritirare il vaso in casa la notte. Una volta pronto l'olio va filtrato, torchiato e conservato al buio.

Nel Medioevo la pianta per il suo colore giallo veniva collegata agli umori collerici ed era utilizzata in particolare per l'itterizia e l'isteria. "L'iperico compare in diverse preparazioni tra cui l'*Unguento martianum* e l'Olio di scorpione composto, ma soprattutto nell'Elettuario di Mitridate. Questo antico rimedio (...) rinominato "Theriaca" da Galeno, fu considerato per secoli un antidoto contro i veleni e panacea universale."³¹

La pianta possiede proprietà analgesiche, antisettiche, antispasmodiche, antinfiammatorie, astringenti, calmanti, digestive, ipotensive, toniche del sistema nervoso, cicatrizzanti e vermifughe.

L'oleolito viene utilizzato per le scottature (con l'attenzione a non esporre la parte trattata al sole per non causare macchie alla pelle) e per i dolori reumatici e articolari. E' l'ingrediente fondamentale per il massaggio Breuss alla schiena che si avvale delle sue proprietà antidolorifiche, rilassanti ed emollienti. E' utilizzato in modo efficace per eliminare le emorroidi, per assorbire gli ematomi e per curare le punture di insetto.

L'iperico viene utilizzato anche per uso interno in caso di lievi depressioni e il suo utilizzo è aumentato esponenzialmente nel corso degli ultimi anni. Va considerato che l'uso di questa pianta come regolatore dell'umore deve essere fatto con attenzione e consapevolezza, in quanto gli effetti secondari, soprattutto in unione con l'assunzione di altri farmaci, possono essere pesanti. La natura ci offre rimedi meravigliosi, ma non è innocua.

³¹ La medicina dei semplici, pg.90

Floriterapia

L'iperico non viene utilizzato da Edward Bach, ma fa parte dei rimedi individuati dalla floriterapia Californiana come *Saint John's Wort*. La sua essenza è quella della luce interiore che guida la coscienza nella sua espansione.

Questo rimedio viene indicato per quelle persone che hanno l'incapacità di gestire i loro stati di espansione di coscienza, poiché il loro corpo astrale non è ben ancorato all'eterico e al fisico. Questo può dare luogo, in particolare durante il sonno, a vari disturbi, quali enuresi notturna, eccesso di sudorazione, incubi, allucinazioni.

“L'iperico ristabilisce il contatto con la forza della luce spirituale, riequilibra i corpi sottili, li purifica e li ancora al veicolo fisico, dona consapevolezza e protezione quando la persona si trova in uno stato di espansione di coscienza”³²

Tra i fiori di Bach collegherei a questo uso dell'iperico Cherry Plum (per la paura di perdere il controllo), Mustard (per tornare a percepire il collegamento con la luce spirituale) e in qualche caso Aspen (per le paure legate al non conosciuto e alle esperienze notturne del corpo astrale).

8. MIRTILLO NERO - VACCINIUM

MIRTYLLUM: ASSENZA DI DIFESA

Quando mi hanno insegnato a riconoscere questa pianta hanno fatto risuonare il suo canto nel bosco attraverso un apparecchio per trasformare gli impulsi elettrici della pianta in suono udibile. E' stata un'esperienza ricca di sfumature sensoriali che mi ha fatto mettere tutta la gratitudine possibile nella raccolta delle gemme, cercando di seguire il ritmo lento e armonioso della loro musica.

Basse e tenere, le piantine di mirtillo nero sono il nutrimento ideale per gli erbivori del bosco. Non hanno spine, non si nascondono, non hanno nessuna protezione se non il loro numero e la loro tenacia nel ricrescere dalle ferite inferte.

Mi inginocchio per raccogliere le gemme e mi colpisce la cedevolezza con cui queste restano tra le mie dita che “pettinano” le piantine. Non c'è strappo, come se la pianta accettasse di donare parte di sé ai “predatori” per preservare la propria integrità. Sembra un controsenso, ma in effetti il

³² “I rimedi floreali californiani”, pg. 193



trattenere provocherebbe uno strappo che potrebbe ferire in modo serio la piccola piantina. E' una cintura nera di wu-wei questa minuscola creatura che risponde con morbidezza agli attacchi. Che sia questa una lezione da imparare? Utilizzare gli "attacchi" come uno stimolo per crescere, per esprimere al meglio la propria vera essenza. Dove non c'è difesa non esiste lotta e divisione: i mirtilli entrano a far parte dell'animale che li ha mangiati, che diventerà il portatore dei semi permettendo a

nuove piante di crescere. Dove finisce il mirtillo e dove inizia il capriolo? Sono parte dello stesso giro di giostra che espande la vita.

"Non è il pericolo che arriva quando le difese vengono abbandonate. E' la sicurezza. E' la pace. E' la gioia. Ed è Dio." (UCIM, M-4.IV. 11:15)

Il simbolo di Cristo come pane è affine alla "strategia del mirtillo": nel lasciarsi strappare alla vita terrena, il corpo di Cristo è diventato nutrimento per gli uomini che, inconsapevolmente, sono veicoli per i semi di Pace e Amore. Possiamo quindi trovare la Pace in noi? Quando accetteremo di essere fatti della stessa sostanza della Pace, non avremo più bisogno di immaginare difese inespugnabili e potremo lasciarci trasportare dalla Vita lì dove possiamo dare frutto. Non ci sono difese da abbattere, solo paure da abbandonare.

"Non c'è perdita: pensare che ci sia è un errore. Tu non hai problemi anche se pensi di averne"
(UCIM, T-26.II.3. 2:3)

Nella Mente corretta non c'è divisione tra preda e predatore, c'è solo un diverso modo di interpretare nel sogno l'unica Vita.

Lasciar andare le difese significa essere davvero fecondi, espandere l'essenza divina che è ciò che siamo, senza porre alcun limite.

Sul mirtillo nero

Il mirtillo è un cespuglio arbustivo alto dai 10 ai 40 cm, con un rizoma rossastro allungato da cui emergono i rami verdi. Ha una forte simbiosi radicale con i funghi che aiutano la pianta ad assorbire l'azoto. Le foglie sono caduche, ovali e alterne. I fiori sono penduli, con una colorazione bianco-verdastra con sfumature rosa. Le bacche sono commestibili, bluastre con un rivestimento ceroso (pruina).

Il nome *Vaccinium* deriva probabilmente dal latino *baca*, *-ae* che significa "bacca". *Myrtillum* invece significa di fatto "piccolo mirto", a causa della somiglianza con questa pianta mediterranea. Narra un'antica leggenda che i mirtilli crescevano nei campi ed erano numerosi come le stelle nel cielo. Avrebbero voluto rubare la luce alla luna, per superare il brillare delle stelle, ma maturarono in una notte senza luna e presero solo il colore della notte. Secondo altre leggende i mirtilli neri crescono all'imbocco delle caverne dei nani, nuovamente con un'analogia con il mondo ctonio e notturno.

La mitologia lega il mirtillo a Venere che dopo il giudizio di Paride si cinse il capo con una corona di bacche di mirtillo.

Nel Medioevo i profumieri ottenevano dai fiori la famosa "acqua degli angeli" e ancora oggi in Germania il mirtillo è usato come pianta propiziatoria nelle nozze e bruciato in sostituzione dell'incenso.

Secondo la tradizione nordica i mirtilli proteggono dalla malasorte e in Scandinavia i suoi rami sono utilizzati nella cerimonia del piccolo Yule il 13 dicembre, un rito associato alla stella del solstizio d'inverno (il portatore di torcia, colui che protegge dai demoni.) In Finlandia i mirtilli costituiscono un ingrediente importante che non manca mai in tavola, essicato o sotto forma di composta o succo. La zuppa di mirtilli neri venne alla ribalta nei primi decenni del XX secolo quando gli sciatori finlandesi su lunga distanza la utilizzavano per avere energia e per recuperare energia dopo gli sforzi.

Il mirtillo nero è menzionato anche nella *Kanteletar*, una raccolta di liriche popolari finniche, e in *Flora Fennica*, entrambe opere del padre della medicina finlandese, Elias Lönnrot. Lönnrot diede numerose istruzioni sugli utilizzi medicinali dei mirtilli neri per la cura di diverse malattie.

Psicosomatica

I problemi circolatori, in particolar modo quelli a livello di microcircolo, sono segno di una difficoltà a nutrire ogni ambito della vita con il proprio Io. I capillari sono come le piccole ramificazioni di un albero che consentono lo scambio di nutrienti e l'acquisizione di energia tramite la luce e l'aria per mantenere il corpo in un buon equilibrio.

Un'insufficienza del ritorno venoso può essere collegata alla sensazione di dare più di quanto si riceva, con la percezione di un rapporto scompensato con le persone che ci circondano. Le circostanze e i rapporti possono essere vissuti come stagnanti e privi di vitalità, tanto che ci si chiude in se stessi pensando di trattenere quell'energia vitale che sembra venir meno.

Trovo utile citare Omraam Mikhaël Aïvanhov per portare una riflessione sul donarsi senza aspettare nulla in cambio: *“Da milioni di anni il sole illumina e riscalda la terra, e lo fa senza preoccuparsi di sapere chi beneficia dei suoi raggi e li contempla con riconoscenza e chi, invece, continua a dormire nelle caverne. Non è offeso e non è furioso per il fatto che gli esseri umani non sono neppure coscienti di dovergli la vita; ciò non lo interessa, e continua a brillare dando loro le sue benedizioni.*

*Come il sole, esistono esseri che inviano la loro luce e il loro amore attraverso lo spazio, e nemmeno loro si preoccupano di sapere se le creature ne beneficino o meno. Si sentono felici, appagati, tutto il loro piacere sta nel distribuire le proprie ricchezze nell'intero universo. Quegli esseri hanno compreso che la più grande felicità è quella che il sole sta sentendo e vivendo: brillare, illuminare e riscaldare.”*³³

Pensare di donare la Vita attraverso se stessi, può essere uno spunto di meditazione per chi soffre di problemi del microcircolo: espandere la Vita senza aspettare che ci sia un ricambio perché tutto quel che vive è già presente in noi.

Fitoterapia

“Mangia i mirtilli per migliorare la vista!”. Quante volte ci siamo sentiti dire questa frase da piccoli? Pare che gli aviatori inglesi durante la seconda guerra mondiale ne facessero ampio uso per avere una vista impeccabile nelle ore dell'alba e del crepuscolo e in effetti il miglioramento della visione notturna donato dal consumo di mirtilli è stato certificato dagli studi. Il frutto succoso del mirtillo è da sempre utilizzato come rimedio nella farmacopea tradizionale per vari disturbi infiammatori e della circolazione.

I frutti del mirtillo hanno proprietà astringenti, antinfiammatorie, antisettiche, vasoprotettrici, digestive e lassative. Le foglie hanno proprietà antidiabetiche, antiflogistiche e astringenti. Per quanto riguarda la gemmoterapia, i giovani getti hanno come organotropismo l'intestino, l'apparato urinario, il sistema microvascolare e la retina.

Gli studi farmacologici dimostrano come il gemmoderivato riduca gli stati di fragilità capillare, con azione antiflogistica e di riparazione epiteliale sui vasi sanguigni e sulle mucose gastrointestinali. Riduce il potere aggregante delle piastrine, favorendo lo scorrere del sangue nei vasi. Ha un'azione

³³ <https://www.prosveta.it/pensieri>, pensiero 1 aprile 2024

ipoglicemizzante e tonifica il pancreas.

Floriterapia

Non ho trovato utilizzi floriterapici del mirtillo, ma se ne potrebbe sperimentare un utilizzo per chi cerca costantemente di schermarsi e difendersi, vedendo pericoli e “complotti” ovunque. Per chi vive male la propria fragilità e vulnerabilità e si irrigidisce in atteggiamenti “bellicosi”. Chissà che questa pianta non possa donarsi anche in questa modalità...

9. BETULLA - BETULA VERRUCOSA: GENEROSITA'

Entrare in relazione con una betulla è in ogni stagione un'esperienza gioiosa di splendore candido, di danza di amenti o di foglie che cantano. E' un albero estremamente generoso, che si dona senza sosta. Sul finire dell'inverno, prima che le gemme si schiudano, si può attingere alla sua linfa che aiuta a drenare i liquidi e le emozioni a essi connessi. Con la prima luna crescente di marzo (o di aprile in alta montagna) si può praticare nel tronco un foro leggermente ascendente di circa 1 cm di diametro e 4-5 cm di profondità per raccogliere in un contenitore il prezioso liquido. Le due betulle del mio giardino sono state particolarmente produttive e ci hanno donato in quattro giorni circa 15



litri di liquido che abbiamo congelato e che beviamo ogni mattina. La linfa cui attingiamo è quella discendente che arriva dai rami dopo essere stata nutrita dal sole e resa zuccherina. La linfa ascendente risale dalla terra ai rami nel centro della pianta. Ogni volta che sorveggo la linfa penso alla pianta che me l'ha donata e mi sembra di sentir scorrere nelle gambe il flusso leggero che sale verso l'alto e mi sento un po' betulla, libera di esprimere la danza delle mie emozioni in modo armonioso e delicato.

Il regalo della primavera sono le piccole gemme, che si aprono presto con ali d'angelo. Le piante giovani sono veloci ad aprire le gemme, sembrano bambine impazienti di mostrare la loro

bellezza al mondo. Le piante più anziane ponderano il loro aprirsi, godendosi l'istante di espansione. La raccolta lascia le dita leggermente appiccicose, ma le gemme si staccano facilmente con una piccola torsione. Raccogliendo una gemma qui e una là si alzano braccia e testa verso l'alto, come in

pregghiera gioiosa, e si ha tempo di guardare il cielo tra i rami sottili che si piegano verso il basso, trovandosi senza accorgersi a essere albero, una continuazione di quei rami che sono ponti tra la forza celeste e l'energia di rinascita che arriva dalla terra. Il tempo si ferma, la raccolta lenta è un antistress potente. La relazione con la betulla è già cura, solo nel tocco e nello stare all'interno della sua aura che si percepisce come un'accoglienza materna, calda culla. Alla betulla piace la compagnia, è difficile vedere una betulla da sola. Spesso le betulle si radunano a tre e sembrano allegre comari che chiacchierano nella brezza del pomeriggio, sedute a osservare in modo benevolo chi passa. Come pianta pioniera la betulla colonizza nuovi territori, bonificandoli per le specie che arriveranno dopo di lei: drena, nutre, ammorbidisce il terreno, permettendo l'attecchire della vita. Una comunione in cui si offre come pane per nutrire la vita, in cui si fa terra portando la sua Luce nello strato buio dell'humus.

Il dono della betulla non si ferma: amenti e poi foglie e poi corteccia: ogni cosa è utile, da ogni cosa possiamo trarre beneficio. Anche dal sedersi in estate sotto la sua ombra, che protegge dalle scottature, ma lascia passare un po' di sole nel muoversi costante delle foglie. In Russia la betulla è chiamata il "pozzo del popolo" perché fornisce in abbondanza legna da ardere, legname per le costruzioni, sostanze terapeutiche e coloranti.

La foglia è un piccolo cuore e non può essere altrimenti vista la Generosità che ci viene mostrata da quest'albero. Imparare la Generosità significa essere capaci di lasciar andare parti di noi per gli altri, sapendo che ogni vuoto momentaneo è uno spazio che l'abbondanza divina può colmare. La betulla aiuta la linfa a scorrere, allo stesso modo la Generosità permette alla Creazione di fluire attraverso l'essere umano che si dona al mondo seguendo la propria natura. Siamo abituati a dire che chi dà riceve, ma in realtà abbiamo rovesciato nel nostro egoismo il concetto. Prima viene il ricevere, siamo antenne che captano il Logos divino, il flusso di energia universale che ci pervade senza sosta. Nel ricevere trasmettiamo in continuazione l'espressione divina e se non lo facciamo, se la nostra linfa ristagna in qualche parte di noi per paura, creiamo malattia e dolore in noi e intorno a noi.

"In verità dare e ricevere sono la stessa cosa" (UCIM, lezione 108).

Il candore della betulla richiama l'innocenza, il nostro essere pagina bianca tra le mani di Dio che ci riempie di significati da portare nel mondo, come mappe per la via del Ritorno. Portiamo inciso in noi un messaggio di Pace, che possiamo leggere solo nei nostri compagni di viaggio. Leggiamo e siamo letti, diamo e riceviamo. Siamo messaggeri divini, angeli annunciatori di una Realtà che si trova oltre la Terra di mezzo delle nostre paure.

Quando in noi sviluppiamo la vera generosità, comprendiamo che questa è davvero diversa da come

l'abbiamo definita. Generalmente viene considerata generosa una persona che dona ciò che ha, privandosene.

“Per il mondo, generosità vuol dire “dar via” nel senso di “rinunciare”. Per gli insegnanti di Dio significa dar via per mantenere.” (M-4.VII.1:4-5)

Il sole non può trattenere il suo calore, rischierebbe di scoppiare; la sorgente non può fare a meno di riversare acqua nel torrente; un seme quando si schiude lascia esplodere la sua vitalità; l'aria si sposta con il vento modellando la terra. Non c'è vuoto che non venga riempito, non c'è pieno che non debba prima o poi svuotarsi. Ciò che siamo non può che espandersi, se cerchiamo di trattenerlo per noi andiamo incontro a malattia.

“L'insegnante di Dio non vuole nulla che non possa dar via, perché si rende conto che, per definizione non sarebbe di alcun valore per lui.” (M-4.VII.2:3)

Cosa ha valore quindi? Valore deriva dal latino “*valere*”, un verbo che si attribuiva a chi era portatore di forza, vigore e soprattutto di significato. Ciò che non porta significato non ha valore. Quindi cosa rende significativo il vivere se non il vivere secondo la propria natura profonda? E la natura profonda che emana dall'uomo è la sua connessione con tutto ciò che è, la Vita stessa che in lui si esprime. La Vita è nutrimento e non è mai mancante, nemmeno quando ce ne scollegiamo.

“Sul far della sera, gli si avvicinarono i discepoli e gli dissero: «Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congeda la folla perché vada nei villaggi a comprarsi da mangiare». Ma Gesù disse loro: «Non occorre che vadano; voi stessi date loro da mangiare». Gli risposero: «Qui non abbiamo altro che cinque pani e due pesci!». Ed egli disse: «Portatemeli qui». E, dopo aver ordinato alla folla di sedersi sull'erba, prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li diede ai discepoli, e i discepoli alla folla. Tutti mangiarono a sazietà, e portarono via i pezzi avanzati: dodici ceste piene. Quelli che avevano mangiato erano circa cinquemila uomini, senza contare le donne e i bambini.³⁴

L'abbondanza passa tra le mani di chi (si) dona, di chi non trattiene per sé il poco, perché sa che ponendo un limite chiuderebbe per se stesso l'accesso alle risorse che gli spettano. Nulla di ciò che possiamo trattenere ha significato, nulla di ciò che è limitato può avere valore per chi accetta la propria vera essenza interconnessa con tutto ciò che è. Il pane che basta per tutti è quell'Amore

³⁴ Mt. 14, 15-21

divino che gli uomini hanno parcellizzato, lottizzato, svenduto; è quell'Amore di cui ogni religione si sente unica portatrice, mentre porta solo guerra, dolore, distruzione. E' quell'Amore così puro che non può essere narrato, se non per metafora. Non può essere esperito se non forse dall'essere umano che riesca a vivere pienamente e con consapevolezza le dieci caratteristiche dell'insegnante: il questo caso la pietra del sepolcro può spalancarsi e il corpo tornare a essere pura immagine del vuoto.

La betulla era anticamente ritenuta portatrice di fecondità per il modo in cui sparge i suoi semi lasciandoli portare dal vento. Nei boschi di betulle gli antichi tenevano i loro rituali per favorire la fertilità.



Nell'alfabeto celtico la betulla è l'albero della prima runa, berkana. E' il simbolo della primavera, dei nuovi inizi, della nascita, della fecondità. Evoca una donna gravida che porta in sé nutrimento e vita. E' l'energia femminile portatrice di eros, di seduzione e prosperità. La donna che lascia in sé spazio all'uomo, ma allo stesso tempo lo avvolge riempiendolo di sé. La connessione profonda è nella generosità reciproca, nel dare e ricevere in soluzione di continuità, in scambio senza aspettative. Qui si produce l'energia che crea l'universo, la benedizione dell'unione in cui yin e yang sono in perfetto equilibrio.

La capacità di resilienza della betulla, con il suo flettersi nel vento, dà l'esempio a tutti coloro che hanno difficoltà a lasciarsi andare e ad abbandonarsi al fluire della vita. L'acqua è il suo elemento e proprio come un torrente la sua forza è nell'adattabilità alle circostanze esterne. La betulla fa spazio volentieri, ma ha la capacità di guadagnarsi l'altezza con determinazione e coraggio.

Gli sciamani siberiani si arrampicavano sulle betulle per avere accesso alle visioni, le parole magiche dei Druidi erano spesso incise nel suo legno. Perfino il manico di scopa delle streghe si dice fosse di questo legno. Era comune dunque nell'antichità ritenere la betulla un tramite verso "l'alto", verso il mondo altro che racchiude i segreti della conoscenza. In modo ben più prosaico la conoscenza veniva impartita attraverso la bacchetta in betulla dei maestri di scuola: ritenuta dispensatrice di saggezza e purificazione, veniva usata in modo un po' troppo generoso fino ai primi decenni del secolo scorso. Interessante è anche la simbologia dei fasci littori, che erano costituiti nell'antica Roma da gruppi di bacchette di betulla (a volte unite a quelle di olmo) con al centro un'ascia, tenute insieme da un nastro rosso. E' l'emblema del motto "l'unione fa la forza": una sola verga si spezza facilmente, un fascio resiste. Il potere dei magistrati romani, indicato dai fasci

littori, derivava quindi dall'essere rappresentanti di un'unione di uomini, dall'essere portatori di un'istanza comune per lo sviluppo di una società giusta. Al di là delle deviazioni ideologiche portate dal Fascismo, il fascio littorio simboleggiava in un certo modo l'autorità intesa come servizio di una legge che tutela il bene comune, tanto che questo simbolo è stato ampiamente utilizzato anche nella Rivoluzione Francese. La vera autorità deriva dal senso di collettività e unione tra i cittadini.

Sulla betulla

La si riconosce facilmente per la sua corteccia candida, che si sfalda in strisce. Può raggiungere un'altezza di 20-25 metri e privilegia terreni acidi, sassosi o sabbiosi disdegnati da molti altri alberi. Resiste a condizioni avverse, alle gelate improvvise e a lunghi periodi di siccità grazie alla simbiosi radicale con i miceti che contribuiscono al suo nutrimento: la pianta con il proprio essudato radicale fornisce ai funghi nutrimento in forma di carboidrati semplici, mentre i funghi con le loro lunghe ife assorbono l'acqua e sali minerali che condividono con la pianta che li ospita. La vita come la conosciamo non potrebbe esistere senza questa perfetta forma di collaborazione tra specie diverse. I rami principali della betulla si slanciano eretti verso l'alto, mentre i rami secondari pendono verso terra.

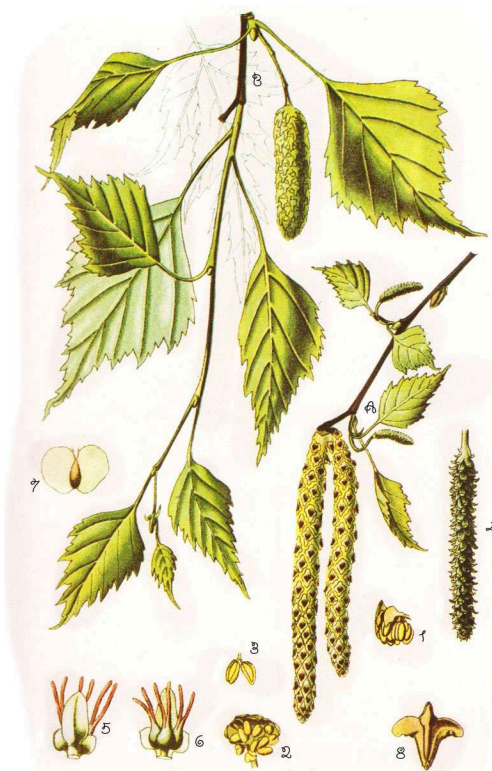
Le foglie sono decidue, semplici, alterne, picciolate, con forma da triangolare a romboidale. La

pagina superiore è di un verde intenso, mentre quella inferiore ha un riflesso grigio-verde quasi argentato. In autunno le foglie assumono una colorazione giallo-oro che le rende estremamente luminose.

I fiori sono unisessuali: i maschili sono disposti in amenti giallastri e penduli, mentre quelli femminili sono situati in amenti più brevi, pedunculati, prima eretti, poi penduli, di colore verde chiaro con stimmi rosso cupo. I frutti sono piccoli acheni ovoidi, compressi, glabri e muniti di 2 piccole alette che ne facilitano la dispersione con il vento.³⁵

La famiglia delle betulacee comprende due specie principali: la *betula pubescens* e la *betula verrucosa*.

La pianta vive dai 400 ai 2000 metri, raramente in boschi, più frequentemente come pioniera in terreni incolti o ai margini di luoghi colonizzati da altre piante.



³⁵ <https://www.pinetahotels.it/blog/betulla/>

Gemmoterapia

In fitoterapia vengono usate le diverse parti (foglie, gemme, linfa, semi), sia fresche che essiccate con differenti metodi di estrazione.

I principi attivi della betulla hanno azione antipiretica, anti-infiammatoria e antireumatica. La sua azione diuretica contribuisce a drenare l'organismo alleviando i disturbi del sistema linfatico e del sistema circolatorio, permettendo anche al sistema endocrino di lavorare meglio nell'attivazione delle difese immunitarie.

Nella gemmoterapia la betula pubescens viene usata, in particolar modo per gli adulti e gli anziani, nelle sue diverse parti:

- ❖ **amenti:** agiscono sui disturbi endocrini e in particolare sulla fisiologia dell'ipofisi, della tiroide e dell'apparato genitale sia maschile che femminile. Hanno anche funzioni antiinfiammatorie, in particolare nella sfera dell'apparato respiratorio
- ❖ **gemme:** stimolano le difese immunitarie, sostengono il fegato nella detossinazione. Hanno attività antistaminica e sostengono l'apparato scheletrico.
- ❖ **radici:** la scorza interna delle radici è la parte merismatica che ha il più potente effetto diuretico, per cui è utilizzata in particolar modo nelle insufficienze renali e nell'insufficienza cardiaca con ritenzione idrica. E' utile anche per trattare la gotta e l'ipercolesterolemia.

La betula verrucosa viene utilizzata soprattutto nei bambini e nei soggetti giovani con le sue diverse parti:

- ❖ **gemme:** agiscono positivamente sugli scompensi metabolici e permettono l'eliminazione delle scorie. Sostengono l'apparato cardiovascolare. Hanno efficacia nell'eliminare catarro dalle mucose supportando il sistema respiratorio.
- ❖ **linfa:** è dotata di proprietà diuretiche e depurative che permettono di contrastare l'impregnazione tossinica cronica dei tessuti. E' il rimedio elettivo per gli stati infiammatori a componente dismetabolica.
- ❖ **semi:** sostengono la mente nei momenti di stress, stimolano le funzioni del sistema nervoso centrale e del sistema endocrino. Per i deficit di memoria, le difficoltà di concentrazione, la sonnolenza, i periodi di studio intenso.

Floriterapia

La betulla non viene utilizzata nella floriterapia tradizionale di Bach, ma si trova invece nei rimedi floreali italiani.

Viene utilizzata in coloro che hanno abdicato alla propria creatività e sono diventati perciò schiavi

delle abitudini che li fanno stagnare e impediscono il fluire delle azioni e dei pensieri. Gli schemi rigidi di pensiero irrigidiscono anche il corpo togliendo flessibilità e armonia.

Se non ci si permette di lasciar andare, di donare con generosità se stessi, diventa impossibile schiudersi con freschezza alle esperienze che la vita porta incontro.

Essere creativi significa comprendere che *“nulla dev’essere creato, ma tutto invece può essere manifestato”*³⁶ Nel manifestare scardiniamo l’abitudine per esprimere semplicemente ciò che è, con generosità e capacità di donarsi.

10. LARICE - LARIX DECIDUA – LARCH: PAZIENZA

Ogni volta che passo vicino a un larice difficilmente resisto alla tentazione di accarezzare i suoi aghi morbidi. E' una pianta che stimo moltissimo per la sua estrema resistenza e per l'adattamento che lo porta a rinascere dopo ogni difficoltà. Qualche anno fa c'è stata una forte nevicata che ha provocato molti danni al rifugio nella valle sopra casa nostra. In estate sono salita in montagna e poco sotto il rifugio ho trovato un larice divelto. Mi sono seduta vicino al suo tronco per mangiare, con il dispiacere nel vedere una pianta così bella caduta a terra. Negli anni successivi ho visto la pianta rinascere: la vecchia punta si è alzata verso l'alto e ha iniziato a crescere. La pianta adesso ha una bellezza tutta sua, conquistata con tenacia e pazienza. Un verde Giobbe, che sopporta le prove della vita mantenendo la spinta verso il cielo.

Trovo eco a questa mia esperienza nelle parole di Mario Rigoni Stern in “Arboreto selvatico” (1991): *“Ma i larici che personalmente ammiro e fors'anche venero, sono quelli che nascono e vivono sulle scaffè delle rocce che portano il tempo: sono lì nei secoli a sfidare i fulmini e le bufere, sono contorti e con profonde cicatrici prodotte dalla caduta delle pietre, i rami spezzati, ma sempre, a ogni primavera quando il merlo dal collare ritorna a nidificare tra i mughi, si rivestono di luce verde e i loro fiori risvegliano gli amori degli urogalli. E all'autunno, quando la montagna ritorna silenziosa, illuminano d'oro le pareti.”*

³⁶ Il linguaggio dei fiori, pg. 64

Dal punto di vista umano la pazienza ha a che fare con il tempo: si attende con pazienza, si sopporta con pazienza, si desidera con impazienza. In realtà “paziente” è un participio presente: solo nel presente si può provare la totale partecipazione alla Vita.

E' utile prendere in considerazione l'etimologia del termine **pazienza**: deriva dal latino *patior*, che come l'italiano ha l'accezione negativa del “patire”, con la forma riflessiva che indica un subire un'azione esterna. In realtà la radice greca del termine latino è *πάθος* che non ha un'accezione polarizzata: è semplicemente “*ciò che si prova di bene o male, nel fisico o nel morale*”³⁷, semplicemente un'esperienza che non è riferita al passato o al futuro.

La Pazienza che il larice ci insegna quindi è quella che semplicemente accoglie l'esperienza presente, adattandosi a essa senza opporre resistenza. Non si tratta della pazienza che attende un intervento esterno o che soffre per l'accaduto. E' una Pazienza-presenza che avviene nell'istante santo proteso verso l'eternità.

Le gemme del larice sono dei piumini gioiosi, di un rosso che inneggia alla vita; dei piccoli fuochi che riscaldano il cuore di chi li osserva con la perfezione del loro schiudersi. La tenerezza dei giovani getti di foglie invoglia a fermarsi per contemplare la perfezione. Il profumo resinoso e speziato dona energia immediata, allevia i pensieri e solleva lo spirito.

“Chi è certo del risultato può permettersi di aspettare, e di aspettare senza ansia. La pazienza è naturale per l'insegnante di Dio. Tutto ciò che egli vede è un risultato certo, in un momento che forse gli è ancora sconosciuto, ma che non è in dubbio. Il momento sarà a tempo debito, come la risposta”. (UCIM, M-4.VIII. 1:1-4)

La pazienza è strettamente collegata alla fiducia, all'arte di affidarsi all'unica possibilità che è l'amorevole flusso vitale. E' crescere nell'istante, lasciar vibrare le proprie corde dell'unico suono che le attraversa per creare una melodia costante e senza attriti dovuti alla paura. Senza fatica e senza attaccamento lasciar andare quel che è di intralcio, le vecchie foglie che hanno esaurito la propria funzione, ed entrare nella propria profondità dove si trova il nucleo da cui ricreare nuove espressioni di sé, dell'unico Sé. Il ciclo delle stagioni è la fisarmonica che suona la danza a cui possiamo abbandonarci, accettando che il momento perfetto, l'Istante Santo, si ripete eternamente se abbiamo occhi costantemente nuovi per coglierlo.

Sul larice

Il larice deriva il suo nome dal celtico “*Lar*”, grasso, per l'abbondante produzione di resina. La

³⁷ Lorenzo Rocci, “Vocabolario greco – italiano”,

pianta è una conifera decidua molto longeva e con una crescita abbastanza rapida. Arriva a un'altezza di circa 25-30 m, anche se piante centenarie possono facilmente raggiungere anche i 50 m. La chioma è piramidale con rami orizzontali, la corteccia tende con la crescita a fessurarsi. Il suo legno è pregiato per la sua resistenza e flessibilità e viene utilizzato molto nelle costruzioni, soprattutto per la sua difficoltà a marcire che lo rende utile a costruire steccati e le parti esterne degli edifici. Le foglie aghiformi sono più chiare rispetto alle altre conifere e sono riunite in morbidi mazzetti e in autunno assumono una colorazione gialla dorata che rende facilmente individuabili i larici in mezzo agli altri alberi.

In antichità il larice era considerato un albero sacro con funzioni di protezione. In molti luoghi del mondo germanico il 30 aprile viene usato per decorare porte e finestre in forma di "*Hexenrüttel*" per tenere lontani le streghe e gli spiriti maligni. Sono dette Hexenrüttel o bacchette di streghe e si pensa che proteggano dagli spiriti maligni e dai lampi. Gli Slavi meridionali appendono un pezzetto di corteccia di larice attorno al collo dei loro bambini per allontanare il malocchio. Si dice che alle buone fate del bosco piaccia il larice. Si suppone che stabiliscano la loro dimora nei boschi di larice e aiutino gli escursionisti che si perdono a ritrovare il giusto sentiero.

La leggenda alpina di Merisana racconta di un matrimonio sacro, di cui il larice diventa simbolo: verde in primavera, dorato in autunno e spoglio e senza foglie d'inverno se non viene riscaldato dal velo d'amore di Merisana.³⁸

In Tirolo il larice è associato alle *Salg* (o *selige*) *Fräulein* le fanciulle benedette che, potevano essere viste cantare all'ombra dei larici con le loro vesti bianche. Queste fanciulle, a metà tra fate e streghe, incarnano lo spirito del bosco e possono mostrarsi amichevoli o essere avverse a coloro che le importunano.

Presso alcune popolazioni siberiane il larice era visto come l'albero cosmico e i boschi sacri che li ospitavano erano adornati con pelli, frecce, oggetti di metallo e altri ornamenti.

Psicosomatica

I dolori gastrici, così diffusi nella nostra società, hanno a che fare con il chakra del plesso solare, associato alla libertà di essere ed esprimere se stessi, accogliendo ciò che arriva dall'esterno come un nutrimento e non come una minaccia.

Chi soffre di gastrite spesso non ha sufficiente impulso di sana aggressività per determinare se stesso, non si dà il giusto tempo per intervenire attivamente nelle esperienze che la vita gli porta incontro. Spesso non c'è sufficiente lentezza per masticare e assaporare quello che succede, c'è una reazione immediata che fa disperdere energia con un fuoco bruciante.

³⁸ Per la leggenda di Merisana si legga

<https://www.saliinvetta.com/culture-e-tradizioni/2988-le-nozze-di-merisana-leggenda-delle-dolomiti>

Agire con consapevole pazienza, permettendo alla propria aggressività di esprimersi in modo corretto e consapevole come forza di vita e non come forza distruttiva di morte può essere un primo passo nella risoluzione di questa problematica.

Rendersi conto con amorevolezza del proprio istinto autodistruttivo³⁹ e imparare a gestire le proprie emozioni in modo paziente e senza autogiudicarsi costantemente può essere un aiuto notevole per la riduzione di questa sintomatologia.

Gemmoterapia

In fitoterapia il larice è stato tradizionalmente utilizzato per le sue proprietà balsamiche relegandone l'applicazione alle vie respiratorie. Gli studi sulla gemmoterapia hanno evidenziato le sue proprietà come protettore vascolare e come stimolatore del sistema linfatico. Viene utilizzato anche per il suo effetto a livello cutaneo in caso di senescenza e problemi capillari e agisce in maniera profonda



sull'apparato cardiovascolare.

Agisce anche nelle patologie di occhi e orecchie, è di sostegno nelle patologie renali e nei problemi polmonari e della vescica.

Le gemme del larice sono un capolavoro di bellezza, con il loro rosso vitale e caloroso che richiama una rosa per il suo modo di schiudersi dolcemente. Raccoglierle dà una sensazione

inebriante e porta energia immediata grazie alle note balsamiche del suo profumo. Il respiro si allarga e l'aria può entrare pienamente nei polmoni che accolgono l'essenza vitale aprendosi senza paura.

Floriterapia

Larch è il fiore che porta *“dall'autolimitazione allo sviluppo di se stessi”*⁴⁰ A volte siamo pazienti con gli altri, ma non riusciamo a portare pazienza per le nostre difficoltà e ci causiamo dei limiti che sono solo interiori. Il passato ci condiziona e ci crea delle barriere che pensiamo di non poter risolvere, così restiamo nella nostra zona di comfort impedendo a noi stessi di sperimentare esperienze nuove e gratificanti. Si pensa di dover essere sempre guidati e supportati dagli altri e ci si abbatte alle prime difficoltà, nutrendo il senso di colpa per il proprio modo di essere.

Come il larice sa rialzarsi nelle difficoltà, così ogni essere umano può imparare la sua lezione e sollevarsi in mezzo alle esperienze difficili per poter avere uno sguardo complessivo e non limitato

³⁹ “Malattia come simbolo”, pg. 286

⁴⁰ Il grande libro dei fiori di Bach, pg. 140

dalla tendenza a ripetere ciò che è stato. Sapersi rinnovare (lasciar andare le foglie) significa attendere il tempo giusto per rinverdire, per agire con tutta la propria potenza e investendo ogni capacità. Il larice trasforma i propri talenti in oro da donare agli sguardi del mondo, non si lascia intimidire dal suo essere diverso, ma anzi ne fa un dono di meraviglia.

Riconoscere il proprio potere personale, diverso da ogni altro, è la lezione che il larice di porta, con la sua maestosa fragilità.

11. ERICA - CALUNNA VULGARIS – HEATHER: FEDELTA’

Quando si passeggia nei boschi la compagnia dell’erica è onnipresente, sia con la sua versione autunnale (Brugo o *Calunna vulgaris*) sia nella sua versione primaverile (*Erica Darleyensis*). Camminare al suo fianco permette di sperimentarne la tenacia nell’espandere se stessa in ogni direzione, occupando ogni spazio e mostrando la propria fioritura con umiltà e forza. Il tappeto che crea è costante e in certi momenti, con i raggi del sole che lo sfiorano in alcuni punti, sembra proprio che si possa animare come i tappeti magici di “Mille e una notte”.

Quando ci avviciniamo a un cammino interiore, spesso commettiamo l’errore di dividere noi stessi in comparti stagni: una parte di noi frequenta corsi, medita, fa apparenti progressi sulla via dello Spirito e impara a gestire le emozioni. L’altra parte si lamenta del collega di lavoro, inveisce contro la mancanza di umanità del vicino di casa, pensa che il partner non sia abbastanza evoluto. Questo è l’errore madornale che penso ognuno si sia trovato a commettere.

“Il grado di fedeltà dell’insegnante di Dio è la misura del suo progresso nel programma di studi. Seleziona forse alcuni aspetti della sua vita a cui applicare il suo apprendimento, mentre ne tiene altri separati?” (UCIM, M-4.IX. 1:1-2)

Vivere nella presenza al divino anche nei momenti più difficili, in quelli dove la contingenza della materia sembra prendere il sopravvento con i suoi conflitti e divisioni, è il compito a casa che ci è stato assegnato dal Maestro.

Quando l’erica incontra una pietra non l’aggira fingendo che non esista. Pian piano si alza dal terreno e inizia ad avvolgerla finché il tempo non coprirà la pietra di morbido terriccio.

“Affidare tutti i problemi a una sola Risposta è rovesciare completamente il modo di pensare del mondo. E soltanto questa è fedeltà.”(UCIM, M-4.IX. 1:6-7)

Martin Lutero disse: *“Se professo ad alta voce di credere a ogni parte della verità di Dio, ma taccio su quella particolare verità che il diavolo sta attaccando in quel momento, allora non sto realmente confessando Cristo. Proprio nel momento in cui la battaglia è più feroce, un soldato viene messo alla prova. Infatti è inutile e vergognoso essere fedeli in tutte le parti del campo di battaglia, per poi non rimanere saldi nel punto centrale del conflitto.”*

In questa classe scolastica che è la nostra vita, abbiamo la possibilità di esercitare la fedeltà, che è un po' come l'astuccio che contiene gli strumenti che ci sono utili per eseguire i compiti che ci sono assegnati: nella fedeltà ci sono la fiducia, l'onestà, la tolleranza, la dolcezza, la gioia, l'assenza di difese, la generosità, la pazienza. Con questi principi possiamo davvero rendere la nostra vita un'opera d'arte ordinata e colorata anche negli angoli apparentemente più remoti e oscuri.

Cristo ha resistito alle tentazioni del demonio nel deserto grazie alla certezza di non aver bisogno di nulla: non del pane, non della fama, non del potere. In sintesi Cristo dichiara di non aver bisogno dell'ego per compiere la sua missione sulla terra. Semplicemente non lo riconosce, non ne contempla l'esistenza vivendo la vita come semplice dono di sé.

L'esempio è chiaro, il nostro cammino un po' più tortuoso di quello del Cristo. Incerti di ciò che siamo, trascorriamo la vita a dimenticarci di noi. Esercitare la fedeltà significa accorgersi di quando spostiamo l'oggetto della nostra fedeltà da ciò che è Reale a ciò che è apparenza. Quando incontriamo una persona arrabbiata (o noi stessi) riusciamo a collegarci al nucleo che ci accomuna o ci lasciamo trascinare dalle differenze? Se ci accorgiamo che siamo guidati verso la distinzione/divisione (ma lui/ma io) prendiamo atto che siamo sulla via verso la Fedeltà, ma che ancora non la sappiamo praticare in pieno. Lasciando ogni giorno un piccolo spazio nel cuore perché lo Spirito Santo possa sedersi al centro di noi e mostrarci la mappa è ciò che possiamo fare. Rinunciare a intraprendere il cammino perché apparentemente è insormontabile, è l'unico insuccesso garantito. “Rovesciare il modo di pensare del mondo” è la vera rivoluzione interiore che possiamo portare. San Francesco ha usato le parole migliori nella sua “Preghiera per la Pace” che dovremmo tenere viva in noi ogni giorno in questi tempi di conflitti:

Oh! Signore, fa di me uno strumento della tua pace:

dove è odio, fa ch'io porti amore,

dove è offesa, ch'io porti il perdono,

dove è discordia, ch'io porti la fede,

dove è l'errore, ch'io porti la Verità,

dove è la disperazione, ch'io porti la speranza.

*Dove è tristezza, ch'io porti la gioia,
dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.*

*Oh! Maestro, fa che io non cerchi tanto:
Ad essere compreso, quanto a comprendere.
Ad essere amato, quanto ad amare*

*Poiché:
è donando che si riceve,
è perdonando che si è perdonati,
ed è morendo, che si risuscita a Vita eterna.*

Amen.

Sull'erica

Esistono circa 500 specie di erica diffuse in tutta Europa. Il suo nome deriva dal greco ἐρείκω che significa frantumare: l'erica è più forte della crosta di fango o neve che la ricopre e riesce sempre a riemergere. Faccio inoltre la riflessione che quando la pianta si secca perché finisce la sua stagione di fioritura, toccandola i suoi fiori si staccano sbriciolandosi tra le mani, proprio come la farina ottenuta dal grano, che è l'altro contesto in cui il greco utilizza questo verbo.

La *Calunna vulgaris* vive su terreni poveri, ricchi di sostanze acide, per cui trova il suo habitat naturale nei boschi di conifere. Il suo nettare ricco attira le api che ne fanno un miele molto scuro e profumato. I suoi fiori hanno una piccola corolla divisa in quattro e racchiusa in un calice

lilla-violaceo.



Le radici più grosse erano usate per farne delle pipe pregiate e i rami servivano per creare delle scope da giardino flessibili e resistenti (da qui il nome *Calunna* dal greco καλλύνω che significa spazzare) . La pianta è estremamente resistente, tanto che capita che sia una delle poche a riprendere vita dopo gli incendi. Sopravvive a temperature che vanno da -32° a 38°, una vera campionessa di escursioni

termiche.

“Nel calendario astrale delle essenze l'erica, che appartiene al segno dello Scorpione, addolcirebbe il carattere, attenuerebbe la passionalità, illuminerebbe l'irraggiamento della

volontà, favorirebbe uno sforzo più continuo e persistente verso gli obiettivi desiderati.”⁴¹

Nella letteratura l'erica è simbolo del “ricordo”, come nei versi che Guillaume Apollinaire dedica alla compagna scomparsa:

*“Profumo del tempo fuscello d'erica
e ricorda che ti aspetto”.*

Una leggenda scozzese narra che Dio, dopo aver creato la terra di Scozia, volle trovare una pianta che la rendesse più bella. Chiese alla forte quercia, che rifiutò perché il terreno non era abbastanza profondo; chiese al profumato caprifoglio e alla dolce rosa che però declinarono per l'eccessiva asprezza del terreno e del vento. *“Sconsolato, il buon Dio si imbatté per caso in un piccolo arbusto verde e basso con piccoli fiori bianchi e viola. Era l'erica e le chiese: “Pensi di riuscire a crescere sui pendii per renderli più belli?”. L'erica, a dire il vero, non era sicura di essere in grado, ma rispose che avrebbe provato e fatto del suo meglio. Dio fu così contento che le diede tre doni: la forza della quercia, la fragranza del caprifoglio e la dolcezza della rosa. Oggi la corteccia della pianta di erica è più forte di quella di qualsiasi altro albero o arbusto, la delicata fragranza viene utilizzata per profumare i saponi e la dolcezza dell'erica fa di lei uno dei fiori preferiti dalle api.”⁴²*

I Druidi consideravano questa pianta sacra, utilizzavano le scope di erica per purificare gli altari e per preparare l'idromele.

Presso i Celti era consigliato di dormire vicino a un cespuglio di erica quando si doveva passare la notte nella brughiera: era lì infatti che abitavano le Fate che avrebbero protetto il viandante da rapimenti e furti. Anche i materassi venivano spesso riempiti con rametti di erica, per garantire protezione durante il sonno.

Nell'alfabeto celtico l'erica corrisponde all'ogham UR, che parla di stabilizzazione di ciò che nasce come passione. Quale fiore migliore per rappresentare la fedeltà anche nelle relazioni?

Nella mitologia greca la pianta dell'erica è associata a una ninfa che aveva questo nome che morì di tristezza quando il pastore che amava venne ucciso. Gli dei commossi dalla sua tristezza la trasformarono nel fiore di cui possiamo ammirare la bellezza.

Psicosomatica

Quando manca la fedeltà a un progetto divino che si esplica in noi, l'emozione che prende il sopravvento in noi è la paura, collegata secondo la Medicina Tradizionale Cinese ai reni e all'elemento acqua.

La paura è una macchina del tempo che ci allontana dall'istante presente, proiettandoci su un arco distorto che collega il passato e il futuro. Le malattie dell'apparato urinario spesso riflettono la

⁴¹ “Florario”, pg. 585

⁴² <https://www.scotland4you.com/erica-scozzese-heather-scozia/>

scarsa fedeltà a “ciò che è” e l’incapacità di discernere ciò che va mantenuto da ciò che va eliminato.

Le difficoltà renali sono strettamente collegate alla difficoltà a purificare il proprio Io (sangue) da ciò che lo imprigiona rendendolo meno limpido (ego). Quando non ci prendiamo sufficientemente cura della nostra essenza, quando ci snaturiamo e ci lasciamo invadere dalle richieste altrui, è facile che i reni ne risentano e che la nostra capacità di autoregolarci venga meno.

Quando non siamo soddisfatti della situazione che viviamo tendiamo a proiettarci costantemente in un “futuro migliore”, lasciandoci pervadere da emozioni non digerite e sovraccaricandoci con l’eccesso di aspettativa e desiderio. I reni si infiammano, compressi da emozioni congeste, e viviamo una perdita di forza vitale che non fa che aumentare la nostra paura di vivere.

Se la nostra umanità ci spaventa per la fragilità insita in essa, tendiamo a corazzarci e a trattare con durezza ogni debolezza che si affacci al nostro interno. L’eccessiva rigidità verso se stessi (e di conseguenza verso gli altri) è un concime ideale per i calcoli renali che mettono in scena il blocco interiore causato dalla paura che raggela.

Quando non riusciamo a lasciar andare, ma tratteniamo le emozioni che consideriamo negative può attivarsi la cistite, con minzione dolorosa e frequente stimolo a urinare. Non lasciarsi andare al piacere del vivere (anche la sessualità), abbandonandosi a ciò che la vita ci presenta, crea un blocco interiore difficile da rimuovere se non con l’attento ascolto della propria voce interiore.

Le emozioni si placano quando siamo coerenti con l’Amore che ogni essere emana; quando il nostro cuore si sintonizza sulle frequenze dell’istante tutto scorre e fluisce armoniosamente e diventiamo un’opera d’arte della creazione. Dove esiste Amore la paura si mostra per l’ombra che è: un nulla rivestito di buio.

Gemmoterapia

Fin dall’antichità l’erica era utilizzata per alleviare i dolori alle vie urinarie e questo uso è stato confermato con lo studio delle sue proprietà diuretiche, drenanti e disinfettanti.

Un decotto di fiori costituisce un rimedio per le affezioni renali. Messegue racconta⁴³ di aver aiutato un uomo quasi paralizzato dai dolori reumatici semplicemente proponendogli dei bagni di erica due volte al giorno per due settimane. Questo perché la pianta aiuta a eliminare l’acido urico in eccesso e a ripristinare il giusto grado di acidità corporea.

Per preparare il gemmoderivato si raccolgono i giovani getti quando c’è la ripresa vegetativa. Il preparato ha organotropismo sull’apparato urinario e genitale, sull’intestino, sull’apparato articolare e sul sistema nervoso centrale. In generale la sua attività è efficace su scompensi biologici dovuti alla senescenza. Aiuta a rallentare i processi degenerativi nel caso di infiammazioni croniche con

⁴³ “Il mio erbario”, pg. 149

irrigidimento dei tessuti.

Il gemmoderivato ricavato dalle giovani radici ha azione anche sulla vascolarizzazione cerebrale, per cui può essere utile per alleviare gli esiti di malattie che coinvolgono il cervello (ictus, sclerosi, disturbi di memoria, arteriosclerosi...).

Floriterapia

Nei fiori di Bach Heather è considerato il fiore dell'identità, della maturazione che porta il "bambino bisognoso"⁴⁴ a diventare un "adulto comprensivo".

In uno stato Heather scompensato la persona richiama costantemente l'attenzione su se stessa con una prolissità ripetitiva e noiosa, incentrata sull'eco di un IO ripetuto ossessivamente. Un ego così immenso schiaccia la possibilità di intuire il bisogno degli altri.

Quando Heather riesce a mettere da parte se stesso, inizia a creare in sé e attorno a sé uno spazio vuoto disponibile all'ascolto e riesce così a creare un'atmosfera di fiducia che finalmente permette che gli altri gli si avvicinino. L'uso della parola diventa così un potere terapeutico, perché sostenuto dalla forza della stabilità. Finché la persona cerca l'attenzione senza donarla non riuscirà a ottenerla, se non come forzatura. Ogni relazione si basa su uno scambio alla pari, in cui si crea una "terra di mezzo" che accoglie e nutre le difficoltà di entrambi gli interlocutori.

Nessuno può riempire il baratro causato da una carenza affettiva, se non la persona stessa che comprende come prendersi cura di sé e del proprio bambino bisognoso.

L'incontro con il proprio bambino interiore è fondamentale per chi ha una predisposizione allo stato Heather irrisolto: prendendo per mano il bambino abbandonato si può percorrere la via della relazione in cui ognuna delle persone coinvolte mantiene la fedeltà a se stessa e al proprio progetto di vita.

12. IPPOCASTANO – AESCULUS

HIPPOCASTANUM – WHITE CHESTNUT:

APERTURA MENTALE

Quando ero piccola e passeggiavo con la nonna, immancabilmente in autunno raccoglieva qualche castagna e me la metteva in tasca per prevenire le influenze. Ricordo con precisione la sensazione delle mie dita che accarezzavano quella superficie liscia e rotonda, come una piccola sfera magica

⁴⁴ Il grande libro dei fiori di Bach, pg 116

che vibrava di luce e di calore. Vuoi per la magia dell'ippocastano, vuoi per la forza dell'incantesimo delle parole della nonna, in effetti difficilmente mi ammalavo. Ancora adesso quando incontro una castagna non mi trattengo e la raccolgo, girandomela tra le mani come un tesoro venuto da un altro spaziotempo.

La cosa che più mi colpisce nell'ippocastano è il suo rapido avvizzire, primo tra gli alberi a seccare le proprie foglie appena l'estate tocca il suo culmine. Spesso l'albero sembra ammalato, con le sue foglie secche, circondato da piante verdeggianti. E' come se fosse lui a cogliere per primo il declino della stagione calda, dando il segnale a tutte le piante e mostrando come fare a lasciar andare la propria maestosità per spogliarsi in vista dell'inverno.

Nello stesso modo rapido le foglie ricrescono in primavera: un giorno passo davanti a un'ippocastano carico di gemme e il giorno dopo ci sono già le foglioline aperte in tutto il loro tenero splendore verde chiaro, come mani bambine pronte ad accogliere la vita che si dona.

“L'apertura mentale viene con la mancanza di giudizio. Come il giudizio sbarra la mente nei confronti dell'Insegnante di Dio, così l'apertura mentale Lo invita a entrare. Come la condanna giudica malvagio il Figlio di Dio, allo stesso modo l'apertura mentale gli permette di essere giudicato dalla Voce che parla per Dio in Suo favore. Come la proiezione della colpa su di lui lo condanna all'inferno, allo stesso modo l'apertura mentale permette che l'immagine di Cristo venga estesa a lui. Soltanto chi è di mente aperta può essere in pace, poiché soltanto lui ne vede il motivo”. (UCIM, M-4.X. 1:2-6)

La mongolfiera della mente può aprirsi e librarsi in cielo solo quando facciamo ardere in noi l'amore senza oggetto e senza condizione e quando riusciamo a lasciar andare tutte le zavorre dei condizionamenti mentali che ci sono stati tramandati e che noi stessi abbiamo creato giorno per giorno per mantenerci distinti dal resto dell'umanità.

Esercitare il perdono non significa aggiungere qualche particolare apprendimento, ma togliere tutto quello che abbiamo appreso e che continuiamo a perpetuare. Tutto l'insieme di credenze che non ci permettono di essere una tabula rasa su cui l'altro può scrivere la sua vera essenza. E quella tabula rasa è in realtà la nostra essenza, su cui in ogni istante possiamo lasciare i nostri colori.

“Il perdono è l'obiettivo finale del programma di studi” (UCIM, M-4.IX. 2:9)

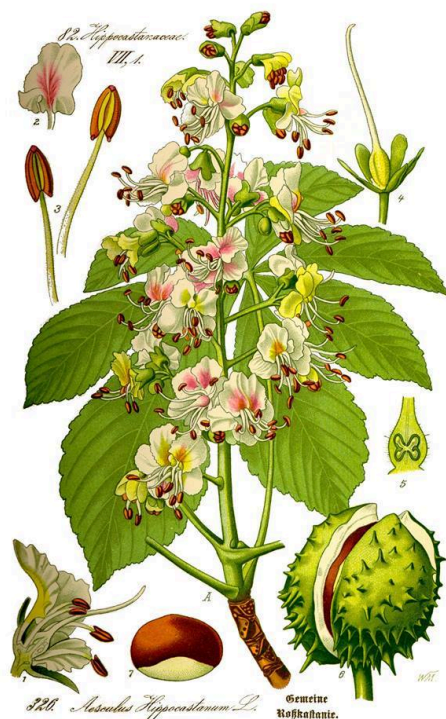
E' lo scopo verso cui converge ogni qualità precedentemente descritta. Il perdono è il dono che Cristo ha fatto all'umanità, offrendo la propria innocenza come esempio della qualità umana più elevata. Cristo sa che il gesto della crocefissione non ha alcun significato, perché dettato

dall'inconsapevolezza dell'uomo nei confronti della propria natura divina. Paradossalmente la crocefissione non è mai avvenuta, non è quello il messaggio reale del Cristo. Eppure continuiamo a esporlo nudo e ferito nelle Chiese e nelle case, senza che questo ci distolga dal crocifiggere costantemente noi stessi e gli altri con giudizi continui. Il vero simbolo cristico è il sangue, quell'Io umano e divino che continua a scorrere in ognuno di noi e che ci dà la possibilità di vederci finalmente nella salute e nella guarigione del perdono. Dio si è fatto Uomo per mostrarci come si diventa Uomini e il nostro compito ora è imparare a seguire questo insegnamento così semplice da mandare in tilt le nostre menti abituate alla complicazione.

Sull'ippocastano

L'ippocastano, o castagno d'India, deve il suo nome al fatto che i suoi semi (le castagne "matte") venivano date dai Turchi in pasto ai cavalli con difficoltà respiratorie.

Fu introdotto in Italia nel 1557, dal botanico Mattioli, che seminò frutti provenienti da Costantinopoli. E' un albero con la vita molto lunga: un esemplare è stato piantato da più di 250 anni a Casorzo in occasione dell'inizio dei lavori per la chiesa parrocchiale ed è ancora in ottima salute.



Le sue differenze con il castagno sono evidenti e rendono molto difficile confonderli, anche se con il progressivo allontanarsi dalla natura, l'uomo ha perso la capacità di riconoscere anche le piante più diffuse. Innanzitutto il frutto della castagna è a forma di goccia con un caratteristico ciuffetto sull'apice, mentre il seme dell'ippocastano è tozzo e rotondo e si trova in ricci con gli aghi morbidi, non pungenti come quelli del castagno. Le foglie dell'ippocastano sono palmate, riunite a cinque o sette, mentre le foglie del castagno sono disposte sui rami in maniera alternata. E' facilmente riconoscibile anche la fioritura: le sfacciate infiorescenze bianche o rosse dell'ippocastano lo rendono visibile da lontano.

Si racconta che Dio avesse creato il castagno con i suoi frutti commestibili e che il diavolo, per imitarlo, non avesse saputo fare di meglio che creare l'ippocastano.⁴⁵

L'ippocastano può arrivare a 30 metri d'altezza ed è sempre stato apprezzato per la sua bellezza. Sempre meno lo si vede nei viali alberati delle città, in quanto la sua rapida e abbondante perdita

⁴⁵ "La medicina dei semplici", pg.253

delle foglie costituisce un problema per la pulizia delle strade e la caduta improvvisa dei semi può causare danni alle persone e agli oggetti. E' un peccato, perché camminare all'ombra di queste piante pettina i pensieri e porta sollievo al respiro.

Al di là dell'uso delle castagne nelle tasche per prevenire i raffreddori, non sono riuscita a trovare traccia di mitologia legata all'ippocastano e questo mi sembra molto strano vista la sua maestosità. Pare che gli antichi terapisti consigliassero di avvicinarsi a questa pianta per trovare equilibrio e tranquillità, a causa dei suoi benefici effetti sul sistema nervoso.

Pur essendo un albero molto antico, risalente addirittura all'era terziaria, la mancanza di riferimenti mitologici rende di fatto questa pianta particolare nel panorama delle piante più diffuse che hanno sempre un largo ventaglio di leggende correlate. Probabilmente anche i cantori di miti si sono semplicemente seduti ad ammirare quest'albero, dimenticandosi di narrare le loro storie.

Psicosomatica

Siamo quello che mangiamo, ma siamo anche quello che pensiamo. L'eccesso di pensieri non coerenti e senza scopo e la tendenza a un eccesso di controllo porta a vivere un perenne stato ansioso in cui tutto il corpo viene coinvolto in una cascata di problematiche collegate al prevalere del sistema nervoso simpatico (quello dell'attività) rispetto al parasimpatico (quello del riposo e quindi della rigenerazione cellulare). Il corpo manifesta sintomi molto comuni nella nostra società: aumento della pressione circolatoria, problemi digestivi di vario tipo (reflussi, colon irritabile, stitichezza...), problemi alla pelle (dermatiti, eczemi...), problemi di carattere respiratorio, insonnia, mal di testa. Quando l'organismo permane in uno stato di allerta per troppo tempo produce un eccesso di cortisolo (ormone dello stress) e di adrenalina che vanno a indebolire tutto il sistema immunitario, il sistema cardiovascolare e l'apparato gastrointestinale, causando dei veri e propri "tilt" all'interno dell'organismo che lo predispongono a malattie frequenti e in generale a un calo di energia disponibile. La società del pensiero ossessivo tocca in modo più o meno esteso tutti noi, ma ognuno di noi elabora questi stimoli in modo unico. Ogni disturbo ha un suo messaggio da comunicare che va decodificato tramite il dialogo con la persona che ne è portatrice. Di fronte a un'ipertensione possiamo chiederci cosa faccia tendere in modo così importante la corda dell'arco cuore-mente. Perché i due non lavorano coerentemente per il bene dell'organismo? Se il colon brucia, quale rabbia sto covando, quale ingiustizia non riesco a digerire? Di fronte a un problema che coinvolge la pelle possiamo interrogarci su come siamo stati toccati in passato e su dove poniamo il confine nei confronti degli altri. La separazione cosa rappresenta per me? E' una protezione o è una "folle idea" che richiede la mia attenzione? I problemi respiratori, certamente connessi con l'aumento dell'inquinamento, possono portare alla nostra attenzione la questione di quanto siamo in grado di accogliere la vita e di donarci alla stessa.

Una società così ammalata nelle sue parti, dovrebbe iniziare a porsi molte domande sulla causa di questo malessere così diffuso. La mente rinchiusa nel materialismo ha portato a onorare la produttività a scapito della tutela della vita in tutte le sue forme e la vita ci sta riportando a sé con i suoi mezzi: la malattia del secolo, il tumore, che come Voldemort non viene quasi mai chiamato con il suo nome, è l'effetto del continuo logoramento a cui ci sottoponiamo conformandoci ai cliché sociali, anche quando pensiamo di essere anticonformisti. Uccidiamo ogni giorno parti di noi per convivere con un sistema ammalato fino alle fondamenta e mettiamo a tacere le vere domande che dovremmo porci ogni giorno: sono in pace nella vita che sto conducendo in questo momento? Amo il lavoro che svolgo ogni giorno o lo svolgo perché credo di non avere alternative? Riesco a riconoscere il vero valore delle persone che camminano al mio fianco o le uso solo come stampelle temendo di non riuscire a stare in piedi? Quale scopo ha il mio vivere? Lo sto seguendo o mi lascio vivere dagli eventi?

Gemmoterapia

I semi dell'ippocastano sono tossici per l'uomo, pur essendo ampiamente usati come alimento animale in passato. In tempi di carestia erano uno dei cardini della dieta dei suini. Nella medicina tradizionale quindi non troviamo molti usi umani: la corteccia veniva usata come rimedio contro la febbre.

Attualmente in fitoterapia è apprezzato per le saponine, tra cui l'escina, che aiuta a ridurre la permeabilità dei capillari e li rinforza.

Il gemmoderivato viene preparato con le gemme fresche, ha effetti decongestionanti sulla stasi venosa e migliora la circolazione. Ha proprietà vaso protettive e aiuta a proteggere dagli edemi e a disinfiammare le vene emorroidali. Portando un effetto benefico alla circolazione, il gemmoderivato ha come effetto secondario la decongestione delle vie bronchiali, migliorando la circolazione polmonare.

Floriterapia

Ci sono tre rimedi floriterapici che vengono estratti dall'ippocastano: White chestnut viene prodotto dai fiori dell'ippocastano bianco, Red chestnut da quelli dell'ippocastano rosso e Chestnut bud che è realizzato dalle gemme e non dai fiori.

Chestnut bud è il rimedio utile quando i pensieri e le azioni non si armonizzano per creare esperienza. Chi ha bisogno di questo fiore tende a reiterare gli errori e a ripetere le situazioni di vita, come se ogni volta le informazioni acquisite a livello mentale non entrassero a far parte del bagaglio

di esperienza. E' come se l'azione restasse in superficie, senza essere portata a consapevolezza, senza che ci sia un interrogarsi sugli obiettivi o sulle cause che l'hanno messa in moto. Assumendo l'essenza la persona inizia a tarare la propria attenzione sugli eventi in modo che questi possano aiutarlo a costruire una cassetta degli attrezzi utile ad affrontare la vita.

Red Chestnut nello stato negativo è una personalità che non riesce a staccarsi da un suo trauma interiore e lo mette in scena costantemente tramite le sue paure che possa succedere qualcosa ai propri cari. L'eccessiva preoccupazione porta a rimuginare possibili disgrazie e a cercare di limitare la libertà altrui, imponendo la propria visione disastrosa della vita. L'ansia anticipatoria impedisce di vivere le relazioni affettive con serenità, c'è una tendenza a opprimere con l'eccesso di protezione. La campana di vetro sotto cui porre i propri cari viene costruita con vetro infrangibile, senza spifferi e con soffocanti cuscini di bambagia: non si riesce a comprendere che la mancanza d'aria e i raggi di sole amplificati possono uccidere un fiore senza che questo abbia realmente vissuto. Assumendo il rimedio si può ritrovare la propria giusta capacità di proteggere senza opprimere, mettendosi in connessione con il reale bisogno dell'altro e non solo con il proprio. Il dolore della paura si trasforma in empatia, con la possibilità di esprimere davvero la propria capacità di amare se stessi, l'altro e la vita.

Ogni volta che in estate vedo le foglie dell'ippocastano avvizzirsi e seccarsi in mezzo al verde che lo circonda, penso ai lati ombrosi di *White Chestnut*, a quel crogiolarsi continuo in pensieri sterili che seccano la mente e ne bloccano l'evoluzione. Il continuo eco nella testa e la difficoltà a portare silenzio nella mente, costituiscono una caratteristica della nostra epoca, in cui la mente è sempre sovraccaricata da stimoli e pensieri già predigeriti e comodi da ripetere. Nelle nostre teste scorre una litania tediosa e senza frutto che non ci permette di ascoltare la voce del profondo che produce pensieri creativi. L'usura mentale porta a stress, insonnia, incapacità di concentrarsi sul presente e può manifestarsi tramite continua tensione muscolare e mal di testa. Assumendo l'essenza il gomito aggrovigliato dei pensieri viene in qualche modo dipanato e si dissolve lasciando spazio a una mente che può aprirsi e accogliere la quiete. Nel silenzio è possibile accogliere e selezionare quei pensieri che sono davvero utili alla realizzazione del proprio progetto di vita, senza lasciarsi ingabbiare da faticose lallazioni mentali.

CONCLUSIONI

Non so cosa mi porterà il percorso intrapreso tanti anni fa, quello che mi ha fatto scegliere di arrivare a Brescia in una scuola di cui fino a poco tempo prima non conoscevo nemmeno

l'esistenza. Una farfalla ha sempre guidato in qualche modo il mio cammino, fin da quando mia nonna ha visto i miei occhi ammirati davanti a una spilla di ceramica a forma di farfalla con le ali brillanti e colorate e me l'ha regalata. La Vita si mostra tra le pieghe, con connessioni e sincronicità che solo aprendo cuore e mente possiamo cogliere.

Correggere i pensieri creando un nuovo punto di vista sul vivere è un sentiero semplice e alla portata di ognuno, perché ne portiamo tracciata la mappa dentro di noi. La difficoltà è sapere dell'esistenza di questa mappa, capire dove trovarla e decifrarne il linguaggio. Salpare alla ricerca del tesoro nascosto richiede un certo coraggio e soprattutto la necessità di cercare compagni di viaggio leali e capaci di affrontare mare calmo e tempesta. Nessuno si salva da solo, siamo tutti a bordo dell'arca della salvezza, innocenti salvati da un diluvio universale che ci ha portati a solcare questo oceano. Quando i nostri occhi riusciranno a vedere il ramo di ulivo nel becco della colomba, allora potremo finalmente gridare all'unisono "Terra!" e tornare a essere oceano.

Io sono qui solo per essere veramente d'aiuto.

Io sono qui per rappresentare Colui Che mi ha mandato.

Io non devo preoccuparmi di cosa dire o cosa fare perché Colui Che mi ha mandato mi guiderà.

Io sono soddisfatto di essere ovunque Egli voglia, sapendo che Egli viene con me.

Io sarò guarito non appena Gli permetterò di insegnarmi a guarire. (UCIM. T-2.V.18)

BIBLIOGRAFIA

- ❖ Aprato Cristina, “I rimedi floreali californiani”, Milano, TEA, 2002
- ❖ Barnard Julian, Fiori di Bach forma e funzione, Milano, Tecniche nuove, 2004
- ❖ Candiani Chandra Livia, “La bambina pugile”, Torino, Einaudi, 2014
- ❖ Canellas Jordi, Fiori di Bach guida completa al potere terapeutico, Milano, Red, 2018
- ❖ Cattabiani Alfredo, “Florario”, Mondadori, 2018
- ❖ Citro Massimo, “Rischi di star bene”, Reggio Emilia, Verdechiaro edizioni, 2017
- ❖ Dahlke Rüdiger, “Malattia come simbolo”, Edizioni Mediterranee, 2010
- ❖ De Saint Exupery Antoine, “Il piccolo principe”, Bompiani, 2001
- ❖ Frazer J.G., “Magia e culto degli alberi”, CDL, 2016
- ❖ Giordani Maria Cornelia, “Il canto degli alberi”, Ravenna, Eifis, 2011
- ❖ Giovagnoli Michele, “Alchimia selvatica”, Cesena, Macro, 2018
- ❖ Hildegard von Bingen, “Das Praxisbuch für ein gesundes Leben”, Rheinbreitbach, Ullmann Medien, 2010
- ❖ Lowen Alexander, “Il linguaggio del corpo”, Bergamo, Euroclub, 1979
- ❖ Mességué Maurice, “Il mio erbario”, Mondadori, 1981
- ❖ Orozco Ricardo, Fiori di Bach 38 descrizioni dinamiche, Torino, Edizioni Centro di Benessere Psicofisico, 2011
- ❖ Orozco Ricardo, Fiori di Bach Principio transpersonale e applicazioni locali. Territori tipologici, Torino, Edizioni Centro di Benessere Psicofisico, 2017
- ❖ Pagnatelli Roberto, Cristina Orel, “Il grande libro dei fiori californiani”, Milano, edizioni Enea, 2016
- ❖ Panigatti Rossella, “I sintomi parlano”, Milano, TEA, 2026
- ❖ Piterà Fernando – Marcello Nicoletti, “Gemmoterapia. Fondamenti scientifici della moderna Meristemoterapia, Nuova Ipsa editore, 2018
- ❖ Rocci Lorenzo, “Vocabolario greco italiano”, Società editrice Dante Alighieri, 1991
- ❖ Scheffer Mechthild, “Il grande libro dei fiori di Bach”, Milano, Corbaccio, 2014
- ❖ Scortegagna Ugo per il CAI sezione Mirano, “La medicina dei semplici. Piante officinali delle montagne italiane”, Treviso, Duck edizioni, 2008
- ❖ Steiner Rudolf, “L'azione dello spirito nella natura”, Milano, Editrice antroposofica, 1998
- ❖ Steiner Rudolf, “Massime antroposofiche. La via conoscitiva dell'antroposofia. Il mistero di Michele.”, Milano, Editrice antroposofica, 2016
- ❖ Tolio Giovanna, “Il linguaggio segreto dei fiori. I rimedi floreali italiani Flos Animi”, Milano, Tecniche nuove, 2009

- ❖ “Un corso in miracoli” edizione unificata e rivista, Macro, 2019
- ❖ Valbonesi Stefano, “Metodo spagirico. Come estrarre in casa rimedi naturali dalle piante”, Roma, Gruppo editoriale Bonanno, 2018
- ❖ Virgilio, “Bucoliche”, Milano, Garzanti, 2005