

I 360 LUMI

metodo di incontro, riconoscimento e restituzione

QUIDF · ANIMA

Un sapere nasce sempre in un luogo, cultura e storia concreta. Ma poiché è familiare, può diventare invisibile a chi lo vive. Uno sguardo dall'esterno può riconoscere una qualità dimenticata e restituirla. Il forestiero riattiva uno sguardo: quando l'autoctono riconosce nuovamente ciò che gli appartiene, torna maestro naturale di quella esperienza. Il sapere continua così a circolare come nel principio del wuwei: il significato di un simbolo emerge dalla relazione fra simbolo, persona, momento, domanda e contesto. Estrarre un Lume non significa stabilire chi siamo né prevedere ciò che accadrà.

Il Lume non offre una risposta già pronta, ma crea la possibilità di una domanda. Non serve a fuggire dal mondo, ma compiere un giro attraverso il simbolo per tornare all'esperienza con uno sguardo nuovo. Senza imporre, lascia emergere, incontra.

IL LUME È UN MOVIMENTO
Ogni Lume è una mitobiografia: una pianta, un animale, un oggetto, un luogo, una persona o un'esperienza diventano nodi viventi fra natura, cultura e trasformazione. Il simbolo è il seme. Il movimento è ciò che germoglia. Quando possibile, il percorso comprende il vivente concreto e il suo modo di stare nel mondo; Il sistema dei 360 lumi rende possibile una o più domande aperte, e un ritorno possibile alla vita concreta.

La domanda non è soltanto: Che cosa contiene questa carta? ma anche: Che cosa cambia da una carta alla successiva?

QUIDF → QUIDP → ESPERIENZA
Il testo (quidf) iniziale è l'esperienza viva: scena, racconto, sogno, corpo, memoria, emozione, intuizione, incontro, simbolo e domanda. Il testo sotto (quidp) è la memoria del mondo: miti, etimologie, tradizioni, proverbi, botanica, etologia, storia, pratiche e altre conoscenze pertinenti. L'ordine è importante: prima l'esperienza, poi la memoria del mondo. Il QUIDP accompagna e amplia il QUIDF, facendo emergere eventuali risonanze nella memoria dell'umanità. Il ciclo è: esperienza → simbolo → memoria del mondo → risonanza → nuova esperienza.

DALLA CULTURA ALLA TERRA
L'esperienza viva interroga la cultura. Il percorso non termina nell'interpretazione. Quando possibile, ciò che emerge dal Lume ritorna alla vita attraverso un gesto, una pratica, un'osservazione, una scelta, una domanda o un piccolo esperimento.

Il Lume deve lasciare una possibilità di esperienza, non soltanto una conclusione. L'immagine non illustra il significato, è una soglia. L'immagine non spiega ma immagine apre. La luce non appartiene alla singola carta: nasce nello spazio fra le cose. Quando più Lumi entrano in relazione possono formare una costellazione. La struttura prepara il campo. L'incontro genera l'esperienza. La vita decide ciò che fiorisce. E quando la luce si accende: non possederla, lasciarla circolare.

COME LEGGERE UN LUME
1. **GUARDA L'IMMAGINE:** non cercare subito di interpretarla. Lascia che sia l'immagine a creare la prima domanda.
2. **LEGGI** la parte dell'esperienza: racconto, scena, sogno, corpo, memoria, incontro.
3. Solo dopo ascolta la memoria del mondo: miti, tradizioni, natura, storia, risonanze culturali.

Chiedi: Che cosa posso osservare? Che cosa posso provare? Che cosa posso fare? Che cosa posso guardare diversamente?

QUIDP · PRATICA

COME SI ESTRAE UN LUME
I 360 Lumi possono essere incontrati attraverso due sistemi:

- quattro lanci di dado;
- un mazzo di 40 carte vicentine.

In entrambi i casi il procedimento serve a individuare il Lume.

METODO A — I QUATTRO DADI
PRIMO DADO (la sessantina): stabilisce il blocco di 60 Lumi:
1 → Lumi 1–60
2 → Lumi 61–120
3 → Lumi 121–180
4 → Lumi 181–240
5 → Lumi 241–300
6 → Lumi 301–360

SECONDO DADO (la decina)
All'interno della sessantina, individua una delle sei decine. Esempio: se esce 3, si entra nella terza decina del blocco scelto.

TERZO DADO (la metà della decina)
Il terzo dado stabilisce quale metà della decina utilizzare: dispari → primi cinque Lumi; pari → ultimi cinque Lumi.

QUARTO DADO (il lume)
Individua il Lume all'interno dei cinque scelti. Se il quarto dado produce 6, il Lume è **MOBILE**, cioè chiede un rilancio, e vuole un Lume accompagnatore che entra in relazione con il primo. Se anche il nuovo lancio del quarto dado produce 6, si può continuare. Così nasce una costellazione.

METODO B — LE CARTE VICENTINE
I quattro semi corrispondono ai quattro colori o poli dei Lumi
Bastoni → **ROSSO**
Spade → **VERDE**
Danari → **GIALLO**
Coppe → **BLU**
Ogni Polo comprende 90 Lumi.

PRIMA CARTA (Polo e Decina)
Il seme stabilisce il Polo/colore. Il valore stabilisce una delle nove decine:
Asso → 1–10, 2 → 11–20, 3 → 21–30, 4 → 31–40
5 → 41–50, 6 → 51–60, 7 → 61–70, Fante → 71–80
Donna/Cavallo → 81–90

Il Re vale 10, ma se esce nella prima estrazione chiede di Ripetere ha una funzione **MOBILE**, chiede di estrarre due carte dei Lumi, dove il secondo Lume accompagna il primo uscito. Se anche la nuova estrazione produce un Re, nasce una costellazione.

SECONDA CARTA (decina): individua la posizione:
Asso → 1, 2 → 2, 3 → 3, 4 → 4, 5 → 5, 6 → 6, 7 → 7, Fante → 8, Cavallo → 9, Re → 10
Esempio: 3 di Danari + Asso di Spade. Risultato: posizione 21 del Polo Giallo.

UNA SOLA REGOLA
Leggi il Lume iniziale e lascia che produca risonanza sul secondo. Puoi chiederti:
Che cosa hanno in comune? Dove si contraddicono?
Che cosa appare fra loro che non era visibile in nessuno dei due?

Il Lume non decide ciò che accadrà: Il numero del Lume organizza l'incontro. Il simbolo apre una possibilità. La relazione genera risonanza. Il significato emerge nell'esperienza.

Un Lume illumina un punto. Una costellazione mostra un cammino.

CORRISPONDENZA CARTE VICENTINE → LUMI

Ogni Polo comprende 90 Lumi. La posizione nella colonna conduce al Lume corrispondente.

ROSSO

1. Lume 032
2. Lume 035
3. Lume 042
4. Lume 049
5. Lume 051
6. Lume 053
7. Lume 065
8. Lume 068
9. Lume 070
10. Lume 081
11. Lume 086
12. Lume 097
13. Lume 098
14. Lume 099
15. Lume 113
16. Lume 128
17. Lume 129
18. Lume 134
19. Lume 142
20. Lume 148
21. Lume 154
22. Lume 158
23. Lume 159
24. Lume 165
25. Lume 166
26. Lume 167
27. Lume 171
28. Lume 173
29. Lume 185
30. Lume 196
31. Lume 200
32. Lume 203
33. Lume 206
34. Lume 210
35. Lume 211
36. Lume 212
37. Lume 218
38. Lume 225
39. Lume 227
40. Lume 229
41. Lume 230
42. Lume 231
43. Lume 237
44. Lume 240
45. Lume 243
46. Lume 245
47. Lume 247
48. Lume 256
49. Lume 257
50. Lume 260
51. Lume 262
52. Lume 263
53. Lume 269
54. Lume 270
55. Lume 287
56. Lume 290
57. Lume 300
58. Lume 302
59. Lume 307
60. Lume 310
61. Lume 311
62. Lume 312
63. Lume 313
64. Lume 314
65. Lume 315
66. Lume 316
67. Lume 317
68. Lume 318
69. Lume 319
70. Lume 320
71. Lume 321
72. Lume 322
73. Lume 323
74. Lume 324
75. Lume 325
76. Lume 326
77. Lume 327
78. Lume 329
79. Lume 330
80. Lume 331
81. Lume 332
82. Lume 333
83. Lume 334
84. Lume 335
85. Lume 336
86. Lume 337
87. Lume 338
88. Lume 339
89. Lume 346
90. Lume 354

VERDE

1. Lume 003
2. Lume 004
3. Lume 009
4. Lume 012
5. Lume 016
6. Lume 017
7. Lume 018
8. Lume 020
9. Lume 023
10. Lume 025
11. Lume 027
12. Lume 029
13. Lume 034
14. Lume 036
15. Lume 037
16. Lume 038
17. Lume 039
18. Lume 040
19. Lume 043
20. Lume 044
21. Lume 045
22. Lume 046
23. Lume 048
24. Lume 059
25. Lume 062
26. Lume 071
27. Lume 072
28. Lume 076
29. Lume 080
30. Lume 090
31. Lume 094
32. Lume 095
33. Lume 103
34. Lume 107
35. Lume 108
36. Lume 117
37. Lume 118
38. Lume 122
39. Lume 125
40. Lume 131
41. Lume 135
42. Lume 137
43. Lume 150
44. Lume 155
45. Lume 168
46. Lume 176
47. Lume 179
48. Lume 180
49. Lume 182
50. Lume 183
51. Lume 184
52. Lume 193
53. Lume 201
54. Lume 209
55. Lume 228
56. Lume 233
57. Lume 239
58. Lume 242
59. Lume 251
60. Lume 252
61. Lume 254
62. Lume 264
63. Lume 265
64. Lume 271
65. Lume 276
66. Lume 279
67. Lume 285
68. Lume 288
69. Lume 289
70. Lume 291
71. Lume 293
72. Lume 295
73. Lume 296
74. Lume 297
75. Lume 305
76. Lume 306
77. Lume 308
78. Lume 309
79. Lume 328
80. Lume 342
81. Lume 343
82. Lume 344
83. Lume 349
84. Lume 351
85. Lume 352
86. Lume 353
87. Lume 356
88. Lume 357
89. Lume 358
90. Lume 359

GIALLO

1. Lume 005
2. Lume 013
3. Lume 014
4. Lume 015
5. Lume 019
6. Lume 021
7. Lume 026
8. Lume 030
9. Lume 052
10. Lume 054
11. Lume 056
12. Lume 058
13. Lume 060
14. Lume 064
15. Lume 066
16. Lume 069
17. Lume 074
18. Lume 078
19. Lume 079
20. Lume 082
21. Lume 087
22. Lume 088
23. Lume 091
24. Lume 092
25. Lume 093
26. Lume 096
27. Lume 100
28. Lume 101
29. Lume 105
30. Lume 112
31. Lume 116
32. Lume 121
33. Lume 126
34. Lume 127
35. Lume 132
36. Lume 136
37. Lume 140
38. Lume 141
39. Lume 146
40. Lume 153
41. Lume 157
42. Lume 160
43. Lume 161
44. Lume 162
45. Lume 163
46. Lume 164
47. Lume 169
48. Lume 172
49. Lume 174
50. Lume 175
51. Lume 186
52. Lume 187
53. Lume 188
54. Lume 189
55. Lume 190
56. Lume 191
57. Lume 192
58. Lume 194
59. Lume 197
60. Lume 198
61. Lume 202
62. Lume 204
63. Lume 207
64. Lume 208
65. Lume 214
66. Lume 217
67. Lume 220
68. Lume 226
69. Lume 234
70. Lume 236
71. Lume 238
72. Lume 244
73. Lume 246
74. Lume 248
75. Lume 249
76. Lume 259
77. Lume 266
78. Lume 277
79. Lume 282
80. Lume 283
81. Lume 284
82. Lume 299
83. Lume 301
84. Lume 304
85. Lume 340
86. Lume 341
87. Lume 345
88. Lume 348
89. Lume 355
90. Lume 360

BLU

1. Lume 001
2. Lume 002
3. Lume 006
4. Lume 007
5. Lume 008
6. Lume 010
7. Lume 011
8. Lume 022
9. Lume 024
10. Lume 028
11. Lume 031
12. Lume 033
13. Lume 041
14. Lume 047
15. Lume 050
16. Lume 055
17. Lume 057
18. Lume 061
19. Lume 063
20. Lume 067
21. Lume 073
22. Lume 075
23. Lume 077
24. Lume 083
25. Lume 084
26. Lume 085
27. Lume 089
28. Lume 102
29. Lume 104
30. Lume 106
31. Lume 109
32. Lume 110
33. Lume 111
34. Lume 114
35. Lume 115
36. Lume 119
37. Lume 120
38. Lume 123
39. Lume 124
40. Lume 130
41. Lume 133
42. Lume 138
43. Lume 139
44. Lume 143
45. Lume 144
46. Lume 145
47. Lume 147
48. Lume 149
49. Lume 151
50. Lume 152
51. Lume 156
52. Lume 170
53. Lume 177
54. Lume 178
55. Lume 181
56. Lume 195
57. Lume 199
58. Lume 205
59. Lume 213
60. Lume 215
61. Lume 216
62. Lume 219
63. Lume 221
64. Lume 222
65. Lume 223
66. Lume 224
67. Lume 232
68. Lume 235
69. Lume 241
70. Lume 250
71. Lume 253
72. Lume 255
73. Lume 258
74. Lume 261
75. Lume 267
76. Lume 268
77. Lume 272
78. Lume 273
79. Lume 274
80. Lume 275
81. Lume 278
82. Lume 280
83. Lume 281
84. Lume 286
85. Lume 292
86. Lume 294
87. Lume 298
88. Lume 303
89. Lume 347
90. Lume 350



Seba camminava nel bosco d'autunno, quando il vento fece cadere una castagna ai suoi piedi. La raccolse e vide nel guscio una piccolo mondo: Terra sotto, cielo sopra, vita custodita nel mezzo. Pensò al gioco Agrobuti, dove Agro è terra coltivata, e Buti è cielo interiore: due poli che si incontrano nel cuore. Ricordò poi Ildegarda di Bingen, la sua idea di viriditas, la forza verde che riduce la bile nera e rinnova ciò che è vivo, e la ricetta per rafforzare il sistema immunitario, che le i chiamava Miliza Dei: castagne e mandorle assieme a un vino d'erbe (cannella, salvia, zenzero, finocchio, sanguisorba, origano, orzo). La castagna gli apparve allora come un seme di nutrimento e memoria, cotta nell'acqua o preparata con il miele, capace di curare stoltezza e rafforzare i nervi: fiutò poi il profumo del suo legno, a calmare il mal di testa. Seba comprese che, curare non significa solo togliere il dolore, ma creare condizioni perché la vita ritrovi vigore: il respiro, il cibo, il movimento e l'immaginazione, diventano parti di una stessa pratica. Raccolse altre castagne e riprese il cammino, meditando sui proverbi di Barbanera e sull'oracolo del Castagno: Ottobre produce frutti e funghi, tu radicati, nutri ciò che vuoi far crescere, e lascia che il soffio ordini il cammino.

lume001-Seba legge il Libertages e pensa: come ogni proverbio accompagna il ritmo delle stagioni, così il primo canto apre la via e invita al viaggio, tra mondo esterno e mondo interiore. E come scrisse Dante e Laozi, il viaggio comincia dal primo passo e conduce verso ciò che ha da venire. Shirdi, il sufi d'India, raccolse questo invito e lo portò verso il mare Tirreno, nel suo viaggio immaginale. Un secolo dopo, nella Tuscia, Raseno trova una spirale incisa nella pietra, memoria del passaggio del sufi, respiro e forma in sequenza di Fibonacci. Mentre il cammino esterno risveglia emozioni, sensazioni e memorie sepolte, la natura diventa specchio della sua anima, e il paesaggio diventa un libro da leggere: corpo, respiro e Terra partecipano allo stesso viaggio. La castagna, racchiusa nel riccio, ricorda che ciò che nutre può nascere da una protezione spinosa, così Barbanera dice: Novembre, va in montagna e abbacchia la castagna, non cercare subito la risposta, ma cammina, respira e lascia emergere ciò che è già maturo dentro di te. (castagno)



Shirdi si sedette davanti al mare e rimase in silenzio: ascoltò il respiro. Inspirazione ed espirazione erano come l'onda che arriva e ritorna. Capì che molti sogni nascono prima del sonno, quando la mente smette di controllare ogni cosa; le immagini non chiedono di essere spiegate troppo in fretta, ma osservate finché mostrano ciò che desiderano compiere. La zucca non vuole restare chiusa: vuole distribuire il proprio nutrimento. I semi non appartengono più al frutto quando raggiungono il campo, così anche la conoscenza diventa feconda solo quando lascia il contenitore e inizia a vivere nelle relazioni: l'acqua accoglie, il muro separa, la caduta trasforma e il seme lascia il frutto per entrare nella Terra. Shirdi insegnò che, guidare non significa fare tutto, ma riconoscere ciò che ogni parte può compiere. Il respiro diventa allora una soglia tra controllo e abbandono: inspira senza forzare, espira senza trattenere, e lascia che il corpo trovi il proprio ritmo. Forse i miti, sogni, film e pensieri attingono alla stessa sorgente: quando un'immagine ritorna sotto forme diverse, forse domanda di essere incarnata; ogni piccolo elemento può custodire il disegno dell'intero, come un seme contiene il bosco e una goccia riflette il cielo. La conoscenza è un organismo vivente: cresce quando attraversa natura, memoria, esperienza e comunità. L'oracolo del Respiro dice: ascolta prima di dirigere, come posso conservare un tesoro mantenendolo generativo affinché arricchisca la vita di altri anche senza di me?

lume002-Shirdi insegnava che il primo atto di presenza è osservare il proprio respiro. Inspira ed espira con naturalezza, otto o dieci volte al minuto, il diaframma muove dolcemente pancia e schiena, come una fisarmonica, rilassando mente e corpo. Il respiro aiuta a calmare lo stress, migliorare la postura e ritrovare equilibrio tra corpo, emozioni e pensieri. Pang Ming invita a portare l'attenzione al Ming Men, la Porta della Vita, mentre il cuore (Xin) diventa più quieto e la coscienza (Shen) più limpida. Il respiro smette di essere forzato, il corpo inizia a organizzarsi da sé e il Qi può manifestarsi spontaneo, come acqua che trova il proprio cammino. Pranayama e qigong insegnano lo stesso principio con linguaggi diversi: armonizzare Yin e Yang, sole e luna, immobilità e movimento, apertura e chiusura. Yin è lenta, morbida e fredda, femminile e passiva; Yang è veloce, calda e dura, maschile e attiva; alcuni esercizi attivano i tessuti yin del nostro corpo (ossa, tendini, legamenti e dischi) con allungamenti da seduti o supini, esercizi di stretching passivo mantenuti alcuni minuti, allo scopo di attivare un dato meridiano. Che cosa desidero coltivare oggi? Salute, pace, coraggio, riconciliazione o gratitudine? Nadi Shodhana è il respiro a narici alternate, Bastrika è il respiro della mantice, mentre quello del bambino lascia andare il controllo e permette alla vita di insegnargli il ritmo successivo. Talvolta il cambiamento più profondo comincia da un respiro consapevole. Respira che ti passa! segui i ritmi del soffio che entra ed esce da te. (pranayama)



Gandhi e Shirdi arrivarono in barca sulla costa del Tirreno. Il sentiero entrava in un bosco di allori, sempreverdi anche quando la stagione cambiava. Gandhi raccolse una foglia e la sfregò fra le dita: il profumo riempì l'aria. Shirdi disse che la costanza è come l'alloro: non ha bisogno di gridare per restare vivo. Camminando, parlarono della febbre, della fatica e dei momenti in cui il corpo chiede riposo, poi, presso una locanda locale, presero un indimenticabile tè di alloro. L'alloro diventò così immagine di purificazione e ritorno all'equilibrio; non tutto ciò che cura deve essere forte: alcune cure accompagnano semplicemente il corpo mentre ritrova il proprio ritmo. Prima di ripartire, Shirdi lasciò una foglia sul sentiero. Oracolo dell'Alloro: lascia andare ciò che appesantisce: febbre, pensieri confusi, stanchezza; purifica, persevera e porta a compimento; se un infuso scalda, trasforma la fatica in chiarezza, nutre il corpo e calma il cuore, fermati, respira e osserva come il corpo risponde.

lume003-Bosco di allori, porta quiete nel corpo e visione nella mente, specie nel vapore che sale lento dal suo tè, misto ad altre piante. Alloro è pianta medicinale e simbolica, le foglie e le bacche, usate fresche o secche, aiutano contro tosse, bronchiti, febbre, coliche, cattiva digestione e gas intestinali. In tisana favorisce la sudorazione aiutando ad abbassare la febbre; ha effetti digestivi, espettoranti, calmanti e tonificanti; può migliorare il sonno e favorire sogni leggeri. Impacchi e pediluvi con alloro rilassano, migliorano la circolazione e riducono la stanchezza. Le foglie sono anche repellenti contro insetti e tarme, mentre l'olio, ricavato dalle bacche, è usato per disturbi nervosi. *Laurus nobilis* è amato in cucina, poiché rilascia il suo aroma lentamente, mentre le sue foglie vanno rimosse prima di servire. L'alloro può essere confuso con specie ornamentali tossiche, come il lauroceraso. Il lume consiglia di usare la pianta di alloro con attenzione e continuità, poiché, come dice Barbanera, la fede attira la guarigione. (alloro)



Shirdi assieme a Gandhi proseguì lungo un sentiero, tra querce, pini, allori, ulivi e viti, nel canyon del Biedano. Quando giunsero presso il luogo dell'incontro, si tolsero le scarpe: la Terra era fresca sotto i piedi, il Sole caldo sul volto. Gandhi disse: ogni passo può diventare una preghiera, quando il cammino è presenza e non solo spostamento. Shirdi sorrise e lasciò che il respiro seguisse il ritmo dei passi. Il bosco sembrava respirare insieme a loro. Tra luce e ombra, il corpo si faceva più leggero, mentre la Terra accoglieva ogni impronta senza trattenerla. Camminare divenne allora un esercizio di attenzione: vedere, ascoltare, sentire e procedere senza forzare. Il sentiero li condusse infine davanti a Tago, il genius del luogo, che li attendeva in silenzio. Shirdi si fermò, guardò il Sole e disse: come la Terra sostiene il passo e il Sole illumina la via, caro Tago, qui sorgerà una locanda nostra amica. Poi si concessero un riposo, prima di tornare a camminare.

lume004-PIEDI SCALZI. La Terra è grembo e circuito vivente, toccarla con i piedi nudi significa ritrovare il ritmo del cammino, dove il passo diventa semplice presenza, il respiro si fa più profondo, il bosco alleggerisce i pensieri e il corpo ritrova ascolto. Terra e Sole formano una coppia: una accoglie, l'altro illumina. La luce accompagna veglia e sonno, mentre il contatto con la natura ricorda al corpo i suoi cicli quotidiani e stagionali. Camminare nel verde, lungo il mare o su un sentiero, può diventare un qigong di attenzione: senti il piede, ascolta il respiro, guarda ciò che ti circonda; non occorre cercare esperienze straordinarie, ma solo presenza, nata dal gesto più elementare. Shirdi e Gandhi mostrano che il cammino può essere servizio, disciplina, contemplazione e libertà nello stesso tempo. Il Sole richiama la chiarezza; la Terra la stabilità; tra loro nasce il ritmo del vivere: luce e radicamento, movimento e quiete, cielo e suolo. Quando il corpo rallenta, anche lo sguardo può diventare più limpido. Tago, il genius loci, custodisce questo passaggio: la verità non arriva sempre dall'alto, talvolta nasce dal passo. Cammina, ascolta, dubita, osserva, la Terra sostiene ciò che il cuore decide di attraversare. (piedinudi)



Raseno raggiunse Shirdi presso un antico oliveto, dove Tago aveva indicato loro un luogo aperto verso il cielo. Una grande quercia custodiva il margine del campo e, poco distante, una pietra affiorava dalla terra. Shirdi la osservò a lungo, poi iniziò a danzare lentamente. Non era una danza per gli uomini, ma per ritrovare il respiro: il piede toccava la terra, il corpo seguiva il ritmo, le braccia si aprivano al cielo e tornavano al cuore. Raseno vide allora una luce dorata raccogliersi ai suoi piedi, allargandosi in cerchi sempre più ampi sul terreno. Quando Shirdi si fermò, la pietra portava una traccia luminosa, come se il movimento del piede vi avesse lasciato una memoria. Tago sorrise: Ora avete trovato il centro. Raseno comprese che quella pietra non doveva essere posseduta, ma custodita come luogo d'incontro tra Terra, corpo e respiro. Pastori e contadini, richiamati dal movimento, si avvicinarono in silenzio e posarono le mani sul terreno. Così nacque il primo Terabuti: una casa senza muri, dove il respiro dell'uomo incontra quello della Terra.

lume005-TERABUTI è il luogo dove Terra e respiro si incontrano; non nasce come edificio, ma come gesto: un piede che tocca il suolo, un respiro che si accorda, un corpo che trova il proprio centro tra cielo e terra. La danza di Shirdi divenne una pratica di presenza: radicare i piedi, seguire il respiro, lasciare che il movimento nasca dal centro e si allarghi senza forzare. La pietra fondante rappresenta la memoria del gesto: ciò che viene vissuto nel corpo può diventare luogo, e ciò che diventa luogo può essere condiviso con altri. Raseno riconosce in questo primo Terabuti una forma semplice di Agrobuti: Terra e Cielo, Agro e Buti, materia e soffio, individuo e comunità. Il Terabuti non chiede di fuggire dal mondo, ma di ritrovare nel mondo un punto di quiete. Chi entra può fermarsi, respirare, ascoltare, poi tornare alle proprie faccende con maggiore presenza. La pietra non trattiene il miracolo: ricorda soltanto che ogni cammino può avere un centro. Oracolo del Terabuti: radicati nella Terra, apri il respiro al Cielo e torna al mondo. (terabuti)



Raseno e Shirdi lasciarono il campo di Terabuti e salirono verso una pineta affacciata sul mare. Il vento passava tra i pini con un suono profondo, piegando i rami senza spezzarli. Shirdi si fermò davanti a un vecchio Pino e indicò le radici che affondavano nella terra, mentre la cima sembrava cercare il cielo. Guarda, disse, non è grande perché vuole essere più alto degli altri, ma perché sa dove affondare le radici. Raseno raccolse una pigna e osservò la spirale ordinata delle sue squame. Ogni cosa sembrava occupare il proprio posto senza pretendere quello degli altri. Più avanti trovarono un piccolo fuoco acceso da alcuni viandanti. Avevano pochi pinoli da condividere, ma li misero tutti insieme in una ciotola. Shirdi sorrise: il banchetto comincia quando smetti di chiederti quale posto meriti e inizi a chiederti chi puoi accogliere. Raseno ricordò allora le parole di Gesù sugli invitati al banchetto: chi cerca il primo posto può dimenticare il senso dell'invito, mentre chi sa stare con umiltà trova spazio per gli altri. Il vento aumentò e fece cadere alcuni aghi di pino sul terreno; nessuno li raccolse: sarebbero diventati nutrimento per la terra. Prima di ripartire, Raseno guardò ancora una volta la chioma del Pino. Radici profonde, rami aperti, frutti condivisi: forse l'umiltà era proprio questo, crescere senza occupare tutto lo spazio.

lume006-PINO. Umiltà non significa diminuire se stessi, ma trovare la propria misura: radicarsi nella Terra senza smettere di guardare il Cielo. Il Pino resiste al vento perché possiede radici profonde e una struttura capace di piegarsi; la sua pigna custodisce un ordine naturale che si ripete in spirali, mentre gli aghi caduti ritornano lentamente alla Terra e diventano nutrimento. Anche il banchetto raccontato nei Vangeli diventa immagine di questa misura: non cercare il primo posto, ma lascia spazio; non chiederti soltanto che cosa puoi ricevere, ma chi puoi accogliere. La pratica del Pino è semplice: cammina lentamente, ascolta il respiro e senti contemporaneamente il peso dei piedi e lo spazio sopra la testa. Immagina radici che scendono e rami che si aprono. Poi chiediti: dove sto cercando di essere più grande del necessario? E dove invece, posso crescere senza togliere spazio agli altri? Come il Pino, puoi restare saldo senza diventare rigido, e alto senza perdere il contatto con la Terra. Barbanera ricorda: quando ottobre scoscia e tuona, l'invernata sarà buona. (pino)



La scultrice camminava nell'oliveto quando vide Pan emergere dalla pietra: non aggiungeva nulla, ma liberava la forma togliendo ciò che era superfluo. Shirdi sorrise: anche la vita conosce ciò che deve lasciare andare. L'acqua della pioggia non forza la terra, cerca il varco e vi penetra; il Dao accompagna il corso naturale, lo Yoga quietava la mente creando spazio, il Qigong scioglie le tensioni perché il respiro torni libero. Poco più avanti la Parietaria cresceva nelle crepe del muro, aprendo lentamente la pietra alla vita, mentre il muschio ricopriva il suolo di un soffice tappeto. Raseno indicò la spirale incisa ricoperta di sfagno: anche ciò che sembra immobile può trasformarsi dall'interno. La scultrice allora pensò: bene, non mi chiederò quale forma devo aggiungere, ma quale peso posso lasciare andare. Così comprese che, guarire significa talvolta togliere l'ostacolo che impedisce alla vita di esprimere ciò che già possiede. Oracolo: sii saldo come roccia ma fluido come spirale, e lascia spazio alla forma che vuole emergere.

lume007-LASCIARE ANDARE. La Parietaria cresce nelle crepe della pietra senza combatterla, trova il piccolo spazio disponibile e lo trasforma in passaggio. È la stessa logica della scultrice di Pan: non aggiungere continuamente, ma sottrarre ciò che impedisce alla forma di apparire. Permacultura, Dao, Yoga, Qigong e lavoro corporeo possono essere letti attraverso questo principio: creare condizioni favorevoli invece di forzare il risultato. Anche il suolo, quando viene curato, permette alla pianta di svilupparsi senza essere tirata verso l'alto. La spirale incisa nella pietra ricorda che il cambiamento può procedere lentamente, dall'interno verso l'esterno. Quando senti rigidità, domandati: che cosa posso smettere di trattenere? Non sempre serve fare di più; talvolta il gesto più efficace è togliere un ostacolo, rallentare, e lasciare che la vita ritrovi il proprio corso. (paretaria)



Nel sogno del 30 maggio, un tram attraversò una bassa marea lambendo i binari e raggiunse un quartiere medievale di Siviglia, dominato da una vecchia chiesa. Davanti alla soglia, tre donne sorreggevano una suora in estasi e sofferenza, simile a Teresa d'Avila. Le braccia erano aperte, l'abito bianco e nero è velato sulle gambe da una calza a rete, segno di una fragilità esposta al mondo ma che è forza intensamente presente, come se la visione avesse reso visibile ciò che normalmente rimane nascosto. Intorno alla chiesa, nei cesti, lungo i muri e nei cortili, cresceva la Lavanda. Il suo profumo entrava nella scena senza interromperla: accanto all'estasi offriva quiete, accanto alla sofferenza una cura semplice. Shirdi osservò i cespugli e disse che: non ogni guarigione deve essere forte, alcune arrivano lentamente, attraverso il respiro, il sonno e la riconciliazione con il proprio ritmo. Prima di ripartire, il viaggiatore del sogno lasciò la Lavanda in fiore, perché continuasse ad accompagnare chi sarebbe venuto dopo. Oracolo della Lavanda: accanto a ciò che ti agita, lascia crescere qualcosa che sappia calmarti, chiudi gli occhi e sorridi, respira amore dappertutto, come fossi nella tua fiaba.

lume008-LAVANDA. Il sogno della suora mostra l'incontro fra intensità e quiete: la visione può essere profonda, ma il corpo ha bisogno anche di riposo, respiro e cura. La Lavanda, coltivata da secoli nei giardini e nei monasteri, è divenuta simbolo di questa medicina discreta: il suo profumo accompagna il rilassamento e il sonno, mentre il suo uso tradizionale comprende infusi, bagni e preparazioni aromatiche. Anche il colore viola richiama una soglia fra cielo e terra, contemplazione e vita quotidiana. Nel sogno, lasciare i cespugli a fiorire significa non interrompere ciò che sta maturando: alcune trasformazioni hanno bisogno di tempo. Come la suora viene sostenuta dalle tre donne, anche noi possiamo imparare a sostenere ciò che attraversiamo senza volerlo dominare. Quando senti agitazione, rallenta, respira e cerca una presenza che non chieda nulla: un profumo, una pianta, una persona, un luogo. La cura può cominciare da uno spazio lasciato libero alla quiete. Barbanera dice: la Lavanda porta serenità nei sogni coppia, poichè è legata a Venere. (lavanda)



Cristo camminava a piedi scalzi sulla riva, dove il fango incontrava il mare. Accanto a lui cresceva una spiga, fragile e tenace. Matteo lo ascoltava dalla barca, mentre il Maestro parlava di uno scriba diventato discepolo del Regno: come un padrone di casa, sa trarre dal proprio tesoro cose nuove e cose antiche. Matteo guardò la terra umida e comprese che il nuovo non nasce cancellando il vecchio, ma imparando a riconoscere ciò che ancora nutre. Poco più avanti, Cristo raccolse dell'argilla e la impastò con le dita. La materia sembrava povera, eppure conteneva acqua, terra, polvere e memoria. La pose sugli occhi di un uomo e disse: ciò che sembra fango può diventare soglia. Raseno osservò il gesto e pensò che anche la conoscenza è così: deve essere impastata con l'esperienza prima di poter diventare visione. La spiga oscillò nel vento. Oracolo dell'Argilla: resta abbastanza vicino alla terra da distinguere ciò che deve essere conservato da ciò che può essere trasformato.

lume009-ARGILLA. L'argilla unisce terra e acqua, è materia umile, modellabile, capace di assumere una nuova forma senza perdere la memoria di ciò che era. Il Sogno del cavallo bianco, donato da Iside al sognatore, segna il passaggio da un vecchio stato a uno nuovo: come l'argilla trasforma, purifica e guarisce il corpo dalle tossine, stimolando la guarigione, cicatrizzando ferite e combattendo malattie e radiazioni, riequilibra il rapporto tra umano e sovrumano, ricordando la parabola del cieco, curato dal Cristo con argilla e saliva, e fondendo amore mistico e carnale, simboleggiati dall'auto bianca e rossa unite insieme nello stesso sogno, come eco del tema evangelico del tesoro, che custodisce cose antiche e nuove. Anche la cura può seguire questa logica: non cancellare l'esperienza, ma trasformarla in comprensione. Caolino e altre argille hanno impieghi anche nella cosmesi e nella protezione delle piante, mentre altre sono adatte all'uso interno. Questo lume ricorda: La terra accoglie, l'acqua ammorbidisce e la mano modella; quando qualcosa nella tua vita è diventato rigido, non domandarti subito come distruggerlo, orova a renderlo nuovamente lavorabile. Barbanera dice: Argilla in luna crescente, manifesta il massimo potere curativo. (argilla)



Sogno del 25 maggio, Raseno era sulla spiaggia con Matteo, un vecchio studente diventato bagnino e chiamato alla teologia. Il mare era limpido e la spiaggia aveva una forma triangolare, simile all'osso sacro. Matteo invitò Raseno a entrare nell'acqua, ma le onde erano alte e qualcosa lo trattenne. Camminando lungo la riva, vide che il mare si apriva anche dall'altra parte della spiaggia: destra e sinistra, due acque davanti alla stessa soglia. Pensò allora: se il mare dell'inconscio lo volesse, potrebbe sommergere questa terra. Al risveglio tornò alla Porta della Vita, il Mingmen, immaginata alla base della colonna, là dove il respiro può aprirsi come una fisarmonica. Il mare diventò così immagine di ciò che non può essere completamente controllato. L'orecchio ascolta, il corpo risponde, il respiro apre e chiude la soglia. Tuffarsi significherebbe abbandonarsi; restare sulla riva significherebbe osservare; nessuna delle due scelte è sempre giusta. Oracolo del Mare: fuggire o lasciarsi sommergere? chi non domina l'onda, può imparare ad ascoltarla interiormente e decidere se lasciarsi attraversare. Barbanera dice: Il sale è buono quando è poco.

lume010-MARE INTERIORE. Il sogno mette in scena una soglia fra controllo e abbandono: la spiaggia è il limite, il mare è ciò che continua a muoversi, oltre ciò che possiamo governare. Matteo invita a entrare nell'acqua, ma Raseno rimane sulla riva; proprio questa esitazione permette di accorgersi che il mare esiste da entrambe le parti. Il Mingmen, nella tradizione del Qigong, è chiamato Porta della Vita e viene associato alla regione lombare: portare qui l'attenzione può diventare un modo simbolico per sentire il rapporto fra respiro, postura e presenza. Anche il sale appartiene a questa soglia: è necessario alla vita, ma la misura conta. Il sale dà sapore e conserva, mentre l'eccesso può diventare dannoso. Così anche il controllo: una certa misura protegge, il controllo assoluto irrigidisce. Quando senti arrivare un'onda emotiva, prova prima ad ascoltarla, senza doverla subito spiegare o respingere. Respira, senti i piedi sulla terra e lascia che l'acqua resti acqua: non ogni onda chiede di essere cavalcata, alcune chiedono solo di essere viste e riconosciute. Groddeck scrive: la malattia nasce dal tentativo dell'io di dominare ciò che il corpo (Es) vuole esprimere, dunque, come il sale e il mare devono restare in equilibrio nel corpo, così l'uomo armonizzi controllo e natura interiore. (acquamare)



Raseno attraversa un bosco di Abeti ed Eucalipti, un ecosistema verticale tra Terra e Cielo, dove il verde degli alberi incontra il blu dell'aria e il giallo dei funghi. Si siede sotto un Eucalipto e respira lentamente: l'albero della febbre, giunto dalla Tasmania e dall'Australia meridionale, ricorda come la natura possa trasformare un ambiente e aprire nuove vie alla vita. Le foglie aromatiche, raccolte mature e lasciate essiccare al buio, appartengono alla tradizione delle fumigazioni per il respiro. Intorno a lui l'Abete sale diritto, radicato nella terra e rivolto al cielo: il bosco diventa così una colonna vivente, in cui respiro e ascesa coincidono. L'insegnamento dell'albero non è dominare la montagna, ma imparare a salire senza perdere le radici. Oracolo: respira, radicati e procedi; ciò che sale davvero non dimentica da dove proviene.

lume011-KRAUTEROIL è miscela svizzera di 31 olii senza alcol: Eucalipto e ginepro, Finocchio e camomilla, cannella e cardamomo, chiodi garofano e coriandolo, Timo Lavanda e Maggiorana, Limone e bergamotto, Melissa Menta e Pino, Rosmarino e Salvia, Sandalo e Incenso, Elicriso Arancio e Iris, Ribes nero ed achillea, noce moscata e Gelsomino, Artemisia e garofano, abete e betulla, Rosa ed Alloro, basilico e Zenzero. Rinfresca la bocca contro alito cattivo, tre gocce in bicchier d'acqua, per sciacqui gargarismi, purifica ambiente, allontana zanzare e insetti molesti, poche gocce per massaggio su caviglie e polpacci, prima e dopo attività, per dolori articolari e strappi muscolari, suffumigi e pediluvi; poche gocce sulle mani o dopo rasatura. Raseno sale verso la collina e comprende che ogni ascesa richiede stabilità, forza e umiltà. Gli torna alla mente il mito cinese di Pan-Gu, gigante primordiale le cui membra divennero montagne, boschi, fiumi e sorgenti: il paesaggio stesso appare come un corpo trasformato. Sognare la montagna indica un progetto interiore, un traguardo che richiede lavoro, agilità mentale e perseveranza; ma lungo il sentiero possono apparire guardiani e ostacoli, che chiedono fantasia, purezza di cuore e abnegazione. Salire significa avvicinarsi a una verità; scendere può indicare il compimento di un ciclo. Anche una caduta, se accolta, può rivelare la pietra che salva. Barbanera dice: non guardare ogni vento, o non entrerai mai nel mare; scegli il sentiero, radica i piedi e sali. (abete)



Raseno giunse all'Urbe fondata da Evandro e incontrò Lisa, presso un orto cresciuto ai margini delle mura. Tra le siepi, l'Aparine si arrampicava aggrappandosi a tutto ciò che incontrava, mentre poco più in là, il Cardo alzava le sue spine verso il sole. Lisa gli ricordò la parabola del buon pastore, che conosce le proprie pecore e riconosce ciascuna per nome. Raseno pensò allora al servo fedele, chiamato non soltanto ad attendere, ma a vigilare e agire al momento giusto; così guardò le piante e pensò che, anche la cura comincia dal riconoscere ciò che abbiamo davanti, senza confonderlo con ciò che vorremmo trovare. La pianta Aparine aderiva alle mani, raccoglieva e seguiva il movimento, e sembrava dire: lascia scorrere; mentre il Cardo, più fermo, proteggeva il proprio spazio e sembrava dire: trasforma ciò che ristagna. Forse anche il corpo, come un orto, chiede attenzione, qualcosa scorre, qualcosa si accumula, qualcosa deve essere trasformato, e non tutto ciò che punge è nemico, non tutto ciò che si attacca è inutile. Prima di intervenire, occorre riconoscere la qualità di ciò che abbiamo davanti. Oracolo dell'Aparine e Cardo: osserva ciò che ristagna, riconosci ciò che vuole scorrere, e fai il gesto necessario, senza forzare.

lume012-Galium aparine, detta Aparine o attaccamani, è una pianta annuale rampicante che cresce in orti, siepi e margini, sostenendosi con piccoli uncini. Le giovani parti sono usate tradizionalmente in cucina ed erboristeria; il suo carattere aderente ha contribuito alla sua fama popolare di: pianta che si attacca e trascina. Il Cardo invece comprende diverse specie, tra cui Carduus, Cynara e Silybum: piante spinose, rustiche, importanti come alimento, foraggio, preparazioni legate alla digestione e nella produzione del caglio vegetale, per la trasformazione del latte in formaggio. La loro presenza nei terreni marginali ricorda che, ciò che appare infestante può avere una funzione nel paesaggio. La parabola del buon pastore e quella del servo fedele introducono una stessa risonanza: riconoscere, custodire, vigilare e agire con responsabilità. Il Lume invita a osservare dove qualcosa si è fermato, e chiedersi che cosa possa rimetterlo in movimento; ecco un piccolo gesto concreto: guarda un angolo del tuo orto, del giardino o della casa, e chiediti cosa stai lasciando ristagnare. Barbanera dice: il Cardo teme l'arsura; rincalzane il colletto. Cardo di Sardegna produce buon miele. (aparinecardo)



Serafina è una strega, accompagna Raseno alla palude, lui ha una piccola Bussola, che lo orienta lì in Maremma, tra fossi e muri consumati, dal vento di palude. Davanti a loro cresce ovunque, la Capsella bursa-pastoris, umile e tenace pianta, detta Borsa del Pastore, ha piccoli frutti a forma cuore rovesciato, come minuscole borse, capaci di contenere, qualcosa che non si vede. Serafina indica la pianta, e domanda a Raseno: Se una guida ti conduce oltre il velo, come sai che non ti porta fuori strada? Raseno non risponde. La donna allora apre la borsa: è vuota, dice, una guida non deve riempirti di risposte, ma aiutarti a vedere ciò che già cresce. Sul vecchio muro, quasi cancellata dal tempo, Raseno legge una parola: EDUCARE; gli viene in mente e-ducere, condurre fuori, far emergere. Ma proprio allora la sua Bussola oscilla, e punta verso la palude. Serafina sorride e dice: anche una bussola può condurti dove non vuoi andare, se dimentichi di guardare il terreno sotto i piedi. Raseno comprende che, il discernimento non consiste nel rifiutare la guida, ma nel restare presenti mentre la si segue. Tra custodire e lasciar andare, come tra equinozi e solstizi, o Cancro e Bilancia, la soglia non sceglie al posto tuo, ti invita solo a imparare, a riconoscere la direzione. La Capsella si muove al vento, con borsa ancora vuota, e pare oracoli così: lascia che la guida apra la strada, ma non consegnarle i tuoi occhi.

lume013-Capsella bursa-pastoris è una piccola pianta comune, di campi e terreni marginali. Il nome deriva dalla forma dei frutti, simili a piccole bisacce da pastore. La sua presenza nei luoghi di passaggio, la rende compagna dei viandanti. Capsella, nell'uso popolare, è usata come pianta astringente ed emostatica, poichè sembra capace di arrestare le perdite di sangue. La figura di Serafina risuona con le guide femminili della mitologia e del sogno: l'Ayami delle culture siberiane, le figure iniziatiche di Fatima e Beatrice, la Baba Jaga delle fiabe slave e le streghe delle Eolie, che volano dall'isola di Alicudi alla Sicilia; tutte entrano qui come eco della guida/anima che può orientare, mettere alla prova o disorientare. Dante offre un esempio quando invita a cercare la sostanza oltre il velo delle immagini. Educare diventa così metafora: non riempire, ma aiutare a far emergere. Il Lume semplicemente dice: poichè il desiderio può diventare trappola, e l'anima oscilla spesso tra sogno e realtà, tra materia e visione, solo chi mantiene integrità impara a riconoscere la differenza tra guida e seduzione, tra amore che libera e amore che consuma, e attraversa la soglia senza perdersi. Quando qualcuno ti offre una risposta, prima di seguirla, chiediti quale parte di te sta già osservando, distinguendo e scegliendo. Serafina è bussola e palude insieme: orienta e disorienta, apre e chiude, mutevole come il ciclo della luna, riflette il mistero femminile del limite, che accoglie e conduce al cuore, solo chi sa restare integro nella notte. Barbanera dice: chi sa dove mette i piedi trova la strada. (capsella)



Raseno percorre un bosco umido dove i tronchi caduti diventano lentamente terreno, e nuovi funghi emergono dal legno. Giunto alla Vincella del Drago, ricordò la storia di Evandro, figlio di Ermes e Carmenta, che tracciò su questo colle, il suo alfabeto glogolítico antico, bulgaro sanscrito e slavo, appreso nei misteri di Eleusi. Raseno, trovando i funghi Shiitake, segue le tracce di Evandro, con pazienza, stupore e cura, tra ceppi di querce e fiabe, dove la natura è maestra, vive un mondo fatato, che parla dritto al cuore. Si inginocchia davanti a un Cardoncello, e per un momento, pare tornato bambino, non vede solo un fungo: vede una porta. Da quella porta escono fate, elfi, animali parlanti e il Bianco Coniglio di Alice, ma nessuno gli dice che cosa significano. Le immagini arrivano come arrivano i sogni: senza chiedere permesso. Raseno pensa a Gabriella Tupini e al mondo magico dell'infanzia, dove ciò che accade fuori, può diventare forma per ciò che ancora non sappiamo dire dentro. Poi ricorda Groddeck e il suo Es, Jung e le immagini archetipiche, Hillman e l'anima del mondo. Ma il fungo resta lì, sul legno, senza bisogno di diventare metafora. Forse il punto non è decidere se fate ed elfi siano veri o immaginari, ma è accorgersi che quando guardiamo abbastanza a lungo, il mondo può tornare ad avere una profondità che avevamo smesso di vedere. Raseno tocca il tronco e resta ad ascoltare, e un soffio di vento muove le foglie, come oracolo: conserva lo stupore abbastanza a lungo da lasciare che il mondo torni a mostrarti il suo lato nascosto.

lume014-Lentinula edodes, o fungo Shiitake, cresce in natura su legni duri e viene coltivato su tronchi; la fruttificazione può avvenire in più ondate, quando le condizioni sono favorevoli. Accanto allo Shiitake, altri funghi raccolti su legno, come Maitake e Cardoncello, ricordano quanto il fungo viva in simbiosi con il materiale vegetale che trasforma. Questa relazione concreta, apre una risonanza con il mondo fatato: il fungo sembra apparire dal nulla, ma nasce da una rete invisibile di decomposizione, umidità, legno e tempo. Così, Raseno si lascia condurre dalle memorie del Libetages, immaginando Evandro, principe bizantino, che giunto sulle rive del Biedano, lo conduce alla collina della Vincella del Drago, e alle storie custodite nel tufo. Alice, attraversando il Paese delle Meraviglie, gli mostra come l'assurdo possa diventare un laboratorio, per imparare a stare nell'incertezza. Jung riconobbe nei sogni e nelle fiabe, una materia capace di mettere in relazione esperienza e immagini. Hillman suo studente, spinse più avanti questa apertura, restituendo anima anche alle immagini del mondo. Questo Lume invita a fare un esperimento: osserva per qualche minuto un essere vivente, senza nominarlo subito, senza chiederti che cosa rappresenti, lascia che sia la sua forma, il suo ambiente e il suo modo di esistere a precedere l'interpretazione. Forse lo stupore comincia proprio lì. Barbanera dice: quando entri nel bosco, apri gli occhi prima della bocca. (shitake)



Dante cammina in una Roma divisa, dove papi e imperatori si contendono la città, e Guelfi e Ghibellini vivono due metà di uno stesso corpo. Le strade raccontano intrighi, fede e potere; Bonifacio e Giustiniano, figure opposte di una storia in cui la legge può piegarsi al dominio. Dante attraversa come un pellegrino, e sente che qualcosa si è spezzato: tra uomini e istituzioni, e dentro l'essere umano, quando il potere pretende, di sostituirsi alla verità. La Croce appare allora, come immagine della frattura, e nello stesso tempo, possibilità di ricomporla. Poi Dante sogna un villaggio, arroccato sulle colline, entra in un oliveto, e mentre cammina tra gli ulivi, una foglia appuntita gli ferisce l'occhio destro. Sente dolore, vede il sangue e rimane fermo. La ferita non cancella ciò che ha visto: lo costringe a guardare diversamente. Nel sogno comprende che, anche una città può avere un occhio ferito, e che una civiltà può perdere la vista, quando confonde potere e verità, come l'impero scuoiante narrato da Dante. Ma il corpo non è condannato a restare nella ferita: con strumenti adeguati, lentamente, la vista può tornare. Gli tornano allora le immagini, di Evandro e Carmenta, del canto capace di trasformare, il caos in armonia, e la Beatrice Sophia, che conduce oltre l'inganno: ciò che ti ha ferito può alterare il tuo sguardo, ma non deve decidere, ciò che vedrai, poiché sovente una ferita, restituisce la vista.

lume015-Roma è Costantinopoli, Impero e Chiesa vivono scismi, a legittimare la verità. Dante trasforma questa frattura, in un viaggio che svela la sofferenza, che nasce quando l'uomo resiste all'Amore, ma la libertà gli permette di scegliere, la propria ascesa o caduta. La Commedia è una memoria, capace di smascherare l'ipocrisia, e riportare lo sguardo verso ciò che è essenziale. Beatrice appare come Sophia, guida oltre l'inganno, incarnazione del ricordo che, spirito e materia possono tornare a incontrarsi. Il sogno dell'olivo porta questa memoria nel corpo. L'olivo è simbolo di pace, ma la sua foglia può ferire: anche ciò che dovrebbe nutrire o proteggere, in certe circostanze, può diventare fonte di dolore. Il corpo registra il colpo e chiede di essere ascoltato. Evandro e Carmenta custodiscono invece, la memoria opposta, di canto, ritmo e parola, per trasformare il caos in forma. I proverbi della terra, riportano questa sapienza alla vita concreta: se fungo abbona il grano affonda; l'invidia è la ruggine dell'anima; non tutto ciò che cresce va trattenuto, e non ogni ostacolo è una condanna. Anche la memoria del trauma ricorda che, ciò che non viene integrato, può continuare a vivere nel corpo. Allora ascolta il respiro, postura e sensazioni, una pratica di presenza, come yoga e qigong, strumenti per tornare gradualmente, all'equilibrio e alla fiducia. La ferita chiede di esser riconosciuta, attraversata e integrata. Barbanera dice: quando l'occhio è ferito, non maledire la luce: impara lentamente a guardarla di nuovo, spesso una ferita, può restituire la vera vista. (scisma)



Raseno ed Emilia passeggiavano in un agrumeto, guarda il limone! dice Emilia, è una pianta del sole, he teme il gelo in inverno, ma nei climi miti fiorisce tutto l'anno. Il succo di Limone disinfetta la mia pelle e aiuta digestione e bile, sostiene difese dell'organismo, mentre la sua scorza profuma di limoncello. Raseno osserva: ogni agrume ha un carattere, l'Arancio amaro resiste al freddo, e dona forza ai tessuti; Il Ponciro, spinoso e robusto, regge il gelo e protegge gli altri agrumi, come un portainnesto; il Mandarino porta dolcezza ma vuole inverni gentili. Kumquat piccolo e generoso, si mangia con la buccia, mentre il Cedro e Bergamotto hanno scorza che, trasformata in canditi o estratta dell'olio, reca profumi e rimedi. Guarda quel Cedro Mano di Buddha! dice Emilia, ha una forma insolita e preziosa. Raseno continua: io amo il limone per condire macedonie di banane e altra frutta, mentre nell'estate siccitosa mi disseta acqua con limone e menta. Emilia conclude: caro Raseno, sapevi che il limone alcalinizza, depura fegato e vie biliari, sfiama gengive e verruche, calma artrite e scorbuti, e regola sangue pressione? Il succo del Lime poi, è usato in Indocina a calmare le febbri, le diarree dle viaggiatore, le infiammazioni di bocca e gola, e schiarire la pelle, mentre una cura antica per sverminare intestini, di umani e animali, consiste in un Limone ogni giorno, per due settimane a scalare. Il succo di limone in Etiopia è un buon collirio, usato misto ad acqua, pulisce orecchi e ferite, mente in Cina, bere Lime e acqua al mattino, stimola il Qi dello stomaco e calma l'acido urico. Oracolo del limone: come il calore del sole trasforma l'aspro in aroma, così, praticare la pazienza può smussare le nostre asperità.

lume016-I primi Agrumi vennero dall'Asia accompagnando i viaggiatori lungo la Via della Seta; giunsero in Europa passando per Costantinopoli, là dove crebbe il giardino delle Esperidi, con cedri e aranci amari di Birmania. Un giorno nacque il Limone, frutto di gialla scorza, nato da un fortunato incrocio di radici tra cedro e arancio amaro. Il Limone divenne poi il compagno fedele di marinai e contadini siciliani, poiché il suo succo aiutava l'acqua potabile dei pozzi e preveniva lo scorbuti a bordo delle navi. Ancora oggi, il limone e i gli agrumi in genere, sono usati a rinfrescare il corpo, sostenere la digestione e purificare gli ambienti, come il prezioso bicchiere di Acqua, Limone e due foglie di menta fresca, capace di dissetare nel cuore dell'estate, mutando amarezza in dolcezza, dolore in chiarezza, oltre l'asprezza iniziale. Anche il cedro Mano di Buddha (佛手 FoShou), coltivato nei giardini daoisti in memoria degli immortali, con i suoi spicchi a forma di dita aperte, sembra evocare un gesto di benedizione, longevità e serenità, mentre il suo profumo purifica e armonizza casa e spirito, scioglie nodi e meridiani, dissolvendo le paure, porta gioia nei bambini, e sollievo agli anziani, favorendo il qi anteriore. Arance e mandarini aggiungono calore e gioia spontanea, nell'aria profumata creata dalla loro presenza. (limone)



Raseno ed Emilia visitano un vecchio contadino tra i meli, e lo interrogano sul mistero del melo cotogno, un frutto acerbo da lasciare ammezzire. Il vecchio rispose: Afrodite donò agli uomini la cotogna, dicendo di non giudicare ciò che è acerbo, poichè solo il tempo e il calore rivelano il vero cuore; ogni frutto ha il suo tempo. Emilia sorrise: forse anche il cuore matura così, le emozioni sono il nostro melo di Cotogono! Ogni esperienza, anche un amore non corrisposto, ci insegna qualcosa di noi, non abbiate fretta di diventare adulti, disse il vecchio, gli errori non sono nemici, ma maestri di strada. Raseno ascolta poi un'altra storia: un ricco editore parte per l'Africa alla ricerca del cognato scomparso. Lo ritrova stregone di un villaggio, felice di una vita semplice, ricca di amicizia, natura e libertà. L'editore comprende che il vero successo non è possedere di più, ma trovare il luogo e le persone con cui vivere secondo la propria natura, scegliendo una vita essenziale fatta di relazioni, tempo e libertà. Così è anche per ognuno di noi, non serve correre verso il domani, chi ascolta il proprio cuore cresce davvero. Come la cotogna, ogni persona può diventare dolce, quando il tempo, l'amore e l'esperienza ne riscaldano il cuore. Barbanera dice: anche un piccolo ruscello riesce a riflettere il cielo.

lume017-Il Cotogno, cugino di meli e peri, nella grande famiglia delle Rosacee, offre frutti duri e aspri da crudi, ricchi di acido malico, ma la cottura scioglie gli zuccheri e li rende dolci e preziosi. Anche le emozioni sono così: i primi amori, gli errori e le delusioni sembrano acerbi, eppure, accolti con pazienza, diventano saggezza e bontà. La cotogna si raccoglie quando si stacca facilmente dal ramo, si conserva da sola, ma con il suo etilene aiuta gli altri frutti a maturare: come gli amici migliori, cresce e fa crescere. Cotogna colta presto può essere mangiata cruda, ed utile ai reumatismi e alla pancia; quella più dura si cuoce al forno e diventa un rimedio naturale contro la stipsi e un aiuto per la convalescenza. Cotogna cotta è ricca di pectina, addensa marmellate, accompagna pane, yogurt e carni, favorisce la digestione, protegge l'intestino e calma le infiammazioni. Ildegarda consigliava il suo succo caldo, con cannella zenzero o miele, per calmare lo stomaco, il reflusso e i reumatismi. Le nonne la offrivano anche contro diarrea, allergie stagionali e tosse, mentre in forma di decotti di radice. Le cotogne mature profumano una stanza intera senza dire una parola, così anche un cuore gentile diffonde il bene in silenzio. (cotogno)



Un giorno gli alberi cercavano un re. Invitarono l'Ulivo, il più antico del bosco, ma lui sorrise: Non posso lasciare il mio dono per comandare, preferisco offrire il mio olio, che porta luce, nutrimento e pace. Nato sulle rive del Mediterraneo, aveva visto passare popoli, viandanti e contadini, imparando che la vera forza cresce lentamente. Ogni primavera si copre di piccoli fiori e, con pazienza, prepara i frutti; a novembre le famiglie si ritrovano sotto la chioma, stendono i teli, pettinano i rami e raccolgono le olive tra canti e sorrisi. Raseno e gli amici del Terabuti raccolgono ancora le olive nel cesto, con gesto lento e rispettoso, accompagnando la raccolta con i proverbi degli antichi lunari: Per San Silvestro ogni oliva nel canestro; Oliva raccolta a mano, olio da sovrano; Chi coglie presto, poco olio ha nel cesto; chi aspetta troppo, il vento fa il resto. I contadini ricordano che l'olivo vuole cinque S: sole, sasso, silenzio, solitudine e siccità. Olivo sia potato da povero e concimato da ricco, perché chi pota l'olivo ne raccoglie l'oro; olivo e vite vogliono il padrone, cioè cura costante. Al frantoio le olive diventano olio prezioso, nutrimento e memoria; anche le foglie offrono il loro aiuto, come ogni parte dell'albero. L'olivo resiste al vento, alla siccità e al tempo, purché riceva rispetto e buona potatura. I vecchi ripetono: Olio nuovo e vino vecchio; l'olio buono nasce da mani pazienti. Pane e olio fanno il figlio gagliardo, con pane e olio si campa da re. L'ulivo cresce lento ma vive contento, poichè è il nonno longevo del podere: insegna la pazienza e ricompensa a lungo. Quanto più l'olivo è carico, tanto più si piega: la vera sapienza non si innalza sopra gli altri, ma si fa umile e generosa. Chi custodisce un oliveto conserva la memoria della propria terra. L'Ulivo insegna che la pazienza fa maturare i frutti migliori, e a Dante mostra che non basta proclamare la fede: contano cuore e intenzione. Non giudicare, perché la salvezza non segue la logica umana: ogni simbolo può diventare rito, scuola di risveglio e via verso la saggezza spontanea.

lume018-Poseidone e Atena si contendevano il patrocinio della futura città. Zeus stabilì che avrebbe vinto chi avesse offerto il dono più utile agli uomini. Poseidone donò un cavallo guerriero, mentre Atena piantò il primo olivo: gli abitanti lo giudicarono più prezioso perché dava cibo, olio, luce, legno e pace, così la città prese il nome di Atena. L'olivo sacro dell'Acropoli era detto immortale: incendiato durante un'invasione, il giorno dopo emise un nuovo germoglio. Si narra che il ramo portato dalla colomba a Noè provenisse dall'Albero della Vita dell'Eden e che, piantato dopo il Diluvio, avesse dato origine ai primi olivi, unendo il giardino dell'Eden al mondo umano. Eracle raggiunse la terra degli Iperborei e riportò nel Mediterraneo l'olivo come dono per una civiltà rinata. Sul Monte degli Ulivi, nel giardino di Getsemani, Gesù pregò la notte prima dell'arresto. A Dodona il fruscio delle foglie dell'albero di quercia accompagnava l'oracolo, mentre i pellegrini offrivano olio per ottenere protezione e risposte. I Romani usavano rami d'olivo nei riti di cura e di pace e gli ambasciatori li portavano per chiedere tregua; gli alberi più vecchi custodivano gli spiriti degli avi, e abbatterne uno senza necessità, attirava sfortuna sulla vita e sul raccolto. In Sicilia Demetra consacrò olivi, grano e orzo come doni della terra. In Sardegna gli olivastri millenari erano abitati dagli avi del villaggio e dalle fate Janas; l'olio nuovo veniva benedetto e offerto anche ai poveri, come gesto di pace fra vivi e defunti. Nell'Impero romano-bizantino l'olio alimentava le lampade delle chiese e serviva a preparare il crisma per consacrare imperatori e vescovi. Nella spiritualità bizantina e islamica l'olivo divenne simbolo della sapienza divina: una luce che non si spegne.



Raseno, mentre narra un sogno, pensa alle piante e alla lampada di Aladino: una pianta cresce, cerca la luce e l'acqua, cambia foglia, fiorisce o appassisce; forse non parla come un uomo, ma può essere ascoltata. I Ching, carte e sogni possono interrogare il mistero, ma come la lampada possono diventare inganno se li si usa per fabbricare la risposta desiderata. Nel sogno, Raseno entra in una locanda e cede il bagno a una donna con famiglia. Nella stanza accanto vede vasi di Ruta, Eufrasia ed Alchornea: la donna dice di nutrire le piante attraverso gli esagrammi dell'I Ching, perché amano ascoltare. Ruta, detta Asfand in persiano, purifica e allontana paura e inganno, calma i pensieri e invita alla misura. Eufrasia rischiarà occhi e intuizione. Alchornea floribunda, dal sapore amaro, rende più acuta la vista e invita al silenzio entro cui emerge l'eco del cuore. Raseno apre il libro dei Lumi, ma non sa quale carta scegliere: a caso, per intuizione, o chiedendolo alla pianta? Al mattino la donna traccia piccoli segni sulla sua schiena all'altezza del Mingmen, e mostra che il dubbio non impedisce di esplorare. Raseno esce e cammina sulla battigia: le scarpe restano asciutte e il coraggio dei bagnanti lo conduce verso una spiaggia apparentemente proibita. Qui vede l'impossibile: una cascata alta dieci metri che nasce dal mare e ricade sulla riva. Desidera entrarvi, e mentre si lascia attraversare dall'acqua, ode un Oracolo: il potere della lampada è la capacità di saper usare ciò che si riceve; prima di scegliere, ascolta, ciò che viene dal profondo può cambiare forma senza perdere la propria natura. Un passo alla volta.

lume019-Fiaba della Lampada di Aladino: un giovane povero, ingannato da un mago, entra in una caverna per recuperare una lampada. Scopre che al suo interno dimora un Genio capace di esaudire ogni desiderio. Grazie alla lampada conquista ricchezza, costruisce un palazzo e ottiene l'amore della principessa. Ma il mago tenta di impossessarsi del suo potere. Saranno il coraggio, l'astuzia, l'ingegno e la perseveranza di Aladino a sconfiggere l'inganno, insegnando che la vera ricchezza non nasce dai doni ricevuti, bensì dall'uso saggio che se ne fa: fortuna e abbondanza fioriscono quando sono guidate da virtù e cuore puro. La lampada di Aladino insegna che, uno strumento potente non sostituisce il discernimento di chi lo usa. Anche I Ching, 360 Lumi, sogni e pratiche corporee possono aiutare a vedere, ma non devono diventare macchine per ottenere la risposta che già desideriamo. Troviamo echi della lampada sia nella cascata che nasce dal mare, dove l'acqua resta mare ma trova una forma inattesa per raggiungere la terra: un'intuizione può trasformarsi in gesto concreto senza essere forzata; sia nel punto Mingmen della schiena, una soglia da cui ascoltare il corpo, il respiro e la propria presenza, prima di ogni spiegazione. Lo stesso vale per una pianta, amarla non significa attribuirle una voce umana, né chiedere a una carta di dirci ciò che vogliamo sapere, significa guardare abbastanza a lungo da lasciarci istruire dai suoi segnali: terreno, foglie, luce, acqua, crescita, appassimento; poi verificare, intervenire, correggere e osservare nuovamente. Così abbiamo una lampada che ascolta: non illumina per imporre una risposta, ma per rendere visibile ciò che già accade: non chiedere alla natura di parlare la tua lingua, diventa abbastanza silenzioso da accorgerti di ciò che ti sta mostrando. La fiducia non è credere a tutto: è restare nella relazione abbastanza a lungo per imparare. Barbanera dice: quando visiti gli altri, apri gli occhi non la bocca. (rutacolliri)



Raseno cura la vite e narra due parabole evangeliche di Marco, I lavoratori della Vigna di san Marco, e il padre con due figli. Un padrone assume operai a diverse ore del giorno, ma li paga tutti allo stesso modo: la grazia divina è gratuita e non legata al merito umano; l'ultima ora conta quanto la prima. Un padre chiede ai suoi due figli di andare a lavorare nella vigna; uno dice sì ma non va, l'altro dice no ma poi si pente e obbedisce: Conta ciò che si fa, non ciò che si dice. Obbedienza concreta vale più delle parole. Gesù diceva: in verità vi dico, che i pubblicani e le prostitute entrano nel Regno di Dio prima di voi, perché hanno creduto a Giovanni il Battista, mentre i capi del popolo non si sono neppure pentiti, per poter credere. Questa parabola insegna che conta ciò che si fa davvero, non quello che si dice, così il Dio diVino accoglie chi si converte e agisce con sincerità, perfino dopo un inizio sbagliato; chi invece si crede a posto, ma resta privo di azione e pentimento, o sincera introspezione, si allontana dal Regno interiore.

lume020-Le forme di allevamento della vite, nate per adattarsi a clima e vento, fertilità del suolo e metodo di raccolta, sono metafore di diversi modi di vivere: adattarsi, collaborare, proteggere e organizzare. Ecco le più rustiche e diffuse: Alberello mediterraneo o [Zibibbo (sud Italia, Grecia e Spagna): pianta bassa senza sostegno un piccolo tutore, poca manutenzione, ideale in terreni aridi, ventosi e siccitosi, come l'Alberello di Pantelleria, ceppo scavato in una conca per proteggerlo dal vento, 4–10 branche corte, resiste a siccità e venti forti, produce uve molto concentrate detta Zibibbo; insegna umiltà, si abbassa per resistere al vento. [Vite maritata etrusco-romana (Campania Emilia e Veneto) dove la vite si arrampica e imita gli alberi vivi con cui cresce insieme, olmo acero pioppo o gelso; insegna cooperazione con altri esseri viventi. [Pergola trentina: tralci distesi su un tetto inclinato sui pendii, limita umidità e aumenta sole e aerazione; pergola veronese ha copertura orizzontale sostenuta da pali, elevata produzione e buona ombreggiatura. [Pergola pugliese: retto orizzontale alto 2 metri, ideale per uva da tavola, facilita il passaggio sotto le piante. Le pergole insegnano protezione. [Guyot francese: diffuso ovunque, un solo tralcio produttivo rinnovato ogni anno, semplice potatura. [Cordone speronato: tronco permanente con speroni corti, meccanizzato, produttivo e durevole. [Filare moderno, facilita potatura, spruzzi e raccolta, insegna ordine favorendo equilibrio e ugual diritti. (uvafragola)



Nel Giardino di Epicuro cresceva una vite capace di unire Cielo e Terra. I suoi grappoli fornivano un vino amabile, e chi ne beveva con misura vedeva dissolversi odio e tristezza, riscoprendo amicizia e serenità. Epicuro lasciò ai suoi allievi quattro semplici rimedi: non temere gli dèi, non temere la morte, sopportare il dolore con saggezza e desiderare solo ciò che basta per essere felici. Ma la vite era più antica. Osiride l'aveva donata agli uomini: come il grappolo viene pigiato per diventare vino, così la vita attraversa prove e trasformazioni. Iside custodì il segreto: nulla di ciò che sembra perduto è davvero scomparso. Dopo il diluvio, Noè ripiantò la vite, ricordando che ogni fine può diventare un nuovo inizio. Il vino può rendere mansueti, donare forza e consolazione; se abusato, può invece trasformare l'uomo in schiavo dei propri istinti. Dioniso lo diffuse tra i popoli, perché non servisse a fuggire dal mondo, ma a ritrovare festa, amicizia e verità: in vino veritas. Anche Gilgamesh, cercando l'immortalità, comprese che nessuna bevanda rende eterni: ciò che rimane è il bene lasciato agli altri, come la vite che dopo ogni vendemmia rifiorisce. Alle Nozze di Cana l'acqua diventa vino, e Gesù dice: Io sono la vera vite e voi i tralci. Il miracolo diventa allora comunione: alleanza, memoria, festa e trasformazione. Gandhi, durante i suoi digiuni, beveva succo d'uva come alimento semplice e rigenerante: depura l'organismo e protegge cuore e cellule, mentre le foglie sostengono la circolazione, i germogli nutrono e i semi rafforzano le gengive. Epicuro, giunto nel regno di Ade, offre la Coppa di Dioniso a Persefone, perché anche nelle paludi del dolore possa rinascere speranza e luce. Rumi e Omar Khayyam ricordano che siamo polvere e vento, ma anche scintilla divina capace di amare. Il vino è un maestro severo: con misura consola, senza misura domina. Dove cura e veleno convivono, cerca l'equilibrio tra piacere e disciplina. Non cercare l'immortalità nella coppa, ma nella bontà, nell'amicizia e nelle storie che saprai condividere. La morte interrompe i sensi, non l'amore lasciato negli altri; il vino migliore è quello che unisce i cuori e rende più umano il cammino di ciascuno.

lume021-Vitis vinifera nasce selvatica con piccoli acini acidi, poi viene addomesticata lungo il Mar Nero. Diffusa dai popoli mediterranei, diventa pianta sacra a Bacco e simbolo di vita, fertilità e convivialità. Le foglie sono usate in cucina, la linfa primaverile favorisce la cicatrizzazione e i vinaccioli producono un olio leggero. Uva fragola (*Vitis labrusca*), resiste meglio a freddo e malattie: ottimo il suo vino fragolino. La vite predilige sole, terreni asciutti e ricchi di potassio, teme ristagni, gelate tardive e umidità eccessiva. Potatura, orientamento, consociazioni e clima influenzano resa e qualità. Il ciclo vegetativo comprende germogli, pampini, fioritura, allegagione, accumulo di zuccheri, antociani e aromi. Barbanera dice: Luglio soleggiato fa vino assicurato; zappa vigna ad agosto ad aver buon mosto; Settembre inclemente, vino quasi niente; se poti a Luna-calante avrai uva abbondante. La vendemmia è una festa comunitaria: raccolta, pigiatura e fermentazione del mosto uniscono lavoro e socialità. Lieviti, temperatura, travasi e affinamento fanno il vino; tannini e invecchiamento ne modellano struttura e gusto, mentre l'eccesso di ossigeno lo muta in aceto. A San Michele l'uva è come il miele, e a San Martino ogni mosto è vino. Epicuro dice: il vino ha effetto ambivalente; consumato con moderazione accompagna la convivialità, sostiene benessere e buon umore, mentre l'abuso rovina salute e vita sociale. La vite insegna il mistero dell'unità: come il tralcio unito al ceppo porta frutto, così l'uomo, con radice nel divino, fiorisce. (vigneto)



La malaria nacque quando l'acqua dimenticò il suo viaggio verso il mare e rimase immobile nelle paludi. Con lei arrivarono le zanzare della febbre e la paura, ricordando agli uomini che ogni equilibrio spezzato chiede una risposta. Per molti popoli la febbre non è solo una malattia, ma una prova: un fuoco che costringe ad ascoltare il corpo, la comunità e la natura. Chi sfiorava la morte raccontava talvolta d'incontrare gli antenati e di tornare con uno sguardo nuovo sulla vita. Raseno, da giovane, dopo una grave febbre, sognò l'Albero della China: la sua corteccia amara gli insegnò che, ciò che accettiamo con fatica può diventare medicina, perché risveglia nel corpo la capacità di ritrovare il proprio equilibrio. Da allora comprese che la palude non è soltanto un nemico, ma anche una maestra: insegna prudenza, igiene, rispetto dell'acqua e collaborazione. Così gli uomini bonificarono Maremma e Agro Pontino, scavarono canali, piantarono pini ed eucalipti e trasformarono terre malsane in campagne fertili. La lotta contro la malaria cambiò il paesaggio, la medicina e la cultura, mostrando che la salute nasce dall'armonia tra ambiente, comunità e persona. Raseno sorrideva dicendo: non basta prosciugare la palude; bisogna comprenderne il linguaggio. Come nel qigong, anche il corpo possiede le sue paludi interiori: quando respiro, sangue, attenzione ed energia tornano a fluire, la stanchezza perde forza, e ciò che sembrava una condanna diventa una sorgente di consapevolezza. La febbre insegna il valore della salute; la medicina insegna l'umiltà; e spesso il rimedio che cerchiamo lontano, cresce già accanto a noi, nella natura e dentro di noi.

lume022-Quando il cielo imparò a respirare, la luce del Sole incontrò l'acqua delle nuvole e nacque una goccia speciale: Acqua che custodiva un soffio d'Ossigeno. Da allora minuscole tracce di quest'acqua, accompagnano la pioggia, aria e foreste. Anche le piante la producono naturalmente: non come veleno, ma come messaggero silenzioso che avverte del pericolo, coordina le difese, e aiuta la guarigione dei tessuti. Così pure il corpo umano genera piccole quantità di perossido, durante la vita delle cellule; poi la catalasi lo trasforma ancora in acqua e ossigeno, perché ogni forza deve conoscere la misura. La natura non crea quasi mai sostanze buone o cattive, insegna piuttosto l'arte dell'equilibrio. La Cina insegna il valore dell'amaro, l'Artemisia quello della perseveranza, mentre il Perossido di idrogeno, o Acqua ossigenata, ricorda che perfino il fuoco dell'ossigeno può diventare alleato, quando nasce agisce e scompare nel momento giusto. Perossido alimentare, disinfetta orecchie e naso, da virus e cerume, tre gocce in ogni orecchio, calma il raffreddore, e diluito in tre litri d'acqua, spruzza pure in aria, a uccidere vari germi, o a contenere mal-di-denti, con sciacqui diluiti. Salute significa lasciare che respiro, energia e trasformazione trovino spontaneamente il loro ritmo. La goccia dalle due anime ricorda che, la stessa forza può proteggere o danneggiare: è l'armonia dell'insieme a darle significato. (curmalaria)



Gesù e Maria Maddalena raccolgono orzo e lo fanno divenire birra. Orzo è seme di possibilità, unisce memoria e futuro: ciò che semini con cura oggi, maturerà nel tempo giusto. Abbi pazienza, ogni spiga conosce il suo cielo, riposa nel tuo sogno a ritrovar forza e misura. Aprile insegna il gesto: semina presto, con fiducia, perché il tempo non attende chi esita. L'orzo cresce dove altri cedono, resiste al freddo e alla sete, e nutre con umiltà. Mescola i semi, nella diversità nasce la resilienza che attraversa le stagioni. Dal germoglio nasce il malto, dal malto la fermentazione, che reca la birra, bevanda viva che nutre, disseta, riscalda e connette, passando di mano in mano come la conoscenza, diventa dono quando è offerta. Accogli abbondanza senza trattenerla: chi ha compreso, condivide.

lume023-Birra d'Orzo nel mito, è bevanda contadina antica, e nelle terre lungo il Nilo, nacque per dono di antenati: le donne scoprirono che l'Orzo bagnato germoglia al sole e diventa un malto dolce. Un giorno chicchi dimenticati, in acqua fermentata, produssero una bevanda viva, torbida erbacea e nutriente, così i sacerdoti dei granai, dedicarono la scoperta, a Osiride re del grano, di rinascita e fermentazione. Da allora la birra, accompagna contadini e artigiani, in feste e offerte ai morti, lungo il fiume sacro, e tramanda la ricetta: Germoglia l'orzo in getti verdi, Essicca i germogli al sole lieve, questi son detti malto. Strofini il malto secco tra le mani, lascia dentro pur le bucce, spezza i chicchi grosso modo. Lascia il malto in acqua calda, per almeno una mezzora, finché l'acqua diviene dolce. Filtra e sbecca il mosto con colino, e vai a bollire lentamente, aggiungi Luppolo se ne hai, foglie o germogli rampicanti, dopo mezzora decozione, lascia raffreddare. Aggiungi lievito di birra, *saccharomyces cerevisiae*, lascia fermentare alcuni giorni, da 3 a 7 giorni, in recipiente non chiuso, come fosse un vino. Nasce così una birra semplice, rustica torbida e viva. (orzobirra)



Dopo un giorno di fatica, mi sveglio alle tre, nella Notte di San Giovanni, e mi son chiesto donde veniva, la stanchezza del giorno prima, ma senza cercare una risposta, penso alla Felce vicina, che rigenera suoli degradati, e ha virtù vermifughe, toniche espettoranti. Felce è guardiana di quella notte, di mistero e presenze ambigue, e nel silenzio ho iniziato, esercizi innati di Laqi, immaginando anche il Chenqi, come ponte tra mente e corpo. Dopo circa venti minuti, accade qualcosa di inatteso, il corpo inizia a muoversi spontaneo, in un movimento di qigong, gesti e memorie corporee, legate a esperienze di danza, vissute in Brasile, Africa e Asia. Nacque allora una domanda: il corpo conosce una sua via, che la mente diurna ignora, ma può imparare ad ascoltare, come una carta oracolare: resta dove sei tra due mondi, ciò che ti consuma si staccherà, se smetti di nutrirlo, con ogni tua apprensione. Il Corpo conserva apprendimenti, profondi schemi e abitudini, sensibilità e possibilità, che possono essere riattivati, quando gli è restituito spazio, il respiro BLU riemerge lento, radicando i piedi a Terra. Ritrovi una parte di me, che aspettava solo ascolto, senza combattere il passato, né rifiutare i parentali, ritrova equilibrio ai quattro poli, di corpo e qi e scelta e coscienza, tra ciò che ricevo, e ciò che custodisco, tra ciò che trasformo, e ciò che lascio andare. Fermarmi e respirare, ascoltare il corpo in gioco, usare immaginazione, per orientare l'attenzione, permettendo alla vitalità, emergere in presenza, senza forzarla con la mente: come acqua del Dao, lascio che il corpo cerchi da sé, una via a minor resistenza, per gli ostacoli aggirare, e sua vita torni a scorrere. La Felce appare una compagna, del cammino nel silenzio, in luoghi instabili marginali, essa rigenera i degradi, nel bosco umano dentro al corpo, tra ciò che appare e ciò che sento, nel segreto della notte, muta il dolore in gioia antica, che pianta Felce guarda e ispira: libera il passaggio, respira con la Terra, il suo ritmo torna in tè, come un eco dal tuo sé.

lume024-Raseno in compagnia di Lisa, segue un sentiero di Felci, nel tufo del canyon del Biedano, verso la vecchia capanna, del curandero delle felci. Felce femmina allevia mal di pancia, tosse e infiammazioni. Felce maschile reca un fumo, che crea barriera protettiva, nella notte di San Giovanni: mostra i pericoli nascosti, e baciandola in rugiada, propizia pioggia e raccolto. Le fronde secche nutrono il terreno, i germogli cotti purificano, e allontanano i parassiti. Felce insegna a lasciare le maschere, del conformismo e dei sotterfugi, e col suo esempio rigoglioso, affronta le difficoltà con coraggio, tu cammina e impara la misura, resilienza e protezione, trovando forza e chiarezza dentro te. Se smetti di recitare, e avrai coraggio di mostrare, autenticità dell'anima, rafforzi pensieri ed autostima, a sostenere corpo e spirito. Ricorda che tu vali, oltre ogni maschera che decidi di indossare, sopporta il male e aspetta il bene. FELCE pteridofita è detta felina, è la pastorale degli etruschi, pianta che guida la gente, come ci narra il buon toscano, tiene le fronde secche, paccame utile per orto, mantiene potassio e screma azoto. I nonni mangiavano pochi germogli, cotti a vapore, come rimedio vermifugo, oppure cotti in aceto, per bagni ed abluzioni. (felce)



Emilia camminava tra i prati, raccogliendo un mazzo di margherite. Lungo il sentiero incontrò un contadino, che osservava il campo appena seminato. Ogni giorno passo di qui, disse sorridendo, e ogni giorno il seme lavora, senza chiedermi come fare. Emilia rimase ad ascoltare, con il vento tra le spighe; capì che alcune cose crescono, quando smettiamo di scavare o di controllarle. Poco oltre un raggio di sole, illuminò un Piretro in prato: alcuni tesori aspettano soltanto, occhi pronti a riconoscerli. Più avanti vide un muratore, tra le fondamenta di una torre: contava lentamente le pietre, poi riprendeva il lavoro. Emilia comprese che ogni costruzione, come ogni cammino dell'anima, nasce da una scelta che si rinnova, passo dopo passo. Quando tornò verso casa, il mazzo di fiori era più bello, e il sentiero più chiaro. Oracolo del fiore: osserva quale seme oggi cresce senza il tuo controllo, quale tesoro stai già calpestando, e quale pietra attende di essere posata: considerare il prezzo che ogni progetto comporta. Barbanera dice: peccato confessato è mezzo perdonato.

lume025—Piretro di Dalmazia (*Tanacetum/Chrysanthemum cinerariifolium*), è una grande margherita, perenne in zone calcaree, coltivata molto in Kenya, ha foglie lobate e vellutate, fusto solcato e capolini, con petali bianchi e disco arancio. I capolini son raccolti, giugno e luglio in fioritura, si essiccano all'ombra, a ottenere polvere giallo-verde, vermifuga in veterinaria; le sue foglie macerate in vino, erano usate nel passato, contro spasmi intestinali. Insetticida naturale, piretrina agisce sul nervoso, di zanzare mosche e pidocchi, cimici e altri insetti, anche efficace contro larve, della zanzara tigre. Piretro in Italia, usato fino anni Settanta, poi venne sostituito, dai piretroidi sintetici, più tossici e persistenti, per l'ambiente e gli animali: le piretrine naturali, si degradano alla luce, e sono meno persistenti. [Margherita di Parigi (*Anthemis tinctoria*), detta camomilla dei tintori, cresce su prati secchi e calcarei, resiste fino a -30, fiorisce tra giugno e agosto, con capolini giallo oro; in Europa India e America, tinge lane e tessuti, e in medicina popolare, è calmante e spasmolitica, antinfiammatoria e digestiva, diaforetica ed emostatica: suoi infusi e decotti, alleviano i raffreddori, gastralgie e dermatiti, emorroidi e flatulenze, mentre la sua radice, sembra virile per l'uomo. *Senecio vulgaris* è rustica, resiste a -50 gradi, produce migliaia di semi, ma tiene alcaloidi epatotossici, per umani ed animali, l'erborista la usa solo, come foglia vulneraria. *Cineraria maritima*, o *Senecio cineraria*, ha foglie argentee e fiori oro, usata nella tradizione, in infusi e succhi tosse, punture insetti e diarrea, dolor mestruali e del ciclo. *Tussilago farfara* fior gialli, che precedono le foglie, contro la tosse e i disturbi, delle vie respiratorie. *Tanaceto vulgare*, aromatico e perenne, cresce lungo sentieri e siepi, suo profumo respinge pulci, mosche e altri insetti. *Tanaceto balsamita*, ha foglie un poco amare, fu usata contro emicrania, e disturbi digestivi; i suoi fiori essiccati, sono efficace repellente, contro formiche mosche e parassiti, con proprietà simili al piretro. (margherite)



Giuseppe figlio di Giacobbe, chiarisce i sogni al faraone, e ciò gli porta la grandezza, per la sua innata saggezza. Lui ricorda il suo passato, tra i fratelli suoi gelosi, che ai mercanti dell'Egitto, lo vendettero come schiavo. Dopo prove e privazioni, diventa interprete di sogni, anche del grande faraone. Questi sogna sette vacche grasse, divorate da sette vacche magre, e sette spighe piene, seguite da sette spighe secche. Giuseppe comprende che il sogno annuncia sette anni di abbondanza, seguiti da sette di carestia e consiglia di accumulare scorte, salvando l'Egitto e il suo popolo, granaio del mondo antico. Jung rivela che l'inconscio, sente processi già in movimento, e in simboli li esprime, prima che appaiano alla coscienza: il sogno è una sua voce, che a volte anticipa il futuro, e guida verso l'equilibrio. Giuseppe insegna che chi ascolta i sogni, può riconoscere i cicli della vita e orientare le scelte, mutando le prove in saggezza e redenzione. Anche Marcellino, nel silenzio dell'anima, offri pane e vino con gesto sincero, e nella solitudine incontrò, il volto nascosto della grazia. Il cuore innocente apre varchi dove la mente dubita. Cerca il tuo Cristo nel solaio con fede bambina, fame di cielo e mani pulite. Ciò che è piccolo agli occhi del mondo, è grande per lo Spirito, e quando sarà tempo, chi ami verrà a prenderti per mano. Nutri l'invisibile con gesti visibili. Re di denari dice: chi ha onore è un signore.

lume026-Farro ha glume molto aderenti, ma produce suoi germogli, ammollo 12–24 ore, germina in 2–3 giorni, spunta il germoglio corto, tu usalo in insalate, in zuppe aggiunti a fine cottura, o appena scottati in padella, avrai un guscio intenerito. Caffè di farro tostato, fai germogliare leggermente, asciughi bene e tosta lento, in padella o nel forno, poi macina grossolano, infuso tipo l'orzo, avrai bevanda scura e nocciolata. Farro rotto naturale, cuoci intero molto a lungo, anche 2–3 ore, oppure ammollo a lungo e cuoci, diventa base a zuppe dense. Quando il farro germoglia, la gluma rimane lì, diventa più morbida e idratata, si può mangiare il chicco intero, oppure fanne infusi e zuppe. Sua germinazione aiuta, a migliorare digestione, attivare enzimi e cambiar gusto. Marcellino pane e vino è un film ambientato in Spagna, narra la storia di un neonato abbandonato alla porta di un convento francescano. I frati decidono di tenerlo, e crescerlo con affetto. Marcellino cresce curioso, vivace ma anche solo, non ha amici della sua età. Un giorno esplorando il convento, scopre una soffitta polverosa, dove si trova un grande crocifisso. Colpito dal volto sofferente di Gesù, Marcellino inizia a portargli pane e vino, sottratti alla cucina dei frati. Miracolosamente, il Cristo prende vita, accetta il cibo e parla col bambino. Tra i due nasce un tenero legame, Gesù vede il suo cuore puro e gli promette di portarlo dalla sua mamma, in Paradiso. Il bambino muore serenamente tra le braccia del crocifisso, mentre i frati scoprono il miracolo. Marcellino è spirito infantile, capace di vedere e sentire ciò che gli adulti non colgono. La sua offerta di pane e vino, simbolo di eucaristia, riceve in cambio un dono immenso: la presenza viva del sacro. La fede innocente e sincera di un amore, anche piccolo, ha il potere di toccare il divino in gesti umili, al di là delle formalità. (cumfaerrati)



Emilia semina Granotenero, Gentil Rosso dell'800, in colture biodinamiche, per farine rustiche e pane, frumento *Triticum aestivum*, all'11 Novembre San Martino, e miete a San Antonio Padova, il 13 di Giugno, volendo trebbia a Luglio, un lavoro feste e falci, di varietà italiane, Senatore Cappelli, di Nazareno Strampelli, Biancale e Saragolla. Grano tenero si può maltare, fermentare come l'orzo, dà birre più morbide e dolci, con sapore del pane, poichè ha meno enzimi di orzo, che resta malto ideale a birra, per equilibrio amido e proteine, e molti enzimi amilasi, buccia esterna utile a filtrare. |Frumento germina in inverno, accestisce in primavera, forma spiga verso aprile, e produce tre enzimi chiave, amilasi glutinasi e lipasi, che trasformano l'amido, lipidi e proteine, dando colore e aroma al pane. Chicco-di-grano in Evangelo, Giovanni 12 ci narra, dolore accolto con amore, diventa soglia del miracolo: se il chicco di grano muore, allora porta frutto. La morte spirituale, a volte è necessaria, a generare un frutto ampio, di rinascita celeste, il sacrificio per sè e gli altri, può portare a una vita più piena, dice Sant'Isidoro agricoltore, lascia che il seme della speranza, cresca forte dentro di te. Madonna di Lourdes rivela, alla pastorella Bernadette, nel cuore del grano dimora, la forza della terra, abbondanza e crescita ricorda, il ritmo delle stagioni, chi semina con saggezza, miete a ritmo di natura, ricevendo sempre il suo dono.

lume027-Emilia coglie grano tenero, a mano col falcetto, ma se piegato dalle piogge, lo lega in fasci al sole, e aspetta due settimane. Luglio è tempo trebbiatura, spighe secche son sgrunate, con un massaggio vigoroso, che libera i chicchi dalla paglia, lettiera utile a galline, e pacciamme ai pomodori. Il grano passa nel setaccio, grossolano e fine, separa e spula al vento, chicchi ammollo e cotti in zuppa: la farina 1 ha crusca e germe, farina 00 è raffinata, adatta a dolci pane e pizza. Dal grano nasce il mito, dal caos della natura, emerge la cultura, quando l'uomo inizia a parlare, apre orecchio ad ascoltare: i miti diventano suoni, che rappresentano il corpo, monosillabe radici, dal vestibolo-coclea, viaggiano sulla pelle, a ritroso nella mente, al silenzio originario, come il chicco nella terra, lampo e ferita insieme, che separa luce e buio, ed emerge nuova forma, che antenati portano dentro, nelle danze Corrobóri, due esseri in lotta primordiale, il guscio separa il germe. Bellatores tracciano confini, un respiro vivo emerge piano, in varie forme e identità, Vie cantate dagli antenati portano ordine e ritmo, e nascono gli Oratores, che danno forma parlando. Canto e luce si condensano, radicandosi in Materia, peso e fatica diventano rocce, fiumi animali e campi, ora è tempo Laboratores, che mantengono il mondo, lavorano manualmente, tra vasi e messi da falciare. Inizia la risalita alla luce, la forma muta la materia, primo gradino di ascensione, eros spinge il ciclo, che ruota e torna in empireo. Agostino e Dante paralleli, ai miti aborigeni, di avi scesi nella terra, diventati forma a risalire, ritualizzano il paesaggio, dando a esso un significato, Anscensores come sufi, compimento dei laboratores, poeti erranti e trobadores. Dante canta risalita, trasalire al mito primo, alleggerito da Beatrice, nel rituale dell'Amore, che nel bello può generare, partecipare a immortalità, attraverso opere o prole, come fece Pigmalione. Ciò che cade può salire, più in basso v'è più alto, come humus nella linfa, caduta è premessa di salvezza, perché tutto tien scintilla. (frumento)



C'era un vecchio ponte che univa due montagne. Per molti anni aveva creduto che il suo compito fosse sostenere ogni viandante che passava. Un giorno si accorse che alcuni viaggiatori erano ormai diventati costruttori di ponti, ma continuavano per affetto a passare sul vecchio ponte, sebbene avrebbero potuto attraversare il fiume anche da soli oramai. Il ponte ebbe allora paura: Se non avranno più bisogno di me, che cosa sarò? Il vento non rispose, fece soltanto cadere un seme tra le pietre. Passarono le stagioni, e dal ponte cominciò a crescere un piccolo giardino. I viandanti continuarono a fermarsi, non perché fosse l'unico passaggio, ma perché era diventato un luogo bello in cui sostare. E il vecchio ponte comprese che, c'è una grande differenza tra essere indispensabili ed essere desiderati. Dopo aver imparato a leggere il cielo dei lumi, Tu caro lettore, come un novello Dante, incontri questo lume che, senza moralismi ti chiede: quando sarà il momento di smettere di essere indispensabile e iniziare a essere semplicemente presente?

lume028-Raseno narra a tre donne il viaggio di Dante, seguendo una mappa celeste. Emilia verde natura, Lisa rossa passione, Yolanda gialla ascesa, ascoltano il Poema dell'anima, orientandosi tra costellazioni di Tolomeo, segni zodiacali, calendari e proverbi di Barbanera. Inferno, Purgatorio ed Empireo riflettono una cosmologia dove ogni stella richiama una tappa della coscienza: la loro anima attraversa dolore, contemplazione e desiderio di Amore. L'ascesa del Purgatorio è lenta e faticosa e ogni passo educa alla libertà. Le tre donne si identificano ora in Virgilio, che insegna la misura del cammino, poi in Manfredi, la speranza, poi in Matelda, la purificazione, infine in Beatrice, il risveglio dello sguardo, dove corpo, natura e incontro diventano strumenti di trasfigurazione. Il tempo del calendario diviene ritmo della maturazione interiore, mentre il cielo offre orientamento a chi desidera elevarsi. Chi contempla le stelle impara a leggere anche sé stesso, e il traguardo ultimo del viaggio, non è il possesso della verità, ma una libertà che nasce dall'amore, dalla sapienza e dalla capacità di perdonare. Chi più intende più perdona, ripete Raseno, e perdonando si conquista il vero trionfo, come fece Mata Amritanandamayi, la mistica indiana nota per i suoi abbracci a migliaia di persone, durante i suoi viaggi, a cui offre conforto e amore attraverso il semplice gesto dell'abbraccio, una forma di libera e gratuita benedizione/assoluzione. Tutti abbiamo bisogno di amore, accettazione e pace interiore: Anche io? chiediti, poi medita sul potere del contatto umano, dell'empatia e della presenza di amore nel quotidiano. (dantenovo)



Noè domandò come rendere feconda una terra arida, il Dao gli rispose attraverso il suo stesso corpo, indicandogli una collina dopo il temporale: non guardare dove l'acqua passa, guarda dove desidera fermarsi. Se il terreno è duro, la pioggia fugge, erode e divide. Se il suolo è vivo, rallenta, s'infiltra, nutre le radici e ritorna sorgente. Così insegna Brad: rallenta l'acqua, diffondila, falla infiltrare, conservala nel terreno, usala più volte; osserva prima d'intervenire, segui la gravità e pensa come un bacino idrografico. È la via del Dao: l'acqua non compete, non forza, eppure trasforma la pietra; è anche la via di Patanjali: una mente agitata lascia scorrere ogni esperienza; una mente quieta la lascia infiltrare finché diventa sorgente. Il corpo conosce questa via prima della mente: respira, guarisce, si adatta e custodisce una sapienza più antica dell'Io. La mente è un buon progettista, ma un cattivo dittatore. Il saggio non raddrizza i fiumi: rimuove gli ostacoli, segue la via di minor resistenza. Così anche la vita non cresce perché la spingiamo, ma perché impariamo a collaborare con ciò che già desidera nascere. Oracolo: osserva prima di agire, rallenta prima di accelerare, assorbi prima di reagire. Chiediti: quale ostacolo posso togliere oggi? Il resto, come il seme, l'acqua e il corpo, conosce già la propria via.

lume029-La Bieta (*Beta vulgaris*) dalle foglie tenere, arricchisce minestre e lenisce piaghe, consola e fa bene al cuore. La bietola rossa produce radici per tutta l'estate e resiste agli inverni miti; la bietola da coste cresce in quasi tutti i climi, fiorisce a primavera e si raccoglie scalaramente da giugno a novembre. Se lasciata andare a seme, con l'aiuto delle api ne produce in abbondanza. Tagliata al piede, ricaccia ancora, meno bella ma più saporita. Si racconta che nacque sulle rive del mare, tra le coste del Mediterraneo e dell'Atlantico. Il Mare domandò alle piante chi avrebbe abitato le sue sponde salate; tutte rifiutarono. Solo la Bieta rispose: Lasciami provare. Il vento la piegò, il sale la bruciò, il sole la prosciugò; ma ogni volta ricacciò una foglia nuova. Da allora insegna che non vince chi resiste al mondo, ma chi trasforma ogni ferita in nuova crescita. La senape insegna come la grandezza nasca da un piccolo inizio; la bieta insegna che la vita ritorna quando non si recide la radice. Il seme custodisce il futuro, la radice custodisce la memoria. Aristotele e Teofrasto la descrivono tra le piante degli orti; Dioscoride e Galeno la raccomandano per salute, purificazione e longevità. La Bietola consocia coi ravanelli, lattuga e cipolle, cavoli e broccoli; quando la semini, ammolla i semi in acqua tiepida, poi metti a 1 cm di profondità ogni due settimane, irriga e attendi la germinazione; poi zappetta, dirada e rincalza quando compaiono quattro foglie. Raccogli sempre le foglie esterne: continuerà a produrne per mesi. Proverbio: Se vuoi buona bieta, per Ferragosto sia nata e per l'Avvento (1 dicembre) sia colta. (bieta)



Jack e il fagiolo magico: un ragazzo vive in povertà con la madre vedova, la mucca che dava loro latte smette di produrre. Jack va a venderla al mercato, ma incontra un vecchio che gli offre fagioli magici in cambio della mucca. La madre è arrabbiata, getta i fagioli dalla finestra. La mattina dopo è cresciuta una pianta gigantesca che raggiunge il cielo. Jack si arrampica sulla pianta e scopre un castello fra le nubi, abitato da giganti: ruba un uovo oro, poi una gallina, infine un'arpa magica. Il gigante lo insegue, Jack taglia la pianta e il gigante precipita. Jack e la madre vivono felici. I tesori (oro gallina e arpa), sono voce ed energia creativa dell'anima interiore, avvicinarla attiva resistenza del gigante/ombra. Quando l'arpa chiama, la maturità è imminente, ma il gigante complesso materno/paterno inconscio si allarma, così il taglio della pianta, o la ricontrattazione, chiude il ciclo. I giganti sono forze la cui morte forma il cosmo/mandala interiore/esteriore: Pangu è gigante in Cina, Ymir tra i norreni, Purusha nei Veda, Tagaloa in Polinesia. Jack conquista il suono creativo dopo caduta del gigante. La fiaba ripete in miniatura il mito di creazione e l'indipendenza dei figli dai genitori. Il Libro I Ching narra 64 esagrammi, 64 stati dell'anima in mutazione, e anche i 22 arcani maggiori dei Tarocchi narrano le forme della vita: nascita e sviluppo, morte e rinascita, dal Matto impulso iniziale al Mondo compiuto, dove la carta della Torre è la caduta del gigante, rottura del vecchio ordine, e l'Arpa è il Giudizio/vibrazione che armonizza tutte le parti in gioco e ti domanda: quale carta dei tarocchi maggiori ti colpisce di più in questo momento?

lume030-Fagiolino semina da aprile a luglio, quello nano o quello che si alza in alto, raccogli da luglio a novembre, mangia il baccello immaturo, e lascia qualcuno a seme, per l'anno successivo. Milpa è un orto che consocia varie piante; nelle cosmologie amerindie gli umani emergono dalla Terra, caverne e mondi sotterranei, per risalire, a mezzo della pianta di fagiolo, attraverso una fenditura terrestre/celeste, detta Sipapuni, da cui l'anima nasce, come nella fiaba di Jack, il cacciatore di giganti: Jack è giovane contadino, scambia sua mucca per fagioli che generano pianta altissima, ponte tra due mondi. Lui si separa dalla madre, sale verso il proprio Sé tra i giganti del cielo: con astuzia e coraggio, salva la principessa, uccide i giganti malvagi, e salva quelli buoni, ruba gallina da uova d'oro, assieme arpa, e conquista la sua maturità. La pianta di Fagiolo collega, conscio a inconscio, dove i giganti sono l'Ombra da affrontare e integrare; l'arpa è voce interiore che risveglia e armonizza la guida degli avi. La fiaba mostra Te, che cresci come la pianta da umano a divino, unendo corpo e anima; rubare ai giganti è riappropriarsi di vibrazione creativa, della forza primordiale. Jack ripete la creazione col fagiolo/axis mundi, e con l'arpa riordina il caos, poi, a mezzo di armonia la vita prospera da sé. Il lume ti chiede: Cosa metti in condivisione per crescere bene insieme, da cuore a cuore, come nella milpa messicana fanno mais, fagioli e zucca? Barbanera dice: Giugno asciutto anno infecondo; prima di condannare aspetta sempre, sii paziente e presente. (fagiolini)



Goji, la bacca rossa del Ningxià, nutre con poco ciò che molti cercano con troppo. Ricca di minerali, antiossidanti ed energia vitale, sostiene vista e memoria, resistenza e longevità; matura lentamente tra estate e autunno, e va raccolta con cura. Seba, nel sogno dei Quattro Poli, nota che la redenzione non consiste nel diventare perfetti, ma nel riconciliarsi con sé stessi. Il Super-io trasforma ogni dono in obbligo, dove ogni opportunità diventa un debito che genera fatica: un libro da studiare, un metodo da padroneggiare, un raccolto da completare, una pratica da eseguire. Il Sé invece suggerisce una via più semplice: meglio poco e reale che molto e senza fiato. Il Polo Rosso insegna l'innocenza: la sessualità non è un difetto morale o un senso di colpa, piuttosto è un auto-perdono, riconoscendo e assolvendo l'io dalle molte etichette di cui, suo malgrado, è stato oggetto sin dalla infanzia. Il Polo Verde insegna la partecipazione: non sempre bisogna produrre, spesso basta comunicare, coltivare, raccogliere e offrire. Il Polo Giallo insegna a semplificare: 360 lumi in cerchio, la completezza nasce dalla costanza e dalla totalità dei punti di vista; una piccola opera quotidiana vale più di un gran progetto incompiuto. Il Polo Blu insegna la quintessenza: non serve padroneggiare ogni tecnica o biblioteca se il principio essenziale è stato compreso. Questo lume ti dice: Sii come il Goji, concentra molte virtù in una sola bacca, capace di nutrire il cuore con molti aspetti della vita. Così, se il Super-io cerca sicurezza nell'accumulo, il Sé cerca pienezza nella selezione, la vita è limitata ma le possibilità sono infinite: rinunciare senza colpa è una forma di saggezza. Quando appare una nuova opportunità, chiediti: nutre uno dei miei quattro poli, oppure aumenta solo il mio inventario? Una via che ha cuore ti lascia più leggero dopo averla percorsa.

lume031-Chi ascolta le piante, vive la forza che custodiscono: ogni pianta d'orto ha le sue virtù, sostegno per il corpo e per lo spirito. Il Peperone porta vigore immediato, leggerezza e freschezza, alleggerendo la giornata. Il Peperoncino è guerriero ardente, stimola il fuoco interno e la circolazione. Il Pomodoro è solare, difende cuore e pelle portando colore, vitalità e antiossidanti quotidiani. La Patata è alimento base, dona stabilità, forza e nutrimento. La Melanzana è custode silenzioso, calma sangue e digestione con nutrimento morbido e pacato. Goji è il saggio cinese, tonico per fegato, reni e vista, mentre Alchechengi è il discepolo gentile: supporta anch'esso occhi e reni, con dolcezza e leggerezza. Le bacche di Goji nutrono sangue e longevità con effetti antiossidanti; sono frutti del Ningxià, usati per carenze di yin e sangue, affaticamento e vertigini, impotenza e calore interno, colorito giallastro e visione offuscata; sostengono la salute degli occhi, alleviano tosse e insonnia e calmano i nervi. Consumate regolarmente portano vigore, lucidità e lunga vita. Oracolo del lume: Lascia andare, assorbi e respira, non raccogliere tutte le chiavi del mondo, scegli quelle che aprono davvero la tua porta interna. Barbanera dice: con arte e con ingegno si acquista mezzo regno. (gojigouci)



Si racconta che la ninfa Mintha amasse passeggiare tra prati e sorgenti. La sua bellezza attirò lo sguardo di Ade, ma la gelosia di Persefone trasformò la giovane in una piccola pianta umile, destinata a esser calpestata dagli uomini. Ade, non potendo restituirla la forma originaria, le donò un profumo intenso e inconfondibile. Così la ninfa divenne la menta: più la si sfiora più libera il suo aroma; più viene schiacciata, più diffonde la sua essenza. Da allora mentuccia insegna un segreto agli uomini: non sempre possiamo scegliere ciò che ci accade, ma possiamo scegliere cosa farne, alcuni dolori ci rendono amari, altri ci rendono saggi, dipende da come li custodiamo. Nelle campagne del sud Italia, si dice che menta e mentuccia nacquero dalle lacrime di una giovane donna, che attese il ritorno dell'amato; per questo il suo profumo, ricorda l'assenza e la speranza insieme. Quando ami, non trattenere ciò che senti, ma non diventarne prigioniero. Alcuni amori restano, altri passano come vento d'estate, tutti però lasciano un seme. Osserva i gatti davanti alla Nepeta: si avvicinano e ne godono il profumo, a volte fino all'estasi, poi riprendono il loro cammino. Così dovrebbe essere il cuore, capace di accogliere, lasciar andare e tornare sereno. Come una brocca d'acqua con Menta e Limone, che nelle giornate più calde può rinfrescare corpo e anima, così gratitudine e pazienza, rinfrescano l'anima, quando le emozioni diventano troppo intense. La pazienza è l'acqua, la cura è il sole, chi le unisce scopre che ogni amore, anche quando finisce, può diventare profumo. Mentuccia ancor sussurra al vento: non temere di amare, ciò che è vero non va perduto, ma si trasforma.

lume032-Mentuccia e Menta romana, entrambe dette Nepitella, son digestive espettoranti, antisettiche e dissetanti; calmano tosse, gas e crampi addominali, ma in alte dosi possono affaticare il fegato; sconsigliate in gravidanza. Amano cucina e tisane, macedonie e liquori, e in sinergia con Artemisia, Lonicera e Catariam potenziano digestione, riposo e depurazione. Artemisia stimola fegato e intestino, regola il ciclo mestruale, ha azione antimalarica, mentre Lonicera, nei fiori, disintossica e sfiamma. Nepeta cataria è Catnip, rilassante e sedativa, calma nervi e dermatiti e stimola i gatti, inducendo euforia, rotolamenti e leccate per circa 10 minuti. Menta-Nepeta profuma tra menta e timo, e in tisane digestive, con calma esprime virtù: ti fa conoscere i tuoi doni; se saprai darle valore, riporti in vita la ninfa che rinfresca ogni calore. Buona tisana! (mentnepeta)



C'era una volta una giovane principessa chiamata Anna, che portava una corona luminosa ma sentiva che una parte di sé viveva ancora nell'ombra. Aveva imparato che una corona non è solo un ornamento: è anche un compito fatto di regole, cerimonie e aspettative. Un giorno, lontana dal palazzo, entrò in un grande bosco. Camminando nel silenzio degli alberi incontrò un fiume, e l'acqua le insegnò che la vita non può essere trattenuta, ma solo attraversata. Poi apparve un orso, creatura potente e diversa da lei. Anna non lo combatté, ma riconobbe in lui una forza dimenticata con cui imparare a dialogare. Infine giunse davanti a un grande muro e comprese che ogni limite può diventare una soglia verso una nuova possibilità. Uscita dal bosco incontrò Joe, un giovane giornalista, e per un giorno depose il peso della corona. Con lui scoprì una vita semplice: una passeggiata senza protocollo, un gelato, una risata spontanea e una corsa in Vespa per la città. Entrambi incontrarono una parte di sé che il ruolo quotidiano aveva lasciato nascosta, ma ogni viaggio iniziatico termina con un ritorno. Anna tornò al suo regno e Joe alla sua vita, sapendo che alcune esperienze non possono essere possedute, ma possono trasformare chi le vive. Anna allora aprì un teatro dove racconti, immagini e metafore aiutavano le persone a scoprire possibilità interiori dimenticate. Joe incontrò una guida capace di lavorare con l'immaginazione, e integrò simbolicamente ciò che aveva perduto, ciò che aveva mancato di vivere. Così entrambi, osservando la stessa luna nel cielo, scoprirono una verità antica: nessuno può vivere tutte le vite possibili nel mondo reale, ma l'essere umano possiede l'immaginazione, un dono misterioso che crea ponti invisibili tra ciò che siamo e ciò che potremmo diventare. Come intuiva Leopardi, l'immaginazione è un dono misterioso capace di alleviare la sofferenza nata dalla consapevolezza dei nostri limiti. Attraverso sogni, fiabe, teatro, rituali, psicoterapia e luoghi simbolici, possiamo incontrare parti di noi rimaste in attesa, perché ogni persona custodisce dentro di sé un ponte invisibile, capace di condurre verso quei mondi interiori che attendono solo di essere scoperti.

lume033-Melissa, erba dal profumo di limone e dal carattere gentile, accompagna da secoli i cammini dell'uomo verso la calma e l'ascolto interiore. I frati carmelitani la custodirono nelle loro preparazioni aromatiche, trasformandola in infusi, acque e rimedi tradizionali per il benessere quotidiano. Nel suo profumo si nasconde un piccolo ponte invisibile: quello che unisce il corpo alla mente, il giorno alla notte, la realtà al mondo dei sogni. Come la principessa Anna attraversò il bosco per incontrare parti dimenticate di sé, così la Melissa invita a rallentare, respirare e ascoltare ciò che dentro di noi attende di essere riconosciuto. Nella tradizione erboristica il suo aroma accompagna momenti di rilassamento, meditazione e introspezione. Per questo Dante immaginò il suo Sogno Verde, una miscela simbolica di piante amiche: Papavero e Lattuga per il riposo, Artemisia per l'intuizione, Salvia e Rosmarino per la memoria, Elriciso per la luce interiore, Mentuccia come passaggio tra corpo e spirito. Preparata come infuso serale, la Melissa invita al silenzio, al diario dei sogni e alla creatività, apre uno spazio immaginativo dove ciò che è nascosto può emergere. Come la bambina che ride tra le piante di Melissa, il suo messaggio è semplice: custodisci la gioia, perché il sorriso autentico è una piccola luce capace di illuminare il cammino. La Melissa ricorda che ogni persona possiede un ponte invisibile verso mondi interiori ancora da scoprire. (melissa)



Emilia nel pollaio, tra paglia calda e galline, ci prepara al tramonto, e alla sera gradualmente, per i sogni dell'anima, una passeggiata silenziosa, un buon libro da ascoltare, un bagno caldo alla lavanda, o un cuscino di betonica, per calmare insonnia e pensieri mossi; sul cuore poni un diaspro, a calmar palpitazioni, nel sonno anima viaggia, guidata da un galletto, che prepara il cuore a un nuovo giorno. Ildegarda ci rammenta, ogni notte è un abbandono, alla divina Provvidenza, i sogni nascono da cinque porte: residui del giorno, sogni a occhi aperti, malattie del corpo, visioni profetiche, e incubi ingannatori; mentre il corpo dorme, rinnova sangue nervi e ossa, l'anima può ricevere messaggi veri, o smarrirsi nelle ombre, di malinconia e di collera, che oscurano i nervi, fan fermentare bile nera. Allor prepara il vino-spenso, a riportare pace in casa, mezzo bicchiere vin scaldato, fino alle prime bolle, poi placato con acqua fresca, e sorseggiato lentamente, specialmente quan ti svegli, con la luna di traverso. Accanto a questo prendi farro, biscotti alla noce moscata, elisir di Gigaro se serve, e tuorli d'uovo quotidiani, un nutrimento amato al cuore, di spirito e cervello. Al mattino le galline, insegnano pazienza, cercando sassolini e gusci per macinare il cibo, mangiano insetti razzolando, puliscono il terreno, mentre la chioccia resta ferma, ascoltando vita nuova, sotto il guscio di sue uova. Il gallo custode dell'alba, nei miti e nei sogni, annuncia il ritorno della luce, e ricorda a umani il ritmo, come dicono i contadini: Ogni gallina fa il suo uovo, e un uovo appena nato, vale minimo un ducato. Così il pollaio si fa scuola, di cura e di memoria, nutrimento sonno e cura, nei gesti semplici ogni giorno, ripetuti con amore.

lume034-Galline cercano piccoli sassi, oppure gusci frantumati, per macinare il cibo nello stomaco, e prendere il calcio, Emilia consocia con olivi, e asparagi a razzolare, così controlla frutti caduti, assieme ad erbe infestanti. Conobbe Alan Saury in Guascogna, lui amava le galline, alleate preziose degli umani, uova piume e concime, aiutano orto e frutteto, Alan narra in audiolibro, che il loro affetto è compagnia, e vale come un nutrimento. Pollaio: paglia e posatoi, abbeveratoi e tettoie, 2 m² ogni 6 galline, un'area di sabbia o cenere, per bagni antiparassitari. Gallina un tempo volava, su alberi della nonna, quando in giro c'era volpe. Emilia coglie uova dopo mezzogiorno, per evitare di inseguirle; reca loro verdure fresche, semi di lino, canapa e girasole. In estate pascolo e poche granaglie; in inverno farine di grano, orzo e mais, o legumi e cereali vari. Evita patate e melanzane crude, pomodori in eccesso, carne cruda e fagioli crudi, pure agrumi eccessivi, ranuncolo, digitale, rabarbaro e avocado. Gallina matura in 6 mesi, il gallo in 8 mesi, e il suo sperma resta vitale fino a 15 giorni nella femmina. Con speratura dal 7° giorno distingue uova feconde da quelle sterili. La chioccia manifesta istinto di cova con atteggiamenti particolari e può covare uova di altre galline. Favorisci la cova isolando la chioccia in luogo sicuro, fornendo cibo proteico e acqua. Inibisce la cova chi stimola nuova deposizione: usa luce continua o isolamento, o introduci nuove galline, gradualmente abituandole; riduci l'aggressività nel pollaio, lasciandole chiuse una settimana. Il gallo copre 7–10 femmine; ogni gallina depone un uovo ogni 24–48 ore; la cova dura 21 giorni. (pollaiuova)



Emilia entra nell'orto al mattino, fra le foglie cerca l'aglio che ha piantato mesi prima. Lo estrae dalla terra e ne rompe uno spicchio fra le dita. L'odore è immediato, quasi aggressivo: entra nel naso, negli occhi, nel respiro. Emilia sorride, le donne della sua famiglia lo tenevano in cucina, appeso vicino alla porta, non soltanto per cucinare. Dicevano che alcune cose devono nutrire, altre devono proteggere. Prende una testa d'aglio e la lega con uno spago, lei conosce l'aglio come farmaco e alimento, teriaca di contadini e pastori, rimedio universale che custodisce la salute e scaccia il male, protegge cibo e ambiente, ed è simbolo di protezione, appetito e forza vitale. Fuori, qualcosa ha mangiato le foglie dell'orto, dentro, qualcuno ha portato una parola che ha ferito, Emilia allora guarda il bulbo: forse proteggere non significa chiudersi, forse significa riconoscere ciò che può entrare e ciò che deve essere lasciato fuori. Tiene fra le dita uno spicchio. Che cosa, nella tua vita, ha bisogno di essere protetto? E che cosa, invece, è arrivato il momento di espellere?

lume035-L'aglio accompagna da secoli la cucina, la medicina popolare e i rituali di protezione. Il suo odore penetrante ha contribuito a farne un'immagine naturale di ciò che respinge e tiene lontano il male, contagio, insetti, invadenza, malocchio, vampiri, invidia ed offese. Nelle tradizioni popolari, Aglio è calore, fuoco e penetrazione, combatte infezioni, muffe e parassiti, stimola libido e circolazione, ma in eccesso irrita, brucia e invade. Aglio è una forza semplice che sostiene il corpo nel lavoro, rinforza fegato e vista (qi del fegato), protegge DNA da ioni ultraviolette e, un aglio vecchio d'anni, può scovare metalli pesanti nel suolo. Questo bulbo delle steppe, clonato negli orti a mezzo dei suoi spicchi interrati, è antibiotico del sangue, di pelle e vagina, ha enzimi antiossidanti, vince stanchezza ed è anti-nicotina. L'aglio penetra e nutre, difende e respinge, conserva e moltiplica, ma oltre misura, ciò che difende può anche irritare, ciò che tiene fuori si muta in chiusura. L'aglio chiede: che cosa vuoi lasciare entrare, che cosa vuoi nutrire e che cosa vuoi tenere fuori dal tuo campo? Barbanera: con aglio e cipolla, la sera non crolla; la vera festa manca se prima d'iniziare non s'offre aglio ai invitati, esso stuzzica appetiti. (aglio)



Un vecchio cercatore d'acqua camminava nel bosco con una forcella di nocciolo tra le mani. Un bambino gli chiese: Come fai a sapere dove scorre l'acqua, se è nascosta sotto la terra? L'uomo sorrise: Io non trovo l'acqua, l'acqua era già lì, io imparo solo ad ascoltare i segnali che la terra mi offre. Poi indicò un nocciolo vicino al sentiero. Guarda questo albero: ogni stagione ha il suo momento. Le gemme si preparano, i fiori annunciano la primavera, il frutto matura quando è il suo tempo. Il bambino raccolse una nocciola e scoprì che quel piccolo seme custodiva nutrimento ed energia. Il vecchio gli spiegò che anche la conoscenza è così: un seme custodito dentro di noi, che ha bisogno di tempo per aprirsi e diventare albero. Le foglie proteggevano il bosco, i rami indicavano sentieri, mentre gli animali lasciavano tracce sul guscio: il topo con piccoli fori, il picchio con i segni del becco, il balanino con la sua visita. Ogni ferita racconta una storia, disse il vecchio. Il bambino comprese allora che la vera bacchetta raddomante non era soltanto il ramo, ma la capacità di ascoltare. Oracolo del nocciolo: quale sorgente nascosta cerca oggi la tua vita? Quale seme dentro di te aspetta soltanto il momento giusto per germogliare?

lume036-Il Nocciolo (*Corylus avellana*) cresce nei boschi e ai margini dei sentieri, formando arbusti capaci di rinnovarsi attraverso nuovi polloni. I suoi rami flessibili sono stati tradizionalmente associati alle bacchette dei raddomanti, simbolo di ascolto e ricerca dell'acqua nascosta. La nocciola racchiude nel piccolo seme una grande ricchezza nutritiva: grassi insaturi, proteine, fibre, vitamine e minerali. Per questo, nella tradizione alimentare, è un alimento prezioso per sostenere energia e nutrimento. Anche il suo ciclo insegna una misura: gemma, fiore, frutto e riposo seguono un ordine che non può essere forzato. Il nocciolo mostra che ciò che appare piccolo può custodire una grande possibilità, e nelle fiabe compare spesso come albero della trasformazione. Cenerentola piantò un nocciolo sulla tomba della madre e lo nutrì con le sue lacrime; dal dolore coltivato con fede nacque nuova forza: il ramo piantato oggi porterà frutti domani. Oracolo: fidati della tua bacchetta interiore, ascolta ciò che ti nutre davvero, cura ciò che appare fragile, e lascia al seme il tempo necessario per diventare albero. Barbabera dice: non temere le prove, il tuo tempo verrà. (nocciolo)



Un marinaio, dopo una lunga tempesta, trovò sulla prua della nave un piccolo ramo di mirto. Lo prese come un segno e, quando finalmente raggiunse la terra, lo piantò vicino alla costa. Da quel gesto nacque il suo mirteto: una memoria viva del viaggio, del mare e della fiducia ritrovata. Tempo dopo passo da quelle parti Myrine, la regina delle amazzoni che, partita dal Ponto, giunse in Sardegna seguendo i venti di Eolo. Il marinaio, in gesto di ospitalità, offrì alla regina un bicchiere del suo liquore, che in cambio battezzò la pianta col suo nome: Myrine. Le bacche profumate maturano lentamente e, nella tradizione sarda, vengono utilizzate per preparare il liquore che accompagna l'ospitalità. Accanto al mirto cresceva il ginepro, capace di resistere al vento e ai terreni difficili. Più lontano il carrubo, lento e longevo, aspettava pazientemente i propri frutti. Dall'Oriente arrivava invece la schisandra, conosciuta come bacca dei cinque sapori, perché nella tradizione cinese riunisce sensazioni diverse in un'unica esperienza. Il marinaio comprese allora che il giardino era una mappa della vita: alcune piante resistono, altre attendono, altre ancora riuniscono ciò che sembrava opposto. Oracolo del mirto: quale pianta sta crescendo oggi sul tuo cammino? Quale dono della terra hai già ricevuto senza averlo ancora riconosciuto?

lume037-II Mirto (*Myrtus communis*) cresce nella macchia mediterranea, tra vento, sole e salsedine. Le sue foglie aromatiche vengono usate in cucina e le bacche, nella tradizione sarda, vengono impiegate per preparare il liquore di mirto. Il Ginepro (*Juniperus communis*) è una pianta resistente, capace di vivere in ambienti diversi, le sue bacche aromatiche sono usate in cucina e nelle preparazioni erboristiche. Il Carrubo (*Ceratonia siliqua*) cresce lentamente e può raggiungere una notevole longevità, i suoi frutti ricordano che la pazienza può trasformarsi in nutrimento. Schisandra chinensis, originaria dell'Asia orientale, è conosciuta come bacca dei cinque sapori: dolce, acida, salata, amara e pungente tutto in un'unica esperienza: non eliminare le differenze, ma imparare a comporle. Come il mirto affronta il mare, il ginepro resiste al vento, il carrubo attende il proprio tempo, e la schisandra riunisce sapori diversi, così anche l'essere umano trova equilibrio, quando smette di combattere contro ogni ritmo della vita e impara ad ascoltarlo. (mirtoginep)



Dopo un naufragio, due giovani si ritrovano sulla laguna di un'isola lontana dalla società. Devono imparare nuovamente ogni cosa: trovare acqua e cibo, proteggersi, conoscere il proprio corpo e ascoltare ciò che sentono. Il mare diventa il loro primo maestro. Le maree insegnano il ritmo, il sole insegna il tempo e le piante mostrano che la vita può ricominciare anche nei luoghi che sembrano abbandonati. Tra le rocce cresce una liana che si arrampica verso la luce; più avanti un'altra ricopre muri e alberi con il proprio verde. L'isola non combatte contro ciò che accade: cresce, si adatta, si rigenera. Il corpo è come quell'isola: possiede radici invisibili, riserve, memoria e capacità di adattamento. L'acqua del mare lava la pelle, il sole dona calore, il vento porta il profumo delle piante; tornare alla natura significa anche tornare ad ascoltare ciò che è essenziale. Oracolo del mare: quale parte di te ha bisogno di essere lasciata andare? Quale voce interiore hai smesso di ascoltare? A volte per ritrovarsi bisogna tornare all'essenziale: togliersi le scarpe, sentire la terra, ascoltare l'acqua e lasciare che il silenzio faccia emergere ciò che le parole nascondono.

lume038-Anredera cordifolia, conosciuta come vite di Madeira, è una liana vigorosa che può ricoprire rapidamente muri, alberi e strutture abbandonate. Le sue foglie carnose custodiscono acqua e la pianta mostra una straordinaria capacità di adattamento. La Fallopia multiflora, chiamata He Shou Wu nella medicina cinese, è anch'essa una pianta rampicante. Il nome è legato alla leggenda di un uomo anziano che avrebbe ritrovato vigore e capelli scuri dopo averne utilizzato la radice. La leggenda porta con sé un'immagine simbolica: ciò che sembra consumato può trovare nuova forza quando riceve nutrimento e tempo. Emilia osserva le due liane e comprende che il corpo è come un'isola: possiede radici profonde, capacità di adattamento e una propria memoria. Anredera cerca la luce senza perdere il contatto con il terreno; la Fallopia affonda nella terra mentre sviluppa i propri rami verso l'alto. Anche l'essere umano cresce così: tra radici e futuro, memoria e trasformazione. Barbanera dice: la pace di casa val più del capitale. (vitemadera)



Nelle antiche terre di Persia viveva Esfanaj, lo spirito delle foglie verdi di spinacio. Esfanaj custodiva un insegnamento semplice: una piccola foglia può contenere una grande forza. Lo spinacio non cresce per mostrare la propria potenza. Cresce vicino alla terra, raccoglie luce e nutrimento e li trasforma lentamente in foglie. Secoli dopo incontrò Popeye, il marinaio che rese celebre lo spinacio come simbolo di forza. Ma Esfanaj sorrise: la forza non nasce soltanto dai muscoli, nasce dalla capacità di nutrirsi, crescere e conoscere i propri tempi. Emilia narra poi di Amélie, giovane donna cresciuta in un'infanzia solitaria, senza amici né giochi. Amélie si rifugia nella fantasia, un mondo interiore ricco di simboli, con cui compensa la solitudine e cerca senso nella vita. Da adulta, lavora come cameriera e osserva ogni dettaglio del mondo, trova gioia in piccole cose e inventa missioni segrete per rendere felici gli altri. Amélie ha paura del rifiuto così, mentre fa del bene al prossimo, fatica a vivere la sua stessa felicità. Finché incontra Popeye, un ragazzo che coltiva spinaci e Tetragonio, lo spinacio di Aotearoa, capace di offrire foglie durante la stagione calda. Tra esitazioni, giochi di enigmi e paure, Amélie impara ad aprirsi e a vivere l'amore in prima persona, capisce che la felicità non è solo far sognare gli altri, ma anche permettersi di vivere i propri sogni, rischiando e esponendosi. Emilia osserva: la forza può essere silenziosa, nella bellezza delle piccole cose e nei gesti quotidiani: un sorriso, un ricordo ritrovato, un amore coltivato con cura. Oracolo: dove cerchi forza soltanto all'esterno? Quale piccola risorsa, che già possiedi, potrebbe sostenerti se imparassi ad ascoltarla?

lume039-Lo Spinacio (*Spinacia oleracea*) è una pianta a foglia originaria della Persia, arrivata progressivamente nel Mediterraneo e in molte parti del mondo. Cresce bene nelle stagioni fresche e può tollerare temperature basse. Le sue foglie contengono fibre, folati, vitamina K, vitamina C e altri micronutrienti. Come ogni alimento, il suo valore appartiene soprattutto a un'alimentazione varia ed equilibrata. Il Tetragonio *tetragonoides*, conosciuto come spinacio di Aotearoa (Nuova Zelanda), è una pianta dalle foglie carnose che ama il caldo e può fornire raccolti durante l'estate, quando lo spinacio comune tende invece a soffrire le alte temperature. Il viaggio dello spinacio dalla Persia alle tavole del mondo ricorda quello di una conoscenza: una piccola foglia attraversa culture e stagioni, cambiando luogo senza perdere la propria identità. La vera forza, allora, non è soltanto quella di Popeye, è anche la capacità di adattarsi, nutrirsi, aspettare il momento giusto e trasformare ciò che la terra offre. Barbanera dice: dicembre vento e gelo, a marzo sole in cielo. (spinaci)



Dopo una lunga giornata d'estate, quando il calore sembra essere rimasto anche dentro il corpo, una persona torna a casa stanca. Il sole ha consumato energie, i pensieri sono ancora veloci, la pelle cerca sollievo. Prende un cetriolo fresco dal giardino, lo taglia lentamente e appoggia due fette sugli occhi. Per qualche minuto non deve fare nulla, deve solo ricevere freschezza. Nel silenzio, immagina di camminare tra due file di cetrioli sotto il cielo del Solleone. Una figura femminile blu, leggera come acqua e vento, avanza tra le foglie verdi. Davanti a lei scorre un piccolo canale d'irrigazione: la terra arida incontra l'acqua e torna fertile. Il Cetriolo ricorda una legge semplice della vita: ciò che cresce non sempre ha bisogno di più forza, ma della giusta misura. L'oracolo del Cetriolo domanda: dove nella tua vita hai bisogno di accogliere più freschezza? Dove puoi smettere di forzare e permettere alle cose di crescere secondo il loro ritmo? Ricevere acqua senza affondare, espandersi senza consumarsi, conservare leggerezza anche quando il mondo chiede troppo: questa è la sua lezione. Trovare il proprio Yin quando tutto intorno sembra chiedere Yang. Barbanera dice: Piovvia di Giugno a san Giovanni non vuole inganni, ortolano accorto reca acqua all'orto.

lume040-Il Cetriolo (*Cucumis sativus*) nasce dall'incontro tra acqua, terra e luce; è un frutto leggero, cresciuto nei giardini estivi dove il sole scalda senza consumare, e la terra conserva umidità. Originario dell'Asia meridionale, giunse nel Mediterraneo attraverso antichi scambi tra popoli, fino a diventare un alimento quotidiano delle culture calde. La sua natura è quella dell'equilibrio: cresce come pianta rampicante, sostenuta da ciò che incontra, e richiede calore, luce e irrigazione costante. Se manca l'acqua si indebolisce, se riceve troppa umidità perde vigore: il Cetriolo insegna che ogni crescita nasce dalla giusta misura. Composto in gran parte da acqua, rinfresca e idrata il corpo nei periodi caldi. Le fibre sostengono la digestione e i minerali contribuiscono al naturale equilibrio dell'organismo; nella tradizione popolare il cetriolo è usato come alimento fresco, in insalate, conserve e preparazioni con yogurt ed erbe aromatiche. La sua freschezza è entrata anche nelle pratiche di cura: fette di cetriolo vengono applicate sulla pelle per donare sollievo dopo il calore, sfiammare pruriti e scottature, ridurre le borse occhiaie, lenire arrossamenti e rinfrescare il volto, mentre altre varietà, più amare e selvatiche, vengono usate come estratti o infusi in Asia. Il coltivatore accompagna il Cetriolo, gli offre sostegni, acqua e spazio, lasciando che acqua e luce trovino in esso la loro armonia. Le ampie foglie proteggono il frutto e ricordano che, ciò che nutre spesso cresce nella semplicità. (cetriolo)



La Santolina fiorisce dorata, umile e luminosa, tra pietre, vento e luoghi assolati. Un fiore piccolo, ma capace di restare a lungo nella memoria per il suo profumo. Una fiaba racconta di un viaggiatore che, durante un temporale, trovò rifugio in un antico tempio abbandonato. Di notte vide una giovane donna accendere lanterne rosse tra le colonne spezzate, accanto a cespi di Santolina. Mi chiamo Santolina, disse. Sono morta qui molti anni fa e nessuno ricorda più il mio nome. Il viaggiatore tornò ogni notte, le portava fiori e candele e le raccontava storie del mondo dei vivi. Poco a poco il fantasma divenne più umano, finché gli dèi gli concessero di tornare alla vita sotto forma di bambina. Anni dopo il viaggiatore la incontrò, non seppe riconoscerla dal volto, ma la riconobbe dalle poesie che ricordava. La Santolina insegna che la memoria non trattiene la vita: la accompagna nel cambiamento. Amore e perdita appartengono allo stesso flusso, e ciò che finisce può lasciare spazio a una nuova forma. Oracolo della Santolina: non combattere ogni fine, alcune cose chiedono di essere ricordate, altre di essere lasciate andare.

lume041-La Santolina, detta erba cipressina, è una pianta aromatica dai fiori gialli (dal greco xantos) e dal caratteristico profumo che repelle alcuni insetti; nella tradizione popolare è impiegata per preparazioni aromatiche e per usi esterni: foglie e fiori sono antiprurito, possono essere strofinati sulla pelle su punture di zanzara. Tisane di fiori essiccati aiutano il cuore, sedano crampi muscolari e dispepsia nervosa, ansia e colica epatica, mentre assieme a camomilla, sfiamma occhi stanchi con tamponi, anche usati sugli orecchioni, calma fastidi sulla pelle, ed entra nella ricetta dei clisteri e dell'Acqua di San Giovanni per profumare la pelle; assieme ad Artemisia può aiutare un poco i sogni la notte dell'Ascensione. Se ne fai un oleolito, come Lavanda ed Elicriso, metti suoi capolini, in vasetto vetro, copri con olio girasole oppure olio di oliva, poi dopo 40 giorni, filtra e poni in bottiglia scura con etichetta; spalma sulla pelle a calmare pruriti di ogni genere. Il suo aroma intenso la rende compagna di altre piante profumate, come Lavanda, Salvia, Menta ed Elicriso. Santolina cresce bene in luoghi luminosi e asciutti, e la sua ecologia diventa parte del simbolo: non chiede un ambiente perfetto, ma prospera dove ha sole, spazio e poco ristagno. Barbanera dice: chi non ha coraggio abbia almen le gambe. (santolina)



La leggenda di Tomatl narra che, durante la nascita della Pizza Margherita, uno spirito rosso di Messico e Perù si unì allo spirito del latte e a quello del basilico. Insieme ispirarono un cuoco, del porto di Napoli, a creare un cibo di unione tra popoli diversi. Amore e guerra si intrecciano tra Teseo e Ippolita, regina fiera di Temiscira, invincibile guerriera, cresciuta in bronzea disciplina. Lei guida le amazzoni tomatl, mentre lui, erede di una città stato ellena, naviga fino al Ponto a incontrare l'amazzone; nello scontro che segue, Cupido li colpisce entrambi sotto l'armatura, col tremore inatteso di un invisibile dardo. Ippolita ascolta ma non cede, Teseo impara la pazienza, e tra forza e tenerezza, nasce un equilibrio raro, dove il coraggio appar fiducia, cresce tra prove e rispetto, e muta lo sguardo dei guerrieri nel sentire comune, che cresce forte, se nutrito e allenato a esprimere emozioni. Oracolo di Tomatl: le emozioni sincere nutrono il cuore e le relazioni, si adattano a spazi e climi, tutte pronte a dare il meglio e trasformare ogni difficoltà. Presenza, acqua, sole, cura e reciproca fiducia trasformano il seme in frutto. Così anche una relazione cresce quando trova spazio, attenzione e coraggio di condividere: ogni parola sincera e ogni gesto d'amore sono semi che possono maturare.

lume042-Pomodoro coltivato in verticale sui terrazzi, o strisciante in terre aride, a sfruttare la umidità, sole e cenere potassio. Tomato serbato in grappolo essiccato, o come sugo per l'inverno, è ricco in licopene, carotenoide dalle proprietà antiossidanti, aiuto per pelle e cuore negli eccessi del sole estivo, e in cucina è universale: in zuppe sughi ed insalate, panini succhi e Pizze, dove si incontrano culture, e sapori delle genti. Trapianta la piantina, quando ha tra 5 e 7 foglie, ama terre acqua e potassio, per frutti dolci e consistenti, rincalzo e pacciamme, e olla-irrigazione, per radici e fiori produttivi, evitando eccesso di azoto, che riduce zuccheri e sapore. Coltiva da primavera a ottobre in diversi climi: San Marzano e Pantano, Pachino e Datterino, Cuor di bue e Pera d'Abruzzo, sia rampicanti o basse. Fiori e frutti amano cenere, o solfato a stimolare maturazione e dolcezza; le femminelle radica in acqua, i semi messi a bagno in acqua, per giorni lascia fermentare per separare la gelatina che inibisce la germinazione, poi sciacqua, asciuga e serba al buio, in buste o vasi vetro, per la prossima stagione. Barbanera dice: se piove e viene il sole, fagiolini e pomodori. (pomodoro)



Patata *solanum tuberosum*, nasce tra montagne di Ande, come dono della Pachamama, alle genti quechua e aymara, quando gli uomini soffrivano fame, sugli altipiani freddi, la Madre Terra nascose, il nutrimento sotto terra, a proteggerlo dal gelo, vento e predatori e siccità. Così nacque la patata: un tesoro in grembo terra, scoperto dalle donne, nella pazienza di scavare. Patata divenne simbolo, di resilienza e abbondanza, discreta cresce nascosta: se il mais cresce verso il cielo, la patata cresce umile nel buio. Giunta in Europa, la patata divenne alimento prezioso per molte popolazioni contadine e, nei tempi difficili, una risorsa fondamentale. La carestia irlandese mostrò però anche il limite della dipendenza da una sola coltura: una risorsa può nutrire una comunità e, quando viene meno, renderla vulnerabile. La sua storia ricorda due verità: la terra può offrire salvezza senza offrire garanzie per sempre; e le risorse più preziose non sempre brillano in superficie. Spesso crescono nascoste, attendendo il momento giusto per essere raccolte dal tuo tesoro interiore. La pianta insegna prudenza e pazienza, i tuberi esposti alla luce diretta producono solanina amara che non giova alla salute, ma quelli conservati al buio, mantengono forza vitale.

lume043-Daniele e Susanna, da lui liberata, seminano patate nel campo vicino alla città, sotto lo sguardo ammirato, di re Nabucodonosor. La Patata è radice che nutre, silenziosa dona sostegno, nei tempi di scarsità, prezioso pane quotidiano. Le sue varietà portano colori, forme e tempi diversi: rosse gialle e violette; precoci o tardive. Cruda lenisce bruciature, cotta sazia e ristora, ha potere di ridurre tensioni, e guarire stanchezze, ma la luce che ingiallisce, le fa nascere la solanina, ricordo del suo limite: non tutto ciò che cresce è cibo. Patata è frutto di pazienza, dai semi/tuberi al cesto, colmo tra le mani, insegna che la fecondità, si rinnova a rotazione, nell'humus della terra. Un uomo e una donna condividono un cesto, un sentimento timido e tenero, son come terra e acqua, che insieme nutrono la vita, in tempi di carestia, le patate non hanno buccia. Barbanera dice: per ogni porto che si abbandona, a un porto si ritorna. (patate)



Afrodite, dea della vita che fiorisce, si punse tra erbe e spine e una goccia del suo sangue cadde a terra: da lì sorsero i turioni, verdi e rapidi come frecce, dell'asparago. Gli spiriti locali, ninfe satiri e folletti, lo custodirono come dono breve, visibile tra le erbe solo a chi sa leggere il momento giusto. L'Asparago è una pianta di soglia: nasce tra orto e selva, tra ciò che conosciamo e ciò che ancora non vediamo. Ogni primavera il turione emerge rapido dal buio del terreno, verde e diritto, come qualcosa che l'inconscio porta improvvisamente alla luce. Seba lo raccoglie al Terabuti, tra ulivi e galline libere, poiché ogni turione è cibo e medicina: riduce infezioni urinarie, stimola diuresi e depura, protegge pelle con carotene, ferro calcio e potassio. Si consuma giovane, lessato con poca acqua e coperchio, a preservarne i nutrienti, o leggero in frittata. Le radici più mature sono cotte o macerate in vino, secondo usanze locali. Mercurio, messaggero veloce, porta a vedere l'asparago al momento giusto, perché ciò che oggi è tenero domani può già diventare duro. Anche la psicologia simbolica ha visto nella sua forma un'immagine dell'energia vitale che emerge dal profondo. Ciò che era nascosto diventa visibile, ma soltanto per un breve momento. Oracolo dell'Asparago: quando qualcosa emerge dentro di te, non ignorarlo, alcune possibilità durano poco e chiedono presenza prima ancora che decisione.

lume044-Seba raccoglie turioni di Asparagi tra gli ulivi del Terabuti, mentre le galline razzolano libere. I turioni di aprile e maggio nutrono, curano e rafforzano, riducono infezioni urinarie, stimolano diuresi e proteggono la pelle. Contengono carotene, calcio, ferro e potassio e, per preservarne i nutrienti, si consumano giovani, lessati con poca acqua e coperchio. Ottima è anche la frittata di asparagi, mentre le radici più mature possono venir cotte o macerate in vino, secondo usanze locali. Questo lume celebra i doni della terra, i riti antichi e la vita condivisa; una consociazione di armonia e resilienza. Barbanera dice: Aprile asparagiaio e Maggio cerasaio sono chiavi dell'intero anno. (asparagi)



Taras, mentre raccoglie le fave del primo maggio, narra la storia di Pitagora, ricordando l'ambivalenza del *phármakon*: ciò che in una situazione nutre, in un'altra può diventare pericoloso. La Fava è un pianta di soglia che ad alcuni reca crisi del favismo, mentre ad altri aiuta a ridurre la malaria. Secondo luoghi e climi, il corpo decide la sua verità, la vita si rompe e si trasforma nel dono ambiguo di natura: ciò che cura pur ferisce, in caso di necessità. Le Fave, nelle carte dei sogni, rivelano ciò che nutre o spezza il sangue: ciò che nutre può destabilizzare, come prezzo di equilibrio, diceva Pitagora. Nutrire è scomporre vecchie rime, metà si mangia e metà conserva, come la vita che oscilla tra perdita e guadagno, dove il corpo infine si rinnova attraverso ciò che lascia andare. Oracolo: non tutto ciò che ti sostiene è innocuo; non tutto ciò che ti ferisce è nemico. Ciò che perdi ti sta già trasformando. Il cuore, come la terra, porta cicatrici ma sa rigenerarsi: accetta pause e attese, ciò che coltivi ora fiorirà nel futuro.

lume045-Fave + Patate nei solchi sian vicine, poichè le Patate repellono il tonchio delle Fave, e queste aiutano le patate, con l'azoto delle loro radici. Il maturo uomo e la sua compagna raccolgono fave: una parte nutre il presente, un'altra viene conservata per il futuro. Così insegna la natura: consumare e conservare sono due gesti della stessa saggezza. La fava ricorda che ogni dono ha un limite e che la fragilità può custodire una protezione. La guarigione nasce anche da empatia, silenzio e pazienza, come chi sa avvicinarsi a un essere ferito senza costringerlo. Se ti senti perduto, siediti nella quiete. Dividi i semi dal raccolto: una parte per oggi, l'altra per domani. Ciò che coltivi ora potrà rifiorire nel futuro. Amare significa anche saper rinunciare, per custodire ciò che è più grande. Barbanera dice: pancia troppo piena a brutti sogni mena, ma se ceni leggero, il sogno appar più vero. (faveto)



RAPUNZEL vive chiusa nella torre come una pianta in vaso stretto: lontana dal mondo, ma non immobile. In quel tempo sospeso, qualcosa dentro di lei si ordina e matura. Rapunzel è la Bella Addormentata nel bosco, una principessa colpita da un incantesimo che la fa cadere in un sonno lungo cent'anni, insieme al suo regno. L'arrivo di un principe, dopo il tempo stabilito, la risveglia con un bacio, riportando la vita al castello. Il regno intero segue il suo ritmo, come un campo che riposa. La rapa e la fiaba insegnano uno stesso ciclo: un sonno lungo non è fine, ma incubazione della vita; ciò che sembra fermo sta trasformandosi; l'ombra è preparazione. Nel linguaggio della natura, ogni crescita ha una fase nascosta: radici che si rafforzano, energie che si accumulano, forme future che non sono ancora visibili. Quando arriva il risveglio, non è un miracolo improvviso: è il risultato di un tempo rispettato. Così anche nell'orto e nella vita: ciò che matura troppo in fretta è fragile, ciò che attraversa il suo inverno interiore diventa forte. Il lume insegnante che: nei cicli della vita, la crescita a volte nasce nel silenzio, come una seme chiuso sotto terra o una principessa chiusa nella torre, dove pausa e silenzio sono parte della crescita stessa. Quando arriva il momento di uscire dalla torre, il risveglio non cancella il tempo trascorso, lo porta con sé. Che cosa nella tua vita sta crescendo senza essere ancora visibile?

lume046-Le Brassica Rapa producono radici grandi, tonde o poco allungate, con polpa dolce-terrosa; si consumano crude, cotte o in zuppe e sono ricche di fibre, vitamina C, antiossidanti e minerali utili al metabolismo e alla regolarità intestinale; nell'orto la rapa viene lasciata maturare nel terreno secondo i ritmi della stagione. Il proverbio contadino lega la semina e la raccolta a giorni precisi, ricordando che la crescita agricola rispetta un calendario naturale. I Ravanelli (*Raphanus sativus*) hanno radici più piccole e croccanti, dal sapore piccante amarognolo, si mangiano soprattutto crudi e favoriscono la digestione grazie ai composti solforati; aiutano il fegato e depurano l'organismo. Il Daikon è varietà asiatica del ravanella, è più grande e delicato: stesse vitamine e carotenoidi, è usato crudo, cotto o marinato, ha effetti digestivi e rinfrescanti. Il ravanella selvatico (*Raphanus rapanistrum*) ha proprietà diuretiche e depurative, è supporta le vie respiratorie. Il Ramolaccio è simile alla rapa ma più piccante, si consuma crudo o grattugiato. Il Rafano (*Armoracia rusticana*) è una radice più pungente, usata come condimento, ha composti volatili che stimolano digestione e circolazione. Infine Raponzolo (*Campanula rapunculus*) o Rapunzel nella tradizione germanica, offre radici croccanti e foglie adatte a insalate e minestre. Rapunzel è una radice ponte fra racconto e orto, riporta la fiaba dentro la terra, dove ogni vivente ha un proprio tempo, con crescita rapida o lenta, che se viene forzata, perde la sua qualità. La radice insegna una misura semplice: prima di raccogliere, lascia crescere. Barbanera dice: 15 di Agosto, se vuoi buona Rapa per giorno di Maria sia nata, poi la cogli al primo dicembre, giorno dell'avvento, dove ravanella ha il viso bello. (rapanello)



Raseno interroga il frutto di cocomero 🍉 con un gesto leggero e riceve una risposta dalla risonanza: il cocomero buono bisogna ascoltarlo. Bussare con le nocche sulla buccia è un gesto popolare per intuire la maturazione del frutto: un suono profondo e cavo, come un tamburo, può accompagnare una polpa ben sviluppata e ricca d'acqua; un suono più sordo può indicare maggiore maturazione e una consistenza più morbida; non è una certezza, anche il cocomero va ascoltato nel suo insieme. Gli amici del Terabuti lo aprono e ricordano proverbi antichi: Acqua al melone e vino al maccherone; Vino nel sasso e melone in suolo grasso. Seme a inizio giugno, fiori a luglio, frutti in agosto, raccolta a settembre: il frutto insegna che ogni cosa ha il proprio tempo. Il profumo, il colore, il peso e il suono diventano insieme segnali di maturazione. Il cocomero non può essere affrettato: cresce accumulando lentamente acqua e zuccheri. Raseno sorride e dice: Ascoltare è anche aspettare, chi coltiva con pazienza e attenzione trova il suo equilibrio e la sua abbondanza.

lume047—Il cocomero (*Citrullus lanatus*) appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee ed è originario dell'Africa. È una pianta capace di tollerare periodi di scarsità d'acqua, ma la crescita e la produzione del frutto beneficiano di una disponibilità idrica regolare, soprattutto nelle fasi più delicate. Ama il sole e terreni sciolti e ben drenati, ma l'acqua va accompagnata al suo ritmo, senza ristagni. Il frutto accumula lentamente acqua e zuccheri fino alla maturazione, quando diventa dolce e succoso, con polpa rossa che ristora e rinfresca nei momenti di calore. Nella cultura contadina il riconoscimento del momento giusto passa attraverso piccoli segni: il tempo trascorso, il profumo, l'aspetto, il peso e persino il suono. Melone e cocomero ricordano in questo lume: maturare non significa accelerare. Tra sete e nutrimento, tra attesa e raccolto, c'è una misura che non si può imporre. Ciò che deve diventare dolce ha bisogno del proprio tempo. (cocomelone)



In una tenda tra le forre, Emilia cena con la famiglia: zucchine, cipolle e pane. Il pasto è semplice, ma reca forza per il viaggio. Emilia osserva una zuccina romanesca e racconta che nel Lazio questa varietà appartiene da tempo alla cultura degli orti e della coltivazione locale. Poi guarda quella pianta del suo orto e dice: Quando l'acqua viene meno, non tutte le piante reagiscono allo stesso modo. Alcune continuano a produrre, altre rallentano, alcune perdono foglie, fiori o frutti, sembrano quasi fermarsi; eppure, quando torna la pioggia, qualcuna riprende. Emilia raccoglie i semi delle piante che hanno resistito, non sceglie necessariamente il frutto più grande, conserva quello che, in quell'anno e in quella terra, è riuscito a continuare il proprio ciclo. Forse non dobbiamo salvare tutto, dice. Forse dobbiamo riconoscere ciò che sa aspettare. Attorno al fuoco, la famiglia mangia ciò che l'orto ha saputo offrire, mentre il lume ti domanda: Quale parte di noi conviene salvare nei momenti difficili perché possa tornare a vivere quando arriva la pioggia? Quali capacità e talenti coltivare e valorizzare?

lume048-La Cucurbita pepo è originaria delle Americhe ed entrò nella tradizione orticola europea secoli fa. Nel Lazio le cucurbitacee appartengono da tempo alla cultura degli orti: la tipologia romanesca, o costata romanesca, è riconoscibile per le costolature marcate, il colore verde chiaro e il grande fiore persistente. Le varietà laziali mantengono più a lungo l'attività delle radici quando il terreno si asciuga, riducendo la superficie fogliare e recuperando rapidamente dopo una bagnata: possono fiorire e fruttificare anche sotto moderato stress idrico. Nell'orto, in condizioni difficili, alcune piante continuano a dare frutto più a lungo di altre, altre rallentano, abortiscono o sembrano fermarsi, per poi ripartire quando l'acqua ritorna. La botanica conosce diverse strategie con cui le cucurbitacee affrontano la scarsità d'acqua: ridurre la crescita, modificare la traspirazione, sfruttare meglio le radici e recuperare dopo la reidratazione. Ma il contadino conserva soprattutto ciò che ha visto: generazione dopo generazione, i semi portano avanti una storia di coltivazione e di scelta. La pianta non deve vincere la siccità: deve attraversarla. E quando torna la pioggia, ciò che è rimasto vivo può ricominciare. Il seme custodisce proprio questa possibilità. Barbanera dice: Ottobre piovoso campo prosperoso; novembre bello o brutto in campagna muore tutto. (zucchina)



Arachne, tessitrice superba, sfida il cielo e viene mutata in ragno. Ma nella metamorfosi non scompare: cambia il modo di stare nella rete. Il filo collega ciò che era separato, rende visibile l'invisibile e può diventare labirinto quando la paura vi rimane impigliata. Anche il corpo conosce queste soglie: trema, danza, si svuota e talvolta ritrova una grazia inattesa. Nelle antiche danze della crisi, il morso, reale o immaginato, diventa un varco attraverso cui dolore, musica e comunità cercano un nuovo ritmo. Arachne attraversa il proprio labirinto seguendo il filo della memoria: non cerca subito l'uscita, ascolta la vibrazione della tela e lascia che una trama nuova emerga dall'interno. Ogni perdita di forma può diventare una diversa connessione; ogni filo spezzato può chiedere di essere ritessuto. Il ragno non forza la rete: la costruisce ascoltando ciò che la sostiene: Disumba ande mokoko, dicono i bwitisti. Quando una struttura si rompe, quale filo dentro di te può ancora essere seguito?

lume049-Nelle tradizioni Pueblo, Donna Ragno è una figura ancestrale che insegna a tessere e accompagna i popoli verso la vita; il filo diventa così immagine di relazione, nascita e continuità. Nelle tradizioni Hopi compaiono diverse figure della Donna Ragno, chiamate Keresan, legate alla creazione, alla protezione e alla trasmissione della conoscenza. Il suo filo non è soltanto una trappola, ma anche una via che connette. Nella tradizione greca invece, Aracne diventa ragno dopo aver sfidato Atena nella tessitura: la trasformazione conserva proprio ciò che la caratterizzava, ma ne modifica la forma. Fra queste immagini emerge una possibilità comune: la trama non è qualcosa che troviamo già fatta; è qualcosa che continuiamo a tessere mentre attraversiamo la trasformazione. (ragno)



C'era una volta un giovane che cercava lontano ciò che da sempre abitava dentro di lui. Aveva imparato ad ascoltare i rumori del mondo, ma non la voce silenziosa del proprio corpo. Una maestra gli disse: il corpo conosce il ritmo prima delle parole, conosce il respiro, l'equilibrio e il modo di adattarsi alla vita; non è una macchina da comandare, ma un compagno da ascoltare. Il giovane imparò a fermarsi. Quando il giudizio taceva, il respiro ritrovava la propria danza e il movimento sembrava nascere da sé. La maestra gli ricordò che molti popoli avevano cercato questa armonia nelle danze, nello yoga, nelle arti marziali, nel qigong e nel taiji. Alcuni la chiamavano guarigione, altri estasi, altri ancora incontro con il sacro. Non insegnare al corpo soltanto cosa fare, disse: crea le condizioni perché possa ricordare ciò che già sa. Così il giovane comprese che ascoltare non significa obbedire a ogni sensazione, ma lasciare spazio perché qualcosa possa essere riconosciuto. Il corpo non deve sempre essere guidato: talvolta deve poter trovare da sé il proprio ritmo.

lume050-Franz Anton Mesmer, nel Settecento, cercò di spiegare la salute e la malattia attraverso un fluido che chiamò magnetismo animale. Pensava che un'alterazione di questo equilibrio potesse produrre sofferenza e che fosse possibile ristabilirlo attraverso magneti, gesti, contatto e presenza. Le successive esperienze legate al mesmerismo contribuirono alla storia delle ricerche sull'ipnosi e sugli stati modificati di coscienza. Il suo interesse ci restituisce una domanda ancora viva: che cosa accade quando smettiamo di considerare il corpo come un oggetto da comandare e cominciamo ad ascoltare le sue risposte? Il corpo non è soltanto ciò che la mente decide: respira, reagisce, ricorda, si adatta. Ascoltarlo non significa credere a ogni suo segnale, ma imparare a riconoscerne i ritmi. Barbanera dice: ogni disagio porta un messaggio, ogni guarigione nasce da un ascolto più profondo. (mesmer)



Nelle storie raccontate da Clara Gallini, sul tarantismo e sul ballo dell'Argia sarda, il morso diventa il punto d'ingresso di una crisi che coinvolge il corpo, la musica e la comunità. La persona colpita non rimane sola: arrivano parenti, vicini, musicisti; il dolore prende un ritmo e il corpo comincia a danzare. Che il morso sia interpretato come veleno reale o come immagine della crisi, il rito trasforma una sofferenza privata in un'esperienza condivisa. Pamela osserva quella danza e pensa a Chirone, il centauro ferito che porta una ferita che non riesce a cancellare. Proprio perché conosce il dolore, può riconoscerlo negli altri senza pretendere di salvarli. La ferita allora non diventa un titolo di merito, né una condanna: diventa un organo di ascolto. La musica accompagna il corpo finché qualcosa può cambiare ritmo. Forse guarire non significa tornare come prima, ma trovare una forma nuova in cui ciò che ha ferito possa essere ascoltato senza governare più tutta la vita.

lume051-Nel tarantismo studiato da Ernesto de Martino e Clara Gallini, il morso della taranta diventa il centro di un complesso rituale nel quale musica, danza, colore e partecipazione comunitaria accompagnano la crisi. Il corpo non viene separato dalla comunità: la sofferenza trova una forma pubblica attraverso cui essere attraversata. La tradizione sarda dell'Argia presenta a sua volta figure e rituali legati al morso e alla danza, pur appartenendo a una storia culturale distinta. Questi fenomeni di cura sono sistemi simbolici nei quali corpo, musica, memoria e comunità entrano in relazione. Chirone risuona dalla mitologia greca: ferito da un veleno che non può guarire, diventa maestro e guaritore. Queste tradizioni fanno emergere una risonanza: talvolta ciò che ci ha ferito modifica il modo in cui ascoltiamo la sofferenza degli altri. Barbanera dice: Cuore malato non sente ragioni. (tarandanza)



Un bambino disse a Pamela che aveva paura del ronzio delle ali; per lui ogni insetto era un nemico. Pamela lo accompagnò nel giardino e gli insegnò a guardare prima di giudicare. Le Api cercavano i fiori e trasportavano polline; i bombi continuavano a lavorare anche quando il tempo era fresco; le api solitarie costruivano piccoli rifugi per la generazione futura. Le vespe, che tanto spaventavano il bambino, cacciavano altri insetti e contribuivano all'equilibrio dell'ecosistema. Anche il grande calabrone non attacca senza motivo: difende il proprio nido quando percepisce una minaccia. Il bambino ascoltò ancora il ronzio: era diventato comprensibile. La paura non era scomparsa, ma aveva trovato una distanza dalla quale osservare. Pamela sorrise: non tutto ciò che ci spaventa è nostro nemico. Prima di fuggire, prova a capire che cosa hai davanti. Che cosa nella tua paura potrebbe cambiare quando impari a distinguerlo?

lume052-Api, bombi, vespe e calabroni svolgono ruoli ecologici differenti. Le api sono impollinatori; molte vespe sono predatrici o parassitoidi e contribuiscono al controllo naturale di altri insetti; i bombi sono importanti impollinatori anche in condizioni climatiche nelle quali altre api sono meno attive. Il calabrone europeo (*Vespa crabro*) è poco aggressivo lontano dal nido, ma può difenderlo se disturbato; pur potendo pungere dolorosamente, non cerca l'essere umano: se serve, puoi spalmare sulla ferita oleolito di Iperico e Lavanda. Anche il ronzio di questi insetti racconta qualcosa, ma bisogna imparare a distinguerlo. La paura tende a riunire ciò che è diverso sotto un'unica parola: pericolo. L'osservazione separa, riconosce e restituisce a ogni creatura il proprio posto. Conoscere non elimina ogni rischio, ma può trasformare una paura indistinta in attenzione. (vespebombi)



A Temiscira, sulle rive del Mar Nero, Ippolita, regina delle amazzoni, custodiva la propria libertà. Quando Gesù arrivò, non trovò una donna da conquistare, ma una persona da incontrare. Qui regna la libertà disse Ippolita, ma il cuore può ancora sentirsi in esilio. Egli rispose: L'amore non incatena, rende pari. Camminarono senza cercare di vincersi: forza e resa, orgoglio e abbandono, destino e scelta. Ippolita pensò alla sorella Jane, che aveva dovuto fuggire per non perdere se stessa. Solo chi è libero di andarsene può davvero scegliere di restare. Una lacrima cadde sulla roccia, da quel punto nacque un piccolo fiore celeste: la Veronica. Non era un pegno di possesso, ma un segno di riconoscimento. Oracolo: Amore e indipendenza sono lo stesso respiro, due ali che si aprono solo in chi non ha paura di essere libero. L'amore maturo non chiede di diventare metà di qualcun altro, chiede di restare interi abbastanza da poter camminare insieme. Domandati: l'amore per l'altro annulla la mia libertà, dignità e capacità di scelta? A volte, un rapporto può diventare pienamente reciproco solo quando le condizioni di potere cambiano.

lume053-Jane Eyre, orfana cresciuta in un ambiente freddo e ostile, diventa istitutrice presso la residenza di Rochester. Jane e Rochester si innamorano, ma lei scopre che l'uomo ha una moglie, Berta, segregata nella soffitta perché folle. Jane, ferita e sconvolta, fugge via nonostante l'amore che prova. Dopo molte difficoltà e riflessioni, Jane decide di tornare da Rochester. Scopre che un incendio ha distrutto la residenza, la moglie è morta tra le fiamme e Rochester, tentando di salvarla, è rimasto cieco e menomato. Jane sceglie di stare con lui: il loro amore crea un legame profondo oltre i normali sensi; Rochester, orgoglioso e tormentato, diventa più umile e consapevole dopo la tragedia, pronto ad accettare una vera uguaglianza. Alla fine, si sposano e Rochester recupera parzialmente la vista, riuscendo a vedere il loro primo figlio. Jane viaggia per affermare la propria indipendenza e trovare un amore che la riconosca come pari, cerca la pienezza della vita nella libertà di amare e vivere l'amore senza paura di perdere se stessa. Oracolo blu: come il piccolo fiore blu della Veronica, che annuncia la stagione nuova, la vera unione non nasce da apparenza o ricchezza, ma da rispetto reciproco, il legame più forte è quello che non ha bisogno di una catena. (veronica)



Al tramonto, nella grotta, il buio sembra cancellare ogni direzione; eppure i chiroterteri escono senza paura: non hanno bisogno di vedere lontano. Emettono un suono, ascoltano ciò che ritorna e, istante dopo istante, correggono il volo. Così incontrano le zanzare, proprio là dove l'occhio umano vede soltanto oscurità. Seba osserva quel volo e pensa a chi, attraversando la propria notte, cerca una via senza possedere ancora una mappa. Forse anche allora non occorre vedere tutto: può bastare ascoltare il ritorno di ciò che si è mandato nel mondo. Un passo, una parola, una domanda; poi la risposta dell'ambiente; non ogni eco è un ostacolo: alcune indicano una parete, altre aprono un passaggio. E quando la rotta cambia, il pipistrello non considera fallito il volo: semplicemente ascolta di nuovo. Nella grotta non combatte il buio e non aspetta che scompaia, ma lo abita, lo ascolta e vi trova una forma diversa di orientamento. Forse anche una crisi può essere attraversata così: non chiedendo subito dove porta, ma ascoltando ciò che ritorna. La direzione non deve essere conosciuta tutta insieme. Può nascere da una successione di piccoli ascolti. E quando il suono incontra finalmente lo spazio aperto, il volo continua: come un viaggio di mille miglia comincia con un piccolo passo, così una piccola fonte nel deserto diventa un segno di speranza.

lume054-Il pipistrello insegna un orientamento diverso dalla vista: attraverso l'ecolocalizzazione, emette segnali e interpreta gli echi che ritornano, modificando continuamente la propria traiettoria, non costruisce una mappa completa prima di partire: riceve informazioni, corregge il volo e continua. Un ostacolo non è sempre qualcosa da eliminare, può essere un'informazione sullo spazio che stiamo attraversando. Culture diverse hanno elaborato modi differenti di attraversare l'incertezza, la crisi e il passaggio: le tradizioni Bwiti del Gabon hanno custodito per generazioni forme di attraversamento con musica, danza comunità, memoria degli antenati e rito, per accompagnare esperienze di trasformazione individuale e comunitaria. Il pipistrello diventa allora immagine del forestiero, che entra nel buio della grotta senza pretendere di possederla, e poiché non conosce ancora il luogo, deve ascoltare ciò che ritorna: una parola, un gesto, una risposta, un ostacolo, lasciando che l'incontro modifichi la sua rotta, poi ancora ascolto. La crisi può essere attraversata anche così: non chiedendo immediatamente quale sia il significato definitivo di ciò che accade, ma raccogliendo abbastanza segnali per compiere il passo successivo. Come il pipistrello ascolta la grotta, così la cura può cominciare dall'imparare a riconoscere ciò che ritorna: una danza intensa o un ritmo, in presenza o meno, può diventare un'eco che insegna dove siamo. (pipistrello)



Maometto passeggia in riva al mare con sua figlia Fatima e Ali: davanti a loro il mare respira e il cuore ascolta il ritmo dell'universo. Il viaggio del Mirāj insegna che ogni ascesa comincia dall'ascolto: lasciare andare preconcezioni e paure, per riconoscere la via nascosta dentro di sé. L'ascolto del Respiro diventa ponte tra terra e cielo: ogni inspirazione accoglie vita, ogni espirazione libera ciò che impedisce al cuore di essere trasparente. Come il derviscio gira senza perdersi, così Seba può muoversi tra diverse esperienze della vita come al ritmo delle stagioni: il maestro interiore è come un cavallo che conosce già la strada. Tu possiedi un cavallo simile: il corpo che inventa movimenti spontanei, la mano che scrive quando trova la metafora giusta, il contadino che riconosce il momento della semina, la sensibilità che sa quando un frutto è maturo. Forse il compito non è trovare il cavallo, ma smettere ogni tanto di tirare troppo le redini. I quattro campi della vita chiedono rotazione armonica: la Terra che nutre, il Sapere che illumina, il Respiro che eleva, l'Amore che scalda. La campagna dona immagini, le immagini diventano insegnamento, l'insegnamento diventa servizio, il servizio ritorna armonia che alimenta la campagna. Pamela sognò un furgone che porta il dono di un letto diagnostico, uno strumento di cura che deve trovare il suo posto. Come usarlo? dove parcheggiarlo? Forse sotto un albero, all'ombra, pronto a partire quando serve, ma senza occupare tutta la piazza: se trova il suo posto diventa un dono. Così anche il suo desiderio di guarire, se occupa ogni spazio diventa una prigione dorata. Come l'acqua raccolta durante l'inverno arriva in estate attraverso il tubo dell'orto, così la saggezza nasce da ciò che è stato conservato nel tempo. Il maestro interiore è questa capacità di sentire dove manca acqua, dove la vita chiede di essere irrigata. come il letto diagnostico cura, ma non diventa un letto matrimoniale, così la saggezza ascolta e orienta i bisogni, ma non li elimina. Così il viaggio continua: non chiederti quale pascolo scegliere, ma quale pascolo oggi ha bisogno della tua presenza; non essere solo la persona che porta tutti i pesi: diventa custode del gregge interiore, che conosce il tempo dello spostamento e segue il ritmo del respiro blu.

lume055-Haydar, maestro del sufismo del Khorasan, insegnava il respiro del cuore come via per liberarsi dalle rigidità dell'ego e ritrovare una presenza più limpida. Il discepolo non deve imporre al corpo una direzione, ma imparare ad ascoltare il ritmo con cui la vita già si muove. Il mormorio dell'acqua, il respiro, il movimento e la preghiera diventano strumenti di attenzione: ciò che è trattenuto può lentamente tornare a fluire. Haydar invitava alla condivisione dei rimedi, alla cura del cuore e alla serenità interiore, fino a desiderare, dopo la morte, una sepoltura tra i poveri, per nutrire spiritualmente i discepoli. Nel racconto della Gazzella e della farfalla ricorda che anche nei pascoli della mente si celano fragilità e possibilità: ascoltando il mormorio dell'acqua, il devoto osserva ogni pensiero sino a giungere al Divino. Ibn'Arabī descrisse il Respiro del Compassionevole come principio attraverso cui la vita continuamente si manifesta. Il respiro consapevole unisce sapienza (Sofia), ordine cosmico (maat) e spirito vitale (pneuma), trasformando ogni atto respiratorio in presenza sacra. Come nella Sema, danza rotante dei dervisci, il movimento circolare accorda corpo e anima al movimento dell'universo: il maestro interiore non è una voce che comanda, ma la capacità di sentire il momento, l'asse centrale, la misura e la direzione. Il corpo conosce ritmi che la mente può dimenticare: accelerare, fermarsi, cambiare pascolo. La saggezza non è nel dominare il cavallo, ma nell'imparare a viaggiare con lui.



Arunta d'Australia, fanno i cerchi nel deserto, tessitura del destino, come Africa e Sudamerica, riti Candomblé e Numtchai, sono trance e possessioni, per guarire o alleviar mali, con corpi scossi e incorporati. Fiabe narran stessa prova, muta al morso di un insetto, un serpente o un Grande Spirito, che costringe a crisi e grazia, Arunta usano piume e totem, a rievocare gli antenati, del Jukurpa o Tempo Sogno. Serpente Arcobaleno risvegliato, crea fiumi laghi e montagne, fertilità sulla terra, da sue orme nascono animali, uccelli e suoni variegati, i canti d'amore degli umani, che vanno presto ad imitare, i rituali corteggi degli uccelli. Donne e uomini nei riti, dipingono i corpi per mimare, piume di emù legami al clan, mentre il Cjuringa è loro mappa, oggetto sacro di itinerari, memorie incise su legno e pietra: il suono cjurunga richiama spiriti, pioggia e poteri creativi, perderne uno è perder cammino, nella memoria di quel clan. Le vie di canti custodiscono, le orme degli antenati, creando luoghi e realtà, mappe sonore durante le marce, walkabout e scambi tribù; ogni aborigeno eredita, un Sogno legato al suo clan, che sposa poi il suo territorio, nella pittura caccia e raccolta, sente l'impulso a restituire, ciò che lui prende da natura, come da spiriti o dal clan, totem e riti Corrobóri, legami parentali a biodiversità. Il nomade umano è questo mondo, dove son vivi folletti e fate, l'Apone ronzia come un ciurina, richiamano pioggia come rospi e rane, rito creativo possiede un pezzo, di mondo vivo da frequentare, che è solo un pezzo del sentiero, che permette di camminare. Nel Tempo del Sogno, creature girano Australia, intonando cantilene, pronunciano nomi di ogni cosa, così le portano a esistenza, valli montagne fiumi e stelle, mappe di canti sono i cammini, lungo le piste da ri-tracciare, con altri canti da scambiare. Arunta oracolare: Tuo sogno o mito fondatore, è primo avo che lo cantò, la Terra esiste nella tua mente, ma se la canti ricorrente, viene ad esistente a realtà, ciò è legge e danza primordiale, tesse senza fretta, pur tra ostacoli passaggio, verso equilibrio e nuova vita. Il tempo-ben-speso è un gran guadagno.

lume056-Le songlines australiane sono sistemi culturali nei quali canto, territorio, memoria e identità sono profondamente intrecciati. Nelle tradizioni di diversi popoli Aborigeni, i racconti del Dreaming custodiscono relazioni con luoghi, antenati, esseri e percorsi: il territorio non è solo uno spazio da attraversare, ma una memoria vivente da conoscere e rispettare. Il canto può diventare così una mappa che non si legge soltanto con gli occhi: una sequenza di nomi, immagini, ritmi e luoghi permette di ricordare un percorso e di trasmetterlo. Il cammino non appartiene solo a chi lo percorre, ma è ricevuto dagli antenati e restituito a chi verrà dopo. Il sufi Hakim Bey trasferisce questa idea al nomadismo, liberando dall'idea che ogni territorio debba essere posseduto, amministrato e trasformato in merce. Le sue TAZ, le Zone Temporaneamente Autonome, immaginano spazi effimeri nei quali le persone possono sperimentare altre forme di relazione, gioco e creazione. Ma il nomade non è colui che non appartiene a nulla: può essere colui che impara ad appartenere attraverso il cammino. Il canto conserva così una doppia memoria: ricorda da dove veniamo e insegna come continuare a camminare. Il tempo ben speso non è quello che produce di più, ma quello nel quale impariamo a riconoscere il sentiero. (aborigeni)



Il giardino interiore: immagina la tua mente come un grande giardino, alcune piante sono cresciute alla luce, altre riposano ancora sotto la terra, custodendo fiori che attendono la loro stagione. Non puoi aprire un bocciolo tirandone i petali: puoi solo preparare il terreno, portare acqua e luce, e lasciare che la vita compia il suo ritmo. Entra nel tuo respiro e ascolta il corpo: il Qigong insegna che mente, movimento e intenzione possono unirsi, lasciando scorrere il Qi come un fiume che ritrova il proprio corso. Negli esercizi di JPenqiguandingfa, in cui sollevi il qi sopra la testa e lo riversi nel tuo corpo, immagina l'energia che sale e discende attraverso il corpo, apre gli spazi e armonizza il rapporto tra te e l'universo, interno ed esterno, alto e basso. La fiducia è la porta della trasformazione: quando smetti di controllare ogni cosa, la saggezza del corpo inizia a emergere, l'immaginazione diventa un ponte tra ciò che sei e ciò che puoi diventare. Ricorda: ogni parola pronunciata dal cuore porta una direzione, ogni pensiero ripetuto coltiva un seme. Proteggi il tuo giardino dalle erbe che soffocano la crescita, e nutri quelle che portano salute, serenità e consapevolezza. Come un albero che riconosce la terra e il cielo, anche tu puoi unire materia, energia e informazione. Il maestro interiore non forza il cambiamento: prepara il campo, ascolta la stagione e lascia che il fiore nascosto trovi il momento della sua fioritura.

lume057-L'ipnosi è uno stato naturale della coscienza: un momento di rilassamento profondo, attenzione concentrata e assorbimento, nel quale l'ambiente esterno passa temporaneamente in secondo piano e l'immaginazione può diventare più viva. Stati di assorbimento possono comparire naturalmente nel gioco, nella musica, nella meditazione, nel qigong, nella creazione artistica e nei sogni, quando l'attenzione si raccoglie e possono emergere intuizione e immaginazione. Milton Erickson fece dell'ipnosi terapeutica un'arte fondata sull'ascolto della persona e sull'uso di metafore, racconti e immagini per parlare direttamente all'inconscio; non cercava di imporre un cambiamento: costruiva condizioni nelle quali la persona potesse riconoscere e usare risorse che già possedeva. Il giardino diventava così una potente immagine terapeutica: non si tira un fiore per farlo crescere; si prepara il terreno, si porta acqua e luce e si lascia lavorare il tempo. Anche alcune pratiche qigong usano respiro, movimento lento e attenzione corporea per favorire una maggior consapevolezza del rapporto fra movimento, intenzione e sensazione: si osserva, si respira, si lascia che il corpo partecipi: la guarigione può nascere dalla fiducia nelle risorse profonde di ognuno. Il maestro interiore non decide al posto della persona, ma prepara il campo perché qualcosa possa emergere. Come il contadino osserva la stagione, anche chi accompagna una trasformazione deve imparare quando intervenire e quando aspettare. E come il cavallo che conosce la strada, il corpo possiede una saggezza innata che può guidare il cambiamento quando smettiamo di controllarlo continuamente. (ipnosi)



Una leggenda narra: gli Antenati emersero dalla terra e attraversarono il mondo, cantando il nome delle cose; così le cose vennero all'esistenza. Uno di questi Antenati, di nome Brahman, un giorno chiese a Mâyâ: dopo aver risvegliato flora e fauna alla vita, cosa possiamo creare con la nostra musica? Mâyâ sorrise e propose un gioco: Ti faccio in mille pezzi e tu dovrai ritrovare l'unità partendo dai tuoi frammenti. Avrai a disposizione solo i canti della fede, che indicheranno la strada per ognuno. Va bene? Così disseminò Brahman in diecimila esseri. Nacquero allora il cielo e il mare, il sole e la luna, le stelle, i monti e le valli, gli esseri umani e le creature invisibili. Da allora, conoscere un canto significa possedere un tratto della mappa: una vibrazione della trama che tiene insieme le cose. Uno di quei canti è quello di Viggiano, paese di montagna tra boschi, ulivi, vigne e noccioli, fondato da monaci in fuga da lontani imperi, poi attraversato da cavalieri e feudatari, briganti e rivolte, terremoti e migrazioni, fino alla scoperta del petrolio. Il borgo imparò a custodire la voce degli avi attraverso arpe e zampogne, violini e tamburelli, che accompagnavano pastori e contadini, feste, pellegrinaggi e stagioni del raccolto. Poiché poeti di ogni epoca e luogo ne restavano incantati, si racconta che sopra il paese vegliasse la Madonna Nera, ritrovata da un pastore e onorata con canti e lunghi cammini: scalzi e festanti, i viandanti salivano gli otto poggi scambiando di mano in mano le antiche melodie degli avi, come se ogni passo fosse una nota, e ogni nota un ricordo. Mentre il petrolio porta in superficie una materia custodita dalla terra, e diventa energia, l'arpa porta alla luce una vibrazione, nascosta nelle corde, che diventa musica e invita l'animo umano a riprendere il cammino. Ma ogni dono, che sia petrolio, festa o musica, chiede misura, perché può trasformarsi in degrado quando dimentichiamo il suo scopo, la sua origine e la sua natura.

lume058-L'arpa di Viggiano tesse la trama musicale di una storia, in cui l'uomo fa il luogo e il luogo fa l'uomo. La figura del tessitore porta con sé una memoria ambivalente: il ragno tesse la trama delle vite, il fato conduce il filo del destino, come nelle Parche, e ciò che viene tessuto può diventare inganno o rivelazione, condanna o salvezza. Mâyâ e Arache mostrano così il doppio volto del filo: non tutto ciò che appare è reale; la trama può rivelare o nascondere, e obbliga a confrontarsi con ciò che si cela dietro l'apparenza. Una risonanza lontana giunge dalla lingua popé del Bwiti africano, dove il canto dell'arpista accompagna il viaggio verso l'albero motombi; qui il neonato vede il sole (kambi), il rovo (ndondo) e i braccialetti colorati; poi ascolta il saluto agli anziani, al padre e alla madre, e la voce della radice nei riti e nelle danze: Ngombi, arpa, tu sei nata ai piedi delle radici che trattengono la terra, tua madre è la corda della liana motombodi, che diede origine all'arco della caccia, divenuto arco musicale (mongongo), oh Arpa! tu vibri ai fianchi del mondo. Il canto la fa vibrare da ovest, dove sono venuti i bianchi e dove dimorano i defunti, fino al fiume e all'uovo di Muanga-benda, da cui nacque il dio Nzambe ed Evanga-vanga, l'antenato del soffio. Tu vibri dal giorno in cui l'infante scala la montagna con le ginocchia, fino al giorno in cui arriva al porto del fiume dei trapassati, e da lì si imbarca a vita umana. L'arpa vibra così dalla culla alla tomba, dalla cima del monte al fondo del mare, come un filo che unisce, custodisce e trasmette una memoria che continua a circolare. (viggiarpa)



Plantago guaritrice calpestata. Camminavo sulla strada e non vedevo nulla: sotto i piedi cresceva una piccola foglia verde, silenziosa, schiacciata dal passaggio degli uomini. Nessuno la celebrava, nessuno la cercava, eppure proprio lì, dove il mondo ferisce la terra, Plantago custodiva il suo dono. Dice la pianta: non combattere ogni colpo ricevuto, alcune ferite chiedono solo di essere appoggiate alla terra. La pianta ferita dal mondo diventa la cura delle ferite del mondo, la sua foglia umile raccoglie il dolore e lo trasforma lentamente in sollievo da una puntura d'insetto. Così appare Biancaneve: colpita dalla mela velenosa dell'invidia, cade nel sonno profondo e viene accolta da sette nani, custodi del bosco, esseri semplici che lavorano in silenzio. L'oracolo del lume racconta una legge segreta: ciò che viene calpestato non è sempre sconfitto, a volte la vita nasconde la sua forza proprio nei luoghi dimenticati. Plantago cresce ai margini dei sentieri come un piccolo maestro senza voce. Insegna che la guarigione non sempre arriva dall'attacco al nemico, ma dalla capacità di trasformare il veleno ricevuto in nuova vita. Come Biancaneve si risveglia nella foresta, così la ferita, quando trova pazienza e cura, può diventare una porta verso una coscienza più profonda. Proverbio di Barbanera: dove |primavera è per l'occhio, autunno è per la bocca.

lume059-Plantago, la pianta di Biancaneve. Plantago cresce nei luoghi calpestati: lungo strade, sentieri e terreni poveri, dove altre piante faticano a vivere. È una pianta discreta ma resistente, conosciuta nella tradizione popolare come rimedio per piccole ferite, punture, irritazioni della pelle e mucose. Le sue foglie fresche vengono applicate localmente, mentre semi e decotti sono usati per le loro proprietà lenitive. La sua presenza vicino all'uomo mostra un'alleanza, proprio dove il passaggio umano potrebbe distruggerla. Per questo Plantago è considerata una farmacia della strada, una cura semplice disponibile a chi sa osservare. Così Plantago richiama Biancaneve, fiaba raccolta dai Fratelli Grimm nel 1812 e diffusa in molte varianti europee e asiatiche. La principessa, avvelenata dalla mela della matrigna, attraversa una morte simbolica e viene custodita dai sette nani fino alla rinascita. Secondo Jung e von Franz, la fiaba rappresenta un viaggio dell'anima: la matrigna è il lato oscuro del femminile, la mela è conoscenza, eros e trasformazione, i sette nani sono piccole forze istintive che lavorano in profondità. Come Biancaneve viene salvata da custodi semplici nella foresta, così Plantago offre la sua medicina a chi cammina sulla terra. La fiaba e la pianta raccontano una stessa legge: ciò che sembra piccolo e marginale può custodire una forza essenziale. (plantago)



Nel giardino Pamela osserva un piccolo teatro di relazioni. Le larve di coccinella inseguono gli afidi, che succhiano la linfa delle piante; le formiche, attratte dalla melata, possono proteggerli; nessuna creatura agisce da sola: ogni gesto modifica quello degli altri. La coccinella non salva il giardino perché è buona e non combatte un nemico perché è cattivo. Occupa una posizione nella rete ecologica e contribuisce a contenere l'eccesso degli afidi. Il giardino insegna così una lezione più sottile: l'equilibrio non è l'assenza di conflitto, ma una continua regolazione fra molte forme di vita. Per questo Pamela osserva prima di intervenire. Una larva può sembrare un insetto da eliminare e invece essere una preziosa alleata; una formica può sembrare innocua e nello stesso tempo proteggere una colonia di afidi. Comprendere la relazione viene prima del giudizio. E poi, quando arriva la sera, compaiono le lucciole; la stessa terra che di giorno mostra una rete di rapporti invisibili, di notte accende piccoli segnali luminosi. La lucciola non illumina tutto il giardino: comunica soltanto abbastanza da essere riconosciuta. Così coccinella e lucciola insegnano la stessa cosa in due modi diversi: la vita non ha bisogno di una sola grande forza per mantenere il proprio equilibrio; spesso si affida a milioni di piccoli accordi.

lume060-La Coccinella, o coleottero di Maria, è da secoli associata alla fortuna e alla protezione: in inglese Ladybird, in tedesco Marienkäfer (scarabeo di Maria), il rosso del dorso richiama il mantello della Madonna e i punti neri i segni della grazia. Nelle campagne europee si diceva che, se una coccinella si posa sulla mano annuncia un cambiamento favorevole o un viaggio imminente. Ma bisogna lasciarla volare: la fortuna non può essere posseduta, perché ciò che trattiene perde forza, mentre ciò che liberi può tornare luminoso. La coccinella, messaggera del cambiamento, richiama la parabola del Figlio Prodigo: il perdono autentico è gratuito, e chi ritorna trova accoglienza e gioia. La vera ricchezza non nasce dall'accumulo di rabbia o possesso, ma dalla misericordia e dalla capacità di trasformarsi. Marie-Louise von Franz riconosce nella coccinella e nella lucciola gli archetipi dei piccoli aiutanti delle fiabe: quando l'eroe cerca grandi soluzioni, spesso è un essere minuscolo a indicare la via. La saggezza arriva dal margine, attraverso relazioni invisibili. La lucciola, piccola lampada vivente nelle sere di giugno, insegna che la luce non deve illuminare tutto il mondo: basta custodire il proprio spazio. La luce più vera non appartiene a chi la possiede, ma a chi la lascia brillare. Pamela, da bambina, quando con una lente osservava una larva di coccinella su una rosa, spesso cantava un ritornello: Coccinella, fortuna e luce nascosta, sei di giorno quel che la lucciola è di notte. Barbanera dice: Chi vince e ci rifà gli occhi da pagar. (coccinella)



In sogno raggiungo un piccolo accampamento Hopi, cinto da mura di fango nel deserto. Dopo uno scambio di conoscenze mi dicono che, avendo cuore affine, potrei unirmi a loro. Dovrei collegare un tubo a un perno infisso nel muro, sembra simile a un wampum, un pegno di appartenenza, ma non riesco ad agganciarlo: il collegamento resta incompiuto. Comprendo allora che non sono ancora invitato alle danze sacre, forse perché ogni autentica iniziazione richiede preparazione e responsabilità. Parlando con un danzatore, questi teme che le mura non resistano ai predoni della pseudociviltà. Mi nasce allora un'intuizione: invece di dirigere la forza rituale nel rafforzare i muri, perché non rafforzare direttamente corpo e spirito, rendendo la comunità più resiliente? Il sogno richiama il recente incontro con lo Zhineng Qigong e l'interesse per le tradizioni sapienziali. Gli Hopi e gli Zuni insegnano infatti che la vera difesa nasce dall'accattamento intelligente: i loro orti Latdekwi, divisi in piccole cialde argillose, raccolgono ogni goccia di pioggia, custodiscono l'umidità e permettono a ogni famiglia di sopravvivere nel deserto. Le mura non separano soltanto, ma conservano l'acqua; analogamente la pratica spirituale non dovrebbe irrigidire le difese dell'Io, bensì nutrire dall'interno una resilienza vivente, come i semi delle erbacce che prosperano anche tra l'asfalto. Oracolo del lume: come l'acqua viene convogliata dal paesaggio alle radici delle piante, negli orti Latdekwi, così il mana (o la forza rituale) delle danze può essere trasferito dalle mura al corpo-spirito. In entrambi i casi la soluzione non consiste nell'innalzare difese sempre maggiori, ma nel dirigere una risorsa preziosa là dove genera vita.

lume061-Tra digiuni e lunghi cammini, Seba raggiunge Dharamsala, tra cedri himalayani e templi di McLeod Ganj, dove il silenzio apre nuovi paesaggi interiori. Ad Amritsar il Tempio d'Oro dei Sikh offre pasti, ospitalità e fraternità senza distinzione. Attraversando il Rajasthan incontra Jaipur, Ajmer e Jodhpur, fino al miraggio di Jaisalmer, antica fortezza carovaniera del deserto del Thar. Sul dorso del dromedario apprende la pazienza della "nave del deserto": il passo lento, il vento, l'alba e il tramonto insegnano il ritmo cosmico più di molti libri. Fame, sete e freddo notturno dissolvono le illusioni della civiltà, riportando all'essenziale: acqua, cibo, riparo e presenza. Chapati, zuppa, tè e meloni del deserto diventano nutrimento e gratitudine. Nei villaggi aridi, Seba osserva piccoli orti che custodiscono ogni goccia d'acqua, richiamando i Latdekwi degli Zuni e degli Hopi. Popoli lontanissimi hanno trovato risposte simili: cialde, terrazze e canalizzazioni che trasformano la scarsità in abbondanza. Il deserto diviene così maestro universale: non invita a dominare la natura, ma ad accordarsi ai suoi ritmi. Dal Thar al Nuovo Messico emerge un'unica sapienza dell'acqua e della resilienza, mentre la meditazione conduce Seba dall'esteriorità all'amrita che sale dalla pancia, la dolce sorgente interiore che disseta più di ogni oasi. Pesche e meloni delizia dei ghiottoni. (jaiselmer)



Taras il viandante, portava con sé una piccola radice profumata, raccolta lungo le antiche vie delle spezie. Diceva ai bambini: alcune piante non servono solo per guarire il corpo, ma ricordano al cuore che, dentro di noi esiste ancora un fuoco. La galanga cresce nascosta sotto terra: nessuno vede la sua forza finché non viene scavata, spezzata e liberata: così anche il cuore umano custodisce energie invisibili che emergono soltanto nelle prove. Ildegarda insegnava che il cuore è il luogo dove pensieri, emozioni e corpo si incontrano, e una radice calda può diventare simbolo di coraggio quando la vita sembra raffreddarsi; ma ogni dono possiede un'ombra: alcune piante portano sogno, altre oblio. Le vie antiche raccontano il doppio volto del viaggio interiore, ciò che apre gli occhi e ciò che cerca di dimenticare il dolore. Taras sorride e racconta una storia con musica e gesti. Una radice diventa stella, il fumo diventa memoria, il sogno diventa canto. L'oracolo della galanga dice: non cercare sempre la guarigione fuori di te, a volte devi solo ritrovare il fuoco nascosto che hai dimenticato. Proverbio: Non metter bocca dove non ti tocca.

lume062-Galanga aiuta il cuore, secondo Ildegarda. *Alpinia officinarum*, della famiglia dello zenzero, originaria della Malesia, ha un rizoma profumato, che contiene galangina, cineolo e altri composti, studiati per le loro proprietà, antiossidanti e antispasmodiche, digestive, e antinfiammatorie. In cucina è usata come spezia capace di sostituire pepe e curry. Ildegarda di Bingen consigliava la galanga secca, come rimedio per il cuore: una piccola quantità sciolta lentamente sotto la lingua, o preparata in vino caldo, un antidoloro medievale. Per lei il cuore è il centro dell'energia vitale, *viriditas* che media l'incontro tra corpo e anima. La tradizione erboristica europea ha usato la radice per digestione difficile, debolezza, crampi e stati di affaticamento: la radice fresca o in polvere, calma vertigini e angina pectoris, crampi mestruali e febbre da infezioni. In farmacia si trova in compresse, da usare in emergenza. Il medico Hertzka la prescriveva per rinforzare il cuore (come prezzemolo e diaspro), e consigliava di portarne una boccietta ovunque, come preventivo dell'infarto. Altre culture hanno attribuito qualità particolari a piante simili: in Papua Nuova Guinea alcune specie di galanga vengono usate nella medicina locale e nei rituali del sogno assieme ad altre piante (*Kaempferia galanga*, *Homalomena agara*, *mesembrantheno*, *cannabis*), per guarigione di ferite e bruciature, concentrazione o stati onirogeni della coscienza; dall'Asia all'Europa emerge una stessa intuizione: alcune radici non nutrono soltanto il corpo, ma accompagnano anche i viaggi interiori dell'essere umano. (galanga)



Esiste un luogo che ogni essere umano ha abitato almeno una volta: l'infanzia, non tanto come età, ma come stato dell'essere. Là dove il respiro è spontaneo, il corpo segue il ritmo, l'immaginazione precede il giudizio e il mondo appare vivo, simbolico, pieno di possibilità. Forse è questo il significato nascosto del girotondo: girare, fidarsi, lasciarsi andare e cadere, per poi rialzarsi ridendo. Le grandi tradizioni dell'umanità sembrano indicare, con linguaggi diversi, questo stesso ritorno. Il cristianesimo parla del Regno dei Cieli ritrovato diventando come bambini; il taoismo invita a respirare come il neonato; il sufismo danza in cerchio fino all'estasi; il qigong coltiva uno stato naturale di quiete e presenza; gli Aborigeni australiani percorrono il loro Cammino del Sogno per ritrovare l'armonia con la Terra. Cambiano i simboli, ma il richiamo è lo stesso. Questa è la Trance del Bambino: uno stato semplice e originario nel quale la vita sa già come guarire, creare, amare e orientarsi. Le diverse vie della cura gli hanno dato molti nomi, grazia, Dao, Ananda, presenza, energia, immaginazione, relazione terapeutica, ma forse indicano tutte la medesima sorgente. Quando arrivano il lutto, la malattia, la paura o il crollo delle nostre certezze, crediamo di aver perduto tutto. Eppure nessuna tempesta può cancellare quel bambino che continua a respirare nel profondo di noi. Forse il compito della vita non è diventare qualcuno di diverso, ma ricordare ciò che eravamo prima della paura: ogni volta che ritroviamo lo stupore, il gioco, il silenzio, il ritmo o un semplice sorriso, quella sorgente ricomincia a fluire, e allora comprendiamo che il Regno dei Cieli, il Dao, il Sogno, la danza e la cura si rivelano nomi diversi della stessa casa interiore, dove il bambino ci aspetta da sempre, pronto a prenderci per mano e ricominciare il girotondo.

lume063-Ogni essere umano attraversa molti Bardo prima ancora della morte: un lutto, una malattia, un amore, una nascita, una separazione, una guarigione. Ogni passaggio dissolve un mondo e ne prepara un altro. Le tradizioni tibetane insegnano a non temere le immagini che sorgono dalla mente, ma a riconoscerle senza esserne travolti. Seba chiama questa disposizione Trance del Bambino: la naturale fiducia con cui il bambino entra negli stati di passaggio che l'adulto teme. Egli possiede spontaneamente quella disponibilità alla trasformazione che gli adulti cercano poi di ritrovare attraverso religioni, arti, danze, pratiche contemplative, psicoterapie e percorsi di cura. Per questo il Vangelo invita a ritornare come bambini; il Dao De Jing celebra il respiro del neonato; i dervisci roteano fino all'estasi; il qigong ricerca uno stato di presenza originaria; gli sciamani attraversano la soglia del simbolo; il Cammino del Sogno degli Aborigeni, la meditazione di Milarepa, il Bardo tibetano e molte vie della mistica conducono, ciascuna con il proprio linguaggio, verso la stessa capacità di attraversare l'ignoto senza perdere fiducia. Il Bardo non è soltanto il passaggio dopo la morte, è ogni soglia della vita. La Trance del Bambino trasforma quella soglia da luogo di paura a possibilità di rinascita; non elimina il dolore, ma restituisce la fiducia che, oltre ogni inverno, continua a respirare una primavera invisibile. (nepal)



Taras il viandante, incontra una pianta dai molti fili: una fibra che veste il corpo, un seme che nutre la terra, una resina che apre domande sull'anima. La Canapa cresce nei campi degli umani, ma nei racconti antichi attraversa anche montagne, deserti e sentieri spirituali. I viaggiatori del passato raccontavano di semi portati dal vento delle steppe, di riti del fuoco degli Sciti, di asceti dell'Himalaya che cercavano nella pianta un aiuto per il raccoglimento. Ma Taras insegna ai bambini che nessuna pianta può sostituire il viaggio interiore: una porta può essere aperta soltanto da chi possiede la maturità per attraversarla. La canapa, come bionda fibra dei nonni, ha un volto domestico: la nonna che fila la fibra, il contadino che prepara il raccolto, macerazione nel fiume, telaio, semi, pane, la famiglia che trasforma una pianta in tessuto e nutrimento. Ha anche un volto simbolico: la ricerca della libertà, della creatività e della trasformazione. La sua fibra costruisce vele per viaggiare nel mondo, mentre il suo sogno offre vele per viaggiare nella mente. Come nella storia di Grace, che trasforma una difficoltà in una nuova possibilità, la vera forza non nasce dalla fuga ma dalla capacità di reinventarsi. La canapa consegna un filo a ogni viandante: alcuni ne tessono una vela, altri una corda, altri ancora una prigione. La pianta offre il filo, ma è l'uomo che decide quale tessuto creare. Oracolo del lume: ogni dono della natura contiene una luce e un'ombra, la saggezza non consiste nel rifiutare il dono, né nel diventarne schiavi, ma nell'imparare a usarlo con coscienza. Proverbo di Barbanera: i nonni non fatti per amare e aggiustar le cose.

lume064-Cannabis sativa è una pianta antica delle regioni eurasiatiche, capace di crescere in molti ambienti, dalle pianure europee alle steppe dell'Asia. Dalla sua fibra resistente l'uomo ha ricavato per secoli tessuti, corde, vele, carta e materiali utili alla vita quotidiana. Nelle campagne italiane la canapicoltura era un lavoro collettivo: si seminava in primavera, si raccoglieva in estate, si lasciavano macerare gli steli nei fiumi e poi le fibre venivano filate e tessute dalle famiglie. La canapa vestiva le persone, accompagnava i viaggi e custodiva la memoria dei nonni. I semi della pianta offrono nutrimento grazie alle proteine e all'olio, mentre le radici profonde aiutano il terreno migliorando la fertilità dei campi: così la canapa era insieme alimento, fibra e compagna dell'agricoltura. In molte culture orientali la pianta ebbe anche un valore rituale: in India il bhang è legato ai racconti di Shiva, mentre altre tradizioni asiatiche usarono la canapa come sostegno alla meditazione e alla contemplazione. La stessa pianta appare in forme diverse: materia concreta nelle mani del contadino e simbolo spirituale nei racconti di sufi, yogi ed eremiti. Anche la poesia contemporanea ha raccolto questa immagine: Franco Battiato, ne *Il ballo del potere*, ricorda i Pigmei dell'Africa seduti sull'erba, che con un movimento dissociato dalla testa e dalle gambe, vivono un rito di socialità e contemplazione. Così la canapa diventa la pianta della tenda del sogno, filo della terra e della memoria. Conoscere una pianta significa conoscere anche il modo con cui l'uomo sceglie di incontrarla; il film *L'erba di Grace* (2000), racconta con ironia come la coltivazione della canapa diventi occasione di rinascita, solidarietà e creatività. Ogni dono della natura contiene una luce e un'ombra: la canapa consegna un filo, ma nessun tessuto è già scritto, alcuni ne fanno una vela, altri una corda, altri una prigione. La saggezza consiste nel ricordare che non è il filo a decidere il destino, ma la mano che lo intreccia. (canapa)



Sogno di fine luglio: la prima fidanzata dell'adolescenza, dopo decenni, viene spontaneamente a riconciliarsi nella casa della madre del fidanzato, e al risveglio lascia una sensazione di pace, la Riconciliazione. Secondo Jung, la prima fidanzata può rappresentare l'Anima, il femminile interiore che torna a rendere disponibile una parte della vita emotiva rimasta sospesa. La casa materna richiama le radici affettive e il luogo della continuità dell'essere. Per Groddeck l'Es collega elementi che l'Io non vede: il ricordo di una visita dentistica un anno prima, l'estate e le ferie, l'avvicinarsi del tempo di un nuovo controllo; ogni tanto l'inconscio sembra avere umorismo, invece di far sognare una dichiarazione d'amore adolescenziale, offre una riconciliazione sobria, davanti alla casa della madre; per l'Es è quella la scena importante. Erickson chiederebbe: quale risorsa ti lascia il sogno? una sensazione di serenità e riconciliazione dove la psiche integra il passato, o una recente riconciliazione con la madre dopo una piccola discussione: il cervello durante il sonno può unire esperienze emotive recenti e ricordi lontani con la stessa tonalità affettiva. Forse il sogno parla della riconciliazione in sé, una conclusione di una trattativa interiore con il passato. Il lieve desiderio di romanticismo può indicare il bisogno di conservare nella vita la possibilità della sorpresa, della tenerezza inattesa o del sentirsi accolti o scelti anche nelle relazioni presenti, senza dover riaprire quelle passate. In fondo, i sogni parlano meno di ciò che fanno gli altri e più di ciò che, dentro di noi, è finalmente diventato possibile.

lume065-Muktananda narra a Seba che Shaktipat è una trasmissione di grazia, capace di risvegliare Shakti, fidanzata di Shiva ed energia spirituale Kundalini, che dimora nel cuore e nell'osso sacro di ogni essere umano, ed è fonte di gioia e verità. Poi lo invita a osservare un bambino che costruisce un castello di sabbia: quando l'onda lo dissolve, il bambino sorride e ricomincia. Così danza la vita, dice Muktananda, danzando come Shiva Nataraja, l'eterno danzatore che crea con la sabbia o fango, trasforma e lascia andare, mentre il mio tamburo richiama il ritmo del respiro, e il serpente Kundalini sale lungo la colonna vertebrale come il Qi dei cinesi. Poi gli insegna i mantra Om Namah Shivaya e Soham, ricordandogli che il Sé non va cercato lontano, ma liberato da ciò che lo ricopre. Racconta poi di Shiva che, sceso dalle nevi fino al tempio di Chidambaram, per una sfida di danza, trasforma tigre, cobra e il nano Muyalaka in simboli della vittoria sull'ego e, secondo la tradizione balinese, danza anche tra i cori Kecak ai piedi del vulcano Agung. Ovunque viene chiamato con nomi diversi: Pashupati, Mahayogi, Bhairava; la sua sposa è Shakti, che appare come Devi, Durga o Kali. Tutte le religioni, prosegue Muktananda, possono diventare sentieri verso la stessa unità. Jung ricorda che il mito parla alla psiche e il rito gli dà forma; Schopenhauer che il mondo raccontato finisce per condizionare chi lo racconta; Kant che tempo e spazio sono le lenti con cui osserviamo l'esperienza. Seba comprende infine che non serve trattenere ogni castello di sabbia: basta imparare a danzare con il mare, perché ogni gesto consapevole e ogni rito personale possono trasformare una ferita in conoscenza. (madrasbali)



Le curandere e le donne degli erbari tramandavano storie di piante, sogni e guarigioni. Una di queste storie narra di Atteone, Diana e il fiore della soglia. Atteone vede Diana nuda mentre si bagna in un torrente della foresta. Viene trasformato perché non ha ancora la capacità di reggere la visione del numinoso femminile: guarda ciò che è sacro senza la preparazione necessaria a sostenerne la presenza. Mutato in cervo, viene inseguito dai suoi stessi cani e, mentre fugge, comprende che il desiderio di possedere il mistero fa sì che egli stesso diventi quel mistero. Anche la Datura, fiore della notte e della soglia, chiamato Toloache e, in alcune tradizioni popolari, Tromba degli angeli, insegna una regola: alcune porte non vanno aperte senza conoscenza. Il suo profumo seduce, i suoi fiori sembrano stelle bianche nella selva, ma custodisce una forza che può curare o confondere. La Datura, come il mito di Atteone, mostra il confine tra visione e accecamento, conoscenza e illusione, entrambe parlano della soglia fra desiderio di vedere, e capacità di sostenere ciò che si vede. La sibilla raccoglie ciò che resta nascosto e tesse ghirlande con le cose non dette: non per dominare il mistero, ma per imparare ad abitare il limite. La saggezza è anche discernere: le parole possono essere lame o ninne nanne, illusioni o poesie, dipende da chi le ascolta e da come le usa. Diana, regina della foresta e custode delle soglie, ricorda che il mistero va avvicinato con rispetto. E San Bonaventura aggiunge: con musica e vino si appresta il festino: Atteone prima vuole vedere, ma poi è costretto a diventare parte di ciò che vede: dall'inseguire un segreto da conquistare, impara a stare davanti al mistero; ma dopo lo sguardo sul numinoso e sul limite della conoscenza, arriva la misura umana della festa: la saggezza non è vivere sempre davanti al mistero, ma saper tornare alla tavola, alla musica, agli altri.

lume066-La Datura e il limite della conoscenza. Datura è una pianta antica e ambigua: può essere rimedio, simbolo rituale e sostanza pericolosa. Appartiene alle Solanacee, una famiglia che comprende anche patata, pomodoro, peperone, melanzana, o piante potenti come tabacco, belladonna, giusquiamo e stramonio. Nei suoi semi, foglie e radici, contiene alcaloidi come atropina, scopolamina e iosciamina, capaci di influenzare percezione, memoria e coscienza. A basse dosi alcune tradizioni ne hanno conosciuto gli aspetti medicinali; a dosi elevate può provocare confusione, delirio, amnesia e perdita dell'orientamento. Per questo la pianta insegna una regola antica: ciò che apre una porta deve essere avvicinato con conoscenza e responsabilità. Presso alcuni popoli amerindi, come i Chumash, la Datura è detta Toloache, ed è legata a riti di passaggio, visioni e incontri simbolici con il mondo degli spiriti. Nei Caraibi la storia della Datura si intreccia con il Vodou haitiano, una tradizione spesso deformata dal cinema, ma in realtà ricca di canti, danze, comunità e rapporto con gli antenati e i loa. Il film *The Agronomist* ricorda Jean Dominique, giornalista haitiano che difese libertà e dignità attraverso Radio Haiti, mostrando un Paese molto più complesso degli stereotipi. La Datura diventa così una metafora: il confine tra sogno e realtà, cura e veleno, conoscenza e illusione e, come ogni forza della natura, non chiede venerazione cieca, ma solo rispetto e consapevolezza. (daturchengi)



Un contadino mostra un orto verticale costruito dentro una grande stanza. Gli scaffali salgono molto in alto e l'acqua scende da un livello all'altro, alimentando le piante in un flusso continuo. In quella struttura, il contadino riconosce la possibilità di coltivare qualcosa che oggi è ancora piccolo, ma che potrebbe crescere fino a primavera. Gli viene proposto di affittare uno scaffale. Lui domanda: come si paga l'acqua? La risposta lo inquieta: il costo arriva nel tempo, attraverso una bolletta continua. Fratelli e amici lo incoraggiano ad aderire, ma dentro di lui nasce una resistenza. Vorrebbe crescere senza dipendere da ciò che lo nutre. Lo scaffale diventa allora la struttura dell'Io, mentre la scala rappresenta un processo graduale: per coltivare qualcosa non basta desiderarne il frutto, occorre accettare una relazione costante con acqua, tempo, lavoro e ambiente. L'acqua scende dall'alto e rende possibile la crescita della cicoria, una pianta umile vicina alla terra, che apre i suoi fiori azzurri alla luce e porta nel gusto un'amarezza innata. La sua radice, le foglie e il suo uso ricordano che: ciò che è amaro può diventare nutrimento. Il contadino comprende che, crescere non significa conquistare un'autonomia assoluta, ma imparare a collaborare con ciò che sostiene la vita. Oracolo: quale nutrimento chiedi di ricevere senza voler accettare la relazione che lo rende possibile?

lume067-Nel mito della Cicoria, una fanciulla attese Apollo lungo i sentieri assolati, ogni giorno volse il viso verso il carro del Sole, e la sua fedeltà silenziosa la muta gradualmente in cicoria dai fiori azzurri, che apre i petali all'alba ai bordi dei campi, tra pietre e prati incolti. Le sue foglie nascono a rosetta, vicine alla terra, come umiltà prima dell'ascesa. Scarola e Catalogna sono sue sorelle, addolcite dall'acqua della pioggia e, da esse, quando il freddo si ritira, si raccolgono le Puntarelle, fresche, croccanti e un poco amare, ma adatte alle zuppe. I Fiori azzurri hanno cicorina, un'amara medicina che sveglia il fegato, i reni e il sangue, depurando pelle e corpo, mentre il suo latte bianco, quando matura, è rimedio per diabete, stanchezza e intestini lenti. Il lume della Cicoria insegna questo: ciò che è amaro spesso cura, perché resta fedele alla Viriditas della terra e del sole, insieme. Quale verità porti dentro che in questo periodo ti sembra amara? (cicorie)



Si racconta che sul Monte Vettore, sopra il Lago di Pilato, nelle notti di vento danzassero fauni, streghe e spiriti della montagna. Le loro ronde cercavano una pianta rara capace di placare tempeste o risvegliarle: la Mandragora. Erba che cresce tra pietre, siepi e luoghi dimenticati, con foglie che formano una rosetta vicino al suolo e una radice carnosa e biforcuta, che ricorda la figura di un piccolo bambino addormentato nella terra. I contadini la chiamavano Matraguna, regina di Cucuteni in Romania, altri la chiamano Moly, erba che Mercurio offrì a Ulisse per resistere alla pozione di Circe. Matraguna ascolta le intenzioni degli umani, ma raccolta con avidità o cattiveria, perde ogni virtù: se avvicinata con rispetto, gioia e gratitudine, diventava alleata preziosa. Le sue radici venivano custodite, come talismani di protezione, amore fertilità e prosperità; alcuni le lavavano nel vino o nel latte, altri le conservano avvolte in panni di seta, come un tesoro di famiglia. Medici e guaritori ne conoscono anche gli aspetti più concreti. La pianta contiene sostanze potenti che, se usate con prudenza, sono impiegate a calmare il dolore, favorire il sonno, e preparare anestetici. Attorno ad essa nacquero molte leggende. Ecate e Circe, Alcina e Baba Yaga, le streghe della notte di Valpurga, tutte sue compagne nei racconti popolari d'Europa, dove medicina e magia camminavano insieme. Nei sogni narrati in tutta Eurasia, la Mandragora sembra aprire una porta tra il mondo visibile e invisibile, tra realtà e immaginazione. Per questo gli anziani insegnavano che, il suo vero potere è riflettere ciò che il cuore custodisce: amore o discordia, saggezza o follia, la pianta amplifica l'intenzione di chi la cerca. Matraguna insegna che ogni rimedio può essere medicina o veleno, la differenza sta nella misura e conoscenza, e nel rispetto con cui la si avvicina. Oracolo della Mandragora: passione senza misura diventa una tempesta; il desiderio è dolce, ma chi sa dosare fuoco e vento conosce la sua armonia.

lume068-Taras presenta la due varietà della radice oracolare di Mandragora, che chiede purezza d'intento, rispetto e misura nel suo uso. I suoi frutti afrodisiaci e ambigui, contengono atropina e scopolamina, come altre Solanacee. In Sicilia le bacche mature sono talvolta consumate per amore, mentre gli eccessi san condurre a smarrimento e visioni. Dioscoride descrisse un uso più prudente: polpa dolce, privata dei semi tossici e amari, trasformata in marmellate in vasetti da 50 grammi: consumata con il pane reca un aroma noce moscata. In Europa fu temuta e venerata, legata a Ecate, Luna che guida le streghe e le tempeste. In diversi statuti comunali degli stati italiani, vi è il tema ricorrente del suo uso nei rituali per placare o prevenire le tempeste, specie quando accadeva un maltempo improvviso. La pianta ha funzione intermedia anche in Asia, tra amore, magia e morte, tra desiderio e dissoluzione. I racconti di Pu Songling, tra reale e fantastico, mostrano un mondo filtrato da oppio e matraguna, dove tutto è reale e irreale, senza confini netti tra i due stati, come in questa fiaba: un uomo, fallito nella vita, incontra una donna che gli insegna le poesie delle epoche Tang e Song e il dao di Zhuangzi, ma solo di notte, in un tempio abbandonato. La misteriosa dama suona musica antica e parla come un eco, l'uomo se ne innamora, ma scopre che è uno spettro, una volpe immortale che, invece di distruggerlo, guida la sua melanconia a soluzione. La dama così gli parla: Io sono Matraguna, custode di amori e sogni proibiti, creo cerchi di protezione per chi si perde nell'ardore. Tiānming è il Mandato Celeste che ordina il mutare delle dinastie, poiché nulla resta fermo, tutto si trasforma; dunque amico mio, la pace nasce nella dimenticanza di sé, dove ogni cosa ritorna uno. (mandragora)



Taras presenta il Cardomariano *Silybum*, pianta spinosa e robusta di incolti e ruderi, capace di un metabolismo resiliente, fiorisce con capolini violacei, foglie venate di bianco. Secondo una leggenda, Maria, durante la fuga in Egitto, mentre allattava il suo Bambino, perse gocce latte che caddero sulle foglie di un cardo selvatico, segnando per sempre le venature bianche della pianta. Il Latte mariano della Vergine segna questa pianta come un'erba di confine, nei fossati dei castelli, tra resistenza e nutrimento. Dentro al corpo umano, la pianta agisce su fegato e reni, proteggendoli. La silimarina, suo amaro principio attivo, stimola il drenaggio biliare, depura e smuove le tossine. Questo cardo di Maria ha un'azione decongestionante delle vene, diuretica e tonica, utile in epatiti, e squilibri digestivi. Il suo gambo e foglie, quando giovani e fresche, si possono spellare e succhiare, a primavera, recando un sapore amaro-dolce rinfrescante; se bolli le sue foglie in acqua-sale, mezz'ora, oppure a vapore, come il Carciofo, reca effetto astringente e febbrifugo. Il lume del Cardo Mariano dice: un sacrificio ponderato aiuta a ritrovare la propria strada, anche a mezzo di un aiuto, dai la chiave del tuo cuore solo a chi è pronto a battergliare per te, col suo coraggio e fascino, e la delicatezza del conforto.

lume069-Il CardoMariano è pianta vigorosa e spinosa, dai fiori morbidi e paffuti, pianta magica e focosa secondo la tradizione popolare, le cui foglie serbano un tesoro che fa scappare i serpenti. Simbolo della casa reale scozzese, il Cardomariano simboleggiava lo scudo che protegge dai ladri e dai pericoli, sia oggetti che informazioni, per questo divenne il logo della prima enciclopedia britannica, anno '771. La protezione materna è come il suo latte divino che aiuta fegato e cistifellea, attraverso la silimarina, gialla sostanza che aiuta la digestione, drena reni, flusso venoso e altri liquidi interni. Barbanera dice: 12 Aprile, sui carciofi canta il cucco, si dorme dappertutto, e fino a sant'Ubaldo, il freddo lotta con il caldo. (cardomariano)



Uno studioso malato si trasferì in campagna; nel giardino crescevano peonie e un Papavero gigante. Ogni notte dal fiore emergeva una donna dai lunghi capelli neri, che curava il giovane, preparava medicine e cantava, aprendo le finestre alla luce della luna. Col passare del tempo l'uomo guarì, ma il fiore iniziò ad appassire. La donna confessò: io sono lo spirito del fiore, ho usato la mia vita per salvare la tua. Lo studioso piantò allora migliaia di papaveri, rose e peonie attorno alla casa. La primavera seguente il giardino rifiorì, e tra i petali apparve di nuovo la donna-fiore. Natura animata, eros e guarigione mettono in scena il confine instabile tra umano e non umano. Ovidio e il Liaozhai cinese raccontano metamorfosi in cui il desiderio attraversa la forma e l'amore diventa trasformazione. Ma il dono che calma può anche diventare fuga: il papavero invita al riposo, non all'oblio. Questa carta arriva quando è necessario fermarsi, lasciar decantare il dolore e attendere il cambio di vento. La tregua non è resa: è uno spazio in cui il corpo e la mente possono recuperare forza. Godi dunque dell'attimo di pace, senza trasformarlo in immobilità; ascolta il silenzio finché diventa nuovamente respiro. Oracolo del Rosolaccio: non tutto ciò che dorme è perduto, alcune cose hanno bisogno della notte per preparare il mattino, e quando la notte si dissolve, ciò che hai custodito può tornare a fiorire.

lume070-II Rosolaccio, *Papaver rhoeas*, è il papavero selvatico dai petali rossi che compare nei campi tra la primavera e l'inizio dell'estate. La sua rosetta basale, edule, precede il lungo stelo florale e i suoi numerosi semi restano racchiusi nella capsula, pronti a disperdersi quando il frutto si apre. Il Papagno è un nome popolare usato in diverse regioni per indicare il papavero selvatico, spontaneo, *Papaver somniferum*. Entrambe i papaveri, ma anche la *Nigella Damascena*, pianta loro cugina, hanno molti semi buoni, adatti a pani e dolci, ricchi di nutrienti. Nelle fiabe della donna-fiore, tipiche del Liaozhai cinese, piante e fiori assumono forma umana, amano, soffrono e ritornano alla natura. Il fiore diventa così una soglia tra il mondo visibile e quello invisibile, mentre l'eros esalta il desiderio intimo e sentimentale, notturno, melanconico e soprannaturale, e introduce una domanda sulla reciprocità del dono. Il Rosolaccio insegna una sapienza semplice: ciò che appare fragile può custodire una grande riserva di futuro. Umul kia? hai preso il tuo papavero? dicono i rajput del Rajasthan. (papavero)



Un vecchio cercatore raccontava che le Oreadi, ninfe delle montagne, danzassero nelle notti d'estate finché la rugiada non posava il suo velo sui prati. Dove i loro passi disegnavano un cerchio, il mattino seguente nasceva il Gambesecche, *Marasmius oreades*, piccolo fungo dal gambo sottile ma tenace, oppure, dalla risata delle fate, cadute nel bosco dopo una pioggia d'estate, nasceva il Finferlo o Gallinaccio, *Cantarellus cibarius*, vicino alberi di castagno e abeti, amico fedele che ama la forza delle buone compagnie. Il cercatore di funghi diceva: non basta avere occhi per trovare un fungo, occorre imparare ad osservare, confrontare, aspettare e non cogliere ciò che non si conosce con certezza, poichè il bosco rivela i suoi doni soltanto a chi cammina senza fretta. Il Gambesecche sembra fragile, eppure custodisce un segreto: quando il sole e il vento prosciugano il prato, si raggrinzisce senza morire; con la prima pioggia torna a distendersi. Così insegna che la vera forza non consiste nel non piegarsi, ma nel sapersi risvegliare dopo ogni stagione difficile. Il suo gambo elastico resiste alla siccità, mentre il fungo attende pazientemente che tornino le condizioni favorevoli. Anche nella vita esistono stagioni in cui sembra non accadere nulla: ciò che appare spento può conservare una forza invisibile. Forse è questo il dono del Gambesecche, ricordare che il valore delle cose non si misura dalla loro grandezza, ma dalla pazienza necessaria per riconoscerle: quando ti senti prosciugato, non concludere che la tua vita sia finita. Potresti essere semplicemente in attesa della pioggia.

lume071-Il Gambesecche, *Marasmius oreades*, cresce soprattutto nei prati e nelle radure, spesso formando i caratteristici cerchi delle streghe. Il cappello, inizialmente convesso, tende ad appiattirsi; il colore varia dal beige al nocciola e il gambo è sottile, tenace e fibroso. Dopo la pioggia il fungo può riprendere la propria forma anche dopo essersi fortemente disidratato. Questa capacità di tollerare l'essiccazione ha dato origine alla sua fama di fungo che rinasce: sembra scomparire, ma conserva nel tessuto la possibilità di tornare vitale quando l'umidità ritorna. In cucina è considerato un fungo apprezzato, soprattutto per il profumo delicato e la consistenza dei cappelli. Tuttavia, come per ogni fungo selvatico, la raccolta richiede identificazione certa: specie simili possono essere difficili da distinguere e non devono essere consumate sulla base del solo aspetto. Il suo nome scientifico richiama le Oreadi, ninfe delle montagne della mitologia greca, e il mito dei cerchi delle streghe lega da sempre questi funghi alla danza notturna delle fate. (finforeade)



Nel cuore del bosco, quando l'estate lascia spazio all'autunno, compare la Famigliola buona, *Armillaria mellea*, conosciuta anche come chiodino. Cresce in grandi cespi ai piedi degli alberi e sui ceppi, unita come una famiglia sotto la stessa chioma. Il suo nome sembra già raccontare il suo insegnamento: ciò che vive insieme può diventare più forte, ma ogni legame richiede attenzione. L'*Armillaria* cresce infatti nutrendosi del legno e può vivere anche a spese di alberi ancora vivi. La stessa forza che riunisce può, se non è equilibrata, consumare ciò che sostiene. Il cappello color miele, cannella o bruno porta piccole scaglie, mentre l'anello sul gambo ricorda una piccola armilla, il bracciale che ha dato origine al nome. Nel bosco però, l'apparenza non basta: esistono funghi simili e la conoscenza deve precedere la raccolta. Quindici custodi del bosco compaiono in compagnia simbolica: Shiitake, Reishi, *Hericium*, Maitake, *Coriolus*, *Cordyceps* e gli altri funghi della tradizione orientale rappresentano forme diverse della stessa domanda: come sostenere l'equilibrio senza forzare la natura? La medicina del bosco non è soltanto ciò che ingeriamo, è anche imparare a osservare, aspettare, distinguere e rispettare i limiti. Famigliola buona e funghi medicinali raccontano due aspetti dello stesso principio: la salute non è soltanto forza individuale, ma relazione, equilibrio e capacità di trasformazione. Oracolo della Famigliola: non cercare la forza nell'accumulo. Guarda come il micelio lavora sotto la terra: ciò che sostiene davvero la vita spesso rimane invisibile.

lume072-La Micoterapia cinese considera i funghi medicinali autentici alleati dell'equilibrio dell'organismo, se ricchi di acqua e sostanze nutritive, vengono associati all'energia Yin, che rilassa e ristora; la cottura ne esalta invece l'aspetto Yang, rendendoli più tonificanti e digestivi. I funghi più coriacei vengono spesso essiccati, polverizzati o usati in decotti, mentre lo Shiitake, bollito lentamente, è noto per la sua azione desalinizzante e depurativa. Ogni fungo, dei quindici protagonisti, custodisce un talento: *Armillaria mellea*, fungo autunnale che forma gruppi numerosi su ceppi, legno morto e, talvolta, alberi vivi, favorisce la digestione ed è leggermente lassativa, è commestibile solo dopo adeguata cottura e può provocare disturbi se consumata cruda o preparata male. *Vescia gigante* ha un'azione antiemorragica; *Auricularia* sostiene la circolazione e aiuta a contrastare l'ipertensione e nausea. *Agaricus brasiliensis* apporta vitamine, sostiene il tono dell'umore e le difese naturali, e viene studiato per le sue proprietà antitumorali. *Coprinus comatus* aiuta il metabolismo degli zuccheri, ma non deve essere associato all'alcol. *Cordyceps sinensis* è un tonico che dona energia e vitalità e può rigenerare l'organismo. *Coriolus versicolor* rafforza il sistema immunitario ed è impiegato come supporto nelle epatiti. *Hericium* custodisce memoria e sistema nervoso. *Maitake* e *Polyporus* drenano tossine e rafforzano le difese. *Pleurotus* contribuisce all'equilibrio di colesterolo e glicemia. *Wolfporia extensa* favorisce serenità, equilibrio emotivo e benessere di cuore e milza. A vegliare su tutti gli anziani saggi della foresta, restano il *Reishi* e il *Ciagà*, celebri adattogeni, apprezzati per il sostegno alle difese naturali e per la loro fama di funghi della longevità, forza e resistenza. (*armillaria*)



Una notte Seba sognò di partire per la Cina, prima con un fratello, poi da solo. Voleva essere all'altezza della missione, ma la scala con cui cercava di salire si staccava. Alla fine apparve una bambina con una gonna di carta rosa, luminosa e giocosa. Seba comprese che la Cina non indicava un luogo lontano, ma una qualità dell'essere: la semplicità del Dao, dove respiro, natura, poesia e cura si ritrovano. Per molti anni aveva cercato di tenere insieme famiglia, dovere e amore con la forza della volontà. Il sogno gli suggeriva un'altra via: non salire più in alto, ma abitare con fiducia ciò che è vivo e delicato. Qualche giorno dopo riconobbe quella bambina nel mare del mercoledì mattina: entrando nell'acqua, respirando cielo e onde nel Qigong, ritrovava uno spazio dove non era figlio, marito o fratello, ma semplicemente presente. Allora comprese il dono del Tiglio, albero che non insegna a vincere la fatica, ma a scioglierla. La sua ombra, il profumo dei fiori e la sua presenza discreta evocano una forza che calma il sistema nervoso e ti invita a trovare un luogo dove il respiro torna naturale. Il Tiglio non compete con la quercia e non cerca l'altezza del cedro. Arriva giugno e basta sedersi sotto la sua chioma perché il mondo sembri rallentare. Oracolo del Tiglio: non cercare di essere all'altezza della vita, ma cerca il luogo in cui la vita respira spontaneamente attraverso di te; quando la scala cade, forse non hai fallito, forse ti viene chiesto di smettere di salire e imparare finalmente a respirare.

lume073-Il Tiglio (cinese 菩提树 Pútíshù) appartiene al genere Tilia e comprende specie diffuse nelle regioni temperate dell'emisfero settentrionale. In Europa è legato da secoli alle piazze dei villaggi, ai luoghi d'incontro e alle case rurali. La sua fioritura estiva riempie l'aria di un profumo intenso e richiama api e altri insetti, trasformando l'albero in un piccolo centro di vita. I fiori di Tiglio, insieme alla brattea, vengono usati per preparare infusi, associati da sempre al rilassamento e al sollievo delle tensioni leggere, come tosse e insonnia. Il suo valore simbolico è più antico della farmacologia: un albero che offre ombra, profumo e riparo diventa naturalmente immagine dell'accoglienza. La sua chioma raccoglie il rumore del mondo e crea uno spazio intermedio, né completamente aperto né completamente chiuso, dove la sua medicina più semplice è l'ombra: uno spazio in cui lasciare che il respiro ritorni naturale. Il Tiglio è anche un ponte simbolico per Dante, dove l'itinerario della Commedia invita a salire e scendere verso una maggiore chiarezza interiore. Dante segna una mappa celeste e mentale composta da nove cieli più l'Empireo: ogni cielo risponde a un pianeta, una scienza, una virtù e un moto dell'anima. LUNA è Grammatica: mutevolezza del linguaggio e del cuore. MERCURIO è Dialettica: logica pura ma fragile, rischio d'inganno. VENERE è Retorica: dolce parola che eleva all'Amore divino. SOLE è Aritmetica: luce e numero che guidano alla fede e verità. MARTE è Musica: fuoco della volontà che trasforma dolore in armonia. GIOVE è Geometria: giustizia e simmetria divina. SATURNO è Astrologia: silenzio e contemplazione dello Zodiaco. FIRMAMENTO è Fisica: osservazione della natura. PRIMO Mobile è Metafisica: moto eterno del cosmo azionato dal desiderio divino. EMPIREO è Teologia: contemplazione di luce e amore unite. (tiglio)



Il Giaguaro, nelle tradizioni mesoamericane, è colui che vede nel buio; la grotta è il luogo della discesa, della trasformazione e della gestazione. Dopo il tempo della paura, Martin tornò al lago Atitlán portando con sé una domanda: che cosa accade alle cose dimenticate? Sotto la terra, immaginò un albero invisibile, le cui radici nutrono il mondo che vediamo. I suoi frutti nascono dai sogni degli antenati e ogni generazione li raccoglie, ma deve restituire qualcosa in cambio: una parola, un canto, un gesto di cura. Forse anche dentro di noi esiste un luogo nascosto dove attendono memorie che non abbiamo ancora ascoltato. Quando dimentichiamo ciò che ci ha generato, qualcosa si impoverisce e cerca nutrimento nel conflitto; quando invece raccontiamo, ringraziamo e trasformiamo il dolore in memoria e poesia, ciò che sembrava perduto può tornare a vivere. Martin, nel custodire il mondo Tzutujil, ricorda che non siamo proprietari della vita, ma custodi di un dono ricevuto. Ogni pensiero, ogni invenzione, ogni respiro nasce da una lunga conversazione con chi è venuto prima. Oracolo del Giaguaro: non tagliare le radici per sentirti libero, ascolta il buio della terra, forse contiene una voce che aspetta soltanto di essere ricordata; il debito invisibile è la relazione con ciò che ci ha generato, mentre la parola ha il potere di ricucire ciò che si è spezzato: ciò che ricevi dal mondo deve essere restituito al mondo, attraverso cura, parola, rito e memoria.

lume074-Martin, curandero e discepolo dello sciamano Chiviliu, appartiene al popolo Tzutujil del lago Atitlán, uno dei popoli maya del Guatemala. Dopo gli anni della guerra civile e della persecuzione delle tradizioni indigene, la sua vicenda è legata alla trasmissione e alla conservazione di una sapienza fatta di miti, canti, rituali e pratiche di guarigione. Nella cosmologia Tzutujil, il mondo visibile è inseparabile da quello degli antenati e delle forze spirituali. La natura non è soltanto materia, ma una realtà viva con cui l'uomo mantiene una relazione fatta di rispetto, reciprocità e memoria. Il tema dell'albero del mondo esprime questa continuità tra i diversi piani dell'esistenza, mentre la grotta rappresenta simbolicamente la discesa verso la terra, il mistero e la trasformazione. Il guaritore opera ristabilendo un equilibrio compromesso: ascolta il corpo, interpreta i suoi segnali e ricompone, attraverso pratiche rituali, il rapporto tra persona, comunità, natura e spiriti. La medicina è dunque unita a memoria e relazione, tanto che Martin diventa una figura di passaggio tra generazioni: custodire la tradizione significa impedire che il passato scompaia, ma anche permettere che continui a trasformarsi nel presente. Gli antenati sono memoria, responsabilità e radice, dimenticarli significa perdere un orientamento; ricordarli significa mantenere aperta la relazione da cui nasce il presente. (tzutujil)



Ogni anno il popolo Wirarika lascia le montagne di Jalisco e Nayarit per compiere un antico pellegrinaggio verso il deserto sacro di Wirikuta, luogo dove nacquero gli dèi e il mondo prese forma. Guidati dal marakamè, cantore-sciamano degli Huicholes, i viandanti affrontano digiuni, fatiche e canti rituali alla ricerca del Daino Azzurro, Tamatz Kallaumari, che si manifesta nel peyotl, la pianta sacra di Hikuri. Nel deserto, Daino, Mais e Rosa rivelano nel fuoco il loro segreto legame: volti diversi della stessa forza che unisce cielo, terra e uomini. Attorno al Nonno Fuoco, chiamato Tatewari, ascoltano miti e insegnamenti sul rispetto, il coraggio e l'empatia reciproca; le visioni ricevute appartengono al gruppo e diventano doni per la comunità. Il viaggio ricorda Watakame e la fanciulla Mais-Azzurro, da cui nacque l'agricoltura: nella milpa mais, zucca e fagiolini crescono insieme come fratelli. La milpa insegna che ogni essere vive grazie agli altri e che la prosperità nasce dalla collaborazione. Al ritorno nel villaggio, il fuoco viene ringraziato e spento dalle donne, sue custodi, mentre tutti celebrano il raccolto con danze, offerte e canti per la pioggia. Così il ciclo della vita si rinnova: il Daino diventa Mais, il Mais diventa Nube, la Nube diventa Piovra e la Piovra fa rifiorire la Terra. Questo lume rivela che, nel grande sogno della creazione, ogni creatura ritrova il proprio posto e proprio compito; tu a che punto sei?

lume075-Martin Wirarika, sciamano huichol e cantore, racconta la via del peyotl attraverso i cinque colori sacri e le piante che abitano il mondo visionario della NAC (native american church). Il piccolo cactus è messaggero ed eucarestia; i funghi, carne degli dèi, furono offerti da Maria Sabina; la Salvia del veggente apre invece un'altra via al sogno. Anche le piante più ambivalenti, come il Toloache e le Dature, appartengono a un sapere che richiede cautela e responsabilità etica: ciò che viene visto interiormente acquista valore soltanto quando sa trasformarsi in cura, relazione e memoria condivisa. Come il pellegrino che attraversa il deserto, anche il viandante deve imparare a seguire il proprio Daino azzurro, senza separarlo dalla terra, dalla comunità e dal ciclo del mais. Barbanera dice: per Sant'Andrea (30 novembre) o neve o bufera; a veste logorata poca fede vien prestata. (wirarika)



Opuntia cresce dove sembra impossibile vivere: tra rocce, vulcani e terre povere, imparando a trattenere l'acqua e a trasformare la siccità in una riserva nascosta. Anche dentro l'uomo esistono luoghi aridi dove sembra mancare nutrimento, ma proprio lì possono nascere risorse dimenticate. Le spine non sono soltanto difesa: custodiscono una vita tenera fatta di acqua, frutti e possibilità. Ciò che appare duro può proteggere qualcosa di prezioso. Accanto a lei sta Epiphyllum, che insegna un'altra via: non resistere al sole, ma attendere nell'ombra il momento giusto per aprire un fiore effimero. Due piante, due saggezze: la forza di chi attraversa la siccità e la pazienza di chi aspetta la propria fioritura. Anche noi abbiamo bisogno di un tempo per mettere radici prima di mostrare il nostro fiore. Come il pellegrino che attraversa il deserto cercando il Daino azzurro, dobbiamo imparare a camminare senza perdere la canzone interiore che ci guida. L'Opuntia insegna: non chiederti se il terreno è troppo povero per te, ma guarda ciò che la vita ha nascosto nelle tue spine. Forse custodisci già l'acqua necessaria per rifiorire. Resisti, cammina e aspetta il tuo momento.

lume076-Opuntia ficus-indica nasce nelle terre vulcaniche del Messico, dove è chiamata Nopal e divenne simbolo di Tenochtitlan. Portata in Europa, si diffuse nel Mediterraneo, da Linosa al Vesuvio e lungo le terre vulcaniche italiane. Le sue pale trattengono acqua, proteggono il suolo e producono frutti nutrienti. I frutti possono essere raccolti con cautela usando guanti e poi ripuliti dalle piccole spine e glochidi. Le pale giovani, private delle spine, vengono utilizzate anche in cucina, mentre il frutto è consumato fresco o trasformato. Nel mondo mesoamericano l'Opuntia è legata a Tenochtitlan e al simbolismo del nopal, mentre Quetzalcoatl richiama i temi della trasformazione e della rinascita. Epiphyllum è invece un genere di cactus tropicali epifiti, privi delle spine tipiche dell'Opuntia, originari delle foreste umide dell'America centrale. I suoi lunghi fusti pendenti producono grandi fiori, spesso notturni e di breve durata. Ama umidità, luce filtrata e condizioni più miti rispetto all'Opuntia. Opuntia ed Epifillo raccontano due forme della vita vegetale: la resistenza solare del deserto, e la misteriosa fioritura della notte; una conserva acqua e resiste al sole, l'altra vive nell'umidità della foresta e affida la propria bellezza alla notte. Barbanera dice: la forza più possente è un cuore innocente. Quando piove-e-tira-vento, serra l'uscio e statti dentro. (opuntia)



Il pendolo è uno strumento simbolico del Regno dell'Intuito, che può aiutare ad ascoltare ciò che vive nel cuore, nel corpo e nella natura. Al Polo Verde accompagna l'attenzione verso piante, semi e terreno: osservazione, calma e domande chiare aiutano a riflettere sul rapporto con la terra e con i cicli naturali. Al Polo Rosso richiama amore e relazioni: osservare le proprie reazioni può aiutare a sciogliere paure e coltivare gentilezza. Al Polo Giallo accompagna sogni, immagini interiori e coincidenze, favorendo uno stato di calma nel quale ascoltare ciò che emerge dalla propria esperienza. Al Polo Blu sostiene invece respiro, rilassamento e presenza, diventando un compagno per osservare il proprio stato interiore. La regola comune ai quattro poli è semplice: calma il respiro, formula una domanda chiara, ascolta senza forzare la risposta e agisci con responsabilità. Il pendolo può indicare una direzione, ma non decide al posto tuo: il cammino resta nelle tue mani, pensa ciò che vuoi far crescere, parla e agisci con presenza, ricordando che ogni sistema oracolare, se ascoltato con onestà, rende più limpida l'intuizione, come acqua cristallina, a quel punto, affidale il tuo intento.

lume077-Il pendolo è una bussola simbolica dell'anima profonda: non cambia il destino, ma aiuta a rendere visibili possibilità che spesso sfuggono alla mente. La radioestesia nasce dall'idea che acqua, semi, luoghi, pensieri e persone possano essere percepiti attraverso sottili risonanze. La chiave, in tutti i casi, resta l'intento: domande chiare, sincere e orientate a ciò che desideriamo costruire. Si può dedicare qualche minuto al respiro, immaginare un luogo vivo e lasciare che la mente si quieti. In questo stato, il pendolo può diventare uno strumento di attenzione e auto-osservazione. Un sì o un no, non sono verità assolute, ma occasioni per formulare meglio una domanda e osservare la propria percezione. Raymon Grace dice: Se continui a fare ciò che hai sempre fatto, raccoglierai gli stessi frutti, ma se non farai nulla, di certo nulla cambia. Quando senti pesantezza, immagina una luce, che attraversa il tuo corpo e porta via ciò che non serve; quando un evento importante si avvicina, visualizzalo armonioso, e chiediti quale gesto, pure piccolo lo aiuti. Il pendolo sì e no, aiuta a focalizzar domande, osservare possibilità, e sviluppare fiducia, nella propria percezione. Così il viandante impara a coltivare i propri campi interiori ed exteriori, curare le relazioni, ascoltare il corpo e comprendere i sogni. Il vero potere non è nell'oggetto, ma nella consapevolezza con cui viene utilizzato. (pendolo)



Tarahumara e Apache narrano cammini di medicina tra montagne e deserti, fino al cuore umano. Un tema ripreso da *Blueberry*, film diretto da Jan Kounen, dove il West diventa paesaggio interiore. Mike Blueberry è sceriffo di una cittadina di frontiera e fratello adottivo dei Chiricahua; porta nell'anima una ferita che non ha ancora compreso. Quando un predone giunge cercando l'oro nascosto nella montagna, riemerge il conflitto tra coloni e nativi, ma la vera battaglia si combatte dentro Blueberry. Lo sciamano Runi lo guida attraverso sogni, visioni e prove spirituali, fino alla memoria del trauma, dove colpa, paura e desiderio assumono il volto di spiriti e animali di potere. Nella montagna sacra il tempo si dissolve e gli avi parlano al suo cuore, rivelando un passato che lo unisce agli altri. Solo accettando ciò che è stato può ritrovare equilibrio. Il tesoro cercato dagli uomini si rivela così un'ombra, mentre la vera ricchezza è la conoscenza di sé. Il Cervo Blu, il Mais e il peyotl diventano immagini di un sentiero nel quale la guarigione non significa fuggire dal dolore, ma attraversarlo con rispetto, fino a trasformarlo in consapevolezza.

lume078-La medicina del corpo e dell'anima può essere letta come un ponte tra mondi culturali: guarire significa attraversare una soglia e ricomporre una distanza dall'origine. I Tarahumara, figli del vento e del mais, custodiscono un universo nel quale Sole, acqua, fuoco, Cervo e Mais partecipano al rinnovamento della vita. Jiculi, il peyotl, appartiene a questo immaginario rituale e cosmologico, mentre il Cervo Blu e la Dea del Mais rappresentano forze di visione e rigenerazione. Alce Nero, uomo sacro dei Lakota, descrisse invece la visione dell'albero che unisce tutte le radici del mondo, immagine di una realtà nella quale ogni essere è collegato agli altri. Quanah Parker contribuì alla diffusione della Native American Church e del rituale del peyote presso alcuni popoli nativi. Nel cerchio del tepee, danza, preghiera e medicina diventano immagini di riconciliazione: radice nella terra, fiore verso il cielo, individuo dentro la comunità. La cura non è soltanto eliminazione della sofferenza, ma ricerca di un ordine nel quale corpo, memoria, natura e spirito possano tornare a respirare insieme. (tarahumara)



La libertà esiste in interstizi, pieghe frattali della realtà, accampamenti nomadi, Zone Temporanee Autonome (TAZ), comunità mobili di affinità, legate da amore e condivisione, simili a clan paleolitici, come nei Saturnalia, feste che sospendono le gerarchie del calendario imperiale, dove la sorveglianza non arriva. Ogni TAZ ha un rapporto col Genius loci del luogo giusto, i flussi energetici e rifugi, mercati austriaci itineranti, oasi e zone di confine, nelle pieghe digitali. Hakim Bey evoca esempi, come repubbliche dei pirati o i quilombo sudamericani, di schiavi liberati, nativi cristiani e ribelli, enclavi sempre temporanee, nate ai margini del mondo, come un campo di Girasoli. La centratura naturale, è chiave di felicità, pensieri e parole son frequenze, influenzan corpo mente e realtà, esser centrati vuol dire, coltivare il distacco, assenza di giudizio, perdono e amore incondizionato, nutrendo mente di gratitudine, amore e cura di sé. Pace interiore è forza, che illumina attorno, come fa il Girasole, che segue luce del sole; la nostra libertà fiorisce, dove scegliamo di nutrirla, in ogni gesto sincero, ogni amicizia e scelta etica, è atto di resistenza e creazione. Hakim Bey vive il presente, in momenti sospesi di gioia, fiducia e condivisione, che sfuggono al controllo, intreccia libertà esterna, con centratura interiore, è un sufi radicato in sé, che può fiorire ovunque, irradiando energia, armonia e vitalità, proprio come un Girasole.

lume079-Girasoli amano il sole, ma si rivolgono l'uno l'altro, in giornate nuvolose e piovose, a condividere energia, scambiandosi i sorrisi, si sostengono a vicenda. L'indio del Messico l'innaffia, con acqua e poesia: così anche tu irriga, la tua libertà, ogni fiore che cresce, è un atto di resistenza, ogni amicizia sincera, una rivoluzione segreta. Segui la luce come il fiore, nato dal seme di |girasole, non piegarti all'ombra del potere, né vendere la giustizia per poco, chi compra il magistrato, vende la |giustizia, recita il proverbio; non servono muri o frontiere, basta un patto di amore, una condivisione, di pane e di sogni. Guerriglia dolce, è colpire e sparire, danzare invece di combattere, creare invece di obbedire. La libertà è spazio vivo, che si apre qui e ora, nelle pieghe del tempo, come le Taz di ogni sufi, fatte di amicizia e fiducia, che fioriscono dove meno aspetti, come feste senza padroni, che sospendono gerarchie, e restituiscono al cuore, il tempo intrappolato, in orologi e calendario. (girasole)



Una zucca sembra un frutto vuoto, ma quando Emilia la apre scopre centinaia di semi. Li raccoglie con cura: alcuni finiranno nel campo, altri nella pentola, altri verranno conservati fino alla primavera. Seba pensa allora a quante volte ciò che appare inutile custodisce qualcosa che ancora non sappiamo riconoscere. Nel Popol Vuh, la testa di Hun Hunahpu, appesa a un albero, diventa zucca: ciò che sembrava morto torna a generare vita. Più tardi, una fata trasforma una zucca in carrozza, e Cenerentola attraversa la soglia verso un'altra vita. Nella notte dei morti, una zucca svuotata accoglie invece una piccola fiamma: Jack-o'-lantern porta una luce dove sembra esserci soltanto oscurità. E ad Haiti, la gourde, nome della moneta nazionale, conserva ancora nella parola il richiamo al gourd, la zucca. Così il frutto diventa grembo, veicolo, lanterna e persino moneta: forme diverse di qualcosa che custodisce valore prima che questo sia visibile. La pianta intanto continua il suo lavoro silenzioso: cresce sul terreno, si arrampica, offre fiori, polpa e semi. Quando arriva l'inverno, ciò che è stato conservato può tornare a nutrire. Forse anche dentro una stagione difficile c'è qualcosa che chiede di essere custodito. Un seme, mentre riposa nella terra, conosce in silenzio la direzione della primavera. Questo lume invita a chiedere: Che cosa nella mia vita sembra vuoto ma sta ancora custodendo un seme?

lume080—Emilia prende una zucca matura, ne raccoglie i semi e ricorda che la terra non chiede a tutto ciò che cresce di mostrarsi subito. Nel Vangelo, il grano e la zizzania crescono insieme fino alla mietitura: separare troppo presto può danneggiare anche ciò che si vuole proteggere. Il piccolo seme di senape cresce quasi invisibile e, senza clamore, occupa uno spazio molto più grande di quello da cui era partita. Anche il lievito lavora nascosto: non si vede mentre trasforma la farina, ma il suo effetto appare quando l'impasto è ormai cambiato. Così ciò che è custodito non è necessariamente inattivo: in silenzio può star preparando una forma futura. Emilia conserva i semi migliori per la stagione successiva, sa che non tutti devono essere seminati subito: alcuni diventano cibo, altri seme, altri ancora vengono lasciati alla terra. La sapienza contadina riconosce che cosa deve essere raccolto, che cosa lasciato maturare e che cosa conservato. Anche nella vita, non ogni vuoto deve essere riempito, e non ogni contraddizione deve essere risolta immediatamente, può esserci qualcosa che sta ancora lavorando sotto la superficie. Prova a osservare ciò che oggi sembra piccolo, sterile o incompiuto: forse non chiede una soluzione, ma tempo, terra e custodia. Barbanera ricorda: Luglio poltrone porta zucca e melone; anche la saggezza popolare sa che ogni stagione ha il proprio raccolto. Ciò che custodisci oggi potrebbe essere ciò che domani saprà nutrirti. (zucca)



Eraclito insegnava che tutto scorre: nessuno entra due volte nello stesso fiume, perché cambiano insieme l'acqua e chi la attraversa. L'acqua è origine e trasformazione, elemento che modella paesaggio, corpo e memoria. La vita nasce dall'alternanza degli opposti: luce e buio, riposo e movimento, inspirazione ed espirazione. Anche il corpo segue questo ritmo: cresce, consuma, recupera e si rinnova come le stagioni. Nei miti il corpo diventa spesso immagine dell'universo: divinità vengono smembrate, sacrificate o trasformate affinché dal loro corpo nascano piante, animali, montagne e acque. Il corpo può essere letto anche simbolicamente nei sogni. La parte superiore richiama mente e spirito, quella inferiore istinti e radicamento; occhi, orecchie, bocca, mani e piedi diventano immagini di coscienza, ascolto, espressione, iniziativa e direzione. La pelle e gli abiti rappresentano il confine con il mondo, la colonna vertebrale l'asse che sostiene il corpo e lo collega simbolicamente al cielo. Anche i denti possono assumere significati legati a volontà, aggressività, resistenza e passaggio verso la maturità. Sognare il corpo significa allora confrontarsi con il proprio modo di abitare la vita: accettarlo, ascoltarlo e riconoscerne bisogni e trasformazioni. Riappropriarsi del corpo significa ritrovare la carrozza dell'anima.

lume081-Ogni organismo alterna naturalmente attività e riposo. La fisiologia descrive questi cicli come ritmi circadiani, regolati dall'orologio biologico e influenzati soprattutto dalla luce. La Medicina Cinese interpreta il fluire della vita attraverso il Qi e i dodici meridiani, ai quali associa, nelle ventiquattro ore, differenti momenti di maggiore attività. Polmone 3–5, Intestino Crasso 5–7, Stomaco 7–9, Milza-Pancreas 9–11, Cuore 11–13, Intestino Tenue 13–15, Vescica 15–17, Rene 17–19, Ministro del Cuore 19–21, Triplice Riscaldatore 21–23, Cistifellea 23–1 e Fegato 1–3 formano così un ciclo simbolico continuo. In questa visione il corpo non è statico ma ritmico: ogni canale e ogni organo partecipa a un'alternanza di apertura, attività e recupero. Jing rappresenta l'essenza vitale, Shen lo spirito e la coscienza, Xue il sangue e Jin Ye i fluidi corporei controllati dal polmone. Altri due canali importanti sono Du Mai, Governatore, e Ren Mai, Vaso Concezione, descritti come assi complementari del corpo. Questa mappa simbolica permette di osservare il rapporto fra corpo, emozioni, postura, attenzione e ambiente. Pan Ming, nello Zhineng Qigong, sottolinea il ruolo centrale dell'attenzione: dove va il pensiero segue il qi. Il ritmo diventa così una pratica di ascolto, aiutata da immaginazione, postura e presenza. (bioritmi)



Quetzal vive tra cielo e foresta, uccello sacro delle selve mesoamericane e messaggero del Serpente Piumato. Quetzalcoatl, dio del vento e dell'aurora, insegna agricoltura e calendari e, nel mito della creazione, discende nel Mictlan per recuperare ossa antiche e rigenerare l'umanità con sangue e respiro. Il suo ritorno è legato alla stella del mattino e al rinnovamento ciclico dei mondi; presso i Maya è associato a Kukulcán. Il vento, la pioggia, il mais e le piume verdi diventano così immagini di trasformazione e rinascita. Nella Sierra Mazateca, i Mazatechi custodiscono invece tradizioni di cura e conoscenza delle piante. Maria Sabina, curandera mazateca, guidava le veladas attraverso canti, silenzio e visioni associate ai funghi sacri, chiamati Desheto. Le cerimonie, tra copale, candele e parole cantate, costruivano un linguaggio simbolico della cura. La Ghost Dance nordamericana, nata nel XIX secolo e riemersa in forme diverse nella memoria indigena, esprime a sua volta il desiderio di rigenerazione, riconciliazione e ritorno di un ordine perduto. Quetzalcoatl e la Ghost Dance insegnano che: dopo la distruzione, la vita può essere ricomposta attraverso memoria, canto e comunità.

lume082-Ghostdance del vento. Nel racconto di Michael Stuart Ani, Quetzalcoatl diventa figura narrativa del vento, del viaggio e della rinascita. Affiancato dal fedele Coyotl, attraversa il sottosuolo e affronta il fratello Tezcatlipoca, signore dell'inganno e delle illusioni, per recuperare ciò che resta dell'umanità dopo il grande cataclisma. Le ossa frammentate diventano memoria di clan dispersi; il vaso dei venti, una volta aperto, permette a semi e spore di viaggiare fino alla pioggia e alla terra. La danza rimette così in circolo la vitalità. Nel racconto, il lignaggio delle curandere conserva questo sapere fino a Maria Sabina, che guida le veladas attraverso canto e visione. Gordon Wasson contribuì poi a diffondere nel mondo il suo nome e quello dei funghi mazatechi, trasformando profondamente il rapporto fra la comunità e la propria tradizione. La storia mostra quindi anche l'ambivalenza della divulgazione: ciò che nasce come sapere rituale può diventare spettacolo, curiosità o consumo. Il mistero, alla fine, ritorna nel silenzio interiore. Barbanera dice: fra bocca e stomaco spesso vi è guerra, doglia di testa vuole minestra. (quetzal)



L'uomo costruì una macchina perché ricordasse tutto, ma la macchina dimenticò di sognare. Serena Butler guidò la ribellione contro le macchine pensanti, ricordando che il futuro umano dipende non soltanto dalla tecnica, ma dalla coscienza con cui viene utilizzata. In seguito, su Arrakis, la Spezia blu sostituì la funzione che un tempo apparteneva ai computer: non rende l'uomo più simile alla macchina, ma porta all'estremo intuizione, memoria e capacità di previsione. Paul Atreides diventa Muad'dib, il topo del deserto, e comprende che il vero dominio non consiste nel controllare il deserto, ma nel governare sé stessi. In *Dune*, film del 1984 diretto da David Lynch e tratto dal romanzo di Frank Herbert, il deserto diventa così paesaggio della coscienza. Nei *Figli di Dune*, Leto e Ghanima raccolgono l'eredità del padre: Leto percorre il Sentiero Dorato, sacrificando parte della propria umanità per preservare il futuro, mentre Ghanima custodisce memoria ed equilibrio. La saga mette in guardia dal dominio tecnologico e ricorda che intuizione, libertà e amore non possono essere sostituiti dalla pura potenza. Anche Casshan e Jeeg, in forme differenti, ripropongono una domanda simile: come orientare la forza della macchina verso la difesa della vita senza perdere il cuore umano?

lume083-La *Psilocybe semilanceata*, chiamata anche cappello della strega, cresce nei pascoli umidi delle montagne e presenta un piccolo cappello conico e un gambo sottile. Le leggende alpine raccontavano che questi piccoli funghi potessero aprire la porta verso folletti, spiriti dei boschi e tesori nascosti. In Messico, il *Teonanácatl* appartiene a una storia rituale simile: presso alcuni popoli nahua e mazatechi i funghi erano associati a canti, guarigione e ricerca di visioni. Maria Sabina divenne una delle figure più note di questa tradizione. Le interpretazioni occidentali vedono l'uso rituale dei funghi anche presso gli Aztechi: Montezuma interrogava i sacerdoti che, attraverso il fungo, cercavano visioni utili a comprendere raccolti, guerre, alleanze e destino del popolo. In Europa, specie diverse del genere *Psilocybe* sono circondate da racconti di fate, streghe e folletti. Cambiano paesaggio e cultura, ma ritorna la stessa domanda: come guardare oltre l'apparenza senza perdere il senso della realtà? Il vero tesoro della visione non è l'esperienza in sé, ma ciò che una persona riesce a comprenderne, trasformare in memoria, cura e responsabilità nella vita di tutti i giorni. La visione, come nel deserto di Dune, vale solo quando modifica il modo in cui si attraversa il mondo. (*psilocybe*)



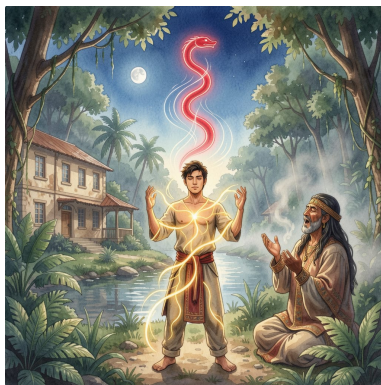
Emilia piange e canta: la Salvia del respiro diventa ponte tra Messico e Appennino, tra visione e cura. La Verde Pastorella, Maria Pastora, è una presenza vegetale che nella tradizione viene associata a sogno, divinazione e conoscenza interiore. Cresce con fusti quadrati e foglie ampie, e sembra premiare chi la avvicina con rispetto, mentre l'uso superficiale ne tradisce il senso. Nel suo immaginario appaiono folletto, fata e gnomo, ma anche Iside, Venere, Diana, Minerva e altre figure della coscienza: forme diverse di una stessa intelligenza simbolica. La pianta riflette il rapporto fra pensieri ed emozioni e diventa, nel sogno, uno specchio di ciò che cerchiamo di nascondere. Emilia la coltiva con umidità, luce indiretta, terreno drenante e temperature miti, adattandola gradualmente all'ambiente. Nella Sierra Mazateca Maria Pastora è una figura vegetale associata alla visione e alla cura. La sua presenza è stata interpretata come coscienza vegetale, spirito femminile e guida del sogno. Ogni cultura la reinventa, ma il nucleo rimane lo stesso: ascoltare, rallentare e lasciare emergere ciò che normalmente resta sotto la superficie. La Salvia diventa così non soltanto una pianta, ma un'immagine del rapporto fra umano e natura, visibile e invisibile: come posso far dialogare, in umiltà, la mia parte indigena e la mia parte civilizzata?

lume084-Maria Sabina fu una curandera mazateca di Huautla de Jiménez, nello stato messicano di Oaxaca. Nella sua pratica rituale usava i funghi teonanácatl e la Salvia divinorum, chiamata localmente Ska Maria Pastora. Le sue veladas univano preghiera, canto, silenzio e interpretazione delle visioni, con l'intento di aiutare malati e pellegrini a comprendere il proprio dolore. Negli anni Cinquanta Gordon Wasson incontrò Maria Sabina e pubblicò testimonianze che contribuirono a renderla famosa nel mondo occidentale. L'afflusso di visitatori e curiosi modificò profondamente la vita della comunità e trasformò una pratica rituale in oggetto di interesse internazionale. Maria Sabina difese la sacralità delle cerimonie, ma dovette affrontare incomprensioni, sfruttamento culturale e conseguenze sociali. Morì nel 1985, lasciando una figura ormai centrale nella storia dello sciamanesimo e della cultura mazateca. La sua vicenda mostra l'ambivalenza dell'incontro fra tradizioni indigene e mondo occidentale: da una parte conoscenza e dialogo, dall'altra appropriazione e perdita di contesto. Maria Sabina rimane così non solo una guaritrice, ma una testimone del delicato rapporto fra visione, cultura e responsabilità. (skapastora)



Seba e il sogno del passaggio dal passato al presente: attraversavo una cittadina costiera e mi inoltravo nella pineta, lungo sentieri solitari tra piccoli dossi e casolari, guidato dall'odore dell'acqua, promessa di freschezza dopo il cammino. Poi, ritornavo seguendo la ferrovia fino alla stazione, dove prendevo l'autobus per rientrare nella vita quotidiana. Per Jung il viaggio tra città, natura e ritorno esprime il dialogo tra conscio e inconscio, tipico del processo d'individuazione, che non richiede conferme esterne ma si riconosce nel mutato rapporto con sé stessi e con le proprie proiezioni. Per Groddeck il sogno riflette un processo emotivo già in corso: mare e pineta segnano il confine tra emozione e razionalità, il cammino solitario favorisce una rielaborazione interiore, mentre l'odore dell'acqua richiama memoria corporea e sicurezza; il ritorno ai mezzi pubblici simboleggia il reinserimento nella vita sociale dopo un lavoro interiore. Per Milton Erickson il sogno è un'attività creativa di problem solving inconscio: il cervello usa simboli personali per riorganizzare esperienze e stati emotivi: il cammino diventa elaborazione mentale, la pineta uno spazio di regolazione emotiva, l'acqua una risorsa di equilibrio, e il ritorno una rinnovata integrazione nella quotidianità. Se per Jung il sogno è un viaggio dell'anima attraverso simboli universali, per Erickson invita ad abitare più pienamente il presente: come nello Zhineng Qigong di Pang Ming, attenzione e immaginazione possono diventare mezzi per orientare la percezione del qi, ritrovare calma, vitalità e una gioia semplice, già presente nel corpo e nella coscienza. La tua immaginazione può essere usata per orientare l'attenzione verso il corpo, il respiro, l'ambiente e il fluire nell'istante presente, ciò produce presenza e armonia.

lume085-Romulo cammina tra le Yungas peruviane, e omaggia Mama Coca nella Maloca, dove ode l'oracolo dalle coppe: la pera matura casca da sé, chi vuole un pero ne pianta cento; ciò che desideri arriva a tempo debito, ma va coltivato con impegno. Coca è pianta sacra di Ande e Amazzonia, medicina dei popoli Barasana, Kogi e Arhuaco, dono di antenati per l'equilibrio tra le forze della vita: nella Maloca, casa cerimoniale e cuore della comunità, uomini e donne condividono cibo e coca, canti e riti, rinsaldando legami sociali e spirituali. Erythroxylum coca è arbusto sempreverde delle Yungas, la cui foglia, masticata o bevuta in infuso, allevia fatica, mal d'altura, dolori e disturbi digestivi, favorisce resistenza, lucidità e adattamento all'ambiente. Per i curanderi è una medicina completa che alimenta ottimismo autostima e creatività, mentre l'abuso può trasformare l'euforia in dipendenza, attenuando affetti e coscienza. Diversa dalla cocaina isolata chimicamente, la foglia intera conserva un uso rituale e terapeutico secolare. I Kogi e gli Arhuaco la venerano come dono della Pacha Mama; gli Inca la chiamavano Mama Coca, dono del Sole Inti, simbolo di identità e continuità culturale. Durante incontri, guarigioni e cerimonie la coca accompagna preghiere, decisioni e amicizie, creando un ponte tra viventi, antenati e mondo spirituale. I miti di Manco Cápac e Mama Ocllo, figli del Sole Inti, ricordano che vivere in armonia con la Terra significa custodire i suoi doni senza abusarne. I due antenati furono inviati a fondare il primo nucleo di civiltà inca, insegnando agricoltura, leggi e cultura, e a usare la piccola foglia come nutrimento del corpo, della memoria e dello spirito: chi sa ascoltare la Coca, ascolta il ritmo della natura e la voce degli antenati. (mamacoca)



Un giovane sognò di tornare al vecchio collegio della sua adolescenza, cercando amici lontani, compagni di studio e di gioco con cui aveva condiviso risate, idee e palloni da basket. Mentre li cercava comprese però che forse non cercava loro, ma una parte di sé rimasta in attesa. Per anni aveva portato una promessa: proteggere gli altri, aiutare la famiglia, essere forte per chi amava. Era un dono prezioso, ma a volte aveva dimenticato di ascoltare la propria voce. Una notte uscì sotto il cielo silenzioso e ricordò gli icaros della foresta, i canti delle piante maestre che invitano ad ascoltare il cuore. Iniziò semplici movimenti di qigong, respirando e lasciando che il movimento diventasse naturale. Piano piano il corpo ricordò ciò che la mente aveva dimenticato: leggerezza, ritmo e fiducia. Come un fiume che trova la propria strada tra le pietre, scoprì che la forza non nasce dal controllare tutto, ma dal collaborare con ciò che vive dentro. Da allora, nei momenti di fatica, si fermava, ascoltava il respiro, guidava l'attenzione e ringraziava il corpo. Capì che la vera magia non era fuggire dalla realtà, ma abitarla pienamente. Gli amici del sogno erano tornati: non fuori di lui, ma dentro quella parte libera, creativa e gioiosa che aveva sempre accompagnato il suo viaggio.

lume086-Don Romulo, curandero nella regione di Iquitos, sul Rio Momon, racconta la medicina amazzonica come relazione fra piante, persone, canti e ambiente: Sinchihuyacui appare in sogno al re Gamacuina e insegna che la liana, nata dalla sua tomba, può offrire consiglio, memoria del passato e sviluppo della coscienza nel presente. Nella maloca, casa cerimoniale, la cura nasce dall'ascolto e dalla disciplina. I curanderos apprendono attraverso sogni, diete e rapporto prolungato con le piante, mentre gli icaros ordinano simbolicamente la visione e accompagnano il rito. Ayahuasca è il nome dato a bevande tradizionali che coinvolgono la liana Banisteriopsis caapi e, in alcune pratiche, altre piante; il loro uso rituale richiede conoscenza, preparazione e contesto culturale. Le immagini che emergono durante le cerimonie — serpenti, giaguari, acque, uccelli e altri animali — possono essere vissute come simboli personali o interpretate secondo la cosmologia della tradizione. Romulo canta: Mi voz te susurra, cosa que crees no saber, dentro ti va encontrar, respuesta a tu ser. Soy energia en ti dormida, despierta ya, mi voz te guia, a traves del agua del amor. Mapacho, tabacco tradizionale, accompagna in alcune pratiche il soffio, il profumo e la protezione rituale. Sachamama, madre della selva, e Yacumama, serpente delle acque, rappresentano il legame fra uomini, ambiente e mondo degli antenati. La maloca diventa così luogo d'incontro fra corpo, memoria, comunità e natura: la medicina non è soltanto una sostanza, ma una relazione fondata su disciplina, ascolto e rispetto. (iquitos)



Ai piedi delle montagne d'Abruzzo, Seba si smarrì nel bosco quando era ancora dodicenne, e credeva che ogni animale incontrato nascondesse un segreto. Davanti a lui comparve un lungo serpente nero e lucente, dalla testa ovale e dalle pupille rotonde. Non aver paura, disse il Biacco, se sibilo è perché desidero esser lasciato in pace. Sono innocuo per l'uomo, anche se posso mordere quando mi difendo, caccio topi che divorano i raccolti e tengo lontane le vipere; d'inverno riposo tra radici, anfratti e vecchie tane di roditori. Seba esitò, poi lo seguì. Poco più avanti incontrò il serpente Cervone, che custodiva il suo rifugio: tutti mi credono feroce, ma proteggerò solo ciò che mi è affidato, le mie uova; sono il più grande colubride italiano, giallo-bruno, attraversato da strisce scure, nuoto, mi arrampico e libero campi e granai da roditori e altri piccoli animali. Dal sottobosco apparve la Coronella austriaca, timida e discreta, capace di catturare piccoli roditori, lucertole e orbettini. Poco distante, presso l'acqua, una Natrice dal collare osservava in silenzio: si nutriva di anfibii e, quando veniva minacciata, fingeva di esser morta. Su un ramo comparve poi il Saeltonne di Esculapio, verde-oliva e slanciato: gli antichi videro nella mia muta un'immagine di guarigione, per questo divenni compagno di Asclepio e mi avolsi al caduceo, simbolo della medicina. Vivo nei boschi, nelle radure e presso i muretti a secco; mi arrampico con facilità e catturo le prede per costrizione. Se non sono disturbato, non cerco lo scontro. Infine, dal bosco uscì una donna avvolta in un mantello verde, con un serpente sulle spalle: sono Angizia, dea dei Marsi, legata alle erbe medicinali e alla protezione dai morsi. Ogni creatura ha un compito, disse la dama, il coraggio non consiste nell'uccidere ciò che temi, ma nel conoscere ciò che non conosci: la paura nasce dall'ignoranza; il rispetto dalla conoscenza. Con un gesto mostrò a Seba campi invasi dai topi, raccolti distrutti e boschi impoveriti: se i serpenti scomparissero, anche ciò che gli umani chiamano equilibrio comincerebbe a spezzarsi. Da quel giorno, Seba imparò a guardare i serpenti con altri occhi, senza bisogno di desiderare di distruggerli, e nel giorno di San Domenico visitò la Festa dei Serpari di Cocullo, dove biacchi, cervoni e saettoni accompagnano la statua del santo e l'invisibile presenza di Angizia, che così oracola: non uccidere ciò che non comprendi, guarda la tua paura negli occhi, forse custodisce una funzione che ancora non conosci.

lume087-Un serpente di fumo si alza, mentre dona Maria soffia lentamente sulla brace. Nei sogni, le fiere rappresentano spesso le forze istintive che la coscienza fatica ad accogliere: paura, desiderio, rabbia, sessualità, aggressività, passioni che sembrano incompatibili con le regole della vita civile; ma la fiera deve essere conosciuta. Il lupo appare a Odino e Ares, l'orso ad Artemide, tigre e toro a Devi e Shiva, il serpente a Vishnu, Angizia e altre figure di tutti i popoli. In tutti questi racconti e sogni ritorna la domanda: come abitare la propria forza senza esserne dominati? È la fatica di Eracle davanti al leone di Nemea: entrare nella tana, incontrare la creatura e sostenerne lo sguardo. Solo dopo averla conosciuta la passione può essere integrata, invece di essere repressa fino a trasformarsi in ombra. Le fiere possono prestare il loro volto alle paure e agli istinti che Dante collega ai vizi capitali. Anche l'accidia può essere letta come paura di esporsi, di vivere pienamente, di entrare nella relazione. Il sognatore che incontra una fiera sente spesso che qualcosa sta cambiando: una parte della vita non è più completamente controllabile, e la coscienza deve imparare a contenerla senza soffocarla. Il lume dice: guarda le tue passioni negli occhi e imparerai a governarle, bellezza e follia vanno spesso in compagnia. (biacco)



Romulo, giovane e febricitante, sognò una donna di nebbia che gli disse: non combattere soltanto il male, cerca l'equilibrio che è andato perduto. Nel sogno vide un albero dalla corteccia amara, proveniente dalle montagne del Sud America: la Cinchona, conosciuta nella tradizione europea anche come China. L'albero gli insegnò che ciò che è amaro può diventare medicina, ma che ogni medicina richiede misura. La sua corteccia, da cui si ricavano gli alcaloidi del chinino, entrò nella storia della cura della malaria e delle febbri intermittenti. Romulo vide allora immense paludi trasformarsi lentamente: dove prima dominavano acqua stagnante e malattie comparvero campi, pinete, strade e città. Ma la palude non era soltanto un nemico, era anche un maestro. Gli insegnava che l'acqua, per nutrire, deve poter scorrere, respirare e rinnovarsi. Come nel Qigong, il corpo può essere immaginato come un paesaggio nel quale acqua, respiro ed energia devono ritrovare il proprio movimento. In molte tradizioni africane e amazzoniche la febbre è stata interpretata come una forza del calore, dell'acqua stagnante o della selva, che entra nel corpo quando un equilibrio viene spezzato. La pianta è memoria della Terra; la febbre è fuoco; il respiro è il ponte tra ciò che accade dentro e ciò che accade fuori. Romulo sorrise: non chiederti soltanto come vincere la malattia. Chiediti che cosa ti costringe ad ascoltare. Oracolo della China: ciò che è amaro può insegnarti la misura.

lume088-Romulo racconta la storia dell'indigeno assetato che, secondo una leggenda diffusa sulla Cinchona, beve acqua presso un albero e vide diminuire la febbre. La storia attribuisce così agli abitanti delle Ande la scoperta delle proprietà della corteccia di contrastare le febbri intermittenti della malaria. Samuel Hahnemann studiò la corteccia di China e, osservando che in una persona sana poteva produrre sintomi simili alla malaria, sviluppò il principio omeopatico *similia similibus curantur*. Dalla corteccia furono poi estratti chinino e chinina (cloridrato o solfato di chinino, idrossiclorochina), sostanze fondamentali nella storia dei viaggi tropicali e della prima farmacologia antimalarica. Accanto alla Cinchona, nella memoria dei curanderos compaiono altre piante: il Niruri o Chancapiedra, impiegato per fegato e vie urinarie; l'Uncaria tomentosa o Unghia di Gatto, usata in Amazzonia per curare infiammazioni; la Canfora, i cui vapori e oli balsamici calmano dolori, spasmi e affaticamento respiratorio; e l'Artemisia annua, da cui deriva l'artemisinina, fondamentale nella odierna terapia della malaria. Barbanera dice: meglio un prossimo vicino che un lontano cugino; spesso il rimedio più prezioso cresce accanto a noi, impariamo a riconoscerlo. (chinino)



Nel sogno di maggio, dietro i muri di un'antica ambasciata, Seba trovò un passaggio segreto che conduceva a un pontile. Oltre il varco scorreva un fiume dei trapassati, un luogo senza tempo dove vivi e morti sembravano possedere una doppia cittadinanza. Lì lo attendeva una prova subacquea. Per attraversarla doveva perdere il proprio nome e riceverne uno nuovo, appartenente al clan del Delfino. Il Delfino rosa, il Bufeio amazzonico, apparve come animale-ponte tra superfici e profondità. Accanto a lui nuotava la Mosuma, lontra del fiume, creatura capace di vivere tra acqua e terra. Respira, disse il fiume. Seba comprese che l'iniziazione non consisteva nel diventare un altro, ma nell'imparare a riconoscere una parte di sé che il vecchio nome non riusciva più a contenere. Le correnti invisibili gli restituirono una memoria condivisa, i canti degli animali e delle piante diventarono una lingua senza parole. Il Delfino era sirena, psicopompo, compagno di viaggio: attraversava il confine tra sacro e profano, tra foresta e fiume, tra il mondo degli uomini e quello degli antenati. La Mosuma gli insegnò il canto: Caro fiume, insegnami a scorrere senza guardare indietro, insegnami la tua chiarezza nell'acqua chiara e il tuo mistero nell'acqua scura, e quando qualcosa dentro di me si secca, apri una sorgente di acqua duratura. Seba risalì, non aveva trovato un nuovo mondo, ma un nuovo modo di appartenere al mondo. Oracolo del Delfino: cambia nome quando necessario, ma non perdere la corrente in cui che ti attraversa.

lume089-Delfini, focene e balene sono mammiferi marini: respirano aria, allattano i piccoli e hanno sviluppato sofisticati sistemi di comunicazione e cooperazione. I cetacei apprendono dai più anziani, collaborano nella ricerca del cibo, proteggono i piccoli e usano suoni complessi per orientarsi e mantenere i legami sociali. Alcuni delfini sono capaci di ecolocalizzazione e possono risalire anche ambienti fluviali. La loro vita ricorda che, l'intelligenza non è soltanto individuale, ma è anche memoria del gruppo: come una rete da pesca, la comunità raccoglie esperienze, distingue, trasmette e conserva. La rete da pesca diventa immagine del discernimento: nel Vangelo, Gesù paragona il regno a una rete che raccoglie ogni genere di pesci, e che soltanto alla fine separa ciò che deve essere conservato da ciò che deve essere scartato. Anche il cuore umano viene chiamato a questa attenzione: non basta ascoltare, bisogna essere disponibili a rispondere. Riflessione: ciò che impari dagli altri diventa parte del tuo nome. (delfino)



Nei laghi d'acqua dolce cresce una pianta che sembra quasi un'alga: *Elodea canadensis*. Vive immersa nell'acqua, produce ossigeno durante la fotosintesi, assorbe nutrienti e offre rifugio a piccoli organismi. La sua presenza può contribuire alla vita dell'ambiente acquatico, ma una crescita eccessiva può diventare un problema: troppa vegetazione riduce la luce e altera l'equilibrio del sistema. La stessa creatura può dunque essere respiro o eccesso, dono o ingombro. Quando viene raccolta e trasformata in compost o pacciamatura, ciò che soffocava l'acqua può tornare a nutrire la terra. Romulo guarda l'acqua e dice: la vita non deve essere distrutta quando diventa eccessiva, deve tornare nel ciclo. Questa stessa legge guidò il botanico Nikolaj Vavilov, che attraversò Ande, Caucaso, Asia e altre regioni alla ricerca dei luoghi nei quali le piante coltivate avevano conservato la maggiore diversità genetica: ogni seme, diceva, porta con sé la memoria di un territorio. Da qui nasce l'idea della conservazione della biodiversità agricola: custodire varietà locali significa custodire possibilità future. Anche l'orto segue questa legge. Legumi, ortaggi, aromatiche e fiori possono sostenersi reciprocamente; le piante hanno tempi diversi di germinazione e crescita, e il contadino impara a leggere il ritmo del suolo. Acqua, semi e piante raccontano la stessa storia: la fertilità nasce dalla relazione.

lume090-Icaronde: un re morto presso il fiume parla attraverso un Delfino rosa, il Bufo dell'Amazzonia, e invita la regina vivente a raccogliere una liana e preparare un decotto capace, nella visione rituale, di riaprire la strada della conoscenza, attraverso il canto, il soffio e il respiro, strumenti per collegare corpo, natura e memoria. Romulo sussurra a un contadino un icaro che guida fuor del tempo: ascolta la pancia, là passa una pista interna dove il serpente parla senza parole, e la tua energia dormiente, al risvegliarsi attende. Il suo moto ascendente conduce verso il fiore, la luna, il cielo e il cuore, e tu sei il custode di quei semi, non seminare tutto subito, ma attendi il giusto tempo. La saggezza agricola e quella interiore si incontrano nello stesso principio: sapere quando agire e quando lasciare riposare. Barbanera dice: se scema la Luna, non seminare cosa alcuna, concima il frutteto e interra cipolla e lattuga. (elodeacqua)



Un giorno Seba guardò un albero così alto che sembrava unire terra e cielo; quando era più giovane gli era sembrato soltanto un albero. Ora, osservandolo da lontano, comprese che cambiare altezza significa anche cambiare pensiero. Nella stessa foresta i bambini Yanomami osservavano il vento, gli animali, i sogni e i comportamenti degli adulti, imparando che la foresta è anche un linguaggio: gli alberi parlano al vento, i sogni insegnano, l'immaginazione può diventare cura, memoria e coraggio. Il loro sistema di numerazione privilegia piccole quantità: mahu, orakabe, orakataue: uno produsse due, due produsse tre e tre produsse bruka, la moltitudine dei diecimila. La foresta è il loro oracolo, su, clima, arrivo di ospiti, piogge o siccità, tempeste e altri eventi come epidemie o calamità: i pagé non fuggono la realtà, ma imparano a guardarla con gli occhi degli animali, delle piante e degli spiriti, perché ciò che cambia lo sguardo cambia anche il destino. Seba ascoltò allora i bambini della foresta alla fiaba del Barone rampante: Chi sale sull'albero non fugge necessariamente dal mondo, a volte cerca solo un punto dal quale poterlo vedere meglio; anche Leopardi, pur conoscendo il dolore e l'indifferenza della natura, riconobbe nell'immaginazione una delle grandi facoltà umane: quando cambia l'immagine con cui una persona guarda il mondo, può cambiare anche ciò che è capace di fare, ribatte Milton Erickson, mentre Jung aggiunge: il mito può funzionare come linguaggio attraverso cui l'uomo dialoga con il mondo. Oracolo dell'Albero: cambia prospettiva prima di cambiare strada.

lume091-Gli Yanomami vivono tra Brasile e Venezuela, in territori della foresta amazzonica. La loro vita tradizionale comprende orticoltura, caccia, pesca e raccolta, all'interno di comunità fortemente legate alla foresta. La trasmissione del sapere avviene soprattutto attraverso l'esempio, l'osservazione, il racconto e la partecipazione alla vita collettiva. La foresta è insieme ambiente, fonte di cibo, farmacia e spazio spirituale. Gli Hekurá, nella cosmologia yanomami, sono esseri spirituali associati a differenti manifestazioni del mondo naturale. Gli sciamani o pajé, entrano in relazione con queste forze attraverso rituali, canti e pratiche visionarie. L'epená, preparato a partire dal tabacco rituale e da altre sostanze vegetali, secondo specifiche tradizioni yanomami, occupa un ruolo importante nei loro rituali. Nei loro villaggi, quasi tutti son pagé, sentono la chiamata del loro spirito, si bagnano al fiume e poi escono, parlando di affetto e desiderio che trasmettono con sguardi e suoni; i loro bimbi sono il gioiello della comunità, mentre amano e temono la pioggia, credendo che il mare sia la culla de mondo intero. La morte è accompagnata da rituali che mantengono vivo il rapporto tra il defunto e la comunità: miti, canti e cerimonie custodiscono memoria, identità e ordine sociale. La lezione del Lume è: ascolta ciò che ogni cultura può insegnarti: un mondo cambia quando cambia il modo in cui lo guardi. (yanomami)



Medusa figlia di re Forco, appare in un sogno di Seba, come regina dei giganti, del mare occidentale, sul trono Corsica e Sardegna, custode di una soglia, tra terra e mare, vita e morte, memoria e oblio. Le Gorgon sorelle, Medusa, Steno ed Euriale, appaiono nel sogno, come amazzoni approdate sul Tirreno, dal Ponto e da Crimea, per combattere gli invasori, giunti con re Atlante, ma in battaglia navale, subirono sconfitta, e l'esilio alle isole Eolie. Cambiarono le stirpi e i culti della dea, mentre i nuovi dèi d'Olimpo, le chiamarono gorgoni, ovvero fossili memorie, nelle tombe dei giganti, di tutta la Sardegna. Seba ascolta le leggende, in Pauli Arbarei, delle navi dei titani, e titanesse di Crimea, dove Medusa col suo sguardo, rivelava la verità, del cielo e della terra, a chi sapeva ascoltare: non temere il mio sguardo, diceva Medusa, ti costringe a riconoscer la tua ombra, ciò che dentro di te rifiuta essere visto. Seba riflette sui nuraghe, fatti di pietre e di memorie, di antiche rotte migratorie, fino alle coste del Brasile, dove amazzoni coraggiose, emigrarono sul fiume, che ancora porta il loro nome. Oracolo di Medusa: quante volte una cultura trasforma in mostro ciò che non riesce più a comprendere? non serve decapitare l'ombra del tuo passato, ciò che non vuoi vedere, continua a guardarti.

lume092-I Siona vivono lungo il fiume Putumayo, tra Colombia ed Ecuador, rifugiati nella selva a preservare la loro cultura. La loro cosmologia vive di un rapporto profondo tra esseri umani ed animali, piante, fiumi e forze spirituali, dove Sole, Luna, Tuono e le Pleiadi, sono giganti che partecipano alla formazione del mondo e della vita umana. Attraverso una bevanda amara e visionaria, chiamata yagé o ayahuasca, loro, e i popoli vicini, vivono rituali di cura e memoria, dove le esperienze visionarie, a volte dolorose e liminali, vengono interpretate dentro una cosmologia viva, come fossero sogni, dove il guaritore può entrare in relazione con animali, spiriti e forze della natura. Tra gli avi del passato, giunti dal grande mare, ecco comparire la rana arboricola, Phyllomedusa bicolor, dalla cui secrezione deriva il kambô, un altro rimedio antico dei popoli amazzoni, usato per ritrovare equilibrio e custodire il proprio sogno, il proprio linguaggio, i propri riti e la propria memoria. (giaguaro)



Romulo racconta che, mentre l'Impero degli Inca volgeva al tramonto, gli Apu vegliavano ancora sulle montagne e sulle acque, mentre la Pachamama nutriva la terra e gli Amauta leggevano i segni del mondo. A quel tempo compare San Cipriano, mago pentito, che abbandona la stregoneria e incontra l'Achuma, il cactus conosciuto nelle Ande come Huachuma o San Pedro. Dopo averne bevuto il decotto, sogna il Cristo che benedice la pianta e la consegna ai curanderos non come strumento di dominio, ma come medicina rituale. I cactus crescono lentamente tra sole, vento e siccità. Alcuni esemplari presentano sette coste, altri un numero diverso; nella simbologia popolare, il numero delle coste può assumere significati cosmologici: il quattro richiama i venti e l'ordine della cosmologia andina. Maria prepara la pianta nella mesa, tra fumo, fiori e preghiere, e presenta il viaggio rituale come confronto con ciò che dentro di noi chiede guarigione: chi entra con un cuore limpido cerca armonia con la natura, con gli altri e con il divino; chi invece usa la forza della visione per nuocere rimane prigioniero della propria ombra. L'oracolo di Achuma ricorda la parabola evangelica della vedova che persevera e ottiene giustizia: chi continua a cercare con sincerità può ancora trovare una porta; non tutto ciò che apre la visione apre la verità, è il modo in cui attraversare la visione a trasformarti. Ricorda che il male nasce anzitutto nel cuore, e che odio e invidia si curano prima dei gesti.

lume093-Tawantinsuyu, il grande impero inca delle quattro regioni, si sviluppò intorno a Cuzco e raggiunse la massima espansione attorno al cinquecento. La leggenda narra che questo canato degli Inca fu fondato da Manco Cápac e Mama Occlo, attorno al lago Titicaca. I successori unirono le Ande da nord a sud, integrando numerosi popoli attraverso alleanze, acquedotti, commerci e una solida amministrazione. Pachacútec trasformò il regno in un grande impero, fondò nuove città, ampliò la rete stradale del Qhapaq Ñan e riorganizzò agricoltura, tributi e lavoro collettivo. I suoi successori, Túpac Yupanqui e Huayna Cápac, estesero ulteriormente il territorio. Una delle grandi forze dell'impero fu la capacità di adattare l'agricoltura alla montagna attraverso terrazze, canali, drenaggi e sistemi di gestione dell'acqua. Mais, patate, quinoa e altri alimenti sostenevano popolazioni numerose in ambienti difficili. Dopo la morte di Huayna Cápac, la guerra civile tra Huáscar e Atahualpa indebolì l'impero. Nel '532 Atahualpa fu catturato e usurpato da Francisco Pizarro a Cajamarca; l'anno successivo, nonostante il pagamento di un enorme riscatto in oro e argento, venne giustiziato e il dominio spagnolo si impose sulle Ande. Due secoli dopo, Túpac Amaru II guidò una grande rivolta contro gli abusi coloniali. Catturato e ucciso nel '781, divenne simbolo di resistenza e dignità indigena, e la sua sconfitta non sponse il sogno di libertà e la memoria dell'antico impero Tawantinsuyu. Questo Lume dice: dopo una sconfitta, ciò che viene sepolto nella terra può tornare a germogliare nella memoria. (sanpedro)



Raseno entrò nell'orto del liceo con una cassetta piena di brevetti, magneti, quarzi, spirali di rame e vecchie fotografie. Disse agli studenti: oggi studieremo le idee di inventori e pionieri che immaginarono un dialogo invisibile tra cielo, terra e piante. Nella prima aiuola gli studenti ricrearono un esperimento storico che Bain usò nei primi telegrafi: una batteria terrestre con rame e zinco nel terreno umido, capace di generare correnti galvaniche che modificano il terreno, rendendo l'acqua e i minerali più facili da assorbire dalle radici delle piante. Nella seconda costruirono spirali di rame ispirate a Justin Christofleau, le infissero accanto a ogni pianta, a dieci centimetri dal fusto, poi immaginarono elettroni caduti dal cielo, goccia dopo goccia, raccolti dalla spirale, come un antenna che coglie etere atmosferico e lo accompagna nel terreno. Nella terza aiuola provarono i magneti di Albert Roy Davis e Walter Rawls, orientandoli in modo diverso nei vasi: il rigoglio si ebbe quando il polo sud del magnete era vicino alle radici, oppure posto accanto a una bottiglia d'acqua per innaffio, che dopo qualche giorno risultava magnetizzata e benefica. Nella quarta costruirono bobine con quarzo e rame, diapason e spirali, trasformando l'aiuola nella stanza della risonanza. Raseno salutò gli esperimenti con le parole di Lakosky: la Natura respira con movimenti, ritmi, segnali elettrici e chimici che salgono dalla Terra verso il Cielo e tornano al suolo, ora immaginatela come un mondo di frequenze e risonanze, dove ogni foglia, radice o cellula vivente è un circuito che oscilla continuamente insieme all'ambiente; provate, misurate e confrontate! dal vicino stagno intanto, arrivava il canto delle rane che si estendeva sull'acqua a cerchi concentrici, ecco il nostro diapason naturale che accorda l'ecosistema! disse Raseno, acqua, piante, animali e terreno partecipano tutti a un unico grande ritmo, il Dao della natura.

lume094-Rane e Rospi sono diapason naturali, e rappresentano due strategie diverse di adattamento in natura. Le rane hanno pelle più liscia e zampe posteriori sviluppate per il salto, vivono presso l'acqua, saltano e catturano insetti; molti rospi possiedono pelle più rugosa, zampe più corte e ghiandole che producono sostanze irritanti o tossiche per scoraggiare i predatori. I loro richiami annunciano piogge, stagioni, territori e momenti riproduttivi. In primavera molti anfibii tornano agli stagni nei quali si riproducono, affrontando strade, predatori e trasformazioni del paesaggio. I loro girini si distinguono facilmente: i girini di rane sono maculati, quelli dei rospi quasi neri. Le secrezioni di alcune specie sono usate in rituali tradizionali; ad esempio, il rospo del deserto di Sonora, oggi chiamato *Bufo alvarius*, produce una secrezione contenente composti psicoattivi; mentre diverse rane amazzoniche sono associate al kambô, altro composto usato da vari nativi per attività visionarie e venatorie. Nelle culture asiatiche il rospo è ancora simbolo di trasformazione, fortuna e prosperità: Ji Gong, Gama Sennin, Liu Hai e il rospo a tre zampe Jin Chan, appartengono a immaginari nei quali l'animale diventa compagno di chi attraversa una trasformazione. Oracolo del Rospo: quando il rospo canta, la pozza ascolta; mentre il rospo accorda l'acqua, la pianta riceve etere e rugiada dal cielo. Un'idea diventa conoscenza quando accetta di essere messa alla prova. (rospo)



Seba, insonne in una calda notte di luglio, uscì a passeggiare per lasciare raffreddare la stanza. Al ritorno raccolse una lattuga per conciliare il sonno, come insegnava Galeno. I medici del passato conoscevano il lattucario, lattice della lattuga selvatica, e lo usavano in preparazioni destinate a calmare tosse, inquietudine e disturbi del sonno. Seba tornò a letto, mise la testa a nord e sognò Pollicino. La fiaba narra che a causa della miseria, una coppia di genitori abbandona sette figli nel bosco, Pollicino è il più piccolo dei sette fratelli, ma proprio la sua piccolezza gli permetteva di osservare ciò che gli altri non vedevano. La prima volta, avendo previsto il pericolo, Pollicino semina sassolini bianchi e riesce a riportare tutti a casa. La seconda volta usa briciole di pane che vengono mangiate dagli uccelli, e i fratelli si perdono. Giungono così alla casa dell'orco. Pollicino, con astuzia riesce a salvare i fratelli, facendoli scambiare con le figlie addormentate dell'orco. Pollicino infine, per il ritorno a casa, ruba gli stivali delle sette leghe dell'orco, grazie ai quali percorre enormi distanze, salva i fratelli e aiuta un buon re, da cui ottiene un ricco compenso che gli permette di riscattare la famiglia dalla povertà. Seba comprese che Pollicino non vince perché è forte, vince perché sa osservare, ricordare e aspettare il momento giusto: Sono piccolo come un seme di lattuga, diceva nel sogno, ma anche un seme conosce la strada verso la luce.

lume095-La Lattuga appartiene al gruppo delle piante associate alla quiete e al sonno: imbevute nel latte di capra, propizia il sonno agli Hopi d'Arizona e ai pastori d'Eurasia. La lattuga selvatica (*Lactuca virosa*) produce un lattice chiamato lattucario, contenente sostanze amare dagli effetti sedativi. La tradizione erboristica ne ha fatto uso, a volte come equivalente leggero dell'oppio. La lattuga alimentare, invece, appartiene alla quotidianità dell'orto, che Ildegarda ricorda. Lattuga ripulisce le budella solo se preparata correttamente: tagliata a pezzi e condita con aceto, aglio e olio, lascia fermentare 10 minuti prima del consumo, dona freschezza alla testa. Galeno e i medici arabi la prescrivevano per guarire la vista offuscata, placare mente e cuore e aiutare il sonno, specie alla sera, quando il mondo tace. Oracolo della Lattuga: non tutto ciò che calma è debolezza, a volte la forza consiste nel sapersi fermare. Barbanera dice: se scema la Luna non seminare cosa alcuna, ma concima il frutteto, interra cipolla e cappuccina. (lattuga)



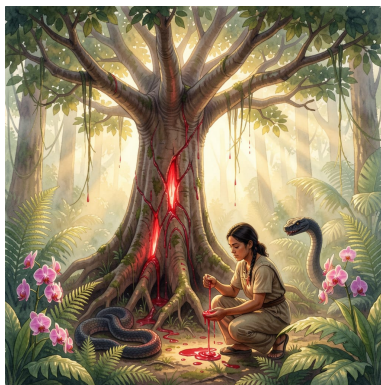
Seba sognò una piccola barca a vela, solitaria e segnata dal tempo, ma ancora capace di navigare. Davanti a lei si apriva un oceano immenso, mentre lontane coste evocavano Europa, Africa, Asia, Oceania e Americhe: una geografia reale trasformata in mappa della vita. All'orizzonte appariva una grande città costiera, monumentale e magnetica. Il porto aveva dato molto al navigatore, ma la barca aveva imparato che la gratitudine non richiede prigionia. Invece di fuggire, la piccola barca compì una lunga manovra attorno alla costa, sfruttando le correnti e l'attrazione del luogo per trovare una nuova direzione. Dietro di lei si dissolveva la vista del molo, corde e reti, barriere e tubi aggrovigliati di piattaforme industriali. Davanti, una fontana di pietra lasciava scorrere acqua limpida. Seba comprese: l'amore non richiede resa, la gratitudine non richiede permanenza e la libertà non richiede rottura. La rotta può cambiare senza cancellare il porto dal quale siamo partiti. Oracolo: sebbene il futuro rimane incerto, puoi impostare la nuova rotta sulle coordinate che hai scelto.

lume096-Yolanda canta l'inno alla Jurema, pianta centrale in diverse tradizioni afro-indigene del Nord-Est brasiliano. Defuma, defumador, esta casa do nosso Senhor, leva pras ondas do mar o mal que aqui está. Il suo canto trasforma la fumigazione in un gesto di purificazione: il mito rituale narra del Re che incontra la Regina, e dalla loro unione nasce la Jurema, albero del sertão e simbolo di appartenenza, resistenza e memoria. Yolanda percorre il Toré, danza rituale circolare, praticata da diversi popoli indigeni del Brasile, e chiede al firmamento luce e forza per ritrovare la rotta. La Jurema diventa così immagine di radicamento: cresce in ambienti difficili, offre riparo e appartiene a un paesaggio nel quale anche spine, insetti, serpenti e morti fanno parte dello stesso territorio. Jurema non è soltanto una pianta (Mimosa tenuiflora), ma è una memoria territoriale, riscatto e redenzione delle proprie scelte, mete interiori e visioni di vita. Barbanera dice: dove sono passati sangue e fatica, può ancora crescere l'albero della vita. (juremacacia)



Nel Barone rampante, Cosimo sale sugli alberi a dodici anni e decide di non tornare più a terra. Dall'alto osserva il mondo, legge, studia, aiuta gli abitanti, combatte i briganti, ama Viola e attraversa la sua epoca senza rinunciare alla propria scelta. Cosimo non si separa dal mondo: lo guarda da una posizione diversa. L'Eleagno insegna qualcosa di simile: non domina il terreno, lo prepara; non chiede di essere il più grande, ma rende più fertile il luogo nel quale cresce. Anche Elektra suggerisce, attraverso un altro linguaggio, che identità e dignità non dipendono dalle etichette assegnate dagli altri. Cosimo, Elektra e l'Eleagno convergono in una stessa immagine: la libertà più feconda è quella che permette anche agli altri di crescere; chi resta fedele alla propria natura diventa una risorsa per la comunità.

lume097-Yolanda sentì che un giorno il Vento domandò agli alberi: Chi di voi resisterà quando porterò gelo, sale e siccità? Il cedro rispose con l'altezza, la quercia con il tronco, il pino con gli aghi. L'Eleagno non rispose, lasciò passare il vento. Le sue radici continuarono a vivere e il terreno intorno divenne più ricco. Quando tornò la primavera, gli alberi trovarono una terra che qualcuno aveva preparato senza chiedere riconoscimento. *Elaeagnus umbellata*, o Goumi del Giappone, è un arbusto rustico, resistente e vigoroso, i suoi fiori profumano la primavera e i frutti rossi maturano tra estate e autunno. Come altre specie del genere *Elaeagnus*, può ospitare nelle radici batteri capaci di fissare l'azoto atmosferico, contribuendo alla fertilità del suolo; è una pianta adatta anche a siepi e frangivento. Oracolo dell'Eleagno: non chiederti quanto spazio occupi; chiediti quanto spazio rendi possibile agli altri. (eleagno)



Il serpente porta il veleno dell'inganno quando il cuore si svuota della verità. Micael lo affronta con la giustizia, Maria con la grazia. Nessuno dei due deve distruggere il serpente per liberarsene: deve impedirgli di governare. Nella foresta, il Croton lechleri offre un'altra immagine. Quando la corteccia viene incisa, dalla ferita sgorga una linfa rossa. Una leggenda amazzonica racconta che un giovane, dopo aver ferito accidentalmente l'albero, pianse credendo di averlo ucciso. L'albero gli disse: non temere, ciò che esce dalla mia ferita non è la mia fine, è il mio dono. Il ragazzo comprese che una ferita può diventare memoria senza trasformarsi in odio. Oracolo del Drago: dalla ferita può nascere la medicina; la cicatrice non cancella il colpo, ma custodisce ciò che hai imparato attraversandolo. Barbanera sorride: non cercare una vita senza ferite. Custodisci ciò che in te sa richiuderle senza indurire il cuore.

lume098-Il Croton lechleri, noto come Sangue di Drago, è un albero dell'Amazzonia e delle Ande. Dal tronco inciso fuoriesce un lattice rosso tradizionalmente usato in diverse medicine popolari per proteggere e trattare ferite e irritazioni della pelle. Una delle sostanze studiate è la taspina, associata a processi di cicatrizzazione. Il nome Sangue di Drago, però, viene applicato anche a resine rosse ottenute da piante molto diverse, tra cui alcune Dracaena di Socotra e specie di palme rattan del Sud-Est asiatico. Accanto al Croton compare il Neem, pianta originaria del subcontinente indiano. Il suo olio contiene sostanze usate come repellenti in alcuni preparati per il controllo degli insetti. Nel giardinaggio, l'uso del neem deve essere proporzionato e rispettoso degli organismi, non è necessario trasformare ogni infestazione in una guerra. Croton e Neem raccontano la stessa metafora: la natura non elimina ogni ferita; spesso insegna a proteggere ciò che sta guarendo. (croton neem)



Una leggenda racconta di una donna che attese a lungo il ritorno dell'amato partito per la guerra. Le sue lacrime caddero sulla terra, nel luogo dell'attesa nacque un piccolo albero dai frutti profumati. Da allora, dicevano gli anziani, chi mangia quel frutto impara a distinguere l'impazienza dalla speranza. La Feijoa non si raccoglie con la forza, il frutto rimane sull'albero e matura, finché il tempo lo rende dolce, poi si stacca e cade da sé, nelle mani di chi sa attendere. Seba guarda il frutto a terra e comprende che, alcune cose non possono essere accelerate, anche l'anima ha bisogno di tempo. Dante e Ibn 'Arabī diventano allora due voci lontane che raccontano il ritorno della luce: l'orgoglio precipita, l'umiltà risale, Michele separa il vero dall'illusione, Gabriele annuncia il principio e Raffaele custodisce la possibilità della guarigione. Oracolo della Feijoa: non forzare la maturazione, ciò che cade al tempo giusto è pronto per essere raccolto; la maturità non è una conquista, è un dono del tempo.

lume099-Feijoa sellowiana, originario del Sud America e appartenente alla famiglia del mirto, è un arbusto sempreverde, coltivato anche in diverse zone d'Italia, dove gli inverni non sono troppo rigidi. I suoi frutti sono profumati e aromatici, con una polpa che può ricordare ananas, pera, fragola e guava; quando sono maturi diventano morbidi e possono cadere spontaneamente. La buccia, che molti scartano, è ricca di antiossidanti, mentre il frutto intero può essere tagliato a metà con un cucchiaino. Il frutto apporta vitamina C, B6, potassio, magnesio, iodio e rame; sostiene il sistema immunitario, la digestione e la salute della pelle. La Guava, appartenente al genere *Psidium*, è una parente della stessa famiglia botanica e produce frutti ricchi di vitamine. Le foglie della guava sono usate nella medicina popolare per decotti digestivi e contro disturbi intestinali, tuttavia la pianta teme il gelo del clima italiano. Feijoa e guava ricordano una stessa legge: il frutto più dolce non è quello colto prima, ma quello che ha saputo attendere. Barbanera dice: il tempo è il primo maestro della maturità. (fejoa)



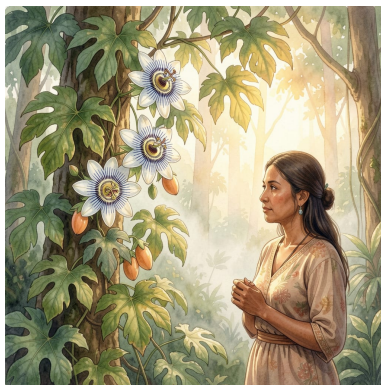
Una piccola libellula attraversò il cielo durante una grande siccità. Gli uomini cercavano acqua ovunque, ma non trovavano più sorgenti. La libellula continuò a volare davanti a loro, senza fermarsi. Chi ebbe fiducia la seguì; dietro una parete di roccia apparve una sorgente nascosta e la terra tornò a vivere. La leggenda diventa immagine di una trasformazione più profonda: spesso ciò che sembra immobile sta già preparando il cambiamento. Un arcangelo dalla luce dorata veglia sul prato nel quale la libellula compie la sua metamorfosi. Il suo scudo non serve a colpire il buio, serve a proteggere il passaggio. Michele non combatte la creatura oscura: custodisce il momento nel quale una forma deve morire perché un'altra possa nascere. Seba, come Dante, attraversa simbolicamente una discesa, una purificazione e una risalita, unendo ciò che è visibile e ciò che è invisibile. La libellula conosce l'acqua prima di conoscere il cielo, così unisce acqua e aria, per questo il suo oracolo dice: attendi il momento giusto, non avere fretta di volare, le ali maturano nel silenzio. Chi ha imparato a respirare nell'acqua può un giorno affidarsi al vento; la vera libertà nasce quando ogni parte di sé trova il proprio cielo.

lume100-La libellula nasce nell'acqua: per mesi, e in alcune specie per anni, vive come ninfa acquatica, nascosta sul fondo di stagni, laghi o corsi d'acqua. Cresce, caccia piccoli organismi e cambia più volte la propria pelle. Quando arriva il momento della metamorfosi, risale lungo uno stelo, abbandona l'antico involucro e rimane immobile mentre il nuovo corpo e le ali si distendono. Solo dopo che le ali si sono indurite può diventare creatura dell'aria. I grandi occhi composti le offrono un campo visivo vastissimo, e il volo permette cambiamenti di direzione rapidi e sorprendenti. La libellula unisce così due elementi: acqua e aria. In Giappone, il nome Akitsushima è associato all'arcipelago delle libellule, un simbolismo nel quale l'insetto rappresenta coraggio, estate, raccolto e vittoria senza arroganza; anche i samurai ne fecero un'immagine di valore, portandola disegnata sugli elmi. Il Dao insegna che l'acqua accoglie senza trattenere. La libellula insegna qualcosa di simile: non bisogna restare per sempre nella forma che ci ha protetto durante la prima parte del viaggio, ciò che hai imparato nell'acqua non va abbandonato quando poi incontri il vento. La vera trasformazione non cancella la vita precedente, ma porta ciò che si è imparato nell'elemento nuovo. I nativi dicono: quando una libellula si posa vicino al fiume, significa che gli spiriti stanno ascoltando; chi ha imparato a vivere nell'acqua può un giorno affidarsi al vento. (libellula)



Ogni passaggio invisibile ha un custode, perché nulla fiorisce prima del suo tempo. La rivelazione arriva quando il cuore può ascoltarla, la forza quando può essere servita, la guarigione quando può essere accolta. Così il cielo non interrompe la terra: la accompagna fino a quando diventa capace di riconoscere ciò che da sempre la sostiene. Quando l'occhio non vede più la strada, prima compare il timore, poi una voce insegna a sostenere il futuro. Gabriele apre ciò che deve nascere. Raffaele ricompone ciò che si è spezzato. Michele custodisce ciò che non deve essere tradito. Anche l'anima attraversa un inferno, una montagna e un cielo: ogni discesa scioglie un'illusione, ogni salita restituisce una parte dimenticata di sé. Gli angeli non cambiano il destino: ordinano la luce perché il cuore possa riconoscerla. Quando la paura diventa ascolto, la via che sembrava perduta rivela di averti accompagnato fin dall'inizio.

lume101-Il cammino richiama l'ascesa attraverso i cieli del Mi'rāj islamico. Dante dispone nove cori angelici in tre triadi: Serafini, Cherubini e Troni contemplanò il divino; Dominazioni, Virtù e Potestà governano l'ordine cosmico; Principati, Arcangeli e Angeli guidano popoli e singoli uomini. L'itinerario della Divina Commedia riflette questo ordine: Inferno, Purgatorio e Paradiso conducono dalla separazione alla purificazione e infine alla contemplazione di Dio. L'Inferno culmina nel Cocito, dove /Iblīs, cherubino decaduto, è imprigionato nel ghiaccio, i cerchi puniscono progressivamente lussuria, gola, avarizia, ira, eresia, violenza, frode e tradimento; il Purgatorio sale attraverso le cornici dei vizi capitali fino all'Eden: umiltà, carità, giustizia, vigilanza, distacco e temperanza guariscono i sette vizi capitali; il Paradiso comprende nove cieli più l'Empireo, dimora di Dio, della Vergine e della Rosa dei Beati. Gabriele è il messaggero della rivelazione: appare a Daniele, Zaccaria e Maria e, nella tradizione islamica, accompagna Muhammad nella rivelazione. Michele è associato alla difesa e alla giustizia. Raffaele è guaritore e guida dei viaggiatori. Le loro funzioni diventano così immagini di tre movimenti dell'anima: nascita, guarigione e custodia. (arcangeli)



Yolanda ama la Passiflora, che nella selva intreccia ogni appiglio fino a mutarlo in un abbraccio. Sale senza fretta, lasciando che ciascuno scopra i propri pensieri e la forza che possiede. È liana di fiducia: cerca un sostegno, ma cresce dalle radici. Ogni inverno sembra morire, ogni primavera ritorna. Nel suo fiore si incontrano quiete del sonno e memoria della Passione; la corona sembra un mandala che invita al centro silenzioso, dove il dolore può mutare. Foglie, viticci e radici raccontano insieme riparo, sostegno e forza: slancio e raccoglimento, morte e rinascita. Yolanda invita a guardare il fiore: ciò che oggi si arrampica, domani fiorirà. Anche noi attraversiamo stagioni senza perdere la vita interna. La sera, il tè di Passiflora diventa immagine di quiete: accompagna il corpo verso il riposo e il sogno. La fiducia cresce quando affonda nella radice interiore; emerge piano l'intenzione, lo Yi che orienta il cammino, come il viticcio trova la propria direzione. La pace è il fiore che sboccia quando le radici trovano casa.

lume102-La Passiflora è una liana delle Americhe, con oltre 500 specie. Tra le più note vi sono *Passiflora caerulea*, rustica e diffusa anche in Italia; *Passiflora incarnata*, tradizionalmente usata in fitoterapia; e *Passiflora edulis*, il maracujá dai frutti commestibili. La incarnata presenta grandi foglie trilobate e fiori bianco-rosati; cresce anche in terreni poveri e ben drenati e può essere propagata per seme, talea o polloni. Popoli indigeni delle Americhe ne usavano diverse parti per preparazioni tradizionali. In fitoterapia moderna è impiegata soprattutto per tensione nervosa, ansia lieve e disturbi del sonno, spesso associata a Melissa, Tiglio o Valeriana. Contiene flavonoidi e altri composti bioattivi; la composizione varia secondo specie e preparazione. La tradizione guaraní la collega al Mburucuyá, mentre il simbolismo cristiano lesse nella corona del fiore un'immagine della Passione. Pianta del sogno e della cura, insegna a cercare appoggio senza perdere le radici. (passiflora)



Quando la terra sembra sterile, una piccola pianta continua a crescere attraversando l'estate: si chiama Portulaca. Yolanda sorride: nessuno la invita nel giardino, eppure arriva, e dove cresce nasce un giardino. Vive tra crepe, muri e terreni assolati; le sue foglie serbano acqua, il fiore serba luce. Chiede poco alla terra e restituisce freschezza. Il suo oracolo sussurra: Ho ricevuto un mandato dal Cielo: ripulire la Terra. Per questo scegli con cura il terreno da cui raccogli i miei doni. Sono rinfrescante d'estate, quando il calore cresce e le passioni si accendono. Cresco spontanea e benedetta, in armonia con la siccità. La mia saggezza è custodire l'essenziale. Non combattere ogni fuoco: talvolta la forza più grande rinfresca. Sii umile e solare come la Portulaca; trasforma ogni crepa in nutrimento. Assorbi luce, calma gli eccessi, rendi innocuo il veleno, muta la spada in carezza. Barbanera dice: Chi del suo dona, riceve in abbondanza.

lume103-La Portulaca oleracea è una piccola pianta cosmopolita, frequente in orti, crepe, marciapiedi e terreni assolati. È una succulenta annuale: accumula acqua nelle foglie e tollera caldo e siccità. È commestibile e contiene omega-3, vitamine e sali minerali; viene consumata cruda o cotta in diverse tradizioni eurasiatiche. In Cina è chiamata Ma Chi Xian (马齿苋), dente di cavallo, ed è tradizionalmente considerata un'erba rinfrescante; in Persia è detta Khorfeh, alimento estivo che sostiene salute e longevità; in Europa è detta erba dei poveri, perché cresce spontaneamente dove altri ortaggi falliscono; in Italia è nota anche come Porcacchia, erba molto amata dai maiali. Il suo uso alimentare è tradizionale e antico, ma la raccolta deve avvenire soltanto in luoghi puliti, perché la pianta può accumulare sostanze presenti nel terreno. Nella tradizione popolare, il succo fresco è stato usato sulla pelle irritata e sulle punture d'insetto. La pianta racconta una semplice legge: cresce dove nessuno guarda, trasforma il poco in sufficiente, custodisce l'acqua e nutre senza apparire. (portulaca)



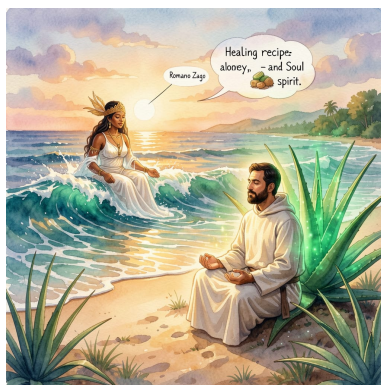
Nel cuore della foresta esiste una medicina che prima ascolta e poi parla: Santo Daime. Yolanda racconta di aver attraversato la dipendenza e la notte dell'anima, trovando nel canto e nella comunità una via di rinascita. La foresta le insegna che ogni radice nascosta cerca comunque la luce e che una vita ferita può tornare a fiorire. Dammi luce, dammi amore, dammi salute: nel canto degli inni il cuore impara ad ascoltare, nella danza il corpo ritrova equilibrio. Ogni persona porta una piccola foresta interiore: alberi antichi, fiumi profondi, animali guida e sentieri sconosciuti. Il Colibri mostra il suo segreto: davanti all'incendio della selva porta una goccia d'acqua nel piccolo becco. Offre ciò che può. Così ogni anima può contribuire alla guarigione del mondo. La medicina della foresta non chiede perfezione: invita presenza, disciplina, ascolto e amore. Come la foresta insegna che ogni seme contiene già il viaggio verso il cielo, così tu cammina con umiltà, ascolta il silenzio e custodisci il tuo fuoco.

lume104-Il Santo Daime nasce in Amazzonia dall'esperienza di Raimundo Irineu Serra, noto come Mestre Irineu. La dottrina si sviluppa attorno alla bevanda sacramentale preparata tradizionalmente con la liana Jagube e le foglie di Chacruna e agli inni raccolti nel ciclo: O Cruzeiro Universal, raccolta di 130 inni curativi. La pratica integra elementi cristiani, tradizioni indigene amazzoniche e influenze afro-brasiliane. Dopo Mestre Irineu, Padrinho Sebastião amplia la diffusione del movimento attraverso l'ICEFLU, che porta il Santo Daime anche fuori dal Brasile. Il feitto è la preparazione comunitaria della bevanda e comprende lavoro condiviso, canto e discipline rituali. Durante le cerimonie, inni, danza, preghiera e silenzio accompagnano esperienze spirituali intense. Il Colibri, simbolo della confraternita Baciafiore, rappresenta il principio secondo cui anche una piccola azione partecipa alla cura del mondo. Il Santo Daime diventa così dialogo tra cielo e terra, deserto e foresta, esperienza individuale e comunità. Tra i numerosi inni di cura figura il Lua Branca, dove Mestre Irineu, dopo la guarigione dalla malaria, riassume la sua visione e invocazione alla Madonna della Selva: Daime! dammi Luce, Amore e Salute. (santodaime)



La Festa dei Caboclos comincia con tamburi, cerchio e danza. Dal Brasile e dal Kongo arrivano gli encantos, mentre bevande, profumi e defumadores preparano lo spazio. Come i coribanti dell'antichità, i danzatori entrano in una condizione estatica nella quale musica, corpo e simbolo possono trasformare la sofferenza. Yolanda entra nella danza come donna indio-olandese del Nordest brasiliano, cresciuta tra Olanda e Ibiza. Dopo una giovinezza segnata dalla dipendenza, riscopre una spiritualità che unisce Gesù Cristo, Jurema e Orishas. Torna così figlia del Brasile profondo, custode delle piante maestre e del canto della liana dei morti. Incontra la forza di Jurema e la natura di Oshun, divinità delle acque dolci, dell'amore, della fertilità e del piacere. Oshun nasce dal caos come Afrodite e dà forma alla relazione. Nei culti afro-brasiliani rappresenta una forza capace di ammorbidire, fluire e ricomporre. Il suo oracolo insegna: ama senza irrigidirti, condividi senza paura. Se nutri la vita con ciò che sei, ciò che offri ritorna come guarigione. Chi dona crea legami, chi trattiene si inaridisce. Lascia dunque che i tuoi doni scorrano.

lume105-La festa rituale è spazio di relazione, memoria e coesione. In molte tradizioni afro-brasiliane musica, danza, profumi, colori e cibi costruiscono un linguaggio collettivo nel quale il corpo partecipa alla liturgia. La possessione rituale viene interpretata secondo la cosmologia del gruppo: il devoto può diventare tramite dell'Orisha e la crisi personale viene ricollocata dentro una rappresentazione condivisa. Il ritmo sincopato, la danza, il canto e l'uso rituale degli oggetti producono una forte intensificazione percettiva. In questo senso la festa può diventare teatro della coscienza: ciò che era interno assume una forma visibile e condivisibile. Le tradizioni africane sopravvissero alla colonizzazione e alla persecuzione attraverso comunità, culto degli antenati, musica e danza. Kimpa Vita, profetessa del Kongo, divenne simbolo di resistenza spirituale e politica. La memoria africana attraversò l'Atlantico e contribuì alla formazione delle religioni afro-brasiliane. In esse gli Orishas rappresentano forze cosmiche e relazionali. La festa non è soltanto evasione: è un convito nel quale corpo, comunità e mito sostengono le forze della guarigione. (jurumbanda)



Sulla riva, tra sabbia e vento, un frate chiamato Romano Zago riceve in stato onirico una ricetta di cura. Accanto a lui cresce l'Aloe e il mare parla. Si manifesta Yemanjá, madre che accoglie e rigenera: lo sono l'acqua del mare che lenisce le piaghe del corpo e dell'anima. Aloe diventa allora alleanza tra terra e mare, tra corpo e coscienza, tra ferita e cura. Ciò che ferisce viene accolto e trasformato in nuova linfa; ciò che è amaro purifica, ciò che è dolce sostiene. La pianta custodisce un insegnamento: non ogni dolore va combattuto, alcuni devono essere attraversati e compresi. La tradizione popolare attribuisce all'Aloe usi diversi, interni ed esterni; ma ogni preparazione richiede attenzione, perché la foglia contiene sostanze irritanti e il suo impiego non è una panacea. Il succo della foglia, purificato dalla parte amara, diventa immagine di freschezza e sollievo. Yemanjá ricorda infine che il mare accoglie, purifica e restituisce: lascia che anche il tuo dolore trovi acqua abbastanza profonda da poter cambiare forma.

lume106-Yemanjá, nella tradizione yoruba e afro-brasiliana, è una grande figura materna legata alle acque, alla fertilità, alla protezione della famiglia e alla memoria degli antenati. Le tradizioni brasiliane la associano al mare e, attraverso il sincretismo, a diverse figure mariane. I suoi colori sono soprattutto bianco, azzurro e argento; tra i simboli compaiono onde, conchiglie, pesci e specchi. A Salvador da Bahia la festa del 2 febbraio richiama migliaia di devoti che affidano al mare fiori, profumi e offerte. Nell'Umbanda, Yemanjá è collegata alla purificazione, alla maternità spirituale e alla ricerca di pace interiore, anche nell'Umbandaime la sua figura può diventare ponte tra tradizioni. L'Aloe, invece, appartiene a una storia botanica e medicinale parallela: diverse specie sono usate tradizionalmente per applicazioni cutanee, mentre l'ingestione di preparati contenenti lattice di Aloe può provocare effetti indesiderati e non va improvvisata. Il dialogo tra Yemanjá e Aloe disegna questo lume: la madre delle acque, i cui figli son come pesci, insegna ad accogliere, purificare e ritornare alla vita, attraverso il ritorno all'origine, la fiducia nella vita, la preghiera e gli inni del Santo Daima. Il bwitista dice: la gentilezza partorisce amore (Mitombo mya obaka, Heyong me nga dziba, Tara oh me dziba, Nzamé oh). (aloe)



Si narra che, quando nacque la Pizza Margherita, gli spiriti più antichi del mondo si incontrassero in una piccola taverna del porto di Napoli. Dal Messico e dal Perù arrivò Tomati, spirito del pomodoro e custode dei semi viaggiatori. Dal latte dei pastori giunse lo spirito bianco della bufala. Dalle colline apparve il basilico, spirito verde della memoria mediterranea. Arrivò infine il Broccoletto, umile e silenzioso, nato negli orti d'inverno. Aveva foglie come mani di contadino e germogli capaci di resistere al gelo. Io conosco il freddo, ma non mi arrendo. Quando una mano mi raccoglie, torno a germogliare. Pan, genio dei luoghi, comprese che quella pizza poteva diventare un patto d'amicizia tra popoli diversi. Rosso, bianco e verde si incontrarono sulla tavola. Quando la Regina Margherita assaggiò quella creazione, vide un piccolo mondo riunito: mari lontani, campagne, pastori, contadini e viaggiatori. Il Broccoletto rimase così il custode nascosto della pizza: simbolo di chi resiste, rinasce dopo l'inverno e offre il proprio contributo. Anche un piccolo germoglio può custodire una grande storia.

lume107-A cena al Terabuti, mentre si mangiano broccoletti, si ascolta la leggenda di Espedito, il cangaceiro redentore del Sertão brasiliano, impavido come una cima di rapa che resiste dove altri soccombono. Il racconto unisce terra, donna, coraggio e rivoluzione. Come il broccoletto e il dente di leone, l'essere umano può nutrirsi delle proprie radici e trasformare l'asprezza in fertilità. I broccoletti appartengono alla grande famiglia delle Brassicaceae e comprendono forme coltivate selezionate nel tempo per foglie, infiorescenze e germogli. In cucina l'amaro può essere bilanciato con grassi, dolcezza e cotture appropriate; nella tradizione italiana molte verdure amare vengono unite in preparazioni comunitarie, come la minestra maritata. La pianta diventa così metafora di equilibrio: amarezza e dolcezza, forza e tenerezza, resistenza e nutrimento. Il suo insegnamento è semplice: proteggi la tua terra, coltiva il coraggio e lascia che la tua essenza fiorisca nelle asprezze del mondo. (broccoletti)



Cipolla scioglie e rivela, trasforma ciò che entra; Aglio decide e respinge. Ora guarda i loro antenati nei campi pallidi dell'Ade, dove Castore cammina tra gli Asfodeli. Polluce, immortale, non sopporta l'eternità da solo e chiede al Cielo di dividere il proprio destino con il fratello mortale. Da allora i gemelli attraversano il confine: un giorno tra i divini, un giorno tra le ombre. Castore porta il peso della terra e della morte; Polluce riporta fuoco e memoria della luce. Sono vita e morte, limite ed eternità, due stelle simmetriche. Cipolla e Asfodelo diventano così piante di soglia. La Cipolla fa lacrimare, libera ciò che è trattenuto e apre la via alla digestione. Il pianto diventa il suo linguaggio: ciò che era congestione torna a fluire. Il suo oracolo dice: la vita si mantiene eliminando il superfluo. Ogni lacrima di verità libera coscienza. Non avere fretta di capire: lascia che gli strati si aprano uno alla volta. La Cipolla veste a strati, e anche la verità arriva così.

lume108-Yolanda canta la parabola degli amici dello sposo: in Matteo 9 Gesù insegna che, mentre lo sposo è presente, non è tempo di digiunare. Il Regno di Dio viene così rappresentato come festa e gioia condivisa. Nella tradizione agricola, la Cipolla, *Allium cepa*, è coltivata da millenni come alimento e pianta aromatica. La luna calante appartiene alle semine rivolte verso radici e bulbi, mentre la luna crescente è associata allo sviluppo della parte aerea. La Cipolla è nutrimento quotidiano e contiene composti solforati responsabili del caratteristico aroma e della lacrimazione. Cruda è pungente, cotta diventa dolce e morbida. Preparazioni tradizionali la associano a miele, brodi e infusi per il conforto di tosse e disturbi stagionali. Le molte pratiche popolari — fette nei calzini, sul comodino o negli ambienti — appartengono al folklore che le vuole capaci di assorbire febbre o infezioni. Ceba veste a strati e insegna a vincere i capricci: nutrire, trasformare e lasciare andare ciò che non serve. Barbanera dice: se hai nausea o se pancia fa capricci, ingoia uno o due spicchi. (cipolla)



Pietro Savorgnan de Brazza percorse Gabon e Congo cercando il dialogo con i popoli locali, pur dentro le contraddizioni dell'epoca coloniale. Nella memoria della foresta, il Bwiti continua a rappresentare, per diverse comunità, resistenza, guarigione e speranza. Musica, visione e saggezza ancestrale insegnano a coltivare la luce interiore e il rispetto per la vita. Il Bwiti intreccia tradizioni africane, culto degli avi ed elementi cristiani. L'iniziato, Bandzi, attraversa una morte simbolica per ritrovare il proprio posto nell'universo e rafforzare il legame con la comunità. Canti, danze e reliquie degli antenati custodiscono la memoria. Al centro di alcune liturgie compare la Ngombi, arpa sacra che accompagna i canti e diventa ponte tra visibile e invisibile. Nei racconti rituali la morte non è annientamento, ma trasformazione. La musica guida il passaggio verso la dimora degli antenati, e ricorda la continuità della vita. Oracolo del bwiti: la vera conoscenza nasce sia dalla percezione del principio divino che anima l'universo, sia dall'armonia tra gli esseri umani, la natura e gli avi.

lume109-Il Bwiti comprende tradizioni e correnti differenti. Nelle classificazioni presentate da alcune scuole, Mimbiri è associato alla dimensione materna e curativa; Dissumba alla dimensione paterna, alla conoscenza cosmologica e all'iniziazione; Diboki alla loro integrazione. Le cosmologie bwitiste raccontano l'origine attraverso immagini di acqua, uovo cosmico, fecondazione e nascita dei mondi. Il Ndzimba-Ossu viene rappresentato come conclave originario dei Saggi; Zama-Ye-Mebeghe, Nyingone e Nono-Ye-Mebeghe assumono funzioni creative complementari. Il Mebakaka rappresenta la grande apertura cosmica, assimilata metaforicamente al Big Bang. I canti Epépé-Ndzambi-Apingo, Kwala-Ngombi e Mebakaka accompagnano le fasi simboliche di formazione, incubazione e schiusa dell'Uovo Primordiale. La Ngombi accompagna questi racconti e i riti di rinascita. Al di là delle differenze tra scuole e lignaggi, il tema ricorrente è l'armonia tra essere umano, natura, antenati e principio divino. (bwitifang)



Mosuma e le rovine sommerse: nella foresta sacra, tra radici intrecciate e luce dorata, Mosuma è lontra del Mobogwe, fiume dei trapassati. S'immerge nell'acqua e ascolta l'arpa del granchio Bitoto, ricevendo conoscenza dalla radice della memoria. L'istrice Bopunda accompagna con il sonaglio il passaggio dalla selva al villaggio. Bitoto, dalle molte dita, continua a suonare senza rispondere. Mosuma scende allora in acque più profonde e scopre stanze dimenticate, tracce di lignaggi, vocazioni e ferite trasformate in memoria. Comprende che il vuoto può contenere libertà. Ngombi-mbembe! L'arpa suoni sempre! L'oracolo della lontra insegna: prima esplora ciò che giace nelle memorie sotto di te, poi costruisci ciò che porta armonia intorno a te. Non ogni richiamo è un potere, non ogni dono è una missione. Talvolta la cura nasce dall'ascolto. Arpa, lontra, istrice e granchio insegnano lo stesso cammino: ascolta prima di agire e lascia che la tua azione colleghi le rive.

lume110-Nei racconti di Evanga il sincretismo appare come nozze tra spirito, servizio e comunità. Muyè, spirito dell'arpa, si unisce simbolicamente al suonatore e inaugura un percorso nel quale fedeli e comunità trasformano il dolore attraverso il rapporto con gli antenati. Come Ayami, sposa celeste dell'umano, Muyè viene rappresentata con veli, conchiglie e colori chiari. È legata al lignaggio delle donne-arpa e alla trasmissione del sapere. Il Nganga assume il ruolo di sposo celeste e mediatore: accompagna Muyè nell'incarnazione del suo mandato. La cerimonia viene descritta in tre movimenti: richiamo e consacrazione, riconoscimento del lignaggio, presa di servizio. Canti, danze, abiti e simboli rendono visibile il ruolo dell'Ayami. L'arpa diventa così strumento di ascolto, cura e relazione. La sua funzione non è dominare, ma servire; non sostituire la persona, ma sostenere autonomia, dignità e responsabilità. La musica diventa sorgente di luce, protezione e guida etica. (lontra)



Seba in perizoma, ha un cuore nuovo presso i Terabanzi: ruoli, schemi, sabotaggi e parti di sé entrano in dialogo. La Radice africana mostra ferite, passato e futuro, tra maschere di Adamo e piume di parrochetto, una parola nuova cerca la propria direzione. La radice amara cade a terra, il corpo trema, l'anima inizia un viaggio sulle note dell'arpa e dei canti degli avi. Il Bwiti appare come aldilà e iniziazione, apertura e conclusione. Seba vede Tago, elfo bianco-coniglio, prendere la metropolitana con il laptop in mano; Mallendi, in bianco e rosso, conduce la musica verso gli antenati. Lo stomaco si ribella, lampi di luce irrompono e una locomotiva antica trascina vagoni: ogni vagone contiene un tema. Ogni porta apre una memoria: piango con singhiozzi e rivedo il bambino che ero. Le finestre mostrano ferite profonde e possibilità di cura. Mallendi, Nganga guaritore, pone la radice al centro del pavimento e canta: ogni pianta è memoria di un antenato; allora Seba, tra musiche del buiti, sente la radice premere al cuore con ardore e calore, e nell'orecchio ode un ronzio: nga.nga.nga: ciascun ruolo contiene una possibilità,. Annuncia un percorso fra neuroni che spesso parla in sogno: boghaga vuol dire traghettare, ogni viaggio può essere una scuola, teatro e riprogrammazione simbolica; alla fine il corpo torna al respiro, l'io ritrova la sua forma, e lui ringrazia con basè! Oracolo della radice: osseva tue emozioni salir da pancia e cuore, fino al ballo liminale che coinvolge altre persone, e mentre risolvi dipendenze, con un tonico anti-febbre, già si calma la tua mente.

lume111-lboga, radice tradizionale dell'Africa centro-occidentale, occupa un posto centrale in diverse pratiche Bwiti. Il suo impiego rituale è associato all'iniziazione e a esperienze visionarie profonde. Le cerimonie comprendono musica, danza, canto, comunità e memoria degli antenati. Le immagini di morte simbolica e rinascita possono essere comprese come passaggio da una fase dell'identità a un'altra. I racconti rituali descrivono percorsi attraverso emozioni, ricordi e figure archetipiche (spiriti). La Ngombi, arpa sacra, accompagna il viaggio e collega il gruppo al lignaggio degli avi. Tra i sogni in dormiveglia, scene di un teatro della psiche, dove ogni maschera ha una storia, ciascun ruolo ha un'occasione, tra le molteplicità dell'io, dipinto con caolino, mentre il respiro ricomponne, ciò che era disperso: scendere e ascoltare, attraversare e tornare. Pazienti e infermieri in veste blu, inscenano una nenia, di un bimbo abbandonato, che vede la sua morte, ma offre un mazzo chiavi, a tutti gli invitati. A cavalcion di tronco, lui naviga sul mare, entra in una baia, e vede il prete negro, che spazza la sua villa, la gioia prende entrambi; si siedono sui gradoni, e ascoltano vecchi brani, di scuola di antenati: poi escono dalla casa, un astronauta Papa, un morente Dalai Lama, coperto su lettiga: tutti siamo compagni, la musica confida. Prosegue film dentro un teatro: sfoglia un catalogo di ruoli, sceglie quel di trapezista, che eloquente sa librare, e con palloncino ascende, con catarsi ed ironia, tra la pace e un armageddon, entrano-escono entità, dal suo respiro ad esalar: se la gola perde umidità, bevi acqua a sorseggiar. (bwitiboga)



Bwiti dei Fang, trae origine dai miti di Banzioku e Ozambogha. Il primo racconta di Banzioku, vedova di Etumu, che durante una pesca trova ossa umane e segue il felino bianco Mosingi, fino alla scoperta dell'iboga. La radice sacra le apre la vista spirituale: incontra il marito defunto e gli spiriti degli antenati, che le rivelano i segreti della creazione, della guarigione e del destino umano. In cambio della conoscenza, offre la propria vita mortale e diviene la prima madre spirituale dei Bandzi. Mediatrice tra vivi e antenati, inaugura il cammino dei Bandzi, gli iniziati che rinascono alla conoscenza. Il mito di Ozambogha ricorda invece la migrazione dei Fang, dopo antiche inondazioni. Un enorme tronco sbarrava il cammino attraverso la foresta, ma grazie all'aiuto dei Pigmei Ba-mbiri il popolo riuscì a superare l'ostacolo, ricevendo cibo, orientamento e la conoscenza rituale dell'iboga. Da quell'incontro nacque un'alleanza spirituale, che ancora oggi unisce gli uomini agli avi, e alla memoria delle origini.

lume112-Il gatto (豸 zhi in cinese) è simbolo di soglia in molte culture; in Egitto, Bastet protegge casa, famiglia e confini, mentre l'immagine del felino notturno richiama vista, vigilanza e conoscenza dell'invisibile. Nel racconto di Mosingi, il felino diventa analogo al Nganga, capace di vedere ciò che resta nascosto. Il suo oracolo osserva anche il temporale: per stimare approssimativamente la distanza di un fulmine, si misura il tempo tra lampo e tuono e lo si moltiplica per la velocità del suono, circa 330 metri al secondo; dieci secondi corrispondono a circa 3,3 km. Le fusa del gatto sono oggetto di numerose osservazioni e interpretazioni simboliche. Mosingi, il gatto della selva africana, conta i secondi tra lampo e tuono e, nello stesso tempo, misura la distanza dei pensieri. In foresta il felino rappresenta vista notturna, prudenza e percezione. È guida di confine: visibile e invisibile, buio e luce, tempesta e quiete. Chi lo osserva impara che non ogni segnale chiede azione: alcuni chiedono soltanto ascolto. Barbanera dice: se il gatto starnuta il tempo muta. (gatto)



Gepombo mokongwadi engolayobe, il cinghiale maschio capodanza delle marce rituali, porta il liuto-bastone, epandi ya misambo, insegna del misambo, e marcia davanti alla truppa, distanziato, avvertendo con il grido. Mombe è il più anziano nima: regola e interrompe marce e ronde, come i myobe obango obendeya. Cinghiale e maiale domestico evocano festa, solidarietà e alleanza tra villaggi, purificandosi insieme nel bagno d'argilla. Il rispetto è reciproco (diroba na diroba coba ngoye). Chi segue il proprio mogesi, o avo interiore perturbante, trova la via (a-tsopeo-na-mogesi, alonga wi be numuna, anumuna wi be donga); i primi saranno gli ultimi e gli ultimi saranno i primi. Ecate, dopo la titanomachia, conserva il dominio su terra, mare e cielo e custodisce le chiavi dell'Ade, collegando vivi, morti e spiriti. Protettrice delle soglie e delle trasformazioni, è associata alla scrofa sacra, simbolo di fertilità, sangue, abbondanza e rigenerazione. Il suo culto si lega a Troia, alla scrofa bianca cercata da Enea e ai destini dei popoli. Dea dei trivii e dei crocicchi, guida tanto la katabasis quanto l'anabasis, integrando Eros e Thanatos, luce e tenebra, ascesa e discesa. Regina della notte, dei misteri e della potenza femminile ctonia, nel folklore anatolico rimane la Grande Dea Nera della Kaaba. Con l'affermarsi del patriarcato, molte sue funzioni vengono ridotte o trasferite ad altre divinità e, da master d'iniziazione viene relegata a mistress delle ombre. Il sapere femminile viene svalutato e nascosto, ma continua a vivere come una Sophia oscura, che custodisce il cammino verso il centro del Sé: contieni ciò che ti domina e smetterà di dominarti.

lume113-Cinghiale-Gepombo, re della macchia e del pantano, entra nel fango e scava radici e segreti; guida la marcia nella selva, come capobranco che avverte con grugno e zanne a terra, rivolta il mondo nascosto, solleva ciò che marcisce e lo trasforma in nutrimento, in un respiro che guarisce. Gepombo è madre alfa, guida il branco in fila indiana, come Ecate nelle notti in cui il mondo è sospeso tra respiro e silenzio. Appare al trivio una figura che attira giovani iniziandi desiderosi di scoprire il desiderio, adulti trascinati dalle proprie passioni e cercatori di illusione. Ecate insegna che il desiderio può diventare catena o ali, così come la paura può essere vertigine o saggezza, il piacere nutrimento o consumo, l'amore dono o possesso. Il rito di Ecate è semplice e tremendo: guardare la propria ombra senza esserne divorati. Per questo porta tre chiavi: del corpo, del cuore e della psiche, per legare le passioni e liberare la coscienza. Ecate muta il desiderio sul bordo del precipizio, quando il discepolo comprende il confine tra eros e ossessione, tra amore e dipendenza. Lei sorride e dice: ora puoi amare senza perderti. Preghiera di Ecate; oh Ecate Triforme, custode delle soglie e delle notti profonde, guida il mio desiderio verso ciò che illumina e proteggimi da ciò che consuma. Tu che conosci i sentieri del corpo e dell'anima, insegnami la misura, la trasparenza e la verità. Fa' che io non diventi schiavo di ciò che temo, né prigioniero di ciò che bramo. Dammi il coraggio di guardare la mia ombra e la forza di non confonderla con la mia essenza. Apri le tre porte della mia natura, corpo, cuore e mente, affinché Eros mi elevi e non mi distrugga. Tu, regina dei mondi, del trivio e del quadrivio, trami e disfi ogni destino. (cinghiale)



Busengue fu il primo arpista ngombi: creò il suono che guida e purifica. Dal suo arco nacque l'arpa e dall'arpa il bambino creatore, che diede nome alle cose, fece scorrere i fiumi, innalzò il cielo dalle acque e insegnò agli uomini che la musica è il primo ponte tra il mondo umano e quello divino. Il suonatore è detto Beti-ngomo e suona l'arpa, primo utero e linguaggio simbolico bwiti, che consola, accoglie e guida umani e forze celesti. Quando il Beti-ngomo suona, il canto si diffonde come una preghiera: il suono richiama gli avi, dissolve le influenze negative e porta ordine dove prima regnavano confusione e sofferenza. Così apre il rito bwiti e connette vivi e spiriti. Masimba è l'autorità del rito, mentre Mwenza è poesia cantata che cura le ferite dell'anima. Le corde della Ngombi uniscono il principio maschile e quello femminile in un'unica vibrazione; la sua musica nutre il cuore, risveglia la memoria e rafforza il legame tra le persone. L'arpa calma le inquietudini, accompagna i morenti, aiuta anziani e neonati ad accettare il passaggio, restituendo unità alle emozioni disperse. I saggi affermano: Mezimba me ngomo ma douta minwandji: se non sai come pregare, puoi iniziare cantando. Il suono della Ngombi chiama spiriti e angeli, chi ascolta veramente la sua voce comprende il valore della vita e impara a salvare ciò che è sacro. Un altro canto ricorda: O-daka mambu teta Nzambè eee! È l'invocazione di chi attraversa l'oceano delle proprie colpe e chiede perdono al Creatore. Nella cosmologia bwitista, oltre le acque si trovano il mistero della morte e il cammino verso una vita più vasta. Oracolo: se ogni malattia è una dissonanza, ogni guarigione è una melodia ritrovata.

lume114-Principe Birinda, del clan Boudieguy, discende da Olenda Yondogowiro, re e sacerdote degli Eshira del Gabon, iniziato ai misteri Buiti, religione e scienza che unisce corpo, anima e spirito. Nei santuari della foresta, i maestri Moussombi lo formano ai segreti di Dinzona e Mukuku Kandja, forze creatrici del cosmo, come verbo e luce. Mukuku Kandja plasma la Terra e Mutu, il primo Adamo, detto anche Maguango. Eva è detta Nianguì. Figli di Dinzona, fondano la razza umana, ma violano il segreto che toglie loro l'immortalità e genera razze diverse, celesti, marine e terrestri. I buitisti tramandano la via per ritrovare la luce perduta attraverso la pianta iboga, le cerimonie, la Ngombi, il canto e la danza, risvegliando i nove centri che albergano nel corpo. L'iniziazione è ritorno all'origine del ritmo dei mondi, mentre il rito Buiti cura, purifica e collega l'uomo al divino. Il culto Nyemba completa il Bwiti, poiché celebra la donna come culla e sacra fonte della vita, mentre Mouniambi è scuola dei sacerdoti e trasmette conoscenze sui meridiani, sulle nove sfere e sui corpi spirituali. Birinda ci narra il mito di Dinzona, fanciulla che genera il Verbo come Principe Solare, colui che crea le leggi divine. (bwitiarco)



I canti del Bwiti Fang aprono il rito come un respiro: l'arpa purifica lo spazio e prepara l'incontro tra vivi e spiriti. Nel primo canto della creazione, il ragno celeste Dibogia discende dal cielo e porta l'uovo, sospeso a un filo di luce. Deposto sulle acque oscure, genera la vita, mentre il pipistrello ne custodisce il mistero. Segue il racconto del diluvio: le acque dell'arcobaleno sommergono clan e montagne per volontà di Zambe-khan e del messaggero Mwangabenda. Tutto si dissolve, poi l'acqua si ritira e il ragno restituisce l'uovo della rinascita. Durante i canti dei fedeli, i minkin danzano in trance: il corpo si scioglie e lo spirito risale. Il ritmo alterna caduta e risalita, come il respiro della creazione. Quando le acque si ritirano, la creazione riprende il suo corso e il mondo viene ricucito dal canto di arpa e arco. Nel Bwiti tutto ritorna: acqua, canto e luce seguono lo stesso ciclo, dove nulla perisce e tutto si trasforma. Canto e mito insegnano che la stella non muore: si spegne soltanto per tornare luce in altra forma. Fernandez raccolse 24 canti Fang, Masimba Ma Ngombi, preludio da cui emerge la vita e che pulisce il locale per l'entrata dei minkin: Soya soya biga miwo, nyama nyama, a lak aki benganga nyamoo.. Barbanera dice: Canta che ti passa.

lume115-Arpatterapia è musica del cuore, che cura e consola come una carezza sonora, coccola bimbi e anziani, placa ansie e risveglia emozioni profonde, con frequenze cerebrali che si allineano ai suoni: dal sonno profondo (Delta) alla coscienza (Gamma). L'arpa accompagna il respiro e il sistema nervoso, creando una sensazione di benessere; la sua musica muove la linfa, stimola l'ascolto e può calmare anche gli animali. Il suo suono è preghiera, ponte verso il divino, sblocca emozioni e memoria, empatia e autostima, riunendo voci e cuori. L'arpa suona melopea nel lutto, calma e guida, trasmutando il dolore in bellezza. Come Davide e Ildegarda, tocca corde interne e fa vibrare antiche risonanze: ogni nota è una carezza con cui l'anima si ricompone. Il beti canta: Meyaya mbème meyaya mbè magueya, la gioia è il sole delle anime, è eterna. Il coro risponde celebrando la provvidenza: Abume yaya ooo yooo yobiè yaè, kaka ndongo tubegah ya, mebengah mendongo. Meyaya vuol dire resurrezione, Mbèmbè è l'eternità, Ghéaghéa è felicità e Yobè è il cielo blu, dimora degli spiriti luminosi. Bwètè-maganga-makombè vuol dire: la morte non è distruzione, ma fenomeno di mutazione che l'arpa Ngombi ci narra, nei molti nomi della lingua popè-na-popè, nel cammino verso la terra degli avi. Mallendi dice: la vibrazione di canti e parole aiuta l'anima nel suo viaggio di andata e ritorno verso l'empireo. (arpancilla)



Il Gabon è una civiltà musicale, una sincrasi nata sulle due coste dell'Atlantico luso-congolese, dove arriva il mondo coloniale con le caravelle della Tratta. La devozione popolare fonde tradizione africana e rituale cattolico in statue-reliquie di Mayumba, ornate di perle e specchi e animate dagli avi. Con la Tratta degli schiavi, le società mutano, emergono nuove aristocrazie, sensi di colpa collettivi, disordine e resistenza, insieme all'aumento delle accuse di stregoneria. I Pombeiros meticci e i mercanti locali alimentano la Tratta e il commercio di esseri umani, mentre Cavazzi e i missionari denunciano l'immoralità e incoraggiano comunità nascoste. Il delta del Congo è dominato da gruppi armati e razziatori, tra cui i temuti Muviri, i Vili e altri gruppi che attraversano il territorio nelle reti della caccia e del commercio. I Pigmei Babongo della selva guidano i Fang appena immigrati, invocando l'aiuto dei genius loci della natura per fertilità e guarigione. La religione è animista ed esprime la forza di avi e geni naturali attraverso oggetti sacri, ceste e statue-medicina, come i minkisi e i minkondi, capaci di protezione, punizione e riequilibrio. Nel Regno di Loango, il re-sacerdote Olenda, regola il rapporto umano tra natura e invisibile, fondando santuari, rituali e leggi sacre. Quando il regno entra in crisi tra guerre e caravelle, il potere passa ai Buvandji, fabbri-guerrieri che ridefiniscono gerarchie politiche e sociali, ma il re rimane mediatore tra spiriti e popolo. Come mediare tra regole e spinte interne?

lume116-Bwiti è una rete di relazioni tra zii e nipoti, donne e antenati, un intreccio di lignaggi dove chi ascolta riconosce il proprio cammino interiore. Nel rito Bwiti Misoko, la verità è chiamata Ngenza, parola e silenzio insieme, ogni corda è un principio vivo, dove Masimba è autorità e Mwenza è poesia. Quando vibra l'arpa, la Ngombi ordina il caos, trasforma il dolore in canto e guida il cuore verso la guarigione. Il novizio si bagna nel fiume Bengelè, riceve un nome e un percorso e, da quel momento, diviene benga, colui che cammina tra visibile e invisibile, attraverso l'esperienza del corpo, del respiro e del suono. Il mondo interiore lavora come un pestello nel mortaio, per purificare ciò che è oscuro, chiamato evus dai buitisti, e può abitare lo sguardo distratto, generare conflitto e disordine. Così il Bwiti risponde con veglie, canti e disciplina rituale. Oggetti sacri e statue sono simboli parlanti con cui dialogare con i genius loci dell'acqua, della terra e della selva, ristabilendo armonia tra forze opposte. Nel cammino dei Misoko, vedere è guarire: Enaga è il vedere, Mossokaga è l'indagare. La verità è medicina e il silenzio è conoscenza. Chi si ascolta senza menzogna ritrova la via degli avi e una pace profonda che il rito gli ricorda. La luce non viene dall'esterno, ma dal modo in cui si vibra: chi si accorda al suono guarisce, chi lo tradisce si smarrisce. Bandzi Nyima Kombo Menganga Bokaye! Haaaaaye! Bassé! (bwitimsoko)



Quando il Sole affidò i semi alle piante, ordinò loro di sollevare i frutti verso il cielo, perché tutti ne ammirassero l'abbondanza. Solo la piccola Arachide rimase pensierosa. Chiese consiglio alla Terra, che rispose: ciò che nutre davvero non cerca di essere visto. Così, quando i suoi fiori appassirono, gli steli si piegarono lentamente e affidarono i giovani frutti al grembo del suolo. Là maturarono nel silenzio, bevendo la forza della terra e restituendole nuova fertilità. Per questo le arachidi crescono nascoste e, dove vengono raccolte, il terreno resta più ricco di prima. L'arachide ricorda che alcuni tesori diventano preziosi solo dopo aver imparato a fiorire nell'oscurità; una discesa (katabasis) che richiama la biologia dell'arachide è il mito pigmeo-bwitista dell'antenato sepolto, il cui corpo diventa nutrimento della foresta: le sue dita penetrano la terra e ricordano il peduncolo dell'arachide, che dopo la fecondazione si incurva e infila il giovane baccello nel suolo. Seba vede in questo gesto il cammino di ogni saggezza: ciò che vale deve prima discendere nelle profondità, come il seme o l'antenato che ritorna alla terra, come il sogno che scompare nell'inconscio prima di portare un dono.

lume117-Il Fior di Loto cresce negli stagni: ogni notte chiude la corolla e ogni mattina la riapre, simbolo di rinascita e saggezza asiatica. Se ne usano i semi, rizomi, foglie e fiori per alimenti e medicinali. Arachide, piccolo legume originario di Perù e Brasile, ama il sole e il caldo ma teme il gelo. Per crescere bene si semina in primavera, ben protetta dal freddo e a giusta distanza dalle altre piante. Dopo la fioritura, i suoi steli si piegano a terra formando baccelli sotterranei pieni di semi. La pianta è una leguminosa e contribuisce alla fertilità del terreno fissando l'azoto; richiede acqua moderata e sarchiatura dalle erbacce. Tra settembre e ottobre le foglie ingialliscono: è tempo di raccolta. Le piante vengono lasciate asciugare per una settimana e i semi migliori conservati per la futura semina. L'olio di arachidi è prezioso e va usato con moderazione; la pellicola rossiccia del seme contiene nutrienti, tra cui vitamina B1. Le arachidi possono essere consumate tostate, trasformate in crema oppure bollite. Il Taro invece nasce nelle regioni tropicali e subtropicali ed è un alimento amidaceo in molte culture. Chia, dai piccoli semi ricchi di fibre e minerali, viene aggiunta a focacce, zuppe e frullati, oppure lasciata in ammollo, insegnando pazienza, rispetto e attenzione. (arachidi)



Emilia racconta che, quando comparvero i primi dolori del mondo, la Terra pianse rugiada sulle erbe dei prati. Da quelle lacrime nacque la piccola Malva, dalle foglie morbide e dai fiori rosa, attraversati da sottili vene rosse, memoria delle ferite che ogni creatura porta nel cuore. Il Sole le chiese perché non cercasse il profumo delle rose né lo splendore dei gigli. La Malva rispose: il mio dono non è stupire, ma lenire. Da allora cresce lungo sentieri e case, dove uomini e animali possono trovarla senza fatica. Le sue foglie addolciscono il respiro e la gola, calmano la pelle e lo stomaco, confortano denti e gengive, mentre l'Altea, sua sorella vellutata, custodisce nelle radici una forza che accompagna la guarigione. L'Ibisco, loro cugino dai grandi fiori, insegna invece che la bellezza può durare un solo giorno e proprio per questo va donata senza risparmio; in infuso ci dona il Karkadè. I nostri avi dicevano che la Malva non guarisce soltanto il corpo: insegna la dolcezza, come un cuore mite che accoglie il dolore senza trattenerlo, trasforma l'amarezza in quiete. Chi incontra la Malva ricorda che la forza più profonda non sempre cresce spinosa o maestosa, talvolta fiorisce umile ai bordi del sentiero, pronta a curare chi si ferma ad ascoltare.

lume118-Malva e Ibisco subtropicale, tra cui *Hibiscus sabdariffa* e altre specie coltivate, sono piante ornamentali e alimentari diffuse in molte regioni del mondo. L'ibisco è anche associato a rituali e offerte in diverse culture. La Malva è buona cotta in minestre con cipolla, carota e patate, oppure utilizzata in ripieni e creme; foglie e fiori estivi possono essere consumati crudi in insalata. È tradizionalmente considerata emolliente e digestiva e viene associata a *Portulaca* e *Plantago*. Gli infusi di foglie e fiori sono tradizionalmente utilizzati per lenire tosse e raffreddore, irritazioni della bocca e della gola. Malva e Salvia possono accompagnare l'igiene della bocca e delle gengive. L'Ibisco offre fiori dal sapore vivace, utilizzati per infusi e bevande. Ne esistono numerose varietà nel mondo e alcune preparazioni sono note per il loro contenuto di composti antiossidanti. *Hibiscus sabdariffa* è il Karkadè, bevanda diffusa anche in Eritrea e in altre regioni africane: dissetante, dal gusto acidulo e rinfrescante, accompagna la digestione e il piacere della convivialità. (malvabisco)



Ascolta la voce dell'arpa come vibrazione nel fiume: il tuo cammino si riflette nelle radici e nel corso d'acqua, e nei canti degli avi e dei genius loci trova il senso del ritorno; ogni passo porta luce nel buio dell'inconscio. La sorella di Nzamè apre vie che tu non vedi. Fidati della guida dei saggi e delle avi: ogni urlo, ogni sospiro e ogni visione di radice insegna il rispetto per il corpo, lo spirito e la comunità. Come le donne cantano fertilità insieme a purezza, tu coltivi la tua forza interiore, sempre pronta a creare nuove vie. Come il Banzi discende in cerca di rinnovamento, sii pronto a ricevere, cambiare e camminare oltre il mondo conosciuto della mente che hai avuto, senza temere il dolore o l'amaro della radice che apre mente e cuore. Segui le piroghe dei tuoi avi, cammina oltre il fiume dei morti e dei vivi, vestiti di bianco e nero e attraversa ogni esperienza con attenzione e fiducia. Al mattino sentirai i canti dell'arpa, ricordano il ciclo stagionale che si rinnova. Tu sei parte della continuità sacra di questo ciclo, sei parte dell'universo, sei parte del Dao. Proverbio Bwiti: ai giovani la radice, agli anziani gli spiriti. Ge bembè sa bandzi gebumu eboga, sa nima na kombwe ge bumu mogondzi.

lume119-Bwiti è un percorso fondato sugli avi e sulla radice, sulla trasmissione della conoscenza durante le cerimonie. I Banzi sono i neofiti, i Nyima sono gli anziani e i Mgonzi gli avi trapassati che partecipano al rito. Mwanga sono canti che accompagnano funerali e commemorazioni del bimbo-Dio colpito dalla lancia, muore e rinasce. Attraverso questi canti, il defunto viene guidato verso la sua nuova dimora, nel mondo degli avi. La sorella di Nzamè accompagna il figlio nel suo viaggio oltre il mare della morte, mentre i due Pigmei, Esinga e Dibenga, aprono il cammino con i loro archi e piroghe mostrando la via verso la terra dei morti. I canti serbano memoria delle origini del mondo, mentre i canti dell'alba sono i canti di chiusura, detti canti della Disumba, che annunciano la conclusione del rito e il ritorno all'ordine del mondo. Intanto nella camera delle donne, risuonano i canti Yombo, dedicati alla fertilità e alla nascita dei bambini. La sorella di Nzamè benedice il latte, l'acqua e la piscina sacra da cui emerge nuova vita; le donne proclamano purezza, fecondità e continuità del lignaggio e della comunità. L'arpa Ngombi appare immagine della creazione: vibra e unisce cielo e terra, vivi e morti, passato e futuro; le sue radici richiamano gli avi che sostengono il mondo, come le radici delle piante tengono ferma la terra. Granchio, tartaruga e altri animali rappresentano tappe simboliche del cammino dell'anima lungo il fiume Mobogwe, luogo dei trapassati e del ritorno, dove si forma l'essere umano che rispecchia il cosmo e la genealogia degli avi. La radice apre visioni che aiutano a comprendere i legami tra nascita, morte e rinascita: urla e pianti, sospiri e vibrazioni accompagnano il passaggio che il banzi rivive simbolicamente, riconoscendo la propria origine doppia insieme a quella dell'universo. Durante il rito, attraverso il corpo e l'esperienza, riceve il sapere trasmesso dai Mgonzi che iscrivono nel suo corpo il loro insegnamento. (bwitingosé)



Scioom sul lungomare, sopra un elefante, gente sulla riva gioca e fa esercizi. Seba in sogno un tappo nel cielo, dapprima è sereno, poi prepara lo strappo. Si oscura minaccioso e lancia un suono cupo; vede nubi scure e gocce su ogni muro. Il cielo si scatena: è acqua tintinnante, scende fino al mare con fragore grande. Tra gli indovinelli Bwiti, trasmessi dai Pigmei, una Tartaruga narra di maree e cicli di vita, risalendo controcorrente come un simbolo sessuale, mentre un vegliardo dona un'arpa per cantare il pianto del neonato, il primo e ultimo canto, detto appello alla presenza (zen abiale). Il sogno prosegue con alte onde che coprono il paesaggio, e sotto un sole di ponente, abbattono sulla costa un'erosione ricorrente; grossi pezzi di spiaggia iniziano a scomparire, case e agglomerati vanno incontro al mare. Spettacolo oscurante drammatico da seguire. Si sviluppa la cresta, si ode un suono miiing, poi un immediato scioom: acqua sulla costa si abbatte con violenza e ogni cosa sposta. Il mare avanza alto ed erompe in maremoto, spettacolo grandioso ma terrifico il suo scopo; nessuno tra i presenti è capace di aiutare. Il fardello Seba porta senza rifiutare, alza le sue carte e un vento lo solleva, mandandolo veloce, arriva a primavera, insieme ai suoi compagni, arriva su una strada, dove la discesa è piana. Vede il Mar smeraldo oltre un montarozzo, cerca di arrivarci senza caderci addosso, il fardello delle carte vola in aria e in acqua, mollarle o affogare consiglia una lumaca; si trova sulla riva insieme a due compagni, appaion sotto sopra e si tolgono dagli affanni. Oracolo della Tartaruga: a volte la decisione si impone, abbandonare teorie e conquiste e iniziare la missione, vai oltre la delusione.

lume120-Tra rettili e anfibi, la tartaruga terrestre è lenta e resistente, insegna con il suo guscio gli oracoli e i cicli, la pazienza e la lettura dell'ambiente. Il destino nasce dall'attenzione, capacità di osservare ciò che ci circonda e riconoscere i ritmi della natura. Caretta caretta è la tartaruga marina, depone le uova sulle spiagge dove vengono incubate per 45–60 giorni: temperature più elevate producono in genere una maggioranza di femmine, mentre temperature più basse una maggioranza di maschi. Lenta è la creatura che non perde la strada. Tartaruga, lumaca e chiocciola insegnano calma e lentezza: ogni passo lascia una traccia e prepara la via. La lumaca si muove nell'orto sul muco che la lubrifica, la protegge e le permette di avanzare, mentre la chiocciola ha un guscio che custodisce il corpo e riflette la luce. Il guscio è casa, memoria e protezione; il passo lento non è ritardo, ma attenzione. Ogni ciclo ritorna e chi sa aspettare, impara a riconoscerne il momento. (tartaruga)



Seba arrivò in India cercando una strada lontana da ciò che conosceva. In un ostello di Puri incontrò un uomo gentile, un medico dell'Assam, ordinato nei gesti e rassicurante nelle parole, che gli offrì un tè profumato di spezie. Dopo aver bevuto, la notte cadde su di lui come un sonno profondo. Al risveglio qualcosa era scomparso: pochi soldi, i documenti e l'idea che il mondo fosse sempre come appariva. Per un momento la porta sembrò chiusa, e il giovane Seba pensò: se Cesare non mi richiama a Roma, salirò sull'Himalaya e vivrò come un sadhu. Ma due viaggiatori italiani apparvero sulla sua strada e indicarono il cammino verso l'ambasciata. Il ritorno non era una sconfitta: era un'altra direzione del viaggio. Molti anni dopo, il giovane comprese che anche Siva, nel mito del frullamento dell'oceano, aveva incontrato il veleno cosmico: non ogni bevanda offerta nutre, non ogni porta conduce dove immaginiamo. Il sapiente non rifiuta il mondo: impara ciò che può accogliere e ciò che deve trattenere. Ganesha sorrideva vicino alla soglia, con il piccolo topo accanto, e sussurrava: prima di aprire il cammino trova il punto stabile, trova il centro che sei. Il suo simbolismo è quello della soglia, la svastika, intelligenza che rimuove gli ostacoli e radice che sostiene il movimento. Questo antico simbolo, presente in molte culture, può diventare immagine poetica della rotazione attorno a un centro immobile, e delle quattro direzioni che da quel centro si aprono. Tu sei quello che cerchi, Tat Tvam Asi. Seba viandante, sentì allora la radice nei piedi, la montagna nel ventre e nel respiro, il cuore come una coppa, capace di scegliere cosa ricevere. Così la porta si aprì senza essere spinta. Allora comprese le parole del divino elefante: la forza non dimentica la delicatezza; ciò che ferisce può diventare saggezza quando trova un luogo dove riposare. Trova la radice, ascolta il respiro, lascia che il movimento nasca dal silenzio. Tu Sei Quello. Om-Sai-Ram.

lume121-Seba giunge a Khajuraho, tra i templi dell'amore, dove incontra uno yogi che gli racconta di Ganesha, figlio di Parvati e Siva, il dio-elefante dal corpo potente e dal cuore paziente. Ganesha apre la via perché scioglie gli ostacoli e custodisce la soglia del Mooladhara, il centro della radice da cui scorrono i canali del prana: Ida, Pingala e Sushumna. Il suo movimento genera la svastika, simbolo di equilibrio, rotazione cosmica e armonia tra le quattro direzioni. Il nome Ganapati conserva il suono primordiale dei Veda. Proseguendo, Seba arriva ad Haridwar, dove incontra i Naga baba, sadhu ricoperti di cenere che custodiscono il fuoco sacro e il silenzio. Essi narrano che il Kumbha Mela, grande pellegrinaggio celebrato in quattro luoghi santi dell'India a intervalli regolari, nacque dal mito del frullamento dell'oceano di latte, quando Deva e Asura cercarono l'Amrita, il nettare dell'immortalità. Ma insieme al nettare emerse anche il veleno cosmico: allora Siva lo bevve per salvare il mondo, trattenendolo nella gola che divenne blu. Da allora fu chiamato Nilakantha, la gola blu: colui che accoglie il veleno senza lasciarsi avvelenare. La sua memoria viene celebrata nella notte di Sivaratri, durante la quale, in alcune tradizioni, si prepara anche il Bhang, bevanda rituale associata a Siva. Ganesha e Siva mostrano due movimenti della stessa saggezza: aprire la strada e trasformare ciò che ostacola. Ciò che ferisce può diventare forza quando trova un passaggio naturale. Il topo e l'elefante, piccolo e grande, umiltà e potenza, invisibile e manifesto, camminano insieme verso il centro. (svastika)



Un vecchio contadino, prima di seminare, posava il seme sulla lingua e diceva di presentarsi. La saliva era il primo saluto, il gesto con cui l'uomo si faceva riconoscere dalla vita che stava per affidare alla terra. Oggi la biologia racconta che i semi percepiscono umidità, temperatura, luce, sostanze chimiche e segnali provenienti dai microrganismi del suolo. La saliva contiene molecole e microrganismi che possono lasciare qualche traccia sul seme. Nel significato simbolico, ogni nascita comincia con un incontro. Nella foresta di Dambana, Tissagami, capo dei Wanniya (veddhas), raccoglie una piccola foglia verde, la Gotukola (Centella asiatica), la posa sulla mano e dice: Guarda la sua forma, è una ciotola d'acqua, non trattiene la pioggia, la accoglie. Gli anziani raccontano che nella foresta gli animali conoscono piante e sentieri che l'uomo deve ancora imparare a riconoscere: quando il cammino è lungo e la foresta sembra senza sentieri, gli elefanti cercano questa pianta per nutrirsi e ritrovare forza e orientamento nella foresta. Gotukola li aiuta a ricordare, per questo la pianta è simbolo di lucidità, longevità e armonia tra mente, corpo e natura, e nacque la credenza che la Gotukola custodisse la memoria degli elefanti, quella profonda che ricorda il sentiero verso casa. Gotukola, pianta usata nell'alimentazione e nella medicina dello Sri Lanka e di altre regioni asiatiche, venne dunque rivelata dagli elefanti. Tissagami sorride: l'elefante è saggio perché riconosce la strada che appartiene al suo cuore, e così fanno anche i semi accolti nella mano a coppa del contadino, forse anche noi siamo semi, cresciamo bene quando ricordiamo la direzione, senza fretta. La foglia Centella, accogliendo la rugiada nella sua forma a ventaglio, insegna la misura: il poco nutre, il troppo appesantisce. E come gli elefanti seguono la foresta per trovare acqua e cibo, così anche l'essere umano ritrova sé stesso quando ascolta il ritmo dei suoi passi, del respiro e della capacità di ritrovare la via. Un palmo di mano chiuso a coppa compie il gesto d'amore di offrire acqua al bisognoso, a sé stessi o agli altri. La mano offre acqua, la foglia accoglie rugiada, la bocca offre saliva, la terra offre nutrimento, l'elefante offre memoria e gli antenati offrono sogni. Chi conosce la selva conosce il proprio cuore.

lume122-Seba, guidato da Nimal Sesto, giunge a Dambana, nello Sri Lanka, presso i Wanniya, antichi abitanti della foresta chiamati anche Vedda. Vivono in rapporto profondo con la natura, attraverso caccia, raccolta, miele e coltivazioni, custodendo riti antichi legati agli antenati e agli spiriti della montagna. Il loro capo, Tissagami, celebra la danza del mortaio, rito dedicato a Kande Yaka, spirito della montagna, offrendo latte di cocco, fiori e foglie nel vaso Kiri-Koraha. La danza conduce alla comunione tra corpo, comunità e mondo invisibile. I Wanniya venerano anche Valli Amma, fanciulla che donò la patata dolce (kumara), simbolo di fertilità e unione tra foresta e vita umana. Tra le piante della foresta, la Gotukola, Centella asiatica, appartiene da lungo tempo alla cultura alimentare e medicinale dei Wanniya, dello Sri Lanka e di altre regioni dell'Asia. In questo Lume, la gotukola diventa memoria dell'acqua, metafora della capacità di accogliere, nutrire e ritrovare la via. La sua foglia, simile a una piccola ciotola d'acqua, diventa immagine della vitalità e dell'armonia tra corpo, mente e ambiente. (wanniya)



Un giorno Nimal Sesto ricordò due tazze di tè. La prima gli era stata offerta in un ostello dell'India, aveva il profumo delle spezie e il sorriso della cortesia, ma al risveglio aveva perduto i documenti e la fiducia nelle apparenze. Molto tempo dopo, sotto il sole dello Sri Lanka, dopo una giornata trascorsa a costruire capanne, spostare pietre e ripulire un bacino, prosciugato insieme ai volontari e ai contadini del villaggio, un'anziana gli porse una semplice tazza di tè al limone e cardamomo. Era forse il tè più buono che avesse mai bevuto, non per le foglie, ma per la fatica condivisa, il silenzio, il sudore e la gratitudine. Fu allora che incontrò il medico Tekur Prasad, il quale gli parlò delle diverse tradizioni mediche dell'Asia: Ayurveda, medicina tibetana, medicina cinese, Siddha e Unani. Gli mostrò come, in molte tradizioni, il corpo venga osservato non come una macchina separata, ma come un insieme di relazioni tra alimentazione, ambiente, respiro, emozioni e stile di vita. Poi sorrise e disse: quando litigo con mia moglie non cerco di cambiare lei, cambio stanza, lascio che il corpo si calmi e poi condivido una tazza di tè, così anche la mente cambia stanza. Lalla sorrise: Vedi? non è il tè che calma il cuore, è il cuore che finalmente trova il tempo di ascoltare. Da quel giorno Nimal comprese che il Betel può destare i sensi, ma è la presenza che risveglia la coscienza. Il tè non cancellava la fatica, la trasformava in amicizia, e il fremito che cercava nasceva dall'incontro tra mani che avevano lavorato insieme, respiro che si acquietava e cuore che smetteva di difendersi. Nimal Sesto imparò così a leggere le persone, i gesti e le situazioni: non tutto ciò che ti viene offerto va accolto senza discernimento, ma quando ciò che ricevi nasce da lavoro condiviso, ospitalità sincera e presenza, anche una semplice tazza di tè può diventare un'esperienza che rimane nella memoria.

lume123-Seba attraversa l'India e il Kashmir, dove incontra pellegrini, mercanti e monaci che gli parlano di due piante molto diverse. Il Betel (Piper betle) è una liana della famiglia delle Piperaceae, le sue foglie vengono tradizionalmente masticate insieme alla noce di areca, alla calce e talvolta a spezie e altri ingredienti, formando preparazioni diffuse in vaste regioni dell'Asia sud-orientale. Il gesto del betel può accompagnare ospitalità, accordi, cerimonie e socialità. Poco distante cresce la *Camellia sinensis*, la pianta del tè che, secondo una leggenda, nacque dalle palpebre di Bodhidharma (Daruma), cadute a terra durante la meditazione; dalla Cina e dalle regioni circostanti il tè si è diffuso in gran parte dell'Asia e, attraverso commerci e culture diverse, nel resto del mondo. Il tè accompagna lavoro, dialogo e contemplazione, ma il suo significato culturale va oltre l'effetto stimolante. Giunto in Kashmir Seba ascolta i racconti Lalla (Lal Ded), mistica medievale e maestra della scuola Kaula nello Shivaismo kashmiro. Nei suoi versi il corpo, la vita quotidiana e la ricerca spirituale non sono mondi separati. La consapevolezza non richiede di fuggire dal mondo, ma può nascere attraversandolo con attenzione. Betel e tè diventano così due immagini del lume: il primo richiama la socialità e la stimolazione dei sensi; il secondo la veglia, l'ascolto e la condivisione. Ma la vera qualità risiede nel modo in cui riceviamo e condividiamo doni simili. (betelnuthè)



I Senoi della Malesia sono attenti ai loro sogni, interpretati e condivisi, come scuola di villaggio, per osservare forze in gioco, nel loro territorio: paure e desideri, risorse e possibilità, memorie della caccia, ogni sogno può narrar, fonte primaria di conoscenza, che compensa loro vita, esplorazione e integrazione, della selva in loro cuore. Dante conobbe questa forza, nella visione della Commedia, dove il sogno appare soglia, tra corpo e memoria; in Purgatorio narra a Virgilio, il suo sogno di aquila dalle penne d'oro, che dopo aver volteggiato un poco, scende fulminea e lo rapisce, portandolo fino al fuoco, dove gli sembra di bruciare insieme a lei, al punto da svegliarlo dal sogno. Virgilio interpreta quel sogno, rivelando che Santa Lucia, lo aveva preso durante il sonno e trasportato oltre la ripa scoscesa che divide Purgatorio e anti-purgatorio. Dante viene sollevato da una forza che non controlla, e che nel sogno definisce rapimento, diventa un pezzo del poema, una tappa del suo cammino, verso metamorfosi interiore, in quella sfera dove originano i fulmini, e arde un fuoco che non brucia, ma di cui si avverte il calor divino, come il Kundalini degli yogi, o qigong spontaneo dei daoisti. Questo lume insegna ad ascoltare, senza dominare il lavoro corporeo, immaginando che il respiro si allarghi e lasci affiorare sensazione, che permetta al corpo di trovare una direzione. L'intenzione immaginativa (Yi) può diventare allora una freccia gentile, che indica una direzione, e il movimento può seguirla. Raseno parla di redenzione, dal latino redimere, richiama l'idea di riscattare, ricomprare o liberare, in senso interiore è ritrovare, o riconciliare una parte di sé, che era stata perduta o separata.

lume124-Sogno lucido, chiudo gli occhi, sento il Cielo sopra, la Terra sotto, io nel mezzo: con la testa, i piedi, il cuore. Ascolto il movimento, permetto al corpo di ricordare; dopo la lettura entro nell'acqua e lascio che il corpo risponda. I piedi diventano radici, il ventre diventa fornace, il cuore diventa sole; le scapole diventano ali, la testa diventa cielo. L'acqua sostiene e guida. Nella tradizione cinese, il Dantian, i meridiani e i punti dell'agopuntura tracciano una mappa simbolica e percettiva: il Rene accende il Mingmen, la Porta della Vita, che riscalda il cuore e apre Shanzhong; il respiro sale verso Yintang (sopracciglia) e Baihui. Davanti immagino il Ren Mai, dietro il Du Mai. Il corpo diventa un albero: radici nei piedi, tronco nel ventre, rami nelle braccia e chioma nel cielo. Le mani nell'acqua aprono un dialogo con dita e polsi che ruotano spirali immaginarie. Il pollice richiama Metallo e respiro, l'indice Legno e crescita, il medio Fuoco e cuore, l'anulare Acqua e reni, il mignolo Terra e nutrimento: una corrispondenza simbolica dei cinque elementi. Poi muovo e sento le articolazioni diventare porte: dita con dita, polsi con caviglie, gomiti con ginocchia, spalle con anche, scapole con sacro, tutto ruota ora in sincronia. Il corpo non è una macchina da correggere, ma un campo da ascoltare; ora non cerco il Qi, non cerco il Dao, lascio che mi trovino, lascio che l'attenzione mi conduca verso ciò che già sento. Le dita sono antenne, i piedi sono radici, il bacino è il mulino, le scapole sono ali, la testa tocca il cielo. Cielo sopra, Terra sotto, io nel mezzo: taccio e respiro, ascolto, apro ed affido, seguio, unisco e lascio andare, il corpo conosce una strada e io non devo forzare, ma posso ascoltare il rapporto fra intenzione (Yi), attenzione e movimento. Lo Yi apre la porta, il Qi trova il cammino, la ruota continua a girare tra la porta del Cielo (Baihui), la porta dell'Uomo (Shanzhong), la porta del qi (Qihai ombelico), la porta della Vita (Mingmen) e la porta della Terra (Yongquan). Cinque porte immaginate lungo l'asse verticale del corpo, perché il sogno continui. (sognare)



Un uomo, di nome Nimal Sesto, cercava nutrimento in molti luoghi: prima una tavola, poi un tempio, poi un mercato. Ma ogni volta il cibo sembrava sfuggirgli. Prima di ricevere qualcosa, trovò un piccolo lavandino e lavò le sue mani, come se la coppa dovesse essere pronta prima di accogliere. Camminando ancora, riconobbe che ciò che sembrava innocuo nascondeva un inganno, e comprese che: anche il cuore deve imparare a scegliere ciò che lascia entrare. Allora incontrò un vecchio giardiniere che teneva in mano due frutti. Il primo era una Banana, frutto tropicale generoso che cresce in comunità attraverso i polloni. Il secondo era un'Asimina triloba, chiamata pawpaw negli Stati Uniti, un albero dei climi temperati che, dopo anni, offre un frutto morbido, profumato e dolce. Il giardiniere sorrise: vedi, ogni frutto conosce il proprio tempo, e nessun seme viene tirato dal ramo per diventare maturo. Forse anche noi siamo alberi in cammino: prima impariamo a radicarci, poi ad accogliere la rugiada, poi ad ascoltare il sogno che ci guida. Infine arriva il giorno in cui, ciò che abbiamo ricevuto diventa nutrimento per altri. Il vero giardino non è solo dove crescono le piante, ma dove il cuore impara cosa offrire: prima la mano riceve l'acqua, poi la stessa mano offre il frutto a un altro. La coppa prima accoglie, poi diventa dono.

lume125-Seba incontra due nativi che dividono un cesto di banane, frutto della Musa paradisiaca, dono delle terre tropicali. La banana è un frutto energetico e nutriente, facile da consumare, la sua polpa calma i nervi e sostiene deboli e convalescenti; cresce in comunità attraverso i polloni, nutre il corpo con semplicità e la sua buccia ritorna alla terra come fertilità per altre piante, specie per rose e pomodori. Accanto ad essa scopre l'Asimina triloba, il pawpaw nordamericano, talvolta chiamato anche banana dei poveri per la consistenza cremosa del frutto, adatta per creme e yogurt. È originario dell'America settentrionale e orientale ed è molto resistente al freddo, cresce lentamente. Il giardino, nelle lingue turche e persiane, richiama il Paradiso: uno spazio protetto e fecondo, dove acqua, piante, animali e uomo ritrovano equilibrio. Dai monasteri medievali alle moderne food forest, l'essere umano impara dalla natura che ogni elemento nutre un altro: ciò che cade diventa humus, ciò che matura diventa dono. La banana insegna la generosità dell'abbondanza; l'asimina insegna la saggezza della pazienza. Il frutto è la saggezza che nasce, quando terra, tempo e cura trovano la loro armonia. (banasimina)



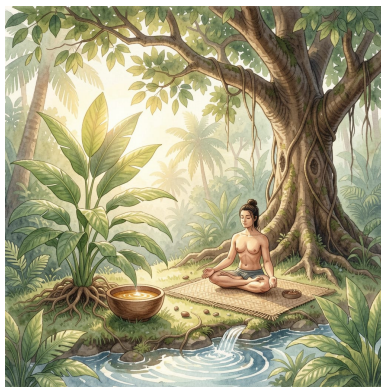
Un viandante arrivò a una grande casa dove si riunivano persone che non aveva mai stimato molto. Stava per andarsene quando vide uomini e donne giungere da ogni sentiero, ciascuno con un cesto di grandi funghi, ordinati con la cura riservata ai doni. Ognuno portava soltanto ciò che aveva saputo coltivare, nessuno gridava o correva. Il viandante osservò quei volti sereni e pensò che, forse il premio non era il cesto, forse il premio era essere diventati la persona capace di riempirlo. Così rimase in silenzio a guardare, non aveva ancora un cesto, aveva solo due piedi, il caldo del cammino nel mese di luglio, e il desiderio di imparare. Ogni settimana percorse la stessa strada, e poco alla volta smise di cercare i funghi. Imparò invece a riconoscere il terreno, l'ombra degli alberi, il momento della pioggia e il tempo dell'attesa. Un giorno si accorse che le sue mani sapevano già dove posarsi, molto prima che la sua mente trovasse le parole. Fu allora che sorrise. Perché comprese che il bosco aveva insegnato al suo corpo ciò che nessun libro avrebbe potuto raccontare.

lume126-Un nativo Senoi della Malesia incontra la sua anima in una donna, ne rimane commosso e si rende conto di averla già incontrata brevemente, da adolescente, un primo amore mai concretizzato. Decenni dopo, vorrebbe parlarle e farle domande, ma il silenzio gli permette solo di vedere i suoi occhi, un riflesso della sua anima. Sesto narra al Senoi la metafora del fungo Prataiolo e del suo gemello inchiostro: nel bosco dei pensieri nasce un fungo chiaro, profuma di terra buona, di fiducia ritrovata. Accanto cresce il suo fratello d'inchiostro, bello a vedersi ma amaro nel cuore. Così anche tu, giovane anima, impara a distinguere il vero dal riflesso: non tutto ciò che brilla nutre, non tutto ciò che tace è vuoto; ascolta! il silenzio è maestro, e la pazienza è la chiave. Il fungo Prataiolo ancor chiuso ha lamelle rosa o brune, cappelli più vecchi, carne soda fragile, e odore di buon bosco, al taglio vira al rosa con sapore piccante-dolce; invece il falso prataiolo, *Agaricus xanthodermus*, è specie tossica che può provocare sindrome gastrointestinale, può ingiallire rapidamente al tocco o al taglio, soprattutto alla base del gambo, e presenta un odore e sapore sgradevole, fenolico, simile all'inchiostro. Se trovi funghi Prataioli buoni, tagliali a fette e cuocili aggiungendo aglio e olio, mentuccia e finocchio, oppure, dopo averli puliti, soffriggi con aglio e un pizzico di peperoncino, prima di trifolare. Barbanera dice: per i morti la neve negli orti. (prataiolo)



Il Durian insegna che, non tutto ciò che ha valore è immediatamente accogliente: occorre attendere il momento della caduta, raccogliere il frutto e custodirne i semi. Seba è su un treno in Indonesia, intento a lavorare con il computer portatile. Il viaggio si interrompe improvvisamente: il convoglio potrebbe essere guasto e tutti i passeggeri devono scendere. Mentre molti salgono su un altro treno, si accorge di aver lasciato sul vecchio treno il bagaglio e il computer. Un capostazione lo rassicura: gli oggetti saranno recuperati, ma aggiunge che il treno si muove ancora lentamente e può essere raggiunto. Seba corre lungo il binario. Tre camerieri, con piatti fumanti diretti al vagone ristorante, gli fanno capire che il convoglio è ancora accessibile. Raggiunge il suo scompartimento e trova che un inserviente ha raccolto in un unico mucchio tutto ciò che era rimasto. Recupera il computer e il bagaglio, poi nota un piccolo orologio da donna ancora funzionante e tre sacchetti di semi. Poiché nessuno li reclama, li prende con sé. Poco dopo arrivano anche altri viaggiatori a recuperare ciò che avevano lasciato. Al risveglio, il sogno richiama il recupero dei semi nel Giardino Edule e la necessità di salvare il lavoro custodito nel portatile. L'interruzione del viaggio non si rivela una perdita, ma un'occasione. Come il Durian, che nelle foreste dell'Asia sudorientale viene raccolto solo quando cade spontaneamente e non viene strappato dall'albero, anche alcune esperienze maturano soltanto quando si smette di forzarle. Tornare indietro permette di ritrovare ciò che davvero merita di essere custodito. Il computer, i semi e il piccolo orologio diventano immagini del lavoro creativo, del futuro ancora invisibile e del tempo opportuno. Come suggerisce il Dao De Jing, il cammino non consiste soltanto nell'andare avanti, ma anche nel custodire ciò che il viaggio rischiava di disperdere; quando il percorso si interrompe, non sempre è il momento di correre verso il nuovo: talvolta è il momento di raccogliere ciò che è essenziale, parti preziose della tua esperienza, affinché possano accompagnare il viaggio successivo, come semi del futuro.

Il Lume 127-Durian (Durio zibethinus) è chiamato il re dei frutti, cresce nelle foreste tropicali del Sud-Est asiatico fino a venticinque metri d'altezza. Il suo frutto, protetto da una scorza spinosa e celebre per l'odore intenso, nasconde una polpa cremosa molto apprezzata. Miti malesi raccontano che il Durian non cade mai addosso alle persone, e che chi raccoglie un frutto appena caduto riceve fortuna. Fiorisce una o due volte l'anno ed è impollinato dai pipistrelli; il frutto nutre oranghi, elefanti e molte altre specie della foresta. La polpa viene consumata fresca oppure con riso, latte di cocco, dolci, gelati, curry e preparazioni fermentate come il tempoyak; i semi, mai mangiati crudi, possono essere consumati dopo adeguata cottura. Foglie, radici e fiori appartengono alla medicina tradizionale locale, mentre la polpa è energetica e contiene vitamina C, potassio, triptofano e altri nutrienti. Il suo odore è così persistente da essere vietato sui mezzi pubblici in diverse città asiatiche. Accanto al Durian, nasce un giardino edule come ecosistema vivente: un insieme di alberi, arbusti, erbe spontanee e piante acquatiche che cooperano creando microclimi, fertilità, biodiversità e capacità di trattenere l'acqua; ciascuna specie sostiene le altre, trasformando un terreno in un sistema autoregolante, capace di nutrire persone, animali e paesaggio. Il Lume invita a non fermarsi all'apparenza: le spine proteggono un nutrimento prezioso; l'attesa precede la maturazione, e la pazienza trasforma il tempo in raccolto. Come il giardino edule prospera grazie alle relazioni invisibili tra le piante, così anche la vita umana cresce quando impara a custodire ciò che sembra difficile, estraneo o scomodo, fino a scoprirne il valore nascosto. (durian)



La Kava insegna che la pace nasce quando il corpo rallenta e trova uno spazio sicuro dove respirare. Il Kratom ricorda invece che alcune piante possono modificare il rapporto tra energia, fatica e percezione, e per questo richiedono conoscenza e prudenza. Due piante del mondo austronesiano diventano immagini di un viaggio interiore: il corpo come paesaggio, il respiro come corrente, la coscienza come acqua che può diventare più quieta. Nelle tradizioni rituali di alcune isole del Pacifico, la Kava viene preparata e condivisa in contesti comunitari legati all'ospitalità, alla cerimonia, alla relazione e riconciliazione. Allo stesso modo, il lavoro sul corpo richiede presenza, ascolto e rispetto dei confini. Prima dell'azione viene l'accoglienza; prima del desiderio viene la sintonia. Il rituale inizia creando uno spazio protetto: luce morbida, silenzio, respiro consapevole. Il corpo viene percepito come un paesaggio vivente da esplorare con attenzione. Ogni tensione, emozione o memoria può diventare una sensazione da riconoscere, come una radice nascosta. L'incontro tra due persone può diventare una pratica di ascolto reciproco; attraverso fiducia, dialogo, giochi di ruolo, contatto consapevole e libertà, emergono vulnerabilità e forza, abbandono e volontà, quiete e movimento. Il piacere può allora diventare attenzione, e l'energia consapevolezza. Nel ritorno finale, ciò che è stato vissuto viene accolto attraverso silenzio, cura reciproca, dialogo, coccole, gratitudine e memoria. Oracolo della Kava: Chi rallenta ritrova la direzione; ciò che la mente non comprende subito può essere ascoltato dal corpo, trasformato in presenza, autostima e armonia con la tua vita.

lume128-Kava e Kratom appartengono a tradizioni botaniche differenti. La Kava (*Piper methysticum*) è una pianta del Pacifico, coltivata e usata in diverse società di Melanesia e Polinesia, tra cui Fiji, Vanuatu, Tonga e Hawaii. Dalle radici si prepara una bevanda cerimoniale associata all'ospitalità, alla pace, alla discussione comunitaria e a momenti importanti della vita sociale. Le tradizioni locali raccontano miti simili sulla sua origine: grazie al comportamento di un topo, che mastica la radice, un periodo di lutto viene trasformato in guarigione. La bevanda ricavata dalla pianta può produrre rilassamento e sonnolenza, calma, memoria e connessione con la comunità. Il Kratom (*Mitragyna speciosa*) è invece un albero originario del Sud-est asiatico. Le foglie sono usate tradizionalmente per sostenere il lavoro e la resistenza alla fatica. I suoi alcaloidi possono produrre effetti stimolanti a determinate dosi e sedativi a dosi maggiori. L'uso ripetuto può portare a tolleranza, dipendenza e sintomi di astinenza. Kava e Kratom diventano due immagini simboliche di questo Lume: la Kava richiama incontro, rallentamento e condivisione; il Kratom richiama energia, fatica, adattamento e il confine, oltre il quale ciò che aiuta può diventare dipendenza. La natura offre strumenti potenti, la saggezza nell'assumerli consiste nel conoscerli abbastanza da sapere quando non utilizzarli. (kawakratom)



Lisa prepara un decotto caldo di radice di zenzero quando Raseno attraversa un momento di febbre e malessere. Da quel semplice gesto nasce una memoria: la medicina diventa relazione, un atto di presenza, un sapere trasmesso. Lo zenzero è stato usato tradizionalmente per disturbi digestivi, nausea, raffreddore e altri piccoli malesseri; la ricerca moderna trova evidenze per alcune forme di nausea e i crampi mestruali. Lo Zenzero insegna che il calore della vita non deve bruciare, ma risvegliare. Una radice nascosta nella terra custodisce un fuoco gentile, piccante ed energizzante, capace di attraversare il corpo, sciogliere il freddo e riportare armonia tra yin e yang. Come lo zenzero accompagna la febbre verso l'equilibrio, attraverso calore e sudorazione, così nella vita interiore la sua radice Yang risveglia lentamente l'energia nascosta, mutando stasi, stanchezza e timore in movimento consapevole. Il suo fuoco richiama l'Ishq dei mistici sufi, un amore intenso verso il divino, una fiamma interiore che trasforma il cuore e orienta verso una vita più piena. Come lo zenzero stimola la digestione del cibo e scalda il corpo, così Ishq insegna a digerire emozioni e cambiamenti scaldando l'anima. Altre radici raccontano forme diverse della stessa saggezza: la Genziana insegna il valore dell'amaro che fortifica; l'Angelica accompagna nella tradizione erboristica i passaggi delicati del corpo femminile; la Rhodiola mostra la resistenza degli ambienti estremi; la Gastrodia ricorda la farmacopea tradizionale cinese. Tutte raccontano una stessa legge poetica: ciò che vive in profondità può sostenere ciò che appare in superficie. La radice non cerca la luce, ma trasforma nel buio della terra ciò che riceve. Oracolo dello Zenzero: il vero calore non agita, ma armonizza, non brucia il cammino, ma illumina il passo. Barbanera dice: se vuoi vivere sano, vesti caldo e mangia piano.

lume129-Zenzero (*Zingiber officinale*) è una radice asiatica, conosciuta in Cina come *chiang*, simbolo del calore vitale Yang; è usato tradizionalmente per disturbi digestivi, nausea, raffreddore e diversi tipi di dolore. La ricerca clinica ha fornito evidenze più convincenti soprattutto per alcune forme di nausea e per i crampi mestruali, mentre per molte altre indicazioni vale il passaparola dell'esperienza empirica. La radice fresca, macerata o decotta, viene usata come rimedio quotidiano contro piccoli disturbi: un semplice decotto caldo di zenzero, spesso associato ad altre piante aromatiche come alloro e aglio, appartiene alla memoria domestica di molte famiglie asiatiche, come bevanda di conforto nei momenti di febbre e malessere, espettorante di bronchi, nausea e dispepsia, diarrea e dissenteria. Una radice di Zenzero preparata con cura, può diventare un cardiotonico e un adattogeno, un rimedio da ricordare quando le risorse sono limitate e occorre ritrovare equilibrio. Accanto allo Zenzero crescono altre radici: la Genziana, amara e tonica, usata in liquori e preparati contro disturbi digestivi e reumatici. Angelica, chiamata erba dello Spirito Santo, dalle proprietà digestive, antispasmodiche ed espettoranti: la sua sorella cinese è Dong quai, o ginseng femminile, accompagna il ciclo e la menopausa ma richiede prudenza in gravidanza e con farmaci. Rhodiola rosea dei climi estremi, rafforza la resistenza dell'organismo allo stress. Gastrodia, orchidea priva di foglie, sostiene circolazione e memoria. Queste radici accompagnano il corpo verso un equilibrio dinamico, lo Zenzero rimane radice del fuoco interiore, poiché non brucia ma risveglia, non agita ma mette in movimento: è un ponte tra corpo e spirito, una scintilla che insegna a trasformare il freddo dell'attesa nella forza vitale del cambiamento. (zenzero)



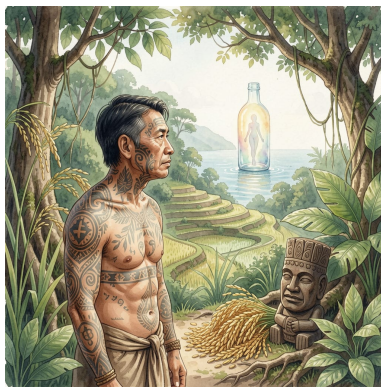
Nel racconto di Raseno, lo Zodiaco Mediterraneo nacque quando il cielo era giovane, Gea e Ananke chiamarono e dissero, alle creature delle stagioni: Chi attraverserà il cerchio del mondo, porterà il volto e orologio del tempo. Per primo avanzò Ariete , correndo tra rocce e vento, guidato dal fuoco della primavera; dietro di lui venne il Toro , lento e fertile a ogni passo, la terra sotto fioriva. I Gemelli  attraversarono insieme il cielo, e nessuno seppe dire, chi fosse il terzo e chi il quarto, poiché uno sorreggeva l'altro. Granchio/Cancro  camminò di lato, lungo le rive lunari, custodendo le acque e i segreti delle maree. Il Leone  ruggì al sole di mezzogiorno, e gli ulivi tremarono al suo passaggio. La Vergine  raccolse spighe lungo il cammino, lasciò semi dietro di sé, affinché nulla morisse davvero. Bilancia  si fermò al centro del cerchio, pesò il giorno e la notte, trovandoli uguali. Scorpione  emerse dalle pietre calde del deserto e attraversò silenzioso, la soglia tra vita e ombra. Sagittario  percorse montagne e stelle, metà uomo e metà animale, cercando la via invisibile. Il Capricorno  o capra marina, salì dalle acque profonde, fin sulle cime delle isole, portando sulle corna, il segreto dell'inverno. L'Acquario  versò pioggia, dai suoi vasi celesti, e i fiumi tornarono a scorrere. Pesci  infine chiusero il cerchio, nuotando in acque del principio, dove ogni cosa termina e ricomincia. Gli dèi compresero che il tempo, non appartiene a un solo vincitore, ogni stagione deve arrivare a suo turno, affinché il mondo continui a vivere.

lume130-Nel Paradiso, Dante paragona la propria trasformazione spirituale a quella di Glauco, il pescatore che, secondo il mito raccontato da Ovidio, assaggia un'erba prodigiosa e muta natura, diventando divinità marina. Il mito di Glauco esprime l'esperienza mistica del passaggio da una condizione umana a una divina, esso mostra come grazia e intuizione trasformino la natura interiore. Dante, nel salire verso Beatrice paragona la propria ascesa al cielo alla metamorfosi di Glauco. Questo lume riflette il mito del pescatore che porta un cesto di pesce fresco del Pacifico. Il mare turchese brilla di pesci e conchiglie sparse, le onde scorrono come energia di vita, mentre pazienza e ritmo guidano ogni cosa. Pesci migratori, come salmoni e anguille, risalgono o attraversano correnti e fiumi seguendo cicli stagionali, mentre trote, carassi, lucci e altre specie mostrano differenti forme di adattamento all'acqua dolce. Acqua, pesci e correnti simboleggiano rinascita e flusso vitale: non urlare per ottenere, la pazienza porta abbondanza; sii presente, onora il flusso e l'anima troverà il suo cammino. Barbanera dice: Pescatore, ogni cosa a tempo e modo debito, sbraitare non porta pesci; per vivere beato non rimpiangere il passato; Tinca di maggio e Luccio di settembre; quando il pesce fa bianco occhio, segno che è cotto; la triglia non la mangia chi la piglia. (pescerosso)



Raseno insegnante arrivò a scuola in una luminosa mattina d'estate. La scuola era stranamente aperta, anche se nessuno lo aveva convocato. Cercò il foglio degli orari, ma l'inchiostro era sbiadito. Sorrise appena: un tempo avrebbe pensato di aver sbagliato. Poi ricordò che alcuni orari servono quando si è giovani, mentre altri svaniscono quando è il momento di imparare una nuova materia. Scese lentamente le scale, senza fretta, e lungo il corridoio incontrò una persona che sembrava appartenere a un altro tempo e a un'altra terra. Il nativo della Tasmania indicò una porta socchiusa. L'insegnante entrò e trovò un'aula vuota; per un momento pensò di essere arrivato troppo presto. Poi una brezza attraversò le finestre e mosse il suo corpo come se conoscesse una danza dimenticata. In quel silenzio comprese che, per molti anni, aveva insegnato agli altri a entrare nella loro classe. Ora era arrivato il suo turno di entrare nella propria, diventando allievo della classe che la vita aveva preparato per lui. Scoprì che quella classe non aveva banchi, voti o campanella: aveva soltanto spazio per respirare, muoversi e ascoltare. Da quel giorno incontrò suo fratello non più come un collega da proteggere, ma come un viandante con cui condividere il tratto di strada che entrambi stavano percorrendo. Oracolo del lume: quali classi posso finalmente lasciare, senza sentirmi in colpa? È una domanda che non richiede una risposta immediata, ma molti piccoli passi coerenti ripetuti nel tempo. Finché un giorno ci si accorge che, gli altri hanno iniziato a vedere il nuovo ruolo, semplicemente perché lo si sta già vivendo. Come nella permacultura moderna, nata in Tasmania dalle osservazioni di Bill Mollison e David Holmgren: non si tratta di insegnare alla natura come funzionare, ma di osservare i suoi sistemi e progettare imparando da essi.

lume131-Moriori, Tasmani e permacultori appartengono a storie diverse, ma possono incontrarsi nell'ascolto del territorio. I Moriori delle isole Rekohu (Chatham) e i popoli nativi della Tasmania, svilupparono culture fondate sull'osservazione della natura, sull'equilibrio delle risorse e sulla cooperazione. I Moriori rinunciarono alla guerra, scolpirono glifi sulle cortecce degli alberi e custodirono il mana, forza vitale che si trasmette con il cibo, la saggezza e il rispetto per ogni essere vivente. Le popolazioni aborigene della Tasmania svilupparono conoscenze profonde del territorio, fondate su caccia, raccolta, pesca, uso del fuoco e conoscenza stagionale delle risorse. La colonizzazione europea e le invasioni portarono schiavitù, malattie e genocidio, cancellando quasi del tutto lingue e tradizioni; restarono però memorie, incisioni, miti e una rinnovata ricerca delle proprie radici. Da questa antica capacità di osservare gli ecosistemi nasce l'ispirazione della permacultura moderna: ogni scarto può diventare nutrimento, ogni elemento entra in relazione con gli altri. Acqua, sole, piante, animali e uomo cooperano in un equilibrio dinamico. Lavorare lentamente, ascoltare il paesaggio e valorizzare la biodiversità significa coltivare resilienza. La terra diventa così una maestra silenziosa: chi impara a leggerne i segni scopre che la vita prospera non dominando la natura, ma collaborando con essa. (moriori)



Sesto osserva che, prima e accanto ai libri, l'umanità ha scritto mappe sulla pelle, sulla pietra, sui semi e nelle stelle. Ogni cultura ha creato simboli per orientarsi nell'incertezza e dialogare con ciò che non può essere visto: la scultura Bulul, nelle risaie delle Filippine, custodisce il granaio e la memoria degli avi, mentre il tatuaggio racconta la storia del corpo, il riso rinnova il patto tra uomo e terra. I Tarocchi evocano forze interiori, l'I Ching narra il fluire dei mutamenti, mentre le carte dei sogni di Kaplan raccolgono l'eredità del mondo onirico di Jung e del popolo Senoi (lume124). Nelle montagne delle Filippine e nelle foreste del Borneo, gli antichi gesti rituali ricordano che la vita contiene passato e futuro. Gli Ifugao affidano il raccolto agli spiriti Anitu, i Dayaki ascoltano gli avi attraverso canti, sogni e trance, e i Penan difendono la foresta come una casa vivente. Ma queste culture portano anche la memoria delle ferite subite: persone appartenenti a popoli indigeni furono esposte nelle fiere etnografiche 'occidentali', trasformando culture vive in spettacolo. Eppure la memoria trova altre vie per sopravvivere: nella pelle tatuata, nei racconti, nelle danze e nei simboli. La vera mappa non indica soltanto dove andare ma ricorda da dove veniamo. Ogni simbolo è una lettera lasciata dall'umanità a sé stessa, una bottiglia affidata al mare del tempo. Un sogno, un canto degli antenati, una figura scolpita nel legno o una carta oracolare possono sembrare frammenti perduti, ma talvolta arrivano proprio quando siamo pronti ad ascoltarli. Ciò che sembrava scomparso cambia forma e attende un nuovo incontro: le tracce invisibili continuano a collegare natura, corpo e spirito.

lume132-Nelle montagne delle Filippine e nelle foreste del Borneo, i popoli Igorot, Ifugao, Dayak e Penan, custodiscono una sapienza fondata sul rapporto tra uomo, natura e antenati; gli Ifugao coltivano il riso sulle terrazze della Cordigliera, seguendo calendari sacri di semina e raccolto. Le sculture Bulul, guardiani dei granai, rappresentano gli spiriti degli avi che proteggono i semi e la fertilità della terra. Le divinità della natura, Anitu e Dewata, ricordano che il vivente è una rete di relazioni invisibili, relazioni spesso dimenticate da gruppi di pirati e colonizzatori che, durante l'epoca coloniale, rapivano famiglie indigene per esporle negli zoo e circhi etnografici, durante le fiere internazionali nel vecchio e nuovo continente. Ma la memoria non scompare: sopravvive nei canti, nei tatuaggi, nei rituali e nelle pratiche quotidiane; nel Borneo i Penan difendono la foresta aiutati proprio da un antropologo svizzero, mentre tra gli Iban del Borneo, il Gawai Antu è una importante cerimonia legata alla memoria dei morti e agli antenati, dove vino di riso, danze e canti riaprono il dialogo tra vivi e morti. Il corpo tatuato diventa una mappa, il riso un dono degli avi, la foresta un libro vivente. Ogni gesto rituale ricorda che l'identità nasce dalla continuità tra passato, presente e futuro. (borneo)



Niulang il bovaro, e Zhinu la tessitrice del cielo, nel mito cinese simboleggiano Yin-Yang, due forze separate e complementari, due amanti divisi dal Fiume Celeste, la Via Lattea di stelle, e possono incontrarsi solo una volta l'anno grazie al Ponte delle Gazze, costruito dagli uccelli del cielo. Il mito insegna che l'equilibrio nasce dalla pazienza, dall'ascolto e dalla capacità di unire ciò che sembra distante. Segui col pensiero e immaginazione, il fluire armonioso di questa bipolare energia, mentre il movimento spontaneo scioglie rigidità memorie e blocchi profondi; ciò significa fare un lavoro interiore di qigong, dove il Ponte delle Gazze diventa immagine poetica dell'unione tra due polarità e canali, l'incontro tra Du Mai e Ren Mai e il ritorno dell'attenzione verso il Dan Tian, il campo di cinabro inferiore, centro di equilibrio e nutrimento, di corpo mente e spirito. Il praticante osserva il controllore interiore, cioè quella parte interiore che reagisce automaticamente, giudica o trattiene: quando viene riconosciuta, emozioni e automatismi possono diventare scelta consapevole. Nel linguaggio simbolico di questo Lume, il risveglio della Kundalini diventa immagine di un'energia interiore che si raccoglie, sale e trasforma, un ascolto graduale della parola interna, che sale in te come fremito e brezza.

lume133-Bufali e caprini, contadini e butteri, greggi e pastori: ogni creatura sa ciò che deve fare. Il bufalo, paziente e testardo, affonda le zampe nella palude, ma porta il mondo avanti. La capra sa arrampicarsi dove nessun altro osa, ma dà latte solo a chi sa aspettare. Dalla transumanza si impara che il cammino è duro, ma ricco di nutrimento: il latte, il burro, il letame, il ghee, nulla si spreca, tutto si trasforma. Il pastore conosce il passo degli animali, come il praticante impara ad ascoltare il proprio corpo. Il vero ponte non costringe le due rive a diventare uguali, ma permette loro di incontrarsi. Oracolo del pastore: Chi vive accanto agli animali vive accanto alla verità, quella che non si dice ma si fa. Come il bufalo, sii saldo ma docile, resistente ma umile. Fai della tua verità il tuo passo, del tuo corpo una promessa mantenuta. Il peso della terra si trasforma in forza quando il cuore è sincero. Barbanera dice: la fame caccia il lupo dalla tana; quando non ci sono cani, il lupo è re delle pecore. (bufalo)



Coccolare significa rallentare abbastanza da permettere all'altro di diventare vivo. A volte una carezza non cerca di accendere il desiderio, dice semplicemente al corpo che può smettere di difendersi. Quando il respiro rallenta, qualcosa cambia, non c'è più chi conduce e chi segue, ma un ritmo che nasce fra due persone. L'intimità smette di essere una prestazione e diventa ascolto. In quello spazio il piacere non è un traguardo, ma una conseguenza, come l'acqua che trova da sola la strada verso il mare. Coccolare è arte della regolazione reciproca, due anime si accordano come due danzatori, due musicisti, il respiro della madre col neonato, Yin e Yang, due persone che si abbracciano, il mare che incontra la riva, o il mare che avvolge il corpo; la sessualità è solo una forma di questa sinfonia. Nella carezza il corpo smette di irrigidirsi, nasce fiducia, come due corsi d'acqua che trovano lo stesso letto. Immagina il tuo corpo come il compagno o compagna che la vita ti ha affidato fin dalla nascita. Quante volte lo rimproveri, lo giudichi, lo tratti con durezza quando qualcosa non riesce? E se invece lo ascoltassi? Se il corpo possedesse un'intelligenza sua, una memoria silenziosa, capace di guidarti quando la mente si affanna? Forse amare sé stessi significa questo: imparare a non fare guerra al proprio corpo, ma riconoscerlo come un alleato. Quando questa relazione cambia, qualcosa si riflette anche fuori di noi: diventa più facile rispettare gli altri, gli animali, le piante, tutto ciò che vive. L'amore non si espande perché lo imponiamo, ma perché ciò che impariamo a custodire dentro di noi riconosce spontaneamente la stessa vita ovunque. Ama te stesso, ama gli altri, ama la natura, forse il Dao comincia così: non quando impariamo a dominare il corpo, ma quando smettiamo di trattarlo come un servo e iniziamo a onorarlo come il compagno di viaggio che ci è stato affidato.

lume134-Lisa pratica qigong all'aria aperta o nell'acqua, conosce erbe, agopuntura, massaggio Tuīná e il Dao dell'Amore di Sun Simiao e dei classici cinesi, fino a Jolan Chang. Questo Lume esalta l'unione amorosa come armonizzazione di Yin e Yang attraverso lentezza, respiro, ascolto, wuwei corporeo, Qigong acquatico e cura reciproca. L'incontro può diventare una pratica di presenza, nella quale l'ansia della prestazione lascia spazio alla relazione. Come il sogno della farfalla di Zhuangzi o l'amore tra Dante e Beatrice, l'incontro può diventare metafora di una trasformazione dell'identità: ciò che sembrava separato trova una forma nuova di relazione. La tradizione taoista ha sviluppato anche testi sull'arte amorosa, nei quali respirazione, moderazione, attenzione al partner e coltivazione dell'energia vitale sono pratiche di longevità. Ad essa fa eco l'amor cortese medievale dove l'amore diviene via di elevazione reciproca. Tutte queste arti riconoscono la donna come guida naturale del ritmo dell'incontro: sussurri, movimenti del bacino, sottile stimolazione dei punti erotici, posizioni variabili e ascolto distribuiscono l'energia senza forzare lo sfogo immediato, favorendo orgasmi più profondi e benessere generale. La sessualità richiede dialogo, libertà, superamento di vergogna e tabù, mentre alimentazione, movimento, gesti quotidiani come carezze e attenzione reciproca mantengono vivo il legame e sostengono la vitalità ed equilibrio emotivo. Il vademecum del Lume rimane semplice: respirare e rilassarsi, valorizzare lentezza e preliminari, comunicare i desideri, rispettare i confini, ascoltare il piacere proprio e dell'altro, vivere la sessualità come pratica di attenzione, autenticità e armonia. (coccolare)



Il riso è ricco di amido, ma l'amido non può essere trasformato direttamente dai lieviti in alcol. Per questo, nelle tradizioni asiatiche di fermentazione del riso, intervengono microrganismi capaci di produrre enzimi che liberano zuccheri dall'amido; poi i lieviti trasformano quegli zuccheri in alcol. Nel celebrare madre terra, nelle feste del raccolto di Laos e Cina e Filippine, si beve vino di riso in gruppo, riso che fermenta in grandi giare di terracotta; ogni persona ha sua cannuccia, un gesto rituale comunitario che tiene unito il villaggio. Le cannucce lunghe di bambù permettono di bere dal fondo, a diversi livelli della giara, riducendo contatto con l'aria, ciò evita disturbare il cappello isolante e mantiene i lieviti a fermentare. Il vino di riso nella giara ha sapori verticali, dal dolce leggero in alto, al più intenso e denso in basso, condiviso da cannucce, cave internamente, che esplorano profondità. Le giare sembrano organismi, nascono crescono e maturano, si trasformano nel tempo. Nei primi giorni la fermentazione prende vita: gli enzimi rendono disponibili gli zuccheri e i microrganismi iniziano a modificare profumo e consistenza; con il procedere della fermentazione aumentano acidità, aromi e alcol; il ritmo preciso dipende dalla varietà di riso, dai microrganismi, dalla temperatura e dalla tecnica locale. Lezione della giara: la bevanda, se bene conservata, continua una lenta evoluzione con aromi più profondi e raffinati che ricordano la frutta secca, una maturità che si approfondisce mese dopo mese, la fermentazione rallenta e i sapori ammorbiscono, la bevanda si fa limpida e sul fondo vanno i lieviti e la feccia.

lume135-Khamu villaggio nella nebbia, di montagne nord del Laos, con palafitte bambù e paglia, e rigogliose risaie terrazzate. I contadini Khamu fan rituali, al tempo semina del riso, fanno una mini-risaia, detta campo mat-reek, in mezzo al campo vero e proprio, un altarinio di bambù, decorato a foglie e totem, offerte e ciotole di cibo. Una pioggia leggera cade, mentre suonano i tamburi, invocando spirito del riso, un bambino fatto in steli riso, tenuto in braccio da un'anziana, che lo coccola e chiama koon hngo. Le case di spiriti in risaie, sullo sfondo sta la giungla, che osserva in silenzio, volpi Inari e serpenti Naga, balinesi e filippini, mentre uccelli a volteggiare, nel cielo rosa dei proverbi: Lascia fare lascia dire, ma non farti compattare, resta saldo come il riso, nella melma sarai vivo; dove affondano radici, dei tuoi avi rifioriti. Thai Jasmine è un riso base, in Thailandia ed Indocina, profumato al gelsomino, chicchi lunghi e delicati, per insalate oppur risotti, Risi rossi neri e bianchi, recan ferro con potassio, e vari sali minerali. Riso sacro era invocato, con preghiere a dea Phosop, Dewi Sri o dea Inari: Lakshmi in India ed Indonesia, Giunone dopo aver scoperto, una ninfa amata da Giove, si lega a lei con affetto, ma Giove monta in gelosia, e la trasforma in erba verde, dalle cui lacrime nasce il riso, che richiede molta acqua. Zhinù è dea del riso in Cina, che lo dona alla sua gente, gettando i denti alla palude, da cui germogliano semi bianchi, con l'aiuto del suo amato, Niulang il bovaro. (risokhamu)



Bambino Riso del Laos, antico mito d'Indocina, è una presenza vivente, uno spirito di natura, talvolta chiamato Madre Riso; viveva accanto agli uomini, che avevano gentilezza, e per amore si offriva, ogni anno nel raccolto. Col passare del tempo, gli umani divennero impazienti, e irrispettosi del suo dono, così offesero lo spirito del Riso, che si nascose in piccoli chicchi. Fu così che da allora, gli umani vanno a seminare, coltivare e raccogliere con cura, per ritrovare quel dono, del bambino perduto. Durante le feste del raccolto, di molte etnie del sudest Asia, si compiono rituali per richiamare l'anima del riso, affinché abiti i campi portando salute e prosperità. Riso spirito di saggezza, seminato dalle mani dei contadini, e dal fato delle stagioni: ogni gesto è un rito vivo, ogni chicco è una promessa, nel giardino di terrazze. I cuori tacciono in silenzio, mentre lo spirito del riso, dorme nel campo trapiantato, ma oracola nel sogno. La donna anziana culla il bimbo, come si culla la memoria, mentre lo sciamano col tamburo, chiama invisibili aiutanti, gli animali guardano e comprendono, e la pioggia benedice i campi. Oracolo del Riso: Chi osserva la terra e ascolta i semi cresce forte e curioso, impara a legger la bussola delle stagioni, per non perdere il cammino; così porta rispetto alle piccole cose, poiché un giorno, da esse può arrivare salute e prosperità.

lume136-Seepana Appa Rao narra a Lisa dei Bulul, totem legati al riso, e della grande diversità delle varietà, tradizionali del Laos, migliaia di nomi locali e collezioni, in oltre diecimila forme o varietà di riso. Questa ricchezza nasce dal lavoro di generazioni di contadini, che hanno selezionato, conservato e scambiato semi adattati a suoli, stagioni, altitudini e condizioni climatiche differenti. Riso nero spicca tra essi, amato e raccolto a mano, trebbiato e conservato, per far bevande e per la semente, poi varietà di ogni colore, per stagione di maturazione, come il Riso glutinoso, preziosa fonte di sapore. I risi offrono proteine, minerali e terapie, ogni seme riceve un nome, che ne racconta la storia: Khao pulcino e Khao-Pong-Deng, ovvero Riso incanto, cresce in risaia con alga Azolla, concime verde e controllo erbacce. Alcune varietà di risi, fanno adattamento continuo, resistendo a inondazioni, stress climatici e altro, la loro conoscenza è tramandata, da generazioni di anziani, monaci e contadini, che amano l'ecosistema, e l'armonia di comunità. I Khamu coltivano vari semi, moltiplicati per stagioni, mescolandoli in sicurezza, raccogliendo a mano i risi dolci, i rossi e i bianchi e i glutinosi. Akha (Hani in cinese) fondano case e villaggi, nei riti pacifici degli avi, con altari sopra i campi, ponti di legno ed altalene, così alle feste del raccolto, emerge amore e corteggiamento, durante il rito dell'altalena, gratitudine agli spiriti. I Katu cercano armonia tra gli elementi, fuoco, acqua e terra, onorando spiriti foresta, mentre i Lisu sopra i monti, si curano con erbe e sauna, custodiscono fonti d'acqua, cantando amore nelle danze, di ogni loro Capodanno. Ogni seme è un rituale, custode della storia, adattamento e saggezza, condivisa in ogni età. (risaiaakha)



Lisa mangia foglie di Toona con olive, poi ne fa un condimento per condire o accompagnare pasti come fosse un kimci coreano. L'albero Toona sinensis, chiamato Fenicottero d'autunno, Xiangchun della Cina, è coltivato come pianta alimentare e ornamentale; è cugino dell'Ailanto che forma colonie vigorose. A primavera produce nuovi getti, prima ondata di foglie, consumati come spinaci, saltati in padella o conservati; il loro sapore ricorda la cipolla e sono ricchi di vitamina A, mentre la corteccia è usata per decotto febbrifugo nella medicina tradizionale. La varietà Flamingo, detta Fenicottero, ha foglie giovani rosa che virano al verde con la maturazione colorando il giardino d'autunno. Anche il fenicottero porta questa lezione: in origine il suo piumaggio è pallido; nutrendosi di alghe e piccoli organismi ricchi di pigmenti, lentamente assume il rosa che tutti conosciamo. Il colore è dunque la traccia di ciò che l'animale ha attraversato e assimilato. Toona e Fenicottero dicono insieme: non puoi attraversare il mondo senza esserne trasformato, ma trasformarsi non significa perdere la propria natura, significa lasciare che ciò che hai vissuto diventi parte della tua forma.

lume137-Parabola delle dieci vergini che attendono lo sposo per entrare alle nozze. Cinque sono sagge e portano olio in abbondanza per le loro lampade; cinque sono stolte e non ne portano abbastanza. Quando lo sposo arriva a sorpresa, solo le sagge sono pronte ed entrano alla festa. Le altre, andate a cercare olio, arrivano troppo tardi e trovano la porta chiusa. Insegnamento: essere pronti e vigilanti perché non si sa quando verrà il momento decisivo. La preparazione interiore, la costanza e la risposta personale non possono essere improvvisate né prestate all'ultimo momento. Chi sa attendere con saggezza, fede e preparazione, sarà pronto quando il momento giusto arriverà. Toona aggiunge una seconda immagine: il getto giovane deve attraversare il tempo prima di diventare foglia matura. Anche la trasformazione interiore ha una stagione, ciò che coltivi oggi sarà il colore che mostrerai domani. Oracolo: preparati senza paura, ciò che assimili diventerà colore, gesto e forma. Barbanera dice: la pianta che ha molti frutti non li matura tutti; ciò che appare all'inizio non è necessariamente ciò che diventerà. (toona)



Raseno beve l'amara pianta di Artemisia annua, per calmare il fuoco interno e rafforzare cuore e sangue. La pianta guida e protegge anche il sogno, mentre scaccia l'ombra della malaria. Artemisia erba lunare femminile, reca magie in molte fiabe; se colta camminando all'indietro, o indossata in collanine, diventa compagna di cura e nostalgia, memoria delle vestigia del passato. Aiuta a imboccare la strada futura con i compagni del tuo viaggio. Chiamata Ai-hao in Cina, è rimedio contro la malaria e le febbri intermittenti delle paludi; in Madagascar è usata contro febbri improvvise e tempi difficili. Emilia ricorda a Raseno le foglie del sogno: Artemisia, Lavanda e Salvia dell'indovino; poi ne pone qualcuna sulla fronte della sua bambina e canta una filastrocca: Cammino scalza ogni mattina, saluto terra, luna e vigna, lì sotto dorme il nonno mio, lì cresce il pane, il grano e Dio; chi tocca la foglia sogna la madre, chi ne mangia diventa seme, la Terra nutre il seme e accoglie i tuoi passi, perché ciò che vive nel cuore può tornare alla terra, che conosce le tue memorie. Oracolo dell'Artemisia: guarda chi sei stato e chi sarai, metti la testa fuori dal sacco e scopri che tutto è cambiato. La riflessione diventa evoluzione quando riconosci gli errori, li attraversi e impari da ciò che è accaduto.

lume138-Artemisia e Passiflora sono tradizionalmente associate al sonno e alla quiete; l'Artemisia, detta Mugwort in inglese, è l'erba dei sogni e del ciclo femminile; i viandanti la portavano nelle scarpe come protezione durante il cammino. In Cina è usata nella moxibustione, nel massaggio e in decotti contro stress e dolori; il suo principio amaro richiama una forza che respinge ciò che ristagna; bruciata come moxa, allontana insetti e muffe e accompagna il risveglio dei punti del corpo. Artemisia calma spasmi e stanchezza, mentre l'artemisinina, derivata dall'Artemisia annua, è divenuta fondamentale nella cura della malaria. La pianta conserva così una doppia memoria: sogno e febbre, visione e terra, passato e cammino. Barbanera dice: l'erba voglio non cresce neanche nel giardino del re. (artemisia)



Lisa danza tra gli ulivi e coltiva il respiro del vento, mentre ricorda un vecchio evento: I tre fratelli Zhang Jue, Zhang Bao e Zhang Liang, fondatori del Taiping Dao o Cammino della Grande Pace, per raggiungere il regno, attraversarono un varco in un cunicolo segreto. Era un'epoca di carestie, corruzione e sofferenza, e il loro movimento prometteva guarigione e rinnovamento attraverso cura e comunità: Zhang Jue era detto Generale del Cielo, Bao della Terra e Liang dell'Uomo. Migliaia di contadini aderirono al movimento e, con i turbanti gialli, diedero forma a una rivolta poi sconfitta dagli eserciti imperiali. Secoli dopo, Wang Xian dedicò la vita allo studio dei canali all'agopuntura e del Taijiquan stile Chen, fondato sulla continuità del gesto e sulla naturale rotazione del corpo. Tre canali e tre centri nel corpo (Sanjiao e Sanbao) sono i tesori da coltivare, mentre Dantian diventa centro del movimento, rilassamento profondo e forza a spirale che coltiva il Qi attraverso presenza e continuità. Con le mani che aprono e chiudono, le braccia colgono e rilasciano il qi interno ed esterno, sciogliendo blocchi e canali e rafforzando il centro: dove va l'attenzione, lì scorre l'energia. Oracolo del Qi: il soffio guida la forma e la forma sostiene il soffio, lascia cadere il peso, ogni gesto lento apre una via; dal basso sale in alto e dall'alto torna a terra, fino al centro silenzioso dove il Qi torna a casa, tra ombelico e Mingmen, la porta della vita.

lume139-Nella tradizione cinese i tre Dantian sono luoghi simbolici nei quali il Qi viene raccolto, trasformato e custodito. Il gesto lento, accompagnato dalla respirazione e dall'attenzione, cerca continuità più che forza. Zhan Zhuang insegna a stare con piedi radicati, bacino rilassato, colonna libera, mani raccolte davanti al corpo. Il respiro diventa ponte tra interno ed esterno. La pratica non forza il movimento, ma crea condizioni perché il corpo riconosca il proprio equilibrio. Il Qi può essere sentito anche come un movimento vitale: ciò che ristagna cerca una via, ciò che viene trattenuto può sciogliersi, ciò che si disperde può tornare al centro. Nel silenzio finale nasce chiarezza: wuwei, azione senza forzatura, azione invisibile naturale, dove corpo e mente trovano una forma comune. Chenqi è un esercizio di circa 15 minuti che agisce su due punti, chiamati gaohuang, tra IV e V vertebra torace: allontana e avvicina le scapole alternativamente, seguendo silenzio o musica Tang. Chenqi lavora tra le scapole ed espande la zona del torace; all'inizio il respiro è doloroso poiché costringe la mente a stare all'interno per seguire l'esercizio, poi, già dopo pochi minuti, il rilassamento giunge al collo, tendini e diaframma, migliorando la vista e rafforzando la volontà. Con moto ritmico di apertura, si educa il corpo alla fluidità e la mente alla costanza, mentre si calmano tensioni profonde. Il respiro diviene invisibile mentre il corpo si allinea, la mente si quiete e lo sguardo si illumina. (taiqigong)



Seba e il sogno del 17 luglio: grandi funghi nei cesti portati in dono a un centro umanistico. I grandi funghi offerti in dono sono i frutti maturi di una paziente coltivazione interiore. Il giudizio lascia spazio all'esperienza: il luogo verso cui nutrivi diffidenza diventa quello in cui comprendi che: il valore nasce da una pratica condivisa, non dall'apparenza. Il Qigong spontaneo riflette l'immagine che il sogno mostra: i risultati appartengono a chi persevera, non a chi forza la crescita. Ganoderma Lucidum, detto Lingzhi in Cina e Reishi in Giappone, è il fungo dell'immortalità della tradizione daoista, e richiama il nutrimento del Qi e l'armonia di Shen (spirito) e Xue (sangue); mentre il fungo tonico Poria cocos richiama quiete e consolidamento del centro. Il cesto accuratamente confezionato allude ai talenti maturati che vengono offerti alla comunità: nel Dao il frutto della pratica non è esibizione, ma servizio. Continua dunque a coltivare il Qi con costanza; non misurare il valore dai risultati immediati. Quando radici, essenza (Jing) e intenzioni (Shen) trovano armonia, ciò che hai coltivato può maturare senza essere forzato.

lume140-Lisa sogna di essere in visita da Laozu, con cui parla dell'armonia taoista e del tocco del Silenzio, amore e forza invisibile del cuore che si percepisce anche nell'ascolto del polso. I medici cinesi Huatuo, Li Shizhen e Sun Simiao unirono osservazione del corpo, erbe, alimentazione ed esercizio, ravvivando la medicina tradizionale cinese, in cui vengono descritte cinque sostanze vitali: Qi, Xue, Jinye, Jing e Shen, e dove il Qi nutritivo e quello difensivo appartengono a un'unica rete dinamica di nutrimento e protezione. Anche i funghi Reishi e Poria cocos appartengono alla stessa memoria delle sostanze che sostengono il corpo e calmano lo spirito. Oracolo del fungo: come nel cogliere funghi il gesto delle mani segue spirali senza imporsi, così nel fare qigong spontaneo, ascolta prima di agire, crea le condizioni prima di chiedere frutti e risultati. Barbanera dice: Piogge di San Bernardino (20 maggio) rubano olio pane e vino, ma noce e fichi secchi ne mangerei parecchi. (reishi)



Lisa narra la storia di un contadino che, oppresso dai debiti, incontra un bambino misterioso presso un pozzo e riceve da lui una radice. Quel bambino era il ginseng, spirito della foresta e della pazienza. Il padrone del contadino, accecato dall'avidità, tenta di impossessarsi dello spirito, ma il folletto lo conduce alla rovina e libera il contadino dal peso dei debiti; da allora si dice che il ginseng appaia soltanto a chi non lo brama. Panax ginseng, renshen (radice-uomo), ha forma carnosa come la mandragora e richiama la forma umana; è una pianta longeva che cresce lentamente nelle foreste di Cina, Corea e Siberia, come se il tempo la scolpisse: il primo anno compaiono poche foglie, poi i gruppi fogliari aumentano, mentre i segni sul colletto della radice raccontano gli anni come cicatrici. Alcune leggende dicono che possa vivere due secoli, e nei boschi più silenziosi appare talvolta come bambino o folletto. Chi ha cuore puro lo incontra e riceve un dono: la radice stessa, offerta come pagamento invisibile dei debiti della vita. Oracolo: Chi incontra la propria radice interiore, non torna uguale, poiché comprende che crescere non è conquistare rapidamente, ma trasformarsi lentamente, tra forza e fragilità, energia e pazienza.

lume141-Il ginseng è radice lenta, forte e saggia, ma chiede misura; nella medicina cinese è considerata un tonico e adattogeno, associato a energia, resistenza e recupero; un uso eccessivo può però provocare eccesso di Yang, così richiede attenzione, soprattutto in presenza di farmaci. Jung invita a incontrare la propria anima, bambina come il ginseng, guida che parla con lingua di sogno. La radice-bambino diventa così uno specchio dell'Uno, una stella interiore che ispira poesia nel cuore, luogo d'ascolto che sta già crescendo dentro di te. Jung invita a guardare anche l'ombra, poiché la via non si conquista, si riconosce, e accogliere il caos può aprire a un ordine più profondo. (ginseng)



Seba e il sogno di un viaggio di trasformazione: Una guida conduce il sognatore in una città sconosciuta, simbolo della psiche, dove affronta una prova che modifica il suo modo di vivere l'eros. In una città esotica segue una guida improvvisata fino a un insolito edificio dove si svolgono esperienze collettive tra terapia e socializzazione. Un uomo lo sottopone a un test: attraverso il solo dialogo, senza contatto fisico, suscita in lui una forte risposta emotiva e un'esperienza corporea percepita come acqua. Al risveglio, il sognatore riflette sul rapporto tra corpo e immaginazione, tra emozione e acqua, comunicazione ed eros: l'acqua nella ciotola-prepuzio diventa immagine dell'energia emotiva. Secondo Jung, la guida femminile può essere letta come Anima, compagna verso territori interiori inesplorati; salire le scale indica un aumento di coscienza, mentre spogliarsi e indossare una maschera segnala l'abbandono dell'identità abituale. Il sogno narra la scoperta di uno spazio relazionale sicuro, nel quale emozioni intense possono essere vissute senza invasione. La scena centrale mostra che la parola può evocare una risposta del corpo senza violarne i confini. Oracolo: ciò che prima sembrava possibile solo grazie a un'altra persona, inizia a diventare una risorsa interna. Ascolta il corpo come una mappa, la trasformazione nasce dall'incontro tra respiro, presenza e immaginazione; la trasformazione consiste nel restare presenti mentre corpo ed emozioni cambiano, il maestro non viene imitato, piuttosto viene incontrata una capacità interna: quella di accompagnarsi con fiducia.

lume142-Il sogno mostra un passaggio da una ricerca esterna a una capacità interiore; la donna-guida e l'uomo-logos rappresentano funzioni psichiche che stanno nascendo dentro il sognatore. Il Logos può dialogare con l'Eros, come la mente con il corpo e le emozioni: il principio maschile (spade) ora è anche capace di contenere (coppa). Il sogno non invita a cercare nuove tecniche o esperienze straordinarie, ma a riconoscere e coltivare una capacità già presente. Parola e tocco possono diventare strumenti di ascolto dell'energia emotiva, entro i confini della persona. Il ritmo lento delle mani richiama la percezione dell'interezza corporea. Nella tradizione del Qigong e del Tuina, pressioni, sfregamenti e picchiettamenti vengono praticati su mani, piedi, viso, orecchie, nuca e altre zone del corpo; il micro-massaggio delle dita richiama il Laogong (PC8), Palazzo del Lavoro, punto 8 del del canale Pericardio, associato al lavoro delle mani e alla relazione tra corpo e cuore. La riflessologia interpreta mani e piedi come mappe del corpo, mentre il Tuina usa tecniche manuali per accompagnare rilassamento e mobilità. Qigong, Yoga e Pranayama completano il lavoro attraverso respiro, movimento e attenzione. Nella tradizione taoista il percorso Jing → Xin → Shen indica il passaggio dell'energia vitale: dal sacro al cuore fino allo spirito. Il massaggio diventa allora ascolto: dove porti attenzione, il corpo può tornare a farsi sentire. Oracolo del tocco: ogni pressione scioglie un nodo, ogni carezza illumina un punto nascosto; dove porti attenzione, il Qi riprende a scorrere. (massaggio)



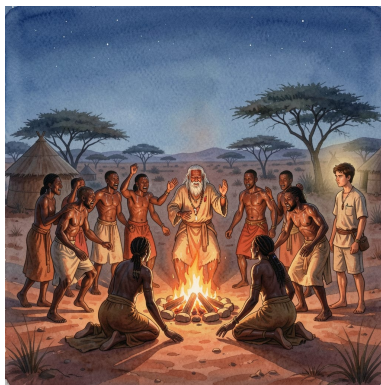
Raseno narra un mito delle isole della Malesia: un uomo perduto nel dolore andò dai Senoi e sognò una donna nascosta dentro un canneto. Spezzò una canna di bambù e trovò la compagna destinata. Da allora il bambuseto divenne soglia sacra di Pan, proteggendo dagli affanni del cuore e custodendo incontri necessari. Il bambù fiorisce dopo lunghi anni, conservando una memoria che attraversa le generazioni, i suoi germogli nutrono il Panda e l'uomo; foglie e canne diventano bevande, medicine, musica, capanne, ponti, impalcature, flauti e carta. Il bambù insegna al Panda la via del vuoto che sostiene. Cavo, resiste ai terremoti, piega il corpo al vento e non si spezza; le sue radici camminano nel buio, silenziose, preparando il bambuseto. Oracolo del bambù: ascolta il bambù e resta saldo nelle sfide, senza paura dei potenti o di precarie situazioni, senza temere e senza opporsi inutilmente ai colpi esterni; essere flessibili non significa cedere a tutto, significa trovare una forma che permetta alla vita di continuare: la canna sa improvvisare sedie, tavoli e letti che mantengono l'affetto.

lume143-Il bambù appartiene a una lunga memoria dell'Asia: alimento, fibra, costruzione, musica e strumento quotidiano. La sua struttura cava e segmentata ha reso possibile un'infinità di usi, dal nutrimento alle abitazioni, dai ponti agli strumenti musicali. La canna Arundo, sua cugina, segue i fiumi e, nel mito mediterraneo, diventa flauto di Pan: il vento passa tra le canne e trasforma il vuoto in suono malinconico che parla di elfi e fate. Il bambù e le canne in genere, diventano simbolo di una forza che non coincide con la rigidità, così, nella tradizione dell'agopuntura esistono punti che portano il suo nome: Bambù riunito, Zanzhu (BL2), sul canale Vescica, e Sìzhúkōng, Foro del bambù (SJ23), associati rispettivamente all'angolo del sopracciglio e all'ultimo punto del Triplice Riscaldatore, che aiuta cuore e circolazione. Il punto Zanzhu 攢竹 espelle il vento dalla cefalea, ostruzione nasale, prurito oculare e lacrimazione. Laozi dice: resta flessibile come la canna poiché il vuoto non è mancanza, ma è spazio capace di essere attraversato. (cannabambù)



Lisa narra che il Pruno nacque da un inverno troppo lungo. La neve copriva ogni sentiero e molti credevano perduta la primavera, ma un piccolo albero, di nome Mei, custodiva nel legno una memoria segreta: sapeva che il gelo è soltanto una prova del cuore. Così il Pruno fiorì per primo quando ancora cadeva la neve, e insegnò agli umani che l'amore consiste nel continuare a sbocciare dopo ogni stagione difficile. In noi esiste quel Pruno, talvolta si manifesta come un desiderio che emerge e chiede di essere visto, accolto e condiviso: è la vita che bussa alla porta del corpo e dell'anima. Quando ami, non trattenere ciò che senti, ma non diventarne schiavo. Ascolta le emozioni come il vento tra i rami: alcuni amori restano, altri passano, tutti hanno qualcosa da insegnare. Lasciati attraversare dalla gioia e dal pianto, dall'incontro e dalla distanza, dal desiderio e dalla tenerezza. L'erotismo più prezioso rivela e trasforma, come il Pruno Mei che fiorisce nella neve, ogni amore porta un dono, anche quando non dura. Chi impara a custodire quel dono senza amarezza, scopre che il cuore può perdere un fiore senza perdere la primavera. Oracolo: ama senza paura, perché ogni vero amore ti riporta a te stesso.

lume144-Lisa coglie prugne in un campo di olivi, tra spinosi prugnoli e susine succose. Il suo gesto è pazienza, mentre il vento sussurra parole e ricordi. Il pruno fiorisce nel gelo di fine inverno e diventa simbolo di perseveranza, rinascita e fedeltà a sé stessi: il fiore non aspetta che il mondo diventi facile per sbocciare. Prugne, susine e prugnele appartengono a diverse specie e varietà di *Prunus*, fioriscono in primavera e fruttificano d'estate, i frutti apportano fibre, polifenoli e vitamina C. Le prugne secche invece, considerate antiossidanti sei volte in più di quelle fresche, sono note per il contenuto di fibre e per il loro impiego in caso di stipsi, mentre il succo di prugne è considerato tonico, in caso di affaticamento, e depurativo, grazie al potassio che contiene, aiutando a regolare pressione e drenaggio. *Prunus spinosa*, il prugnolo, porta un frutto aspro protetto dalla pruina, che il gelo rende più morbido. Ogni sua spina diventa una soglia: accogliere un dolore grezzo può trasformarlo in comprensione, con il tempo. La guarigione chiede attesa, la pazienza sia la via e la saggezza è già nel cesto, in forma di proverbi. Barbanera dice: Chi cena a buon ora non cena in mal ora; non aspettar dolore estremo per iniziare la tua crescita. (pruno)



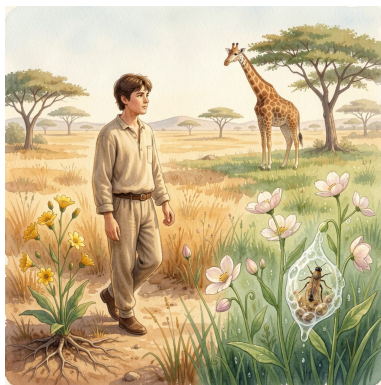
Seba entrò nel Kalahari, dove il vento sembrava cancellare e riscrivere ogni cosa. Incontrò Kinaciau, maestro Zhutwasi, che lo guidò in un villaggio della comunità !Kung per apprendere la danza che cura. Le donne tenevano acceso il fuoco e insegnavano ai bambini attraverso canto e racconto. Gli anziani parlavano degli antenati: qui la vita si ricorda danzando, disse Kinaciau. Quella sera il villaggio si riunì in cerchio. Uomini e donne iniziarono la danza del Num: i piedi battevano la terra, il respiro si accorciava, il sudore cadeva come pioggia nel buio. Il Num non si pensa, disse Kinaciau, si attraversa. Seba vide corpi tremare, cadere e rialzarsi, come se il dolore diventasse movimento invece di rimanere ferita. Quando la danza raggiunse il limite, alcuni entrarono nel Kia, stato limite nel quale il corpo sembra spezzarsi e insieme aprirsi. Kinaciau lo chiama soglia della cura. Seba comprese che non era solo trance o guarigione, ma un modo per non restare soli nel dolore. Il ritmo rendeva condivisibile ciò che individualmente sarebbe rimasto senza parole. Il Num scalda il corpo, il corpo attraversa il Num. Se l'eccesso diventa troppo intenso, il guaritore aiuta a raffreddarlo, poi chi ha ricevuto il sostegno può tornare a danzare per gli altri. Kinaciau disse a Seba: battendo i piedi sul terreno il respiro diviene fiero, così Dio, tramite gli antenati, ci ha dato l'arte di raffreddare e calmare le pene del num che bolle nelle vene; l'uomo cerca il num, sapendo che è penoso, per curar la vita quotidiana e ravvivare il cuore che ci fa sentire realizzati, estingue il soffrire e le frecce (traumi) del passato, curando il risentimento del bimbo ferito che agisce per istinto in tutti noi. Ora immagina la scena: indossa il sonagliere su braccia e caviglie e salta nel cerchio della danza, ogni canto scalda il Num e accompagna il movimento che imita la Giraffa (Num-Tchai), allora può accadere che entri in Kia, tu danzi e inizi a sudare e tremare tra smorfie di dolore, vibri e barcolli, e se desideri guarire, di che sei nel kia! inizieremo a raffreddare. Io ti insegnerò a danzare.

lume145-Il corpo accusa il colpo, dice Bessel van der Kolk: il trauma infantile può lasciare emozioni e ricordi sotto la soglia della parola, riemergendo nel corpo come allerta, ansia, ricordi o dissociazione. Per questo la guarigione non passa solo dal racconto: respiro, movimento e pratiche corporee possono accompagnare il ritorno alla regolazione e alla presenza. Una relazione sicura può aiutare a integrare ciò che è accaduto. Anche il trauma può attraversare le generazioni, attraverso comportamenti e linguaggi corporei. Elaborare non significa dimenticare, ma integrare l'esperienza finché il corpo ascoltato torna ad essere alleato di resilienza. Il Num Tchai dei San del Kalahari è una delle molte forme umane di elaborazione del trauma, e mostra una propria memoria culturale del rapporto tra ritmo, corpo e comunità. Richard Katz ha studiato queste pratiche come sistemi nei quali, danza, trance, respirazione, calore e relazione contribuiscono alla trasformazione dell'esperienza, e suggerisce che il Num sia l'equivalente del Qi cinese e del Kundalini indiano e persiano. Risonanze di queste pratiche possiamo vederle in tutto il mondo, nel Qigong, Yoga, danze estatiche o di adorismo, dove guarire è come sballare un contenuto doloroso e permettere che si auto-imballi in nuova forma, in nuovo simbolo. (zutwasi)



Un giorno il giovane Seba entrò in un territorio dove la natura sembrava parlare attraverso forme mutevoli e rapide. Le Lucertole gli apparvero come scintille sul terreno: vivevano in tane nascoste, si nutrivano di insetti e, quando erano in pericolo, potevano lasciare la coda al predatore per salvarsi. Più avanti incontrò l'Orbettino, nascosto tra legno e terra umida. Simile a una lucertola, ma privo di arti visibili, si muoveva lentamente tra lumache e vermi; anche lui poteva sacrificare la coda per distrarre il predatore. Seba comprese che la fragilità apparente può essere una forma di resistenza. Nel prato caldo vide il Ramarro, verde come una lama di luce, territoriale e vigile, attivo nei mesi caldi. La natura talvolta veste di bellezza la propria necessità di affermare presenza e vitalità. Più avanti vide il Geco muoversi sulle superfici verticali, aderendo dove sembrava impossibile trovare appoggio. Lo osservò avanzare lungo una parete, come se per lui non esistesse differenza fra terra e muro. Seba rimase a guardarlo. Infine incontrò il Camaleonte, capace di modificare colore e assetto del corpo in relazione all'ambiente; si esponeva al sole del mattino per regolare il calore e catturava il cibo con una lingua rapidissima. Seba comprese che la natura non separa gli esseri in forti e deboli, ma mostra diverse forme di sopravvivenza: lasciare andare, attendere, affermarsi, aderire, trasformarsi. Forse anche tu puoi chiederti: che cosa posso lasciare andare oggi, perché una parte più viva di me possa continuare il suo cammino?

lume146-Kino protegge una lucertola nella mano e dice: poso le mie mani su di te, per indicare agli spiriti antenati che tu sei mio gemello, abiti il mio cuore e ti chiamino fratello. Se metto num in te, vibri come foglie, e la morte che ci uccide non temerai più. La lucertola insegna che, quando la vita stringe, non sempre occorre resistere: talvolta basta lasciare andare ciò che non può più seguirci. La coda resta al predatore, mentre il corpo trova un'altra via; col tempo, ciò che sembrava perduto può ricrescere. L'Orbettino ricorda che anche la lentezza può essere una strategia: rimanere nascosti, attendere il momento, uscire quando il mondo si fa più quieto. Il Ramarro difende il proprio territorio e porta il verde della vita come una dichiarazione di presenza. Il Geco suggerisce che anche una parete può diventare una strada; non cerca sempre un terreno facile ma aderisce alla superficie che trova e, passo dopo passo, vi costruisce il proprio cammino. Forse non occorre cambiare sempre strada; talvolta basta cambiare il modo in cui vi appoggiamo il piede. Il Camaleonte, cambiando colore senza smettere di essere se stesso, suggerisce che adattarsi non significa necessariamente perdersi. Si può mutare pelle, temperatura, postura e persino aspetto, restando fedeli al proprio luogo interiore. Barbanera dice: Nel giorno di Sant'Agnes la lucertola va nel maggese; affare divulgato è mezzo rovinato. (ramarro)



Un giorno il giovane Seba attraversò campi aridi alternati a zone umide, dove la vita sembrava trovare un equilibrio tra acqua e siccità. Tra le erbe incontrò il Barbabeccho, pianta dai fiori gialli che si aprono al mattino e si chiudono nel pomeriggio. Le sue radici profonde e ricche di nutrimento insegnarono a Seba che ciò che resta nascosto sotto terra può custodire energia per la vita. In una zona più umida vide il Fiordicuculo, dai fiori delicati simili a mani giunte; intorno agli steli apparivano piccole tracce di vita nascosta: una schiuma leggera, come spuma del mondo vegetale e animale insieme. Avvicinandosi, Seba scoprì la Sputacchina, piccolo insetto immerso in una massa di schiuma prodotta dalla propria secrezione; quel rifugio proteggeva la larva dal sole, dai predatori e dalla disidratazione, creando un microclima stabile in un mondo instabile. Seba osservò a lungo quella schiuma viva: non era sporcizia, ma una casa d'acqua, costruita per resistere al calore. Il pensiero lo portò verso la Giraffa, che cerca foglie alte dove altre specie non arrivano. Come la Sputacchina nella sua schiuma, anche la Giraffa trova una risposta alla scarsità: una guarda in alto, l'altra costruisce intorno a sé il proprio rifugio. Seba comprese che la vita non si difende soltanto con la forza, a volte affonda radici, a volte costruisce una casa di schiuma, a volte allunga il collo verso ciò che gli altri non possono raggiungere. Forse sopravvivere può significare questo: trovare ogni volta una forma possibile per continuare a vivere.

lume147-La danza della Giraffa accompagna il cerchio dei danzatori. Il ritmo cresce, gli anziani frizionano schiena e stomaco ai bisognosi, mentre suoni e gemiti entrano nel canto comune. Kinaciau danza attorno al fuoco con gli altri clan. Donne e bambini delimitano lo spazio della danza, cantano e battono le mani. Il Num cresce e può diventare trance, esperienza corporea e relazionale condivisa. La Giraffa, totem del primo clan, appare allora come figura di adattamento e visione: vedere lontano, raggiungere ciò che altri non possono raggiungere, mantenere il corpo in equilibrio. Come nella danza, anche nella natura la risposta non è sempre la forza. La vita trova il proprio ritmo, costruisce il proprio riparo, cerca una risorsa nascosta o si spinge verso ciò che è più in alto. Forse non devi avere più forza di ciò che ti ostacola. Forse puoi trovare una forma diversa per attraversarlo. Barbanera dice: al cuor che canta la pace non manca. (sputacchina)



Un giorno d'inverno il giovane Seba entrò in un villaggio dove la sera arrivava presto e le case si raccoglievano attorno al camino acceso. Emilia cucinava l'Acquacotta: cicoria, broccoli, cipolla, aglio ed erbe del campo bollivano lentamente nel brodo caldo, mentre pane e uovo diventavano il centro nutriente. Il fuoco scaldava il cibo e le storie degli ospiti. Seba osservava come ogni famiglia visse attorno alla fiamma: legumi, orti, raccolti e animali diventavano parte di un unico gesto condiviso. Capì che il fuoco non era soltanto consumo, ma memoria e legame. Kinaciau gli mostrò poi i carbonai, che costruivano cumuli di terra e legna per trasformare il legno in carbone: il fuoco lento cambia forma alle cose, disse. I pellegrini accendevano fuochi di passaggio e le comunità si riunivano nei falò per celebrare raccolti, memorie e rinascita. Il fuoco è ambivalente, disse Kinaciau, distrugge e purifica, ma soprattutto insegna la misura. Se lo domini, ti scalda; se lo perdi, ti divora. Kino ricorda poi la sua terra: nella notte del Kalahari una Giraffa si muoveva lenta, quasi danzando, ed è questo il Num! il corpo che si scalda nel movimento. Seba comprese allora che il fuoco non vive soltanto nelle fiamme, ma passa dal crudo al cotto, dalla legna al carbone, dal corpo isolato al corpo che danza con gli altri. E mentre il villaggio dormiva, il camino continuava a respirare: nero e rosso insieme, come un cuore antico.

lume148-Kino, attorno al fuoco, continua a narrare a mezzo di proverbi e indovinelli: ogni mito, parola o gesto rituale diventa ponte tra mondi. La storia è insegnamento vivo, e il cerchio intorno al fuoco ne custodisce la memoria condivisa. Il fuoco arde soltanto se alimentato: spirito, corpo e volontà cercano un equilibrio. L'istinto muove l'essere, mentre il libero arbitrio indica la via: scegliere significa elevarsi o cadere, oscillando tra pozzo e lago celeste. La dritta via intreccia gli opposti: caduta e ascesa si incontrano al centro. Libertà significa unire spirito e corpo, mente e materia, recuperare integrità. Come il mito unisce passato e presente, il fuoco interiore unisce sapere e azione. Forse anche il tuo fuoco ha bisogno di essere alimentato: non per bruciare più forte, ma per trasformare ciò che incontra e mantenere vivo ciò che ti unisce, dalla sofferenza alla gioia. Barbanera dice: Gennaio zappatore se nevoso è generoso. (fuoco)



Il giovane Seba una volta sostò ai margini di un bosco, dove un vecchio pastore intagliava canne per costruire un flauto. Ascolta, disse il vecchio, questa è la voce di Pan, figlio di Mercurio, il fauno dai piedi caprini che conosce il linguaggio degli alberi e suona il flauto che incanta gli uccelli. Tra querce e sorgenti apparve un cervo che, con corna leggere e sorriso antico, sembrò dire: gli uomini mi chiamano Pan, proteggo greggi, boschi e fonti; quando rispettano la natura porto fertilità, ma quando la feriscono nasce il panico, perché ogni bosco violato grida attraverso chi lo abita. Dal flauto giunsero ninfe, capre e cervi. Il ritmo cambiò e sembrò trasformarsi nel passo di Dioniso. Donne e uomini entrarono nella danza, lasciando cadere paure e rancori. La festa, spiegò ancora il vecchio, non serve a fuggire il mondo, ma a ricordare che la vita rinasce quando corpo, musica e terra tornano in armonia. Seba comprese che Pan può essere chiamato Fauno, e che altre tradizioni riconoscono figure affini della natura pastorale: cambiano i nomi ma resta il soffio che attraversa alberi, animali e uomini. Forse il selvatico non chiede di essere domato, ma ascoltato, riconosciuto e trasformato in relazione. Il vento raccolse la melodia del flauto e la disperse tra le foglie, come se tutta la foresta respirasse insieme.

lume149-Fauno e Dioniso appartengono al patrimonio rituale mediterraneo, pastorale e contadino, nel quale natura, fertilità, musica e trance possono entrare in relazione. Pan rappresenta una soglia tra natura selvatica e cultura, dove fertilità e panico convivono come espressioni di una stessa forza vitale. Le danze di Fauno e Maja, riproposte a Bassiano nel Lazio, conservano una memoria di questa soglia tra natura, istinto e comunità. Fauno danza come un Capricorno, l'unicorno addomesticato da Maria Maddalena, che nella lettura junghiana può rappresentare un istinto naturale: se accolto, diventa creatività e mediazione; altrimenti resta conflitto. Crescere significa imparare a dare voce alla propria natura senza distruggere quella degli altri: trasformare l'energia in relazione, la paura in presenza, la festa in responsabilità. Anche nel Tarantismo dell'Italia meridionale, ritmo, musica e movimento diventano strumenti rituali attraverso cui una crisi individuale viene riportata nel gruppo. Barbanera dice: Pioggia a san Giacomo porta molte ghiande; a santa Lucia e Natale il contadino ammazza il maiale. A sant'Antonio abate, 17 gennaio, inizia il carnevale, maschere e serenate; un occhio alla pentola e un altro alla gatta. (panpicieni)



Seba raggiunse Bassiano, sui monti Lepini del Lazio, la sera dei fuochi di Ascensione. Restò vicino a un vecchio ulivo, osservando gli abitanti radunarsi attorno a grandi falò. Un anziano narrò che Saturno aveva affidato a Fauno e a sua figlia Maja il compito di proteggere campi, greggi e villaggi, insegnando come attraversare la paura dell'inverno per accogliere la primavera. Uomini e donne formarono due schiere: una impersonava l'Inverno con rami secchi, l'altra la Primavera con fiori e fronde verdi. Danzarono, cantarono e mimarono il conflitto tra gelo e rinascita. Quando il ramo dell'Inverno fu gettato nel fuoco, tutti gridarono: Viva Maja, viva Fauno! Poi comparve il Lupo, chiamato simbolicamente a rispondere dei danni arrecati alle greggi. Raccontò che gli uomini avevano abbattuto i boschi e ridotto la selvaggina. Il villaggio ascoltò e lo invitò a tornare oltre le montagne, perché la nuova stagione apparteneva ormai alla pace. Seba comprese che il rito non voleva distruggere il nemico, ma trasformare paura e conflitto in dialogo e speranza. Le danze ripresero fino all'alba, mentre il fuoco illuminava i volti e il vento portava il profumo della primavera. Ogni inverno, disse l'anziano, ha bisogno di essere attraversato, non soltanto combattuto.

lume150-Le feste di Fauno e Maja accompagnano il passaggio simbolico dall'inverno alla primavera. Falò, danze, giudizio del Lupo e rinascita della vegetazione costruiscono una memoria collettiva del cambiamento. Fauno rappresenta la forza selvatica della natura; Maja la fertilità, la crescita e il ritorno della vita. Il rito mette in scena il conflitto: l'Inverno viene bruciato, il Lupo viene ascoltato e poi allontanato, la Primavera viene accolta. In questo senso, il fuoco non solo distrugge ma trasforma una tensione in passaggio, la comunità dà una forma a ciò che teme, lo racconta e infine lo lascia andare. Anche in altre tradizioni stagionali e rituali, come il Calendimaggio e altre feste simili, il cambiamento viene accompagnato attraverso il corpo, il ritmo, il simbolo e la partecipazione collettiva. Le forme cambiano, ma rimane una possibilità comune: trasformare la paura del cambiamento in una forma condivisa di attraversamento. L'inverno è una stagione da attraversare: può essere ritualizzato, ascoltato e, infine, lasciato passare. (faunolazio)



Seba sognò di camminare lungo la costa tirrenica e incontrare un vecchio sufi a cui pose domande. Ascolta, disse il sufi, il respiro è il soffio con cui il mondo continua a nascere. Seba chiuse gli occhi, il vento entrò nel respiro, il respiro nel corpo, e per un istante gli sembrò che uomini, alberi e mare respirassero insieme. Poco più avanti incontrò Rumi, che ruotava nella danza Sema dei dervisci: lo danzo per ricordare che tutto gira nello stesso Amore. Poi apparve Ildegarda di Bingen, che chiamava *viriditas* la forza verde capace di far germogliare ogni vivente. Teresa d'Avila gli mostrò invece il castello interiore, dove ogni stanza conduce più profondamente verso la luce. Seba poi risalì verso l'interno, sul Monte Amiata, dove vide Davide Lazzaretti salire verso la solitudine della montagna e ridiscendere verso la propria gente, accompagnato da Giuseppe da Copertino che sembrava liberarsi del peso del corpo a mezzo di levitazione. Infine incontrò Margherita Porete, che coltivava la terra in silenzio e, a una sua domanda, così rispose: l'amore più grande non chiede ricompensa, ma diventa così puro da scomparire in ciò che ama. Otto sentieri, pensò Seba, e un solo vento, uhm... forse il sacro non è possedere una verità ma lasciarsi attraversare da ciò che unisce; il respiro che attraversa il corpo è lo stesso che muove gli alberi, il mare e le stelle? Al risveglio vide il professor Raseno, seduto a fianco a lui in riva al mare: hai parlato in sogno, disse Raseno, come uno dei Benandanti del Friuli che combattevano nei sogni per difendere i raccolti, ma hai posto una domanda a cui rispondo per mia esperienza: se il cuore è uno specchio, e se paura e orgoglio lo coprono, esso riflette solo quelli, allora segui il suo respiro finché il rumore delle onde entri a purificarlo. Seba provò e vide uomini e donne pregare, in lingue diverse, tutti animati da stesso soffio.

lume151-La devozione può essere vissuta come un fuoco interiore: non una fiamma da possedere, ma un'energia da alimentare con attenzione, disciplina e presenza. Nelle tradizioni tantriche del Kashmir, la kundalini rappresenta una potenza latente che attraversa il corpo e ne trasforma progressivamente l'esperienza. Lalla, poetessa mistica del Kashmir, canta una via nella quale il corpo non è ostacolo allo spirito, ma luogo della sua trasformazione. Respiro, movimento, preghiera e attenzione possono modificare il rapporto tra corpo, mente e desiderio. Le forme sono diverse, ma l'intuizione è la stessa: ciò che ci attraversa può diventare paura, impulso cieco o sofferenza, oppure consapevolezza e relazione. La disciplina non deve spegnere il fuoco, ma insegnare a sostenerlo. Il risveglio non è soltanto estasi: può portare crisi, vertigine e trasformazione, e richiede quindi preparazione, attenzione e discernimento. Lalla strappa il velo attraverso pratica e fede, devozione e immaginazione, corpo e spirito. Nei suoi versi conosce cura e vertigine: chi non cade non sale, chi non brucia non cambia; il cuore in vera devozione arde lungo il viaggio interiore che conosce tappe di crisi e rinascita. Forse il fuoco interiore non serve a diventare qualcun altro, ma ad abitare più pienamente ciò che siamo. Barbanera dice: il fanatismo è paura vestita da fede; Dio ci guardi dall'errore del savio; l'audacia ci scorti, ma solo il buon senso vinca il fanatismo. (kundalini)



Mentre sorseggia un infuso di Camomilla, Raseno medita sulla parabola del ricco stolto che accumula tesori ma muore senza averne goduto: accumulare ricchezze è vano, la vera ricchezza è in un cuore amato. Beatrice guida Dante attraverso le sfere celesti, mostrando un cosmo nel quale ogni creatura tende verso ciò che ama. Il desiderio è il movimento che orienta la vita: può elevare oppure smarrire, secondo la direzione che gli viene data. Dante comprende che la libertà non consiste nel cancellare gli opposti, ma nel ricomporli: materia e spirito, peso e leggerezza, istinto e conoscenza. Anche la pecora smarrita e la donna che cerca la moneta raccontano un movimento simile: ciò che si perde viene cercato, ritrovato e accolto con gioia. La donna accende una lampada e non si arrende finché non ha ritrovato ciò che manca. La ricerca diventa così una forma di cura: ciò che si perde non viene giudicato, ma riportato alla luce. Anche Camomilla e Calendula raccontano due forme diverse della cura: la prima placa e distende, la seconda protegge e ripara. La vita non è misura di successo o caduta, ma attraversamento degli opposti, dove perdita e ritrovamento, luce e ombra s'intrecciano in un movimento di ritorno alla presenza che dà senso al cammino stesso. La vera guarigione è ritrovare una forma di equilibrio nella quale ciò che era separato può tornare a vivere insieme. La mano mostra la via, ma il cuore decide il passo: conosci te stesso, senza temere l'ombra; anche essa insegna equilibrio. Come in un giardino così nel corpo umano: la salute nasce dall'equilibrio tra ciò che cresce, ciò che riposa e ciò che deve essere riparato.

lume152-Matricaria chamomilla cresce spesso vicino alle case e il suo infuso è tradizionalmente usato per favorire il rilassamento e accompagnare il riposo. Il suo profumo leggero e il calore della bevanda ne fanno una presenza familiare nei momenti in cui il corpo chiede calma. Accanto a lei sta la Calendula, il Fiorrancio, dai fiori dorati. Secondo una leggenda, sarebbe nata da una lacrima del sole caduta sulla terra. Tradizionalmente è impiegata per la cura della pelle e accompagna il trattamento di piccole irritazioni, arrossamenti e ferite superficiali. Le due piante, sorelle complementari, insegnano che non tutto ciò che fa male ha bisogno della stessa medicina: a volte occorre fermarsi, altre volte proteggere una ferita; talvolta il corpo chiede calore, talvolta riposo. Curare significa ascoltare il segnale e trovare la misura giusta. Dove Camomilla placa, Calendula ripara: l'una accompagna ciò che chiede calma, l'altra custodisce ciò che è esposto all'esterno. (camomilla)



Gulliver viaggia tra mondi che deformano la misura dell'umano: a Lilliput è un gigante tra uomini minuscoli, prigioniero di guerre e rivalità che, viste dall'alto, sembrano assurde. A Brobdingnag accade l'opposto: è lui a diventare minuscolo, mentre il re dei giganti ascolta le sue storie sulle guerre europee e giudica l'umanità violenta e infantile. Gulliver scopre così che la grandezza non è assoluta: dipende dal punto di vista. A Laputa incontra sapienti sospesi nelle loro teorie, scollegati dalla realtà concreta: la ragione senza esperienza diventa astrazione sterile. Nel paese degli Houyhnhnm, invece, i cavalli razionali governano con armonia, mentre gli umani, gli Yahoo, appaiono dominati da istinti caotici e violenti. Gulliver è costretto a interrogarsi su ciò che chiamiamo civiltà, ragione e progresso, e su quanto possano nascondere ipocrisia, violenza e autoinganno. Ogni mondo diventa uno specchio: cambiando scala cambiano il giudizio, il potere e perfino ciò che chiamiamo normalità. Seba, come Gulliver, attraversa luoghi nei quali sacro e quotidiano, ricchezza e povertà, ordine e caos assumono proporzioni diverse. Il viaggio gli insegna che la realtà non ha una sola misura: chi si crede gigante può essere lillipuziano agli occhi di un altro, e chi si sente piccolo può essere immenso in un contesto diverso. Crescere è anche questo: imparare a cambiare punto di vista senza perdere il proprio centro.

lume153-Seba attraversò il Gange fino a Varanasi, dove il sacro convive con la vita quotidiana: pellegrini, mercati, crematori, templi e povertà abitano lo stesso paesaggio. Il fiume è insieme acqua, divinità, memoria e confine tra vita e morte. Attraversando l'India in treno, più a sud incontrò città, villaggi e comunità nelle quali ogni luogo sembrava avere una propria misura del necessario. A Sravanabelagola, davanti ai giganti jainisti scolpiti nella roccia, comprese, ancora una volta, quanto l'uomo possa apparire piccolo davanti a ciò che lo supera. Il viaggio di Seba incontra così quello di Gulliver: mondi diversi non cambiano soltanto il paesaggio, ma la misura con cui lo si guarda. Ciò che sembrava enorme può diventare piccolo, e ciò che sembrava piccolo può contenere un mondo. Ogni incontro è uno specchio: osservando un altro modo di vivere, anche chi guarda viene trasformato. La vera ricchezza consiste allora nel riconoscere il limite e trovare una misura abitabile tra desiderio, comunità e ambiente. (benaresgoa)



Ildegarda di Bingen, mistica e badessa del Reno, descrisse nelle sue visioni un cosmo vivo, attraversato da luce, musica e forze capaci di unire il mondo minerale, vegetale e umano. Chiamava *viriditas* la forza verde che fa germogliare il vivente. Anche le pietre preziose entrano nella sua visione come immagini della creazione: il diaspro rosso, il rubino, la corniola, il crisolito, il topazio e l'ambra non sono solo materia, diventano simboli di qualità dell'anima, di protezione, vitalità, ordine e trasformazione. Lucifero, ornato di gemme, cade per orgoglio: ciò che era luce diventa oscurità. La pietra conserva allora una doppia memoria, quella della bellezza e quella della caduta, a cui si aggiunge la possibilità della redenzione. La pietra diventa un'immagine della coscienza, compatta e trasparente, capace di lasciar passare la luce senza possederla. Ogni pietra è collegata a funzioni del corpo e a stati dell'anima, così, in questa prospettiva, la guarigione è un riallineamento: ritrovare una misura tra corpo, spirito e mondo, tra materia e intenzione che nella pietra si riflette. Come i cristalli ordinano la materia secondo una struttura, così l'essere umano può cercare un ordine interiore nel quale la propria energia trovi forma.

lume154-Ildegarda insegna che il creato è linguaggio divino, in forma minerale vegetale e umana, la malattia nasce da disarmonia, la guarigione dal riallineamento con l'ordine cosmico. Le gemme agiscono come risonatori che influenzano corpo nervi e psiche. L'umano può trasformar debolezza in forza, attraverso visione e virtù. Dante richiama questa visione: l'anima è fatta per la luce e per l'amore ordinato, come musica che informa la materia e i cristalli. Le pietre armonizzano col ritmo del creato grazie alla risonanza del loro reticolo ordinato. Il diaspro rosso, in molte tradizioni, è associato a forza, radicamento e coraggio, tenerlo vicino tra le mani, indossarlo, o semplicemente osservarne il colore, può diventare un gesto rituale: un richiamo alla presenza del corpo e alla propria forza interiore; secondo Ildegarda, premendo un diaspro al cuore può alleviarne i dolori, anche solo dieci minuti, finché il diaspro diventa molto caldo, poi raffredda e ripeti; e per prevenir sogni agitati, tienilo vicino a bocca e viso poco prima di dormire. Il diaspro ricorda una cosa semplice: la forza non è solo resistenza, ma è anche capacità di restare presenti quando qualcosa dentro di noi vacilla. Ogni pietra può diventare uno specchio, sebbene la luce che cerchiamo non viene dalla pietra, ma dalla nostra attenzione (cuore) che in essa si riconosce. (diaspro)



Kinaciau alleva api recuperando sciame naturali, accogliendoli in bugni e alveari. Le api costruiscono celle esagonali, una forma che permette di usare lo spazio con grande efficienza e poco materiale. La loro architettura sembra quasi una musica resa materia, come nei disegni di Chladni, dove le vibrazioni organizzano la polvere secondo figure ordinate. Gli antichi narravano che le Melisse (api) nutrono il piccolo Zeus con il miele, e insegnarono agli uomini che ogni dono della natura nasce dalla collaborazione, dalla pazienza e dalla cura. Le sacerdotesse erano chiamate Melissae, simbolo di sapienza, cura e operosità. In Africa si racconta che Nzambè, signore degli insetti, aveva due figli: l'Ape e la Mosca tse-tse. La mosca, scontenta, rifiutava spesso gli incarichi, così era l'ape che spesso eseguiva l'ordine e andava al suo posto. Quando Nzambe si ammalò, fu l'ape a vegliarlo con dedizione; per ricompensarne l'amore, la benedisse con il miele, nutrimento prezioso per ogni creatura. Anche la regina Nanā-Buruku ama l'ape: silenziosa metodica e curiosa, osserva e comprende, raccoglie esperienza e costruisce il bene, un piccolo passo alla volta, senza fretta. Per questo l'Ape insegna che il lavoro paziente crea abbondanza e la gentilezza rende dolce il mondo; nessuno costruisce da solo, la collaborazione trasforma piccoli gesti in qualcosa di più grande dell'individuo, la vera abbondanza non nasce dall'accumulo, ma dalla relazione.

lume155-Le api vivono in colonie organizzate nelle quali ogni individuo contribuisce alla vita dell'insieme. Le operaie allevano la covata, costruiscono i favi, raccolgono acqua, resine, nettare e polline e difendono la colonia; i fuchi partecipano alla riproduzione fecondando le regine durante il volo nuziale, mentre la regina garantisce la continuità della comunità grazie ai suoi feromoni. L'apicoltore impara soprattutto ad osservare: controlla le scorte, la covata, la presenza della regina e lo stato della colonia, intervenendo senza alterarne inutilmente gli equilibri. Tra le minacce più importanti ci sono Varroa, malattie, pesticidi, inquinamento e cambiamenti climatici. Dall'alveare arrivano miele (lenitivo e cicatrizzante), polline e pappa reale, nutrienti energetici e ricostituenti, oltre a propoli (resina espettorante e antibatterica) e cera, e persino veleno d'ape, usato in Apiterapia per curare piccole infiammazioni reumatiche, ma richiede prudenza, per il rischio di allergie. Ma il dono più grande dell'ape è invisibile: l'impollinazione, che permette a moltissime piante di riprodursi e sostiene la biodiversità. Barbanera dice: Api e pecore nutrono l'uomo mentre dorme. (apismiele)



Lo Zhan Zhuang è una pratica del Qigong nella quale il corpo rimane fermo in piedi, mentre l'attenzione si raccoglie nel respiro e nel centro del corpo. All'inizio la quiete può far emergere tremori, fatica e irrequietezza; con la continuità, il corpo impara a diventare stabile senza irrigidirsi. La postura è semplice: piedi radicati, ginocchia morbide, bacino rilassato, colonna allungata, mani raccolte davanti al corpo come se sostenessero una sfera. Il respiro resta naturale e la mente osserva senza inseguire ciò che appare. Nella pratica ulteriore la lingua tocca il palato e l'attenzione viene portata attraverso il corpo, mentre il qi viene percepito come movimento interno che unisce persona, Terra e Cielo; non si tratta di forzare il corpo, ma di imparare a sentirlo. La Mantide insegna la stessa cosa, immobile tra le stoppie sembra non fare nulla, ma osserva, attende e conserva tutta la propria energia nel momento che precede il gesto. La forza non è sempre movimento, a volte è la capacità di rimanere fermi abbastanza a lungo da sapere quando muoversi: osserva e ascolta prima di agire.

lume156-Una leggenda racconta che Wang Lang osservò una Mantide affrontare un avversario più grande; non vinse con la forza bruta, ma con precisione, rapidità e capacità di cedere senza perdere il centro. Da questa immagine nacque il nome dello stile Tang Lang Quan, il Pugilato della Mantide. La Mantide religiosa, chiamata in Cina Tang Lang, si incontra facilmente tra le stoppie, dopo la mietitura, immobile come chi ascolta il vento; gli antichi dicevano che sapeva leggere il cielo e annunciare la pioggia, ricordando ai contadini i ritmi della natura. Anche Wang Xiangzhai, maestro dello Zhan Zhuang, insegnava che la radice della forza è la quiete: prima di imparare a muoversi bisogna imparare a stare. Lezione della Mantide: non sprecare energia, piuttosto guarda, aspetta, ascolta, poi agisci nel momento esatto; non ogni ostacolo deve essere affrontato immediatamente, talvolta occorre fermarsi abbastanza da distinguere ciò che richiede forza da ciò che richiede tempo. Come il giovane monaco Shaolin, chi persevera nella disciplina impara a trasformare sé stesso, un giorno alla volta. Prepararsi alla stagione che viene significa anche questo: restare immobili abbastanza da sentirla arrivare. Barbanera dice: San Bartolomeo porta freddo e rugiada, e specchia tutto l'autunno. (mantide)



Emilia da bambina amava ascoltare le fiabe, voleva attraversare boschi, grotte, labirinti e ventri oscuri, per incontrare elfi e spiriti del paesaggio, senza separare mondo interno ed esterno. Così un giorno immagina di essere Pollicino, che nasce sotto un cavolo piccolo come un seme, poi nel bosco trova la strada grazie a un sapere che ancora non sa di possedere. Un altro giorno immagina di essere Cappuccetto Rosso che entra nel bosco inconscio e incontra, nel lupo, desiderio e paura, poi, dal ventre del lupo esce trasformata. Hansel e Gretel regrediscono nella foresta: la strega è madre divorante, il forno è mutazione. La Bella Addormentata attraversa sonno, spine e sangue. Biancaneve giace nella bara di cristallo, mentre i nani custodiscono forze ctonie della terra e assistono al suo risveglio. Jung vede in queste immagini la lingua spontanea dell'infanzia: il bambino pensa per immagini e attraverso di esse incontra paure, separazioni, desideri e misteri della nascita. La Terra diventa allora madre, tomba e culla insieme. Anche tu potresti essere in un luogo simile, qualcosa potrebbe stare maturando sotto la superficie, mentre tu aspetti di sapere già che cosa sarà. Ma il seme non conosce l'albero, conosce la terra: non avere fretta di uscire dal buio, a volte il buio non è smarrimento, è grembo. Che cosa sta crescendo dentro di te, mentre ancora non sai dargli un nome?

lume157-Nel mito del Bwiti, il bambino nasce nella selva degli avi e attraversa una seconda nascita attraverso la radice sacra dell'iboga: la terra collega il corpo agli antenati e alla coscienza. Mallendi narra che il bambino nasce dal fango degli antenati: il bosco inconscio partorisce, e ciò che sembra regressione può diventare trasformazione. Ogni bambino costruisce spontaneamente teorie sul mondo: da dove vengono i bambini, cosa fanno i genitori, perché esistono maschi e femmine, che cosa sono nascita e morte. Freud chiamò teoria cloacale una di queste fantasie, nella quale nascita e defecazione si confondono: il bambino può essere immaginato come qualcosa che viene espulso, evacuato o partorito dal ventre-cosmo. Il corpo pensa per simboli prima ancora di possedere spiegazioni. Nascita, malattia, sessualità e morte possono diventare immagini dello stesso passaggio: uovo, caverna, grembo, tomba, ritorno e nuova uscita. Forse per questo molte tradizioni immaginano la nascita non come un semplice inizio, ma come un passaggio fra mondi, dove la gravidanza diventa incontro con un avo e attraversamento di un luogo sacro. Questo Lume domanda: Che cosa, dentro di te, sta ancora crescendo al buio? (pietrafoceaia)



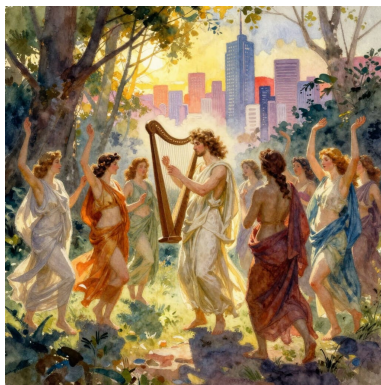
Alice è una bambina curiosa, segue un coniglio bianco e cade nel Paese delle Meraviglie, un mondo assurdo dove nulla rimane uguale a sé stesso. Cresce e rimpicciolisce, incontra creature strane, attraversa dialoghi senza senso e metamorfosi che mettono in crisi la sua identità: il Cappellaio matto, lo Stregatto, Flatlandia e la Regina di Cuori. Alla fine si risveglia, era tutto un sogno, ma il viaggio lascia un segno, nel caos ha imparato a dubitare delle convenzioni e a cercare un senso senza pretendere che il mondo glielo consegni. Altrove, Thor giunge alla dimora di Utgarda-Loki e viene sottoposto a prove apparentemente semplici: mangiare, correre, bere, sollevare un gatto, lottare con una vecchia. Fallisce quasi tutto. Poi scopre che nulla era ciò che sembrava: il rivale nel mangiare era il Fuoco, il corridore era il Pensiero, il corno da cui beveva conteneva il mare, la vecchia era la Vecchiaia contro la quale nessuno può vincere, e il gatto era in realtà Jörmungandr, il serpente di Midgard che avvolge il mondo come un Uroboros. Alice e Thor entrano in un mondo in cui le categorie abituali smettono di funzionare. Questo lume dice: e se non fosse come pensi? Quale altra realtà potrebbe esserci dietro ciò che stai vedendo? non necessariamente hai fallito, forse non avevi ancora capito a che gioco stavi giocando o stai giudicando una situazione secondo le regole sbagliate; non giudicare la tua forza dalla forma apparente della prova, ciò che credi di non riuscire a fare potrebbe essere, in realtà, molto più grande di quanto avevi immaginato.

lume158-Nella mitologia norrena Jörmungandr è figlio di Loki e della gigantessa Angrboda, insieme a Hel e al lupo Fenrir. Gli dèi, temendone la potenza, lo gettano nell'oceano che circonda il mondo; il serpente cresce fino a circondare Midgard e a mordere la propria coda. Anche Alice attraversa un mondo nel quale le proporzioni, le regole e le identità cambiano continuamente. Nella fiaba di Lewis Carroll, Alice esplora stati di coscienza dove vive esperienze oniriche o immaginarie intense, un mondo di elfi, fate e gnomi, realtà autonome che si riflettono nelle fiabe e nei sogni dei bambini, dove spesso compare anche il fungo delle mosche, l'agarico moscario dal cappello rosso e dai puntini bianchi, che appartiene a una lunga storia di usi rituali e immaginari legati alla visione e all'estasi. In Siberia il moscario è usato dagli sciamani golde e tungusi ed è chiamato Muchamor, mentre in Italia, a metà 800, il suo uso contadino venne studiato dal dottor Batista Grassi, che infine lo indicò come aiuto alla digestione, miglioramento dell'umore e surrogato del vino, il cui prezzo, in quel periodo, salì alle stelle a causa della Fillossera, una malattia delle vigne giunta dal nord America. Alice è la mente critica che non smette di stupirsi, dubitare e immaginare. Oracolo del muchamor: la grandezza di ciò che affrontiamo può essere invisibile nella forma in cui ci appare; crescere vuol dire anche, preservare la meraviglia. Barbanera dice: Giornata senza risata è giornata sprecata. (moscario)



Entrando nel mare in una mattina d'estate, può accadere che, per un istante, non distingui più dove finisca il movimento dell'acqua e dove cominci il tuo. Il corpo si muove in acqua e il confine te e il mare sembra sbiadire, mentre il respiro delle onde attraversa anche il tuo respiro. Sopra di te i gabbiani volteggiano, seguendo correnti d'aria invisibili che il tuo occhio non vede: non comandano al vento, ma imparano a riconoscerlo e si lasciano sostenere. Forse nella tua vita è già arrivato il tempo della rondine. Barbanera dice: nel giorno di San Nicola la rondine passa i mari. La rondine non forza il vento, attende la corrente favorevole e, quando la riconosce, attraversa il mare quasi senza sforzo. Anche alcuni incontri nascono così: non quando due persone diventano uguali, ma quando ciascuna permette all'altra di entrare nel proprio paesaggio interiore. L'amore non consiste nel possedere qualcuno, ma nel diventare ospiti del suo mondo e accoglierlo nel proprio. Le differenze non scompaiono, diventano un ponte; gli opposti non cessano di esistere, ma imparano a stare in relazione. Il lume dell'Androgino invita a lasciare spazio a ciò che sembrava estraneo, fino a scoprire che il confine può diventare un luogo d'incontro, un Ponte delle Gazze.

lume159-L'androginità compare in molte tradizioni come immagine dell'unità originaria e dell'incontro fra polarità. Nel Convito di Platone, Aristofane racconta di esseri umani originariamente completi, poi divisi dagli dèi: l'amore diventa così desiderio di ricongiungersi alla propria metà, una ricerca dell'unità perduta. Nel mito di Ermafrodito, figlio di Hermes e Afrodite, la fusione con la ninfa Salmace dà origine a un unico corpo, nell'acqua di un lago. L'acqua diventa immagine di una forma che riconcilia le polarità: maschile e femminile, istinto e ragione non separate più rigidamente. In molte culture agrarie, compaiono figure capaci di attraversare o mediare categorie di genere, spesso associate a funzioni rituali, sociali e spirituali: Pan e Fauno, Cernunnos e Demetra, Eros e Kāma, Krishna e Arjuna. L'immagine dell'Androgino suggerisce che gli opposti possano incontrarsi senza perdere la propria differenza. Come il gabbiano non crea il vento e non indica una direzione, questo Lume invita a riconoscere la corrente già presente nella tua vita. (androginità)



Nelle Baccanti di Euripide, Dioniso giunge a Tebe per mostrare la propria natura divina, ma Penteo, re della città, rifiuta ciò che non può controllare. Dioniso è l'ebbrezza, l'istinto, la forza irrazionale della vita che eccede l'ordine. Penteo vuole reprimere il culto e ricondurre tutto alla legge. Dioniso lo convince allora a travestirsi da donna per assistere di nascosto ai riti. Penteo entra nel mondo che voleva controllare e ne diventa vittima. Le baccanti, in preda all'estasi, lo scambiano per una belva e lo fanno a pezzi; tra loro c'è Agave, sua madre, che solo tornando lucida riconosce l'orrore di ciò che ha compiuto. Il mito non condanna la ragione: mostra il pericolo di una ragione che pretende di espellere tutto ciò che non comprende: ciò che viene negato può tornare in forme più violente. Forse c'è una parte della tua vita che non chiede di essere dominata, ma riconosciuta: non tutto ciò che eccede l'ordine è caos, proprio lì, qualcosa attende di essere ascoltato. Oracolo del mistico: Chi danza per amore brucia senza consumarsi; la voce del cielo si sente nel silenzio del cuore e nel delirio del mistico.

lume160-Nella Russia religiosa dei secoli passati, gruppi contadini come i Klisty cercavano l'esperienza diretta del divino, attraverso canti, danze, preghiere ed estasi. Lo stato estatico, chiamato Diveevo, coinvolgeva il corpo, il respiro, la voce, la comunità e l'ecosistema; nello stato Diveevo si torna come bambini poichè i cuori si fanno più puri, l'amore scalda e la grazia scende come un falco celeste e rapisce l'anima del credente. Questa ricerca dell'estasi incontra, per risonanza, la figura di Padre Serafino di Sarov, venerato nella tradizione ortodossa russa come guida spirituale e uomo di preghiera. La sua memoria è legata all'immagine della purezza del cuore, della speranza e della gioia. Batyushka Serafim è la luce gentile della Russia, prega per chi soffre e chi spera, e guida chi cerca la via: aiutaci a sopportare tutto con umiltà, a vivere con cuore limpido. Le tradizioni dei Klisty e il culto dionisiaco condividono il desiderio di attraversare una soglia, nella quale il controllo ordinario si allenta e l'esperienza diventa più grande dell'io che pretende di governarla. Barbanera dice: dall'opera si conosce il maestro; non c'è miglior specchio dell'amico vecchio. (estasirose)



Sedna batte il tamburo tra vento e mare, e la sua vibrazione attraversa anche i mari australi e le foreste della Terra del Fuoco. Il suo insegnamento è semplice: ciò che sostiene la vita non appartiene all'uomo, ma gli viene affidato. Nel silenzio del mare artico, il cacciatore Inuit ascolta il ghiaccio, il vento e il respiro degli animali prima di cercare nutrimento. Ogni preda ricevuta dal mare è un dono che richiede rispetto e gratitudine. Quando il legame viene spezzato dall'avidità o dalla dimenticanza, anche il mondo interiore si impoverisce: arriva la fame, la tempesta, il disordine interiore ed esteriore; chi tradisce la Terra perde il cielo, la Luna affoga il Sole e nasce la Morte. Come l'angakoq che discende negli abissi per incontrare Sedna, anche l'essere umano deve avere il coraggio di entrare nelle proprie profondità e convinzioni, e riconoscere ciò che è rimasto nascosto. Ogni ferita custodisce una domanda: quale relazione devo ristabilire con ciò che mi dà vita e senso? Il mare non chiede dominio, ma ascolto. Prima di giudicare un altro mondo, bisogna imparare ad ascoltare il suo tamburo.

lume161-Molti popoli del Nord hanno custodito il racconto di Sedna, donna trasformata in Signora degli abissi e origine degli animali marini. Nel mito inuit, dopo il tradimento del padre Anguta, Sedna perde le mani e sprofonda nel mare: dalla sua ferita nascono foche e creature che nutrono gli esseri umani. Solo l'angakoq, lo sciamano, può raggiungerla nelle profondità per chiedere perdono e ristabilire l'armonia fra uomini, animali e spiriti. Anche i popoli della Terra del Fuoco (Yamana, Alakaluf e Selknam) hanno vissuto una relazione profonda con mare, foreste e animali, custodendo canti e riti sul legame fra cielo e terra. La colonizzazione europea interruppe molte di queste memorie attraverso epidemie, deportazioni e distruzione culturale, ma le voci delle ultime sciamane conservarono una memoria preziosa: la natura non è una risorsa separata dall'uomo, ma una parentela da rispettare. Ogni cultura costruisce immagini del cosmo, una cosmologia vivente: anche nella storia europea esistono visioni alternative, come quella di Samuel Rowbotham, astronomo rielaborò la teoria geocentrica aristotelico-tolemaica, svolgendo misurazioni empiriche di longitudine e latitudine nell'emisfero australe. Come le sciamane fuegine cantano: ogni mare ha il suo abisso, ogni mito una ferita, così il ricercatore parla di regioni superiori dell'atmosfera, caratterizzate da freddo, secchezza e abbondanza di elettricità (etere infinito al di sopra di tutto) che conserva la materia e genera la luce delle stelle. Queste plurali visioni del mondo ci dicono che, nessuna civiltà possiede da sola il monopolio dell'immaginazione del reale. (inuitfuegi)



Chuonnasuan era ancora ragazzo quando il mondo cominciò a parlargli in una lingua che nessuno attorno comprendeva; arrivarono malattie, lutti, silenzi. Camminava nella foresta senza sapere cosa cercasse, eppure continuava a tornarci; ogni volta lasciava qualcosa, ogni volta riportava indietro un frammento di sé. Gli anziani non cercarono di guarirlo dal suo smarrimento, lo accompagnarono ad ascoltarlo, dicevano che: quando una ferita non si chiude, a volte sta aprendo una porta. Nei sogni comparve Ayami, l'antica compagna degli sciamani del suo popolo. Ayami non imponeva una strada: camminava poco più avanti, voltandosi appena, attendendo il passo di chi la seguiva. Gli insegnò il ritmo del tamburo, il tempo del silenzio, il linguaggio degli alberi e degli antenati. Chuonnasuan comprese che non doveva dominare gli spiriti, ma entrare in relazione con ciò che aveva imparato a temere. Quando tornò tra la sua gente, disegnò ciò che aveva visto e sognato, poi cominciò a danzare: ogni gesto ricuciva il dolore di una persona al respiro della foresta degli avi. Curare non è cancellare la ferita, ma restituire un posto nel racconto della vita.

Lume162-Gli Oroqen o Elunchun, popolo tunguso della Manciuria, vivevano tra le montagne Hinggan e il fiume Amur, di caccia, pesca e relazione con la foresta. La loro tradizione riconosceva uomini, animali, alberi e montagne come parti di una stessa comunità di spiriti. Orso, tigre, lupo, renna e alce potevano diventare antenati, protettori, presenze alleate. Presso diversi popoli tunguso-siberiani. Lo sciamano, Wu 巫 in lingua cinese e coreana, era colui che attraversava il confine tra comunità, antenati e mondo invisibile: in Cina e Corea officiava guarigioni, funerali e riti della pioggia. La chiamata poteva nascere da malattia, lutto o visione: la crisi non era soltanto una disgrazia, ma poteva diventare una soglia. Tamburo, canto e danza accompagnavano il viaggio estatico, mentre lo spirito aiutante guidava l'iniziato. Chuonnasuan, nella memoria degli Oroqen, fu riconosciuto come uno degli ultimi grandi sciamani. Durante le persecuzioni del Novecento molti oggetti rituali scomparvero, ma parte della memoria sopravvisse nella famiglia e nella comunità: suo nonno nascose il suo costume rituale tra le montagne, finché il tempo della censura passasse senza spezzare la memoria. Ayami, la sposa celeste, diventa così la figura guida che cammina appena avanti, senza sostituirsi a chi deve attraversare il bosco. La crisi non viene cancellata, diventa ascolto, ritmo, relazione, e il ritmo ritrovato può tornare alla comunità. (tungusaman)



Demetra perde Core e il mondo si fa sterile. La dea vaga lontano dall'Olimpo finché giunge a Eleusi, al pozzo di Callicoro, velata e silenziosa, ospite delle figlie di re Clio. Iambé, serva della casa regale, interrompe il lutto con la danza, il gesto osceno e il riso, aprendo una piccola fessura nel dolore; a Demetra viene offerto il ciceone, bevanda rituale di orzo, acqua e aromi, che le apre la visione e permette di incontrare Core nel regno di Ade. Ma Demetra non può ancora dimenticare, il suo viaggio continua nel sottosuolo della perdita, dove Persefone è trattenuta da Ade. Il mito non cancella la separazione, la trasforma in ritmo. Persefone torna alla madre, ma una parte dell'anno resta nel regno dei morti: nasce così l'inverno, tempo nascosto in cui il seme lavora sotto terra. A primavera Core ritorna con suo figlio Trittolemo e insegna agli umani l'arte del grano. Eleusi conserva allora una memoria doppia: la visione e la coltivazione, il mistero e il gesto che nutre. Il dolore non chiede di essere negato, ma attraversato: ciò che scompare dalla luce può maturare nel buio, attraverso un lavoro interiore (labor intus) che segna un labirinto di esperienze, capace di restituire interezza. Demetra attraversa il luogo in cui la perdita diventa trasformazione perché ciò che ama è scomparso, e risale riportandolo in forma nuova. Ecco la domanda del lume: che cosa può maturare nel buio prima di tornare alla luce? Come può una perdita diventare una soglia?

lume163-I Misteri Eleusini venivano celebrati ad Eleusi in onore di Demetra e Persefone. Al centro del mito stava il ritorno della figlia: discesa, separazione, ricongiungimento, nuova stagione. Il ciceone, ricordato nell'Inno omerico a Demetra, era una bevanda rituale preparata con acqua, orzo e aromi; mentre Platone cita la punizione di Alcibiade, che avendo rubato il ciceone dal tempio, per farne svago in un party privato con ospiti, è condannato a pagare una multa, poichè a nessuno era consentito profanare la bevanda dei misteri. Il culto venne chiuso sotto Teodosio e i santuari devastati, con roghi di libri in Alessandria, e molti fedeli e sacerdoti che si rifugiano nei deserti per preservare i misteri dell'epopteia, dove morte e vita apparivano come movimenti di un medesimo ciclo. La memoria di Demetra non scomparve: attraversò racconti, colture e feste, dal Mar Nero al Mediterraneo, dalla Sicilia alle Eolie, dove sfilate su carri in festa ricordano le nozze tra Ade (Dioniso) e Persefone (Core) e la loro luna di miele. Nell'isola di Alicudi, il Pane Matto diventa un nuovo ponte simbolico tra il vecchio ciceone e la moderna psichedelica. Stanislav Grof lavorò con l'LSD, sintetizzato da Albert Hofmann a partire dall'Ergot, un fungo che infetta e origina il pane matto. In questa genealogia simbolica, da Eleusi ad Alicudi, Barbanera dice: Luna e piogge fanno dei funghi la fortuna; dalla terra umida nascono nuovi mondi. (ergot)



Raseno sogna di essere un pellegrino sulla soglia, tra inferno e paradiso. Ai suoi piedi un grande pitone si attorciglia a una clessidra, mentre nel cielo una spirale aurea collega stelle e numeri. Il pellegrino si smarrisce nella selva oscura, viene salvato da Jung e guidato nei sottoregni della Terra, fino al centro immobile da cui comincia la risalita e l'incontro con quattro personaggi. Nove cieli si riflettono nei cerchi dell'Inferno e nelle cornici del Purgatorio, e tutto è avvolto dall'Empireo, fuoco e luce divina senza spazio e tempo. Cristo scende agli inferi e vi entra come in un carnevale, attraversando la morte per riaprire la via alla redenzione. Raseno incontra Fibonacci, che gli mostra sia una sequenza nella quale ogni numero nasce dai due precedenti, 0 1 1 2 3 5 8 13 21 ..., una crescita che ritorna nella forma delle spirali naturali, sia il diagramma SATOR, una figura da contemplare, un centro nel quale le direzioni tornano a incontrarsi. Chladni gli mostra che la vibrazione può rendere visibile una forma: la materia, quando entra in risonanza, disegna ciò che prima era nascosto. Raseno comprende allora che la spirale non è solo una figura, è un movimento che scende, attraversa e risale. Il vecchio pitone custodisce la soglia fra istinto e conoscenza, fra il tempo che divora e il tempo che trasforma. Oracolo: se la tua preghiera è cura, il vecchio pitone non fa paura.

lume164-La Divina Commedia narra il viaggio poetico di Dante, composto in terzine e diviso nelle tre cantiche di Inferno, Purgatorio e Paradiso, per un totale di cento canti. Il viaggio comincia nello smarrimento e procede attraverso discesa, purificazione e visione. Dante attraversa l'Inferno, risale lungo il corpo di Lucifero e scopre che il cammino verso l'alto può nascere dal punto più basso. Nel Purgatorio il movimento diventa liberazione: la salita non cancella la ferita, ma la attraversa. Nel Paradiso i cieli concentrici conducono verso una luce sempre più ampia. Fibonacci, con la sua celebre sequenza, offre un'altra memoria della crescita per ricorrenza: ciò che nasce porta in sé ciò che lo precede. Le figure di Chladni mostrano invece come una vibrazione possa organizzare la materia in forme visibili. La spirale diventa così una memoria comune a matematica, natura e arte, senza che una debba spiegare completamente l'altra. Il serpente appartiene a molte tradizioni come figura di soglia, mutamento, istinto, guarigione e conoscenza. Il Lume non chiede di scegliere fra discesa e salita: invita ad attraversare entrambe, lasciando che il movimento trasformi ciò che prima sembrava solo ombra: guarda il serpente negli occhi, esso attende un tuo canto, poiché ciò che è stato ferito può fiorire. (daninferno)



Nel cuore di Viterbo, ogni anno, una torre luminosa attraversa la notte. È la Macchina di Santa Rosa: un enorme baldacchino portato sulle spalle dei facchini e innalzato verso il cielo. La memoria della santa continua così il proprio viaggio: dalla terra verso l'alto, dal ricordo verso la presenza. Chi guarda la Macchina non vede soltanto un campanile in movimento, ma un gesto collettivo: molte persone sostengono insieme un peso che nessuna potrebbe sollevare da sola. Questo movimento richiama il viaggio di Maria: la discesa nel mondo, il dolore della perdita, la salita sul monte Carmelo e infine l'Assunzione. Anche Persefone attraversa gli inferi per tornare alla luce; Iside ricompone ciò che è stato disperso. Il pellegrino sale la montagna per ritrovare ciò che ha perduto, sé stesso, e la ferita diventa parte del cammino. Seba comprende che una montagna sacra non è solo un luogo, è una scala invisibile costruita dal passo di chi sale. Ciò che pesa può diventare sostegno quando viene condiviso; ciò che è stato perduto può diventare una nuova forma di nascita. Oracolo: quale dolore della tua vita può trasformarsi in sentiero? Quale peso, se condiviso, può diventare una scala?

lume165-Il Monte Carmelo appartiene alla lunga memoria dei luoghi nei quali cielo e terra vengono messi in relazione. Nella tradizione cristiana, Maria del Carmelo diventa figura di protezione, accoglienza e accompagnamento del pellegrino. La montagna è spesso immagine di trasformazione: si sale lasciando alle spalle una forma precedente di sé, ma senza cancellare ciò che è stato vissuto. Le Madonne Nere, presenti in diverse regioni d'Europa e del mondo, sono state associate a immagini della terra, della notte, della fertilità e del mistero generativo. A Guadalupe, in Messico, Maria assume un volto capace di entrare in relazione con la lingua e cultura locale; ad Aparecida, in Brasile, una piccola immagine ritrovata nell'acqua diventa segno di speranza per molti. Nel Mediterraneo, in Africa e altrove, Maria assume nomi differenti: Nossa Senhora, Vergine Nera, Madre delle genti, presenza che raccoglie ciò che è disperso e lo accompagna verso una nuova forma. La montagna diventa allora un grembo rovesciato: prende la vita partorita e la porta verso l'alto. Il dolore può rimanere dolore e tuttavia aprire un cammino. La trasformazione non consiste nel dimenticare la ferita, ma nel permetterle di entrare in una relazione nuova con la vita. (maricarmel)



Il labirinto è una struttura psichica da abitare, una forma dell'ascolto, simile alla coclea dell'orecchio interno. La psiche si organizza come un sistema di soglie attraverso cui crea immagini ricorrenti che regolano il contatto con l'intensità. All'inizio compaiono spesso mezzi di trasporto: auto, camion, corriere; sono strumenti di controllo e orientamento, modi dell'io direzionale. Nei sogni però non arrivano alla destinazione: si fermano, si ribaltano, incontrano ostacoli o deviazioni. Poi compare il mare: spiaggia, onde, improvvise anomalie o vertigine. L'inconscio emerge come una forza più ampia del controllo dell'io. Infine il corpo sostituisce il mezzo: il movimento diventa cammino, salita, passo, talvolta un procedere a carponi. Il labirinto-coclea concentra il viaggio interno nell'ascolto. L'orecchio è soglia fra ricezione e vulnerabilità, fra ciò che possiamo controllare e ciò che ci raggiunge dall'esterno. In parallelo, anche le reazioni del corpo possono seguirne sequenza: contatto, apertura, vulnerabilità, allarme, chiusura. Abbassarsi, rallentare, procedere a carponi può diventare un modo con cui il corpo cerca una misura sostenibile e, sogno dopo sogno, ponte, salita, labirinto, orecchio e onda possono raccontare lo stesso movimento: attraversare senza perdersi. L'esperienza chiede di essere sentita prima di essere spiegata.

lume166-Il labirinto appartiene a molte memorie del mondo come figura di orientamento, smarrimento e trasformazione. Quello di Creta conduce al Minotauro, ma il suo centro non è soltanto un luogo di pericolo: è ciò che il pellegrino deve attraversare per poter ritornare. Arianna offre il filo, non il viaggio: fornisce una relazione con cui attraversare l'incertezza. Anche l'orecchio può essere letto come un piccolo labirinto: una struttura interna nella quale il movimento diventa ascolto; il corpo riceve vibrazioni, le trasforma e le rende esperienza. Il simbolo permette di accostare psiche e coclea come immagini della stessa soglia: quando l'intensità supera ciò che possiamo contenere, il corpo cerca nuove forme di regolazione. Rallentare, fermarsi, abbassarsi possono essere modi di non fuggire. Il labirinto insegna allora una diversa idea di coraggio: non uscire subito, ma trovare il ritmo con cui attraversare. Così la domanda del lume appare: quanto posso ascoltare senza perdere il contatto con me stesso? La soglia diventa allora il luogo nel quale impariamo a dosare il passaggio. (danpurgato)



Nel 1924 Leo Sternberg raccolse la testimonianza di un giovane Goldi durante la sua iniziazione sciamanica. Nel sonno gli apparve una figura femminile soprannaturale, alta appena settantuno centimetri, con il volto umano e il corpo segnato dal rosso e dal nero. Era Ayami, la Sposa Celeste, presenza degli antenati venuta a trasmettergli l'arte della guarigione. Gli disse di averlo scelto come sposo spirituale, con la chiamata sarebbero arrivati sapere e spiriti aiutanti, ma anche il compito di accettare una trasformazione profonda. Ayami ama e impone, consola e mette alla prova, non risparmia la fatica del cammino: chiede la morte simbolica dell'uomo precedente affinché possa nascere lo sciamano. A volte appare come giovane donna, vecchiaia, lupo o tigre alata. Durante i rituali diventa presenza che guida il corpo e la voce. Il corpo dello sciamano si fa ponte fra persona e comunità, fra mondo visibile e mondo degli spiriti. L'unione non è un matrimonio terreno, ma una relazione fra dimensioni: maschile e femminile, ferita e guarigione, umano e invisibile. La Sposa Celeste non sostituisce il cammino dell'uomo: lo rende possibile chiedendogli di diventare relazione vivente. Oracolo: ciò che viene incontro da un altro mondo non viene a salvarti dal cammino, ma a chiamarti dentro di esso.

lume167-La figura della Sposa Celeste ricorre in forme diverse come immagine di una guida dell'anima, una conoscenza che arriva attraverso la relazione. Egeria, nella tradizione romana, è consigliera di Numa Pompilio e voce ispiratrice di un ordine sacro. Nel Cantico dei Cantici, la Sapienza può essere avvicinata attraverso il linguaggio dell'amore e dell'unione. Nell'Odissea, Circe, Nausicaa e Penelope accompagnano momenti differenti del viaggio di Ulisse: trasformazione, accoglienza, ritorno. Nella tradizione persiana, la Daëna appare all'anima come figura che riflette la qualità dei pensieri, delle parole e delle azioni coltivate durante la vita. Beatrice, nella Commedia, accompagna Dante oltre il limite di ciò che la sola ragione può vedere. La risonanza di queste figure è nella funzione simbolica di guidare, purificare, ispirare e condurre l'essere umano verso una più profonda conoscenza di sé e una relazione più intima con il divino. La memoria del mondo conserva così una figura ricorrente: Egeria, Sophia, Nausicaa, Daëna, Ayami, Beatrice, Miriam, Fatima; qualcuno o qualcosa viene incontro al viandante e gli offre un sapere che non può essere solo posseduto. La Sposa Celeste è guida, ma anche prova, accoglie e insieme domanda trasformazione. Il suo insegnamento non è: diventa capace di entrare in relazione con ciò che ancora non conosci. (sposablu)



Tenere un quarzo fra le mani significa incontrare un frammento di Terra che ha custodito lentamente la propria forma. La sua trasparenza invita lo sguardo a fermarsi, come se chiedesse alla mente di ritrovare silenzio e chiarezza. Un cristallo di quarzo ialino, accanto all'acqua raccolta durante l'inverno, può diventare un gesto di custodia e ascolto. Ogni goccia destinata all'orto nasce dall'incontro fra cielo, terreno e tempo. Forse non è l'acqua a ricevere qualcosa dal quarzo; forse è l'uomo che, attraverso quel segno, impara ad ascoltare l'acqua. Nella siccità una cisterna diventa una riserva preziosa per semi, radici e alberi. Porre un quarzo nell'acqua può allora essere un gesto rituale, una responsabilità antica: usare senza consumare, coltivare senza dominare. Il cristallo rende visibile la luce senza trattenerla. Anche l'essere umano può trasformare ciò che riceve in cura, presenza e relazione con il vivente. La memoria della Terra chiede di essere ascoltata abbastanza a lungo da diventare gesto, misura e custodia.

Lume168-Il quarzo ha ricevuto in molte culture un valore simbolico come pietra di soglia, visione, concentrazione e trasparenza. In diverse tradizioni sciamaniche i cristalli sono stati associati alla visione e alla relazione con il mondo invisibile. Ildegarda di Bingen colloca pietre e piante dentro una visione in cui creatura, natura e cosmo partecipano alla forza vitale, la *Viriditas*. Nella tradizione biblica le gemme compaiono come immagini di ordine, splendore e materia vivificata. La cultura scientifica incontra una proprietà reale del quarzo: la sua struttura cristallina è piezoelettrica, caratteristica usata negli strumenti di precisione e nei dispositivi di oscillazione regolare. Il quarzo offre una risonanza simbolica: una materia apparentemente immobile può entrare in relazione con il movimento. Acqua, cristallo e Terra diventano allora tre immagini della custodia: ciò che scorre, ciò che conserva una forma, ciò che sostiene la vita. Il compito non è dominare la materia, ma imparare a riconoscere ciò che essa già sa fare. Barbanera dice: Santa Caterina (25 novembre) ancora neve o brina, dove il freddo si raffina. (quarzo)



Nel cenacolo della città santa, Maria rimane con gli Apostoli nel silenzio dell'attesa. Sono uomini fragili, ancora impauriti, ma custodiscono una promessa: un Consolatore verrà. Nel cinquantesimo giorno dopo Pasqua, un vento improvviso attraversa la casa e il fuoco sembra dividersi sopra ciascuno, come molte fiamme. Lo Spirito non elimina la fragilità: la trasforma in parola, coraggio, relazione e amore. Le porte chiuse si aprono e gli Apostoli parlano lingue diverse. Ciò che era stato custodito da pochi cerca ora il mondo. Pietro, che aveva rinnegato il Re, diventa annunciatore di speranza. Dante incontra questo stesso mistero quando, alla fine del suo viaggio, passa da Beatrice a san Bernardo, che accompagna Dante davanti a Maria, grembo nel quale umano e divino vengono messi in relazione. Il movimento è lo stesso: ciò che è stato accolto non può rimanere per sempre chiuso nel luogo che lo ha custodito. Maria accoglie, la Pentecoste restituisce, il fuoco passa da una persona all'altra senza esaurirsi. Oracolo: quale fuoco dentro di te aspetta ancora di essere acceso? Quale dono ricevuto è pronto a essere condiviso?

lume169-Pentecoste è la memoria di un passaggio: dal raccoglimento alla parola, dall'attesa alla condivisione. Il fuoco appartiene a molte tradizioni come immagine di trasformazione, presenza, conoscenza e vita che passa da una persona all'altra. Nel racconto cristiano il fuoco non distrugge chi lo riceve: lo rende capace di uscire dalla propria chiusura. Maria rappresenta il centro silenzioso dell'attesa; la Pentecoste mostra ciò che accade quando il dono diventa relazione. La Commedia offre una memoria parallela: la ragione prepara il cammino, la contemplazione apre una soglia ulteriore. La Candida Rosa dei Beati diventa immagine di un'umanità ricomposta, non nella cancellazione delle differenze, ma nell'armonia. Il fuoco condiviso non appartiene più a una sola persona, poichè, la conoscenza, quando diventa dono, cambia natura, non diminuisce perché viene trasmessa. Il Lume invita a distinguere due gesti: custodire ciò che deve maturare, e condividere ciò che è pronto a nascere. Il silenzio non è il contrario della parola, può essere il luogo nel quale la parola prende forma. Ciò che è stato accolto nel cuore chiede infine una via verso il mondo. (pentecoste)



Seba immagina il cosmo come una Fontana a più bacini, dove la Terra è uno di essi, attraversato dall'acqua della vita. Ogni civiltà ha immaginato luoghi nei quali cielo e terra, mondo visibile e invisibile possono incontrarsi: una montagna, un albero, una sorgente, una città, un giardino. Samuel Rowbotham, nell'Ottocento, invitava a osservare direttamente l'orizzonte, il mare e il cielo, costruendo da queste osservazioni la propria cosmologia. Il suo invito introduce una domanda che rimane viva: quanto della nostra immagine del mondo nasce da ciò che osserviamo e quanto dai modelli attraverso i quali interpretiamo ciò che vediamo? Anche Dante costruisce una cosmologia diversa dalla nostra e la trasforma in linguaggio del viaggio interiore. L'orizzonte diventa allora il punto nel quale il visibile incontra l'invisibile, ciò che ancora non sappiamo vedere. Oracolo: quale immagine del mondo sostiene oggi il tuo sguardo? Dove cielo e terra si incontrano nel tuo orizzonte? Ogni cosmologia è anche una geografia interiore che riflette quel punto centrale dal quale guardiamo ciò che chiamiamo mondo. Barbanera dice: Neve per Natale, molto sole a Carnevale. Candelora col sole, tarda primavera; ma se nevicata o piove, dall'inverno siamo fuori.

lume170-Terra e Fontana rappresentano il centro simbolico del mondo presente in molte culture. L'*axis mundi* può apparire come una montagna, un albero, una colonna, una sorgente o una città santa: è il luogo dove cielo e terra comunicano. Le cosmologie antiche non cercavano soltanto di descrivere la forma dell'universo, ma di orientare l'essere umano nel mistero dell'esistenza. Il firmamento della Genesi, il Monte Meru dell'India, il frassino Yggdrasil dei popoli nordici, il Monte Purgatorio di Dante o la sorgente dell'Eden raccontano la stessa intuizione: esiste un centro da cui vita e verso cui ogni pellegrino ritorna. Samuel Rowbotham è tra coloro che hanno cercato di comprendere il mondo partendo dall'osservazione diretta. La sua ricerca ricorda che ogni epoca costruisce modelli per interpretare il reale. Ermete Trismegisto insegnava: così in alto, così in basso, trova la corrispondenza tra differenti livelli di esperienza; non è la forma della Terra a cambiare il cuore dell'uomo, ma la capacità di riconoscere la sorgente da cui nasce il suo cammino. L'oracolo domanda: da quale sorgente nasce il movimento della nostra vita? Qual è il centro attorno al quale oggi orienti la tua vita? Il centro non è necessariamente un luogo immobile: può essere ciò che ci permette di orientare il movimento. (terfontana)



Lucio cade nell'eccesso della curiosità erotica: ruba un unguento e, invece di conoscere il mistero, ne diviene prigioniero. Trasformato in asino, attraversa fame, schiavitù, umiliazione, pericolo e privazione, finché la sofferenza lo conduce alla preghiera. Giunto in riva al mare, sogna Iside, che gli appare nelle sue molte forme: Venere, Demetra, Diana e Persefone-Ecate, amore, fecondità, natura, caccia e mondo infero riuniti in una sola Dea. Lucio comprende allora che la forma asinina non era la sua destinazione, ma una fase necessaria del cammino. Durante la processione di Iside riceve la rosa dalle mani di un pastoforo: mangiandola, ritorna uomo e viene accolto nella comunità dei devoti. La rosa diventa così il simbolo di una trasformazione che non cancella la prova, ma la trasfigura. Anche la rosa di Venere nasce dal sangue e dal dolore, mentre la Candida Rosa di Dante raccoglie nell'Empireo le anime illuminate dall'amore. Tra i rovi il fiore insegna che, una ferita può diventare sapienza quando viene attraversata senza negarla. Dante, come Lucio, sale dopo essere passato attraverso la perdita delle proprie sicurezze: la luce non arriva prima del viaggio, ma nasce dal viaggio compiuto. La rosa è allora amore ritrovato, forma restituita, interiorità rifiorita. Il Lume domanda: quale forma di te deve morire perché una forma più vera possa nascere?

lume171-Lucio, nell'Asino d'oro di Apuleio, rappresenta il desiderio umano di conoscere e possedere il mistero. La curiosità, quando diventa appropriazione, lo conduce alla perdita della forma umana; la sua trasformazione in asino rende visibile una condizione di dipendenza, esposizione e umiliazione. La salvezza giunge attraverso Iside, figura materna e cosmica che riunisce aspetti differenti del femminile divino. La rosa, offerta durante il rito isiacco, è il tramite della reintegrazione. Il percorso di Lucio può essere letto come una struttura iniziatica: trasgressione, caduta, prova, invocazione, incontro col sacro, trasformazione e ritorno alla comunità. La stessa dinamica ricompare in Dante: la discesa nell'Inferno e l'ascesa attraverso Purgatorio e Paradiso trasformano progressivamente lo sguardo del pellegrino. La Candida Rosa dell'Empireo rappresenta infine la comunità delle anime unite nella visione divina. Fede, Speranza e Carità diventano le forze che sostengono l'ascesa: la Fede orienta, la Speranza apre al futuro, la Carità unisce. La rosa insegna che la trasformazione autentica consiste nel ritornare alla propria forma più vera. Come il fiore nasce tra le spine, anche la sapienza può nascere dalla prova. La maturazione non elimina ciò che abbiamo vissuto: lo integra in una forma più ampia. (rosarusca)



Seba sogna un giornale aperto, recuperato dal fondo di una piscina. Una pagina dimenticata nell'acqua diventa improvvisamente leggibile quando qualcuno la raccoglie, la porta sulla riva e la espone al sole. Il sogno suggerisce che talvolta la vita ci affida qualcosa da accompagnare: un'informazione sommersa, un'identità perduta, una possibilità rimasta in apnea. Prima di indicare una strada, occorre entrare nell'acqua e recuperare ciò che rischiava di andare perduto. Poi arriva il bosco ancora segnato dalla neve: il sole filtra tra gli alberi, ma non c'è fretta. È il tempo dell'educazione, non dell'urgenza. Più avanti compare una grande dimora, costruita per custodire la crescita: chi vi entra non viene forzato a cambiare, ma accolto in una comunità dove ciascuno può trovare il proprio passo. Qui Seba comprende una difficile arte dell'accompagnamento: raccogliere ciò che è sommerso, offrire orientamento e poi lasciare che l'altro percorra la propria strada. Chi educa non deve sostituirsi a chi cresce. La vera guida sa quando parlare, quando indicare e quando tacere. Non tutto dipende da noi. Possiamo portare una pagina alla luce, ma non possiamo scrivere al posto dell'altro la sua storia. La luce diventa allora discernimento: non inventa il cammino, rende visibile quello che già chiedeva di essere riconosciuto. La domanda del Lume è: quale persona, possibilità o parte di me sto cercando di guidare, quando forse dovrei prima imparare ad accompagnarla? L'ascesa consiste nel discernere ciò che orienta il passo successivo, e il cammino successivo non ha bisogno di essere inventato, ma appare!

lume172-Educare significa accompagnare un processo di crescita senza appropriarsene. L'immagine della pagina recuperata dall'acqua esprime bene questo principio: prima si riconosce ciò che è sommerso, poi lo si riporta in una condizione in cui possa essere nuovamente letto. Nella pedagogia autentica l'insegnante non deposita semplicemente conoscenze nella mente dell'altro, ma crea condizioni perché l'altro possa riconoscere e sviluppare ciò che già possiede in forma potenziale. Anche Socrate concepiva il dialogo come arte maieutica: aiutare una verità a nascere, senza imporla dall'esterno. L'accompagnamento richiede quindi discernimento, pazienza e rispetto dell'autonomia. Dante può essere letto nello stesso modo: Virgilio guida il pellegrino fin dove la ragione può condurlo, poi Beatrice e san Bernardo assumono funzioni differenti. Ogni guida ha un compito e un limite. La conoscenza diventa orientamento solo quando aumenta la libertà di chi la riceve. Per questo la luce non equivale all'accumulo di informazioni: è capacità di distinguere ciò che conta, scegliere una direzione e lasciare spazio all'esperienza. Il vero maestro non crea dipendenza dalla propria presenza, ma prepara il momento in cui l'allievo potrà camminare con le proprie gambe. Accompagnare è dunque una forma di amore non possessivo: esserci abbastanza da sostenere, ma non tanto da impedire all'altro di diventare sé stesso. (daparadiso)



Pamela attraversa una soglia circondata dagli affetti, dalla memoria e dalla musica. Un'arpa suona come se costruisse un ponte invisibile tra terra e cielo. Nel suo ascolto riaffiora la storia di Bab'Aziz, il derviscio che contempla la morte come incontro con il divino e non come caduta nel nulla. Il suono accompagna ciò che le parole non riescono più a spiegare. Attraverso la musica emergono antenati, familiari, figure spirituali, ricordi d'amore e ferite ancora aperte. Lutto, senso di colpa e bisogno di perdono possono finalmente essere attraversati. La riconciliazione con i morti non significa dimenticare, ma restituire alla memoria un posto che non imprigioni più il presente. Pamela comprende che la gioia non era separata dalle esperienze dolorose: era nascosta dentro il loro attraversamento. L'arpa non annuncia una fine, ma custodisce una continuità. Come una ninnananna accompagna il bambino nel sonno, il canto accompagna l'essere umano verso una soglia che non può controllare. Il Lume domanda: che cosa posso accompagnare quando non posso più cambiare ciò che sta accadendo? Forse, in certi momenti, amare significa semplicemente rimanere presenti.

lume173-La soglia della morte è stata interpretata da molte tradizioni come passaggio e trasformazione. Nel film Bab'Aziz, il viaggio del derviscio assume il significato di un ritorno verso il divino attraverso l'abbandono fiducioso. Nelle culture umane il canto e il rito hanno spesso accompagnato i momenti liminali: nascita, iniziazione, matrimonio, morte. La musica possiede una particolare capacità di collegare memoria, emozione e relazione, rendendo condivisibile ciò che non può essere spiegato razionalmente. I rituali funebri aiutano la comunità a trasformare l'assenza in memoria e la separazione in una nuova forma di relazione interiore. Anche il sufismo utilizza canto, recitazione e dhikr come pratiche capaci di orientare la coscienza verso una dimensione più ampia dell'io. Le immagini di antenati, divinità e figure spirituali possono essere comprese come forme simboliche attraverso cui l'essere umano elabora il mistero della propria finitezza. Eros e Tanatos, amore e morte, si incontrano nella consapevolezza che ogni relazione porta con sé il rischio della separazione. Il canto non elimina quel limite: lo rende abitabile. La soglia insegna così una forma estrema di cura, quella che non pretende di salvare l'altro dal destino, ma gli offre presenza, ascolto e amore fino al confine. Barbanera dice: a sant'Anna (26 luglio) il rondone lascia la campagna. (nozzesufi)



Pneuma è il soffio vitale che anima il vivente; Aristotele distingue nell'anima le funzioni vegetativa, sensitiva e intellettiva. Parmenide, invece, cerca ciò che permane oltre il mutamento, mentre Eraclito riconosce nel fuoco e nel divenire il ritmo stesso del cosmo. Talete guarda all'acqua, Anassimene all'aria, Epicuro alla terra, Pitagora al numero e all'armonia. Laozi vede nell'acqua una sapienza capace di cedere senza perdere forza. Le immagini cambiano, ma ritorna la stessa domanda: quale principio tiene insieme la molteplicità? Dante raccoglie molti di questi saperi nella propria cosmologia poetica. I cieli diventano una grande mappa attraverso cui l'uomo può interrogare sé stesso. Luna, Mercurio, Venere, Sole, Marte, Giove e Saturno rappresentano non soltanto luminarie, ma anche facoltà, virtù e forme dell'esperienza. Il viaggio cosmico diventa così viaggio interiore. Leggere il cielo significa imparare a leggere i propri cicli, i propri mutamenti e i propri limiti. L'uomo non possiede il cosmo: ne partecipa. Ogni simbolo è una soglia fra ciò che sappiamo e ciò che ancora non comprendiamo. Il Lume domanda: quale segno del mondo sto osservando senza avere ancora imparato a leggerlo dentro di me?

lume174-La storia del pensiero mostra una continua ricerca di un principio capace di spiegare l'ordine del mondo, immagini diverse della realtà: l'acqua di Talete, l'apeiron di Anassimandro, l'aria di Anassimene, il fuoco e il divenire di Eraclito, il numero e l'armonia dei pitagorici, l'Essere immutabile di Parmenide. Aristotele organizzò una concezione articolata dell'anima e della natura, distinguendo le funzioni proprie dei viventi. Il Dao di Laozi esprime invece un ordine che non domina la realtà dall'esterno, ma la attraversa come principio del divenire. Dante costruisce nella Commedia una sintesi poetica di cosmologia, filosofia, teologia e astronomia medievale. La struttura dei cieli non va letta soltanto come una descrizione astronomica, ma come una pedagogia dello sguardo. Il pellegrino impara progressivamente a riconoscere ciò che la ragione può comprendere e ciò che richiede una forma diversa di conoscenza. Qui emerge un principio essenziale: comprendere il cosmo non significa possederne il segreto. La vera sapienza nasce quando il sapere rende l'uomo più umile, più giusto e più capace di orientarsi. La ragione è una guida preziosa proprio quando riconosce i propri confini e accetta di dialogare con simbolo, esperienza e contemplazione. Barbanera dice::san Lorenzo (10 agosto) notte di stelle cadenti, arrivano i venti; stelle tremule e appannate, son piogge-assicurate. (dantaristo)



Teresa entra giovane in convento convinta che il silenzio porterà pace, ma scopre presto che il luogo più rumoroso è la propria mente. Le giornate scorrono tra preghiera, lavoro, stanchezza, distrazione e nuovi inizi. Lentamente comprende che ogni essere umano custodisce una casa con molte stanze: alcune luminose, altre chiuse da anni. Nessuna porta può essere aperta con la forza, si apre quando cessiamo di combattere contro ciò che siamo. Teresa scopre che un'intera vita può essere contenuta in un istante di luce, come accade nei racconti di ascesa spirituale, dove un viaggio, compiuto anche in una sola notte, può contenere l'intero cammino della trasformazione interiore. La Commedia e il Mi'raj condividono questa immagine, un viaggio attraverso diversi livelli, guidato da una sapienza superiore al singolo viandante. Miriam, Fatima, Beatrice, la Sposa celeste e altre figure femminili diventano presenze simboliche che nutrono, orientano e accompagnano. L'ascesa non consiste nell'abbandonare il mondo, ma nel trasformare lo sguardo con cui lo attraversiamo. A poco a poco Teresa comprende che non è soltanto l'anima a cercare il divino, ma è l'Amore stesso che la raggiunge. Il mondo non cambia volto, ma cambia lo sguardo. Il viaggio più lungo conduce infine verso il centro, là dove il divino attende in silenzio, dove l'identità incompleta può aprirsi a una dimensione più grande di sé.

lume175-L'epopea del viaggio o dell'ascesa celeste appartiene a molte tradizioni religiose e oniriche. Nel Mi'raj islamico, Muhammad attraversa sette cieli, incontrando figure profetiche e raggiungendo una dimensione prossima al divino. Nel sufismo, e in particolare nella riflessione di Ibn Arabi, l'ascesa può esser letta come trasformazione progressiva della coscienza verso la conoscenza dell'Uno. Le stazioni spirituali, o maqām, richiedono disciplina, memoria del divino, amore, preghiera e purificazione. Teresa d'Avila descrive il percorso dell'anima attraverso le Sette Dimore del Castello interiore: una progressiva interiorizzazione fino all'unione con Dio. Dante offre una struttura analoga nella Commedia: Inferno, Purgatorio e Paradiso come differenti condizioni dell'essere e della conoscenza. I cieli possono essere letti come una grande architettura pedagogica nella quale il pellegrino modifica progressivamente il proprio modo di vedere. In molte culture il viaggiatore è accompagnato da angeli, profeti, maestri, animali totemici o simbolici e figure femminili. Cambiano i nomi e le cosmologie, ma permane un'intuizione comune: l'essere umano possiede una via interiore che conduce dalla dispersione alla presenza, dal rumore alla conoscenza, dalla separazione alla sorgente. Le sette dimore e i sette cieli sono dunque immagini di un unico movimento: imparare a tornare a casa. (settecieli)



Emilia raccoglie cime di Agrimonia nei prati aperti e soleggiati, piccoli fiori gialli disposti lungo lo stelo come una lancia. Il suo sapore amaro ricorda che non tutto ciò che cura è dolce. La pianta porta nel nome una memoria antica legata al fegato e alla tradizione dei rimedi, mentre la figura di Mitridate, re del Ponto, richiama la ricerca di antidoti contro i veleni. Emilia osserva che anche il corpo deve saper trasformare ciò che non può trattenere: il fegato separa, modifica, elimina e restituisce equilibrio. L'amaro diventa così una metafora della vita. Ci sono esperienze che non vorremmo assaggiare, ma che, se attraversate con consapevolezza, possono diventare materia di maturazione. Accanto all'Agrimonia cresce la Verbena, più sottile e discreta, con foglie e fiori piccoli e rami sottili come fili di ferro. Nella sapienza rurale entrambe le piante venivano usate anche per aiutare gli animali, ed Emilia conserva questa memoria attraverso i prati, le stalle e le stagioni. Il Lume insegna che la cura non consiste sempre nell'eliminare ciò che è sgradevole: talvolta consiste nell'imparare a trasformarlo. Come una pianta amara può diventare rimedio, anche un'esperienza difficile può diventare consapevolezza quando smette di essere soltanto rifiutata.

lume176-L'Agrimonia eupatoria è una pianta erbacea perenne dei luoghi aperti, con fusto eretto, foglie dentate, piccoli fiori gialli e frutti provvisti di uncini che favoriscono la dispersione attraverso il pelo degli animali. Contiene tannini e sostanze amare e appartiene alla tradizione erboristica europea, nella quale veniva usata soprattutto per aiutare l'apparato digestivo e la gola. Le sommità fiorite erano raccolte da inizio estate fino all'autunno, essiccate al buio e usate in infusi popolari o applicazioni esterne, secondo le consuetudini locali: riequilibrare la bile del fegato, favorire la cicatrizzazione, lenire infiammazioni e congiuntive, allergie e nevralgie, artriti e pruriti. Agrimonia era chiamata l'amica di attori e cantanti poiché, nei gargarismi, calmava le tonsille, il naso e la gola. Un suo impacco poteva esser posto su distorsioni e lesioni della pelle, oppure applicato a calmare le emorragie e il leucoma agli occhi. Ildegarda di Bingen descrive la Viriditas come forza verde della vita, principio di crescita e rigenerazione, mentre la caritas, cioè amore vissuto concretamente, restituisce movimento alla Viriditas. La salute non è solo assenza di malattia, ma armonia fra nutrimento, ritmo, ambiente e persona. La pianta diventa così maestra di misura: ciò che entra nel corpo deve essere trasformato, ciò che eccede deve essere lasciato andare. Barbanera dice: ragazzi e polli non si trovano mai satolli. (agrimonia)



Seba sognò di essere un viandante su un grande ponte sul Bosforo. Non sa se unisca due rive reali o due parti del proprio cuore. Mentre attraversa il ponte, avverte un dolore al ginocchio sinistro. Una voce gli chiede: che cosa ti impedisce di correre troppo? Quale dono custodisce il tuo limite? Ricorda Giacobbe, che dopo la lotta con l'angelo rimane zoppicante ma riceve un nome nuovo, e Chirone, il guaritore ferito che trasforma la propria ferita in sapienza. Il ponte gli mostra che nessun passaggio avviene senza piegarsi. Oriente e Occidente, ragione e intuizione, memoria e futuro, corpo e coscienza possono essere rive diverse della stessa corrente. I maestri del Qi parlano di un campo, nel quale la guarigione viene sostenuta dalla relazione e dalla fiducia condivisa. Altri lo chiamano empatia, altri ancora comunione o presenza. Cambiano le parole, ma ritorna l'immagine di una forza che nasce dall'incontro. Il viandante comprende allora che non deve diventare una fortezza. Può diventare un ponte. Il ponte non trattiene chi lo attraversa: rende possibile il passaggio. La domanda del Lume è: quale limite mi sta chiedendo di rallentare, piegarci e ascoltare?

lume177-Il ponte è uno dei simboli universali del passaggio: collega ciò che è separato e permette di attraversare una soglia, senza cancellare la distanza fra le due rive. Il Bosforo ne offre un'immagine concreta, perché unisce Europa e Asia attraverso uno spazio d'acqua che, per secoli, ha rappresentato incontro, commercio, conflitto e scambio culturale. Il ginocchio, invece, rappresenta simbolicamente la capacità di piegarsi: per avanzare non basta la forza, occorre anche flessibilità. Giacobbe, nella tradizione biblica, porta il segno di una lotta che modifica il suo cammino; Chirone, nella mitologia greca, incarna il paradosso del guaritore ferito. La sofferenza può diventare conoscenza, ma non automaticamente: richiede elaborazione, relazione e significato. Le tradizioni cinesi del Qigong sottolineano l'importanza dell'armonia e della regolazione attraverso corpo, respiro, attenzione e relazione. Il respiro condiviso descrive una verità psicologica: sentirsi sostenuti può modificare il modo in cui attraversiamo la difficoltà. Il ponte insegna dunque che la guarigione non è sempre un ritorno alla condizione precedente, talvolta è la costruzione di una nuova capacità di collegare ciò che prima vivevamo come separato. (madonanera)



Nel cuore del bosco cresce un Albero immenso. Le sue radici abbracciano la terra e i rami sfiorano il cielo. Ai piedi del tronco sgorga l'Infopozzo, una sorgente che non disseta soltanto il corpo, ma risveglia memoria, immaginazione e conoscenza. Il custode raccoglie una foglia e la consegna a Seba, il viandante. Le sue venature sembrano contenere fiumi, sentieri, costellazioni, animali, piante, città, volti e strumenti. Ogni foglia è un Lume, spiega il custode: racconta qualcosa di diverso, ma riflette l'intero Albero. La Verde nutre corpo e natura; la Gialla alimenta ingegno e capacità di fare; la Blu apre alla coscienza e all'armonia; la Rossa e Bianca fanno fiorire amore, gratitudine e comunità. Il viandante comprende che conoscere non significa accumulare informazioni, ma riconoscere le relazioni che le collegano. Anche ogni persona è una foglia: singola, irripetibile, ma parte di una foresta più grande. Quando molte foglie condividono la propria luce, il bosco diventa memoria vivente. Il Lume insegna allora una forma diversa di sapere: non possedere il mondo, ma riconoscere che il mondo vive anche dentro di noi. Conoscere davvero una cosa significa iniziare a riconoscere il linguaggio delle altre.

lume178-Il motivo dell'Albero del mondo attraversa molte tradizioni: l'Yggdrasill nordico, l'Albero della Vita biblico, gli alberi cosmici delle tradizioni asiatiche e africane, fino alle rappresentazioni filosofiche dell'universo come organismo interconnesso. L'albero unisce verticalmente profondità e altezza: radici, tronco e chioma diventano immagini di materia, vita, coscienza e trascendenza. L'Infopozzo aggiunge alla metafora dell'Albero quella della sorgente: la conoscenza non è solo raccolta, ma scaturisce e circola. Ermete Trismegisto scriveva: l'essere umano può essere letto come microcosmo nel quale si riflette l'ordine dell'universo. Le tradizioni di molti popoli hanno spesso usato simboli differenti per raccontare trasformazione, morte e rinascita. Osiride, Cristo e Orfeo sono esempi del carattere aperto del simbolo: esso non chiude il significato, lo moltiplica. Il dottor Pang Ming chiama questo spazio campo del Qi, quando molte persone orientano il cuore verso la guarigione, ciascuno sostiene il cammino dell'altro, e la forza della comunità diventa parte della cura. Il Lume invita a non cercare una sola interpretazione definitiva, ogni foglia è una prospettiva. La conoscenza cresce quando le prospettive dialogano, senza perdere le proprie differenze. Barbanera dice: quando Dio non vuole i santi non possono. (mistermete)



Agosto porta nell'aria profumi capaci di riaprire ricordi con sorprendente precisione. Gelsomino, basilico, pineta, terra calda: basta una molecola invisibile perché una persona o una stagione tornino presenti. L'olfatto custodisce una strada segreta verso la memoria. Il gelsomino insegna il coraggio del fiore: sboccia e offre il proprio profumo senza trattenerlo. Il lino insegna invece il tempo lento del seme: cresce nella terra e diventa fibra che veste e protegge. Il cotone custodisce nel seme una morbidezza nascosta che emerge quando il frutto si apre. Il fiore appartiene al presente; il seme alla promessa. La vita matura quando desiderio e pazienza imparano a procedere insieme. Un sogno o un mandala aggiunge una terza immagine: una forma nascosta dentro una forma, un ordine che continua a ripetersi nel tempo. Ciò che oggi è invisibile può già contenere il disegno di ciò che domani apparirà. Il Lume domanda: quale parte della mia vita è già in fiore e quale invece devo ancora imparare ad attendere? Non tutto ciò che tarda è fermo. Alcune cose stanno semplicemente maturando sotto la superficie.

lume179-Il nome gelsomino deriva dal persiano yāsamin, dono divino, e il suo profumo si è diffuso lungo le vie della seta che collegavano Persia, India, Cina e Mediterraneo. In molte tradizioni dell'Asia il gelsomino è associato a devozione, ospitalità e offerta rituale. Nella preparazione tradizionale del tè al gelsomino, i fiori vengono posti ripetutamente a contatto con le foglie affinché queste ne assorbano il profumo, i fiori vengono poi rimossi e rimane l'aroma. Il gelsomino diventa metafora della memoria: ciò che ha prodotto un'impressione può non essere più visibile, ma continua ad agire. L'olfatto possiede una speciale connessione con i circuiti cerebrali coinvolti nella memoria e nell'emozione, motivo per cui un odore può evocare ricordi con grande immediatezza. Il lino e il cotone rappresentano invece la trasformazione della promessa in materia: il seme diventa pianta, fibra, tessuto e protezione. I proverbi agricoli esprimono la stessa legge attraverso il tempo della semina e del raccolto: chi semina presto raccoglie due volte; ogni raccolto nasce dal rispetto del tempo del seme. Una tazza di tè al gelsomino è rilassante e insegna: non tutto ciò che agisce deve essere visibile, la maturazione è spesso un lavoro silenzioso. (gelsomino)



Seba sogna di osservare dall'alto una grande collina verde. È agosto e molte persone, soprattutto indigeni a piedi nudi, scendono verso un mare che non vede ma intuisce: alcuni portano tavole da surf. Accanto a loro un piccolo fiume serpeggia nella stessa direzione. L'atmosfera è di festa, nessuno appare affannato: alcuni saltano, altri sembrano quasi sciare sull'erba. Qua e là compaiono bambini, come germogli di qualcosa che sta nascendo. Seba vorrebbe bere dal fiume, ma non riesce. Comprende che il sogno è una mappa: per bere deve smettere di guardare il paesaggio dall'esterno e diventare umano fra gli umani. Al risveglio ricorda una frase della moglie: Libertà è vivere con accanto un grosso cocomero per tutto il mese caldo di agosto; è una Verdefesta. La vita scorre già verso il mare, anche il piccolo fiume conosce la strada. Finché Seba rimane spettatore può vedere l'acqua, ma non dissetarsi. Alcune verità chiedono di essere vissute prima di essere comprese. La festa interrompe per un momento il dovere, il controllo e la produttività e restituisce alla persona il diritto di partecipare. Il Lume domanda: Dove la vita mi invita a entrare nel paesaggio invece di osservarlo? Quale parte della mia vita sta già cercando il mare mentre io sono ancora a riva? Dove devo smettere di contemplare e cominciare a vivere?

lume180-La festa è una delle forme più antiche di cura, in cui le comunità ristabiliscono il legame dopo il lavoro e la fatica. Presso numerosi popoli tradizionali, pesca, caccia o raccolto sono seguiti da momenti di canto, danza, condivisione del cibo e celebrazione. Paolo Mantegazza osservò il ruolo della musica, della danza e delle pratiche rituali nella modifica dello stato di coscienza e nel rafforzamento dell'appartenenza. La danza dei dervisci porta questa intuizione verso la contemplazione: il movimento può diventare un modo di raccogliere la coscienza. La festa non è quindi solo evasione, è un'interruzione del tempo produttivo che ricorda all'essere umano di non coincidere con ciò che produce. Rousseau descrisse la distanza crescente fra i ritmi naturali della vita e quelli imposti dalla civiltà, dalla proprietà e dalla eccessiva organizzazione sociale. Il calendario agricolo conserva invece il principio dell'alternanza: semina, crescita, raccolto, riposo. Anche la festa appartiene a questa alternanza; quando il tempo viene occupato interamente dalla prestazione, l'anima perde il proprio ritmo. Celebrare significa dunque restituire spazio alla presenza, alla relazione, al gioco, alla gratitudine e alla memoria. Per questo la festa può diventare una medicina della comunità: non cura sostituendosi alla sofferenza, ma ricorda a chi soffre che appartiene ancora a un mondo condiviso. (verdefesta)



Seba scende dentro, tra pensieri ed emozioni, immagini e ricordi, paure e desideri. A volte una parte di lui prende troppo spazio: una paura diventa un'ossessione, una ferita diventa rabbia, un desiderio nascosto diventa inquietudine. Il simbolo ci aiuta a dare un nome a ciò che chiede di essere ascoltato. Jung ricorda che la psiche non è solo ciò che conosciamo con la ragione: esiste un mondo più profondo fatto di immagini, sogni e intuizioni, dove la vita continua a parlare attraverso forme simboliche. Il compito non è combattere queste immagini interiori, ma imparare a dialogare con esse. Come un mandala raccoglie molti elementi attorno a un centro, anche noi possiamo trovare un punto da cui osservare ciò che accade senza esserne travolti. Quando ti senti perso o ansioso, forse una parte di te sta cercando un nuovo centro; la tua sete interiore è una chiamata a tornare a questa fonte. Ogni esperienza, anche la più piccola, può avere valore e aiutarti a scoprire chi sei veramente. La domanda del Lume è: Quale parte di me chiede oggi di essere riconosciuta e riportata al centro? Quando il cammino sembra vagare senza fine e senza scopo, può nascere l'ansia quando perdiamo il contatto con un centro più grande di noi; nel caos della vita, cerca il luogo dentro di te da cui tutto prende origine.

sogni01-lume181-[CENTRATURA: Molte tradizioni hanno riconosciuto il valore del centro; nei sogni il centro appare spesso come un luogo di equilibrio: un giardino, una fonte d'acqua che scorre, una danza intorno a un punto sacro, un fuoco o una luce che orienta il cammino, tutti segni che il tuo spirito ti guida verso la stabilità e la pace. La carta dei sogni della Centratura ricorda che quando ci sentiamo perduti possiamo tornare alla fonte da cui nasce la nostra direzione, non è importante soltanto ciò che facciamo, ma il modo con cui attraversiamo ciò che viviamo, la consapevolezza nel cammino è più importante della meta. Il centro o mandala, crea l'Universo e tutto ciò che lo circonda, equilibrando ogni cosa. Il centro non significa immobilità, è il punto da cui nasce il movimento, modello che splende al centro del vortice, fulcro attorno al quale gli opposti si incontrano. Come il mandala raccoglie gli opposti attorno a un'origine comune, anche la persona può imparare a riconoscere le proprie parti diverse senza esserne divisa. Preparati ad affrontare paure e cambiamenti: come una cometa, la trasformazione può arrivare all'improvviso, ma sei pronto. Lasciati purificare dalle emozioni difficili: masticale, attraversale e ritrova la tua luce. Questa è la via della sapienza: tornare sempre a casa, al centro, per vivere con amore e chiarezza. Altare con fiori e conchiglie, la candela, la fontana zampillante, la danza con amici, il torsolo di Mela, il rosone e la cometa sono immagini dello stesso movimento: ritrovare una luce interiore capace di orientare il viaggio: conosci la tua sete cercando ciò che può placarla, danza e celebra con coloro che possono aiutarvi a ristabilire il vostro centro: |Eboga-emboba! dicono i buitisti, chi vomita si purga, inizia masticando conclude attraversando. Tuo compito è porti come figlio dell'Universo, cercando sempre il punto di equilibrio da cui iniziare a vivere. (fioredoro)



Emilia incontra la Rucola, una pianta dal sapore deciso, che non passa inosservata. Il suo gusto pungente ricorda che anche nelle relazioni qualcosa deve rimanere vivo: la presenza, la parola sincera, la capacità di dire ciò che sentiamo. A volte, entrando in rapporto con qualcuno, possiamo consegnare all'altro una parte della nostra forza. Cerchiamo nello sguardo altrui valore, direzione o conferma, dimenticando che ciò che desideriamo ritrovare fuori spesso è una qualità che chiede di nascere dentro di noi. Il Lume domanda: dove si trova oggi la mia autorità interiore? Nel mio centro o nelle mani dell'altro? Quale parte di me sto affidando all'altro e quale parte di me chiede di tornare viva? Quando una relazione diventa guida assoluta, giudizio o dipendenza, una parte di noi chiede di essere riportata a casa. Integrare non significa allontanarsi dall'altro, ma tornare abbastanza presenti a noi stessi da poter incontrare davvero qualcuno. La relazione cresce quando due persone possono avvicinarsi senza perdersi, sostenersi senza possedersi, cambiare senza cancellarsi, proprio come nel gesto semplice di condividere un sorso di rucolino: come la Rucola mantiene il suo sapore anche quando viene unita ad altri ingredienti, così anche noi possiamo rimanere noi stessi dentro il rapporto.

sogni02-lume182-INTEGRAZIONE: L'incontro con l'altro porta alla luce aspetti di noi che da soli rimarrebbero nascosti: qualità, ferite, desideri e parti ancora da armonizzare. La carta dei sogni dell'Integrazione ricorda che ciò che è diverso non deve essere eliminato, ma può trovare una nuova composizione. La vera unione non nasce dalla cancellazione delle differenze, ma dalla capacità di farle dialogare. La coppia che danza, le mani che offrono, l'arpa nella stanza bruciata, la pioggia sulla foresta e i volti vicini raccontano lo stesso movimento: avvicinare ciò che sembra separato, imparando ad abitare la relazione senza perdere il proprio centro. L'amore non chiede di diventare metà di qualcun altro, ma di incontrare un'altra persona portando con sé la propria interezza. Il calendario contadino di Barbanera accompagna il simbolo con una semplice memoria della terra: Chi semina in ottobre miete in giugno. Ogni relazione, come ogni seme, ha bisogno di tempo, cura e stagioni per mostrare il frutto. (rucola)



Emilia incontra l'Erba medica, chiamata in arabo |Alfalfa, padre degli alimenti. Le sue radici possono scendere per metri nella terra, cercando acqua e minerali anche quando il suolo sembra ormai arido. Per questo continua a nutrire, a rinascere dopo il taglio e a restituire fertilità al terreno. Accanto a |Erbamedica crescono la |Sulla, la |Veccia e il Fienogreco: piante diverse, ma unite dallo stesso gesto silenzioso: arricchiscono la terra, preparano ciò che verrà, sostengono altre vite prima ancora della propria. Anche noi attraversiamo stagioni in cui cerchiamo nutrimento, talvolta lo domandiamo all'esterno, come se dovesse arrivare da qualcuno o da qualcosa; altre volte scopriamo che la sorgente è già dentro di noi, ma aspetta di essere raggiunta con pazienza, come una radice che continua a scendere. Il Lume domanda: Da quali radici traggio davvero forza? Sto consumando le mie energie oppure le sto rigenerando? Chi è ben radicato non trattiene ciò che riceve. Lo trasforma in presenza, cura e sostegno. Come l'Erba medica rende più fertile il terreno che abita, mineralizza e aiuta i corpi in casi malnutrizione, debolezza e convalescenza, controlla estrogeni e calma le vampate durante la menopausa, così la |Sulla è adatta al sovescio, mentre la Veccia è amata dalle galline.

sogni03-lume183-TOTALITA', uno stato dell'essere nel quale esprimiamo quasi tutta l'energia vitale che tramite cerca di realizzarsi. Questa carta dei sogni racconta che la pienezza, non consiste nell'essere perfetti, ma nel permettere a ogni parte di trovare il proprio posto. La bambina che attraversa il giardino invita a ritrovare la spontaneità originaria; il viaggiatore che osserva la mappa, ricorda che ogni cammino acquista senso quando riconosciamo la direzione; il tappeto che si tesse lentamente, mostra che la vita si costruisce filo dopo filo; la ragnatela rivela un disegno che tiene insieme ogni cosa. Anche l'Erba medica insegna questo movimento. Le sue radici invisibili sostengono ciò che appare in superficie, mentre la sua presenza arricchisce il terreno per altre piante. La tradizione contadina conosce bene questa sapienza: alcune specie non vengono coltivate solo per il raccolto immediato, ma per restituire fertilità alla terra che le ospita (sovescio). La Totalità non invita ad accumulare, ma a integrare. Quando ogni parte trova il proprio posto, la vita smette di disperdere energia e comincia naturalmente a nutrire ciò che la circonda. (erbamedica)



Emilia coltiva la Tuberina cinese, una pianta che custodisce la parte più preziosa sotto terra. Quando la vegetazione si secca, sembra che tutto sia terminato, ma proprio allora i piccoli tuberi hanno completato il loro lavoro. Rimangono nascosti nel suolo, protetti dal gelo, e possono essere raccolti poco alla volta, senza fretta, secondo il bisogno. Anche nella nostra vita esistono stagioni in cui ciò che appare si interrompe: un progetto, una relazione, un ruolo, un'immagine di noi stessi. Da fuori sembra una perdita. Sotto la superficie però, qualcosa continua a maturare. Il Lume domanda: che cosa sta crescendo in me mentre penso che tutto si sia fermato? Quale parte della mia vita ha bisogno di restare nascosta ancora per un tempo? La Tuberina non ha fretta di mostrarsi, custodisce la propria forza nel silenzio della terra, essa ricorda che, non tutto ciò che è vivo ha bisogno di essere visibile, e che alcune trasformazioni diventano fertili proprio perché nessuno le vede nascere. Barbanera dice: Fragile è la costruzione che si basa su emozioni rubate; il cuore-lega-più-del-sangue, dolore comunicato è subito scemato.

sogni04-lume184-RISOLUZIONE: un serpente luminoso nel fuoco, inghiotte la sua coda; [risoluzione, quando conciliamo gli opposti, risolviamo le cose, creiamo risanamento e nuovo equilibrio. La carte dice: guarda al presente, può darsi che tu non ottenga ciò che desideri, ma riceverai ciò che è necessario per operare la transizione. Tuo compito è fare scelte che risolvono le questioni della tua vita così che tu possa creare nuovo spazio per te stesso da dove iniziare il viaggio. Come nella Divina Commedia, la discesa precede sempre la visione: Dante non raggiunge la luce evitando l'oscurità, ma attraversandola. La Risoluzione non elimina il conflitto, lo conduce verso una forma nuova, nella quale ciò che sembrava opposto ritrova unità. Anche la tradizione erboristica riconosce nella Tuberina una radice che accompagna l'equilibrio del metabolismo e della glicemia, alimento prezioso ed esempio di come ciò che lavora silenziosamente, possa contribuire a ristabilire un equilibrio profondo. Le immagini collegate allo stesso tema del sogno raccontano diversi volti della Risoluzione: il tramonto insegna ad accogliere una fine senza aggrapparsi al passato; il tuffo nel mare ricorda che scendere in profondità trasforma ciò che appare in superficie; la casa in fiamme invita ad accettare ciò che non può essere conservato. L'accordo fra le mani, il giudice accanto al neonato e l'arcobaleno fra il cimitero e la foresta mostrano che ogni passaggio può generare un nuovo equilibrio quando lasciamo che la vita compia il proprio movimento. (tuberina)



Emilia lascia i semi della Barbabietola nell'acqua durante la notte. Al mattino li affida alla terra senza sapere quale radice nascerà più robusta. La Paonazza d'Egitto, la Chioggia dai cerchi concentrici, la bianca da zucchero: ciascuna sceglierà il proprio modo di custodire la dolcezza. Per settimane sembra che accada poco; le foglie cercano il sole, ma il lavoro più importante avviene sotto terra. La radice si ispessisce lentamente, accumula nutrimento, trattiene energia; nessuno la vede. Forse anche nella tua vita qualcosa sta lavorando così: non tutto ciò che cresce ha bisogno di essere mostrato subito. Esistono trasformazioni silenziose che chiedono tempo, oscurità e pazienza. La Barbabietola ricorda che alcune delle risorse più preziose maturano lontano dagli occhi e diventano disponibili solo quando siamo pronti a riconoscerle. Domande del lume: Quale parte della tua vita sta crescendo senza chiedere di essere vista? Cosa stai maturando nel silenzio? Quale dolcezza stai accumulando senza accorgertene? Proverbi di Barbanera: L'erba del vicino è più verde, riprendi amicizie. Chi serpe morse, lucertola teme. Luglio temporale dura poco e non fa male.

sogni05-lume185-SEPARAZIONE. La memoria del mondo risponde con questa immagine: un angelo attraversa il sognatore con una spada di fuoco. La separazione non nasce da un rifiuto, ma da una trasformazione. Anche la Barbabietola vive questo movimento: mentre cresce concentra nella radice ciò che prima era disperso nelle foglie; per custodire la dolcezza deve distinguere, trattenere, selezionare. Le immagini del sogno raccontano lo stesso passaggio. La giovane donna che si immerge nell'acqua lascia andare ciò che non le appartiene più. Il pulcino rompe il guscio che lo aveva protetto. I due eserciti combattono perché una forma nuova possa trovare spazio. L'uomo che spacca la legna separa ciò che servirà da ciò che alimenterà soltanto il disordine. Perfino i denti che cadono ricordano che alcune immagini di noi stessi devono essere lasciate andare perché altre possano crescere. Nella storia della Barbabietola esiste un'altra separazione decisiva, per secoli fu considerata un semplice ortaggio, poi nel Settecento, Andreas Sigismund Marggraf riconobbe nella radice della Barbabietola lo stesso zucchero custodito dalla canna, e durante il blocco napoleonico, quella ricchezza nascosta cambiò il destino dell'agricoltura europea. Questo stesso movimento richiama ciò che Jung chiamava individuazione: il lento separarsi dalla coscienza collettiva per diventare pienamente se stessi. Marie-Louise von Franz aggiungeva che, nei sogni, le radici spesso custodiscono energie della psiche ancora non disponibili alla coscienza. Forse il Lume non invita tanto a rompere un legame, quanto a distinguere ciò che continua a nutrire da ciò che trattiene inutilmente. La dolcezza era sempre stata presente; mancava soltanto lo sguardo capace di riconoscerla. (barbabiet)



Raseno dal Tirreno, giunge al canyon del Biedano, a coltivare la memoria, nel giardino Terabuti, versa vino e narra, ascolta vento e pioggia, avventure con giganti, che cercano piante sacre, e con musica ci aiuta, guidando le emozioni, nel sogno fa esperienza, di mondi lontani, maschere gioia e tormento. Ogni mare narra storie, migrazioni e nostalgia, lutti e distacchi: alla Foce fiume Tibrin, un giorno due taglialegna, lavoravano su alta pianta, uno perde l'equilibrio, cade e batte la testa, soccorso dal compagno, mentre la vita gli sfugge, pochi minuti sufficienti, a raccomandargli moglie e figli, tra lacrime e abbracci. Il taglialegna chiuse gli occhi, al compagno moribondo, bagnandosi le dita, con le sue ultime lacrime, poi toccò i propri occhi, involontariamente, ed ebbe una visione: quando si guarda attorno, erbe e piante color viola, acque del Tevere nere, lontano mare rosso porpora, in mezzo al fiume sta un vascello, bianco con tre vele nere, e in esse croci bianche: sulla riva si assiepava, una folla immensa di fantasmi, presso di un pontile, salivano sul vellero, un angelo è al timone, altri alle vele e alle gomene. Quando la nave fu carica, si allentano le funi, si gonfiarono le vele, e il vascello prese il largo, andando sul mar rosso, verso il purgatorio. Il taglialegna si avvicina, e seppe dalla folla, quello è il Porto delle Anime, dove arrivano tutti i morti, per imbarcarsi là, a lui fu concesso di vederlo, poichè si bagnò gli occhi, con lacrime di un moribondo. Tevere è Acheronte, traghetta anime tra i mondi, l'acqua nutre i defunti, ricordi e desideri di ritorno, e un ponte tra vivi e morti, mondi e civiltà sepolte, è fertilità e socialità, nei riti medievali, di longobardi e argonauti, pigmei d'Africa e indiani, e aborigeni d'Australia.

sogni06-lume186-DIREZIONE: La memoria del mondo risponde con questa immagine: un ponte attraversa un baratro. La direzione non è un semplice scopo da raggiungere, ma la capacità di seguire una corrente più profonda della volontà personale. Anche il fiume vive questo movimento: non sceglie la propria meta, ma conduce ciò che riceve verso il mare. Il Porto delle Anime, raccontato dal taglialegna, mostra lo stesso passaggio: ogni vita attraversa una soglia, ogni viaggio lascia qualcosa e conduce altrove. Le immagini del sogno raccontano questa ricerca. La porta aperta nel muro indica il superamento della soglia. La valigia sul letto ricorda che ogni viaggio richiede di lasciare qualcosa. La zingara che apre le carte mostra che la direzione non è scritta nei segni, ma nelle scelte. Il cane che guida il padrone e l'auto che sale la montagna interrogano il rapporto fra essere guidati e scegliere la propria strada. Jung avrebbe visto nel viaggio sul fiume un'immagine del processo di individuazione: il movimento verso una totalità più ampia dell'Io. Von Franz ricordava che nei sogni i passaggi d'acqua spesso indicano trasformazioni profonde della psiche. Per quanto sia nera la notte, arriva sempre l'alba. (fiumepsica)



In primavera lo scarabeo emerge dalla terra, senza sapere quale incontro cambierà il suo cammino. Il piccolo animale attraversa il mondo seguendo odori, tracce e correnti invisibili: cerca il nutrimento, trova un compagno, incontra una strada che non aveva previsto. Forse anche nella tua vita esistono momenti in cui qualcosa arriva da fuori, proprio mentre dentro di te una domanda è pronta ad aprirsi. Un incontro, un'immagine, una parola o un evento sembrano casuali, ma portano con sé un significato che nasce solo quando li riconosci. Lo scarabeo ricorda che non tutto ciò che conta può essere previsto: alcune porte si aprono quando il mondo esterno e il mondo interiore si incontrano. Domande del lume: Quale coincidenza recente ha attirato la tua attenzione? Cosa nella tua vita sta chiedendo di essere riconosciuto? Quale incontro inatteso potrebbe contenere un messaggio? |Pan frutto di sudore ha gran sapore.

sogni07-lume187-SINCRONICITÀ: La memoria del mondo risponde con lo scarabeo d'oro; nell'antico Egitto lo scarabeo era associato a Khepri, il sole che rinasce ogni mattina, simbolo di trasformazione e di ciò che emerge dall'oscurità verso la luce. Gli amuleti a forma di scarabeo accompagnavano i vivi e i morti, come segni di protezione e di passaggio. Questo antico simbolo riappare nella storia raccontata da Jung: una paziente, chiusa in una visione del mondo troppo razionale, sogna uno scarabeo d'oro. Mentre racconta il sogno, uno scarabeo reale urta la finestra dello studio. Jung lo prende e glielo mostra: quell'incontro inatteso apre una frattura nella sua certezza e permette alla cura di procedere. Lo scarabeo non spiegava il sogno: lo rendeva vivo. Il significato non era nell'insetto né nella coincidenza, ma nell'incontro fra un'immagine interiore e un evento esterno. Jung chiamò questo movimento sincronicità: non una sostituzione della causalità, ma un altro modo di ascoltare la relazione fra psiche e mondo. Le immagini del sogno ricordano che la sincronicità è il modo in cui partecipiamo a ciò che accade. Il volto che unisce giovinezza e vecchiezza invita a riconoscere la propria storia intera; il libro dalle pagine infuocate chiede di passare dal pensiero all'azione; la trottola all'incrocio mostra il punto in cui una possibilità incontra una scelta; il telefono che squilla ricorda che spesso la verità arriva da ciò che preferiremmo non ascoltare; le comete che convergono ricordano che alcuni eventi acquistano senso solo quando vengono osservati da una prospettiva più ampia. La coincidenza diventa trasformazione quando siamo presenti all'incontro. Marie-Louise von Franz vedeva nei simboli del sogno un dialogo fra coscienza e inconscio. Forse lo scarabeo della coincidenza non porta una risposta: porta l'occasione di accorgersi che il mondo, a volte, sta già rispondendo. (scarabeo)



Caro Lettore, ti farò vedere ogni valore, di tutte cose eterne, qui nei cieli e laggiù in terra, sopra le leggi e le censure, oltre i limiti e divieti, PROVA sopra tutte prove, |Poema è viaggio al Tempio, che anima innalza, per assimilarsi a Dio, con Verità ben compresa, emanata dalla Grazia, che poi è ancora amore, sempre amore solo amore. Dante naviga altre terre, altre lingue e nazioni, tutte usate per urlare, che se bevi l'Assoluto, trovi radici umane, sogni desideri e spes, miscelate in Cieli e terre, vai tremar come Mosè, poichè perdersi e arrancare, cercare e sbagliare, sperare e disperare, inferno e dannazione, smarrimento e terrore, ogni cosa anima nutre, che poi è amore, soltanto amore sempre amore. Senti altre corde che ti tirano, verso questo Amore? Sì la corda di speranza, ciò che spera ogni fedele, fedele alla mia stessa fede, insieme a corda viva conoscenza. Pietro Giacomo e Giovanni, Fede Speranza e Carità, grani rinsaldati insieme, occulta lapide sarà, pace conoscenza e libertà, sempre amore e solo amore. |Dicembre è cavolaio, freddo e cavoli stan bene insieme. |Pakchoi piatto Thai, cotto al vapore e mangiato col riso, o in zuppa pollo o gamberi, ha calcio e potassio, come cavolo |Petsei, entrambe chinensis, nutrienti e croccanti, ripieno dei ravioli, o fatto fermentare, a dare crauti inverno, o |kimci di Corea, cioè goro in Cina, contrasto alle influenze, ed epidemie di massa.

sogni60-lume188-IL BAMBINO. La memoria del mondo risponde con l'immagine del |bambino: ciò che è piccolo non è ancora compiuto, ma contiene già una possibilità intera. Il cavolo cresce proprio in questo movimento: ciò che sembra semplice e terrestre contiene una forza di trasformazione che attraversa culture, stagioni e forme diverse. Il neonato-divino ricorda che ogni nascita contiene un destino non ancora rivelato; il bambino ferito invita ad accogliere ciò che nella nostra storia chiede cura; la bambina meravigliosa conserva la capacità dello stupore, che permette di incontrare il mondo senza averlo già definito. Come il Pak-choi attraversa cucine e continenti, dal vapore asiatico ai fermenti dell'inverno europeo, anche la vita cresce attraverso trasformazioni successive. Il bambino non è soltanto ciò che deve diventare adulto: è la parte viva che continua a generare possibilità. Forse il Lume invita a riconoscere quale nuova forma sta cercando di nascere dentro di noi. (petseipakoi)



Il Centocchio compare dove quasi nessuno guarda. Cresce basso, vicino alla terra, riempie gli spazi dimenticati e, senza fare rumore, ricopre il suolo di piccole stelle bianche. Gli uccelli lo trovano prima degli uomini: per loro è nutrimento, per il paesaggio è una promessa. La Correggiola non cerca di vincere il terreno; lo segue, se il suolo cambia, cambia con lui; se trova un passaggio, lo percorre. La sua forza non consiste nel resistere a tutto, ma nel conservare la propria direzione adattando la forma. Così agiscono anche certe parole: non conquistano né hanno bisogno di alzare la voce; compaiono nel momento giusto, trovano una fessura nell'esperienza e, quasi senza accorgersene, cambiano il paesaggio interiore. Come il Centocchio rende fertile un terreno nudo e la Correggiola disegna il cammino seguendo la terra, alcune parole trasformano ciò che incontrano senza imporsi. Ci sono parole che dividono, ci sono parole che costruiscono, e ci sono parole che fanno esistere ciò che, fino a un istante prima, non aveva ancora trovato un nome. Forse questo Lume appare quando sei chiamato ad ascoltare il peso delle parole che pronunci, ma anche di quelle che scegli di non pronunciare, non perché ogni parola debba convincere, ma perché alcune, semplicemente esistendo, aprono uno spazio in cui qualcosa può nascere. L'oracolo del lume domanda: Quale parola sta cercando di germogliare nella tua vita? Dove stai cercando di convincere, quando forse basterebbe esserci o dare un nome? Quale piccolo gesto silenzioso sta già cambiando il paesaggio senza che tu te ne accorga?

ijing34. ䷗-lume189-La Voce crea nominando. Il Guerriero traccia i confini del mondo; il Cantore traccia i significati del mondo; il Lavoratore traccia le forme della terra; l'Ascendente riconduce ogni cosa alla luce. Molte tradizioni hanno riconosciuto che la parola contribuisce a generare il mondo; nelle Vie del Canto degli Aborigeni australiani, il paesaggio continua a vivere perché viene percorso e cantato; il canto custodisce i sentieri e rinnova la memoria della terra. Il Cantore non traccia confini come il Guerriero, né costruisce forme come il Lavoratore; traccia i significati del mondo. L'esagramma 34 dell'I Ching, 'La Potenza del Grande', ricorda che la vera forza non coincide con l'impeto. Il tuono agisce con vigore, ma segue il cielo. La potenza diventa feconda quando rimane accordata all'ordine delle cose. Anche la parola trova efficacia nella fedeltà al proprio tempo e alla propria natura. Centocchio e Correggiola incarnano questa qualità, crescono rasoterra, occupano gli interstizi, si adattano ai mutamenti e ritornano stagione dopo stagione; considerate spesso erbe comuni o infestanti, nutrono uccelli, animali e persone, mostrando che ciò che appare umile può sostenere la vita. La loro presenza discreta ricorda che anche il significato, come una pianta spontanea, spesso nasce dove nessuno aveva pensato di cercarlo. Come intendi usare il tuo potere? Barbanera dice: Chi paga il suo debito non diminuisce il suo avere. (correggiola)



L'uomo vive dentro la Storia, ma spesso vede soltanto ciò che accade sulla scena: re, guerre, vittorie, sconfitte, imperi e cadute. Dietro il teatro però, esistono forze più profonde: memoria, paure, desideri, commercio, istituzioni e idee capaci di orientare il destino dei popoli. Bertrand de Blanchefort e Cacciaguida ricordano entrambi che la vera forza non consiste nell'obbedire al potere o nel possedere un ruolo: consiste nel rimanere fedeli a un principio interiore. Bertrand mostra il limite di un'obbedienza senza coscienza: si trasforma in distruzione. Cacciaguida insegna a Dante che anche la perdita e l'esilio possono diventare responsabilità e verità: dire ciò che deve essere detto, anche quando una verità disturba. Husayn di Karbala rappresenta il limite ultimo di questa scelta: il momento in cui un essere umano rifiuta di consegnare la propria coscienza a un potere che pretende di stabilire ciò che è vero. Anche dentro di noi esiste un piccolo teatro. Una parte vuole avere ragione, essere riconosciuta, controllare gli eventi e imporre la propria versione delle cose. Quando l'io dimentica di appartenere a qualcosa di più grande, il potere si sostituisce alla verità, la vittoria alla giustizia e la propria narrazione diventa l'unica possibile. Ogni epoca costruisce le proprie narrazioni. Alcune aprono lo sguardo, altre imprigionano l'uomo dentro una realtà già definita. Ma il centro non appartiene all'io. Il guerriero traccia confini, il cantore dà significato, il lavoratore costruisce forme, e chi ascende riconosce il ciclo: ciascuno ha un compito, ma nessuno coincide con l'intero ordine. La vera vittoria non è conquistare tutto, ma saper deporre la spada senza perdere la forza. Diventare custodi invece che padroni. Il Lume domanda: quale narrazione sta guidando la mia vita? Sto scegliendo consapevolmente il mio ruolo oppure sto solo interpretando quello che mi è stato assegnato?

sogni50-lume190-EGOCENTRISMO significa dimenticare che il centro appartiene a un ordine più grande, confondere il proprio punto di vista con il centro della realtà. Quando accade, il potere diventa verità, la vittoria diventa giustizia e la propria narrazione diventa l'unica possibile. Dante e Husayn pongono, in forme diverse, la stessa domanda: che cosa rimane quando il potere chiede di sacrificare la verità interiore? La Storia diventa così uno specchio nel quale osservare un movimento che avviene anche dentro di noi. Le immagini dei sogni mostrano il movimento opposto all'Ego che vuole dominare. Il neonato unito alla fonte attraverso l'ombelico ricorda che la vita nasce dalla relazione e non dall'autosufficienza. L'anello al dito richiama un legame e un destino che non possono essere posseduti. Il volto nella folla invita a riconoscersi parte di un mondo più grande, senza bisogno di dominarlo. Le mani in preghiera aprono uno spazio nel quale l'io può smettere, per un momento, di essere il protagonista. La reginetta mostra invece il rischio della proiezione: ciò che ammiriamo o rifiutiamo negli altri può appartenere anche a noi. Quando trasformiamo l'altro in un'immagine da esaltare o condannare, rischiamo di non riconoscere più la parte di noi che stiamo incontrando. La lettera che brucia prima di essere aperta ricorda che nessuna parola può essere veramente autorevole se non è coerente con ciò che sentiamo e viviamo. Il centro, dunque non è il trono dell'io, ma il punto nel quale le diverse parti possono riconoscersi come appartenenti a qualcosa di più grande. (impero)



Verbasco è una candela nata dalla terra, luce che sale dalla radice: il suo fusto luminoso porta piccoli fiori dorati e le sue foglie vellutate proteggono ciò che è fragile. Solidago virgaurea, chiamata Hsiao pai-lung nella tradizione cinese, è verga d'oro, forza di radice che, anche dopo il taglio del bosco, ritorna dalle foglie profonde e ricostruisce il proprio ciclo. Due piante diverse mostrano la stessa legge: la vera guarigione nasce dalla relazione con la sorgente nascosta. Il Verbasco accompagna soprattutto la tosse secca e le irritazioni delle vie respiratorie; la Virgaurea sostiene la funzione urinaria e renale, favorendo la diuresi. La coscienza è questa luce interiore che permette di vedere oltre la superficie; non basta sapere: occorre entrare in rapporto con ciò che si conosce, verificare nella vita ciò che la mente comprende. La luce del Verbasco accompagna; la radice della Virgaurea trasforma la ferita in nuova crescita. Come la candela illumina solo quando è accesa, anche la coscienza diventa reale quando orienta un'azione: diventa radice che permette alla realtà di correggere la nostra narrazione. L'uomo si perde quando cerca conferme alle proprie illusioni, mentre si ritrova quando lascia che il mondo corregga la propria immagine. Questo Lume chiede: sto guardando la realtà o soltanto ciò che desidero vedere? Quale verità conosco già, ma devo ancora incarnare? La luce mostra la via, ma il cammino deve essere percorso.

sogni51-lume191-COSCIENZA significa unire visione e azione. La luce del sognante indica una direzione, ma solo il contatto con la realtà trasforma la conoscenza in saggezza. Le immagini dei sogni mostrano il percorso: il teschio di giada invita a cercare l'essenza oltre la superficie; la barca sommersa chiede di mettere alla prova nella vita i propri valori; il diario unisce riflessione e esperienza. Lo gnomo indica l'ingresso consapevole nel dialogo con le proprie parti più intime, lo spalare ricorda che il passato vale solo quando genera nuova vita; la lampada insegna a distinguere ciò che siamo da ciò che possediamo o ci possiede. Pirobazia invita al cambiamento graduale quotidiano. I libri ricordano che la conoscenza nasce da unione fra studio ed esperienza. La coscienza non è una torre isolata: è una radice che cerca acqua e una fiamma che cerca aria. Barbanera dice: a mangiare e spettegolare tutto sta nel cominciare, tra i cannoni non vale la ragione, ma la fine dell'ira è principio del pentimento. (virgaurea)



Raseno insegna storia, ma sa che nessuna storia può consegnare la verità già pronta; mentre accorda l'arpa comprende che ogni parola autentica nasce dall'ascolto, come le onde che raggiungono la riva senza essere chiamate. Raseno pizzica le corde e pensa a mille geometrie, e mentre suona, si accorge che lo strumento non risponde alla forza, ma all'ascolto: le dita cercano una nota, il cuore diventa ponte tra la mano e ciò che ancora non sa dire. In quel momento comprende che il valore delle cose si rivela dal modo in cui vibrano dentro di noi. Aveva attraversato molte idee, ma solo quando smise di volerle dominare, la verità trovò il modo di raggiungerlo. La parola che cercava non veniva da fuori: emergeva da una sorgente interiore, irripetibile come ogni vita. Ci sono momenti in cui inseguiamo una risposta con tutte le nostre forze. Studiamo, discutiamo, accumuliamo idee, e più cerchiamo di afferrarla, più sembra allontanarsi. Poi, quasi senza accorgercene, la domanda smette di essere una battaglia e diventa un'attesa: non siamo noi a conquistare la parola, ma è la parola che, lentamente, trova il modo di raggiungerci. Quando la parola trova il corpo, anche i sentimenti chiedono di essere espressi, l'energia smette di premere contro di noi e torna a fare un movimento: la memoria si perde, ma la scrittura sonora resta. Questo Lume appare, quando nessun consiglio riesce più ad aiutarti, perché è il momento di ascoltare una parola che nessun altro può pronunciare al tuo posto.

sogni52-lume192-EMOZIONI. Nel sogno una voce dice: questo è il ponte dell'arcobaleno. Emozioni e sentimenti sono il modo in cui la vita attraversa il corpo in modo completo; quando vengono trattenuti, il mondo si impoverisce e i nostri pregiudizi diventano una prigione. Talvolta il sogno mostra un ponte d'arcobaleno. Altre volte un lampo illumina il nucleo di un cristallo. Un canto apre il petto, i fiori sbocciano sotto la pioggia, le montagne russe uniscono paura ed entusiasmo. Anche le forbici, i coltelli che attaccano la sognante e l'energia sessuale, diventano immagini della stessa soglia: quando la vita torna a muoversi, rompe le forme che la trattenevano. Anche Agostino racconta un tempo in cui cercava la verità come un sofista. La sua trasformazione inizia quando comprende che la verità non si lascia possedere, ma accogliere. Le sue Confessioni non sono il racconto di una dottrina trovata, ma di una parola finalmente ascoltata. Anche L'attimo fuggente racconta questo stesso movimento. Il professor Keating non insegna ai suoi studenti quali parole pensare: apre uno spazio in cui ciascuno possa riconoscere la propria voce. Carpe diem non significa afferrare tutto, ma abitare pienamente l'istante in cui la propria parola può finalmente nascere. Il maestro passa, ma ciò che lascia è il coraggio di parlare con una voce che nessun altro può sostituire. (accordo)



Pratolina Margheritina, spesso data per scontata, è assai sottovalutata, appare ai bordi dei sentieri, nei prati e in luoghi abitati. È un fiore comune invisibile, che custodisce una lezione: ciò che è vicino non è sempre ciò che vale meno. Piccola e resistente, la sua forza è continuare, è capace di rialzarsi dopo essere stata calpestata, portando in sé una farmacia, di principi antiossidanti, proprietà cicatrizzanti, cura di pelle e ferite. Ma la sua medicina più profonda, è ricordarci che la vita non ha bisogno sempre di grandezza, per essere preziosa. Come nel giardino del fauno cento fiori diversi trovano il proprio posto, anche l'esistenza è un'orchestra di forme minime. Ogni fiore aggiunge una nota, nessuno è il più importante. Questo Lume appare quando cerchiamo qualcosa di straordinario, ma abbiamo dimenticato ciò che cresce, già accanto a noi. Proverbio di Barbanera: Come ottobre riflette marzo, caldo d'ottobre porta freddo di febbraio.

sogni53-lume193-BENESSERE. Nel sogno una voce dice: questo è il giardino dei fiori. Quando tutte le nostre forze smettono di combattersi, e iniziano a collaborare, la vita torna a scorrere, e siamo completi quando ogni parte di noi trova il proprio posto. Il giardino mostra questa armonia: ogni fiore ha il suo colore, il suo profumo e il suo tempo, nessuno chiede alla pratolina di essere una rosa, né alla rosa di diventare pratolina. Le immagini del sogno raccontano questa stessa soglia: la frutta matura che offre il proprio nutrimento, l'acqua che scorre trasformandosi in musica, il nuotatore che usa ciò che possiede per accrescere la propria salute, il pittore che trasforma energia in colore, il coro che unisce molte voci, la zuppa che trasforma la stanchezza in gioia della vita, le api che curano l'alveare usando il loro miele. Le api ricordano una legge antica: ciò che ricevi dalla vita torna alla vita stessa. La completezza non nasce dal diventare altro, ma dall'esprimere pienamente ciò che già siamo. Come la Pratolina, che offre nutrimento e cura nelle sue forme semplici: infusi gioiosi, oleoliti popolari per il corpo e la pelle, su edemi e contusioni, rughe e cicatrici, eritemi da pannolino, dolori muscolari e articolari. [Achillea ferma emorragie, Altea scioglie tosse catarro, Ciclamino sblocca sinusite, Pratolina infonde nuova gioia. (pratolina)]



Raseno dopo un incendio nelle campagne circostanti, decise di piantare un filare di cipressi *horizontalis* a protezione del Terabuti, come frangivento, ma soprattutto in funzione antincendio, grazie alla minore infiammabilità rispetto ad altre conifere. Il Cipresso cresce lentamente senza occupare tutto lo spazio. Sale verso il cielo custodendo una sola direzione. Il vento lo attraversa senza spezzarlo, la siccità gli insegna a non disperdere l'acqua; il tempo lo rende più saldo. La varietà orizzontale viene oggi piantata per rallentare il cammino degli incendi: ne interrompe la corsa, offrendo alla vita il tempo di respirare. Il legno di Cipresso è ricco di resine che resistono a funghi e insetti, così venne scelto per travi, porte, cassapanche, pali delle vigne, arnie e piccole imbarcazioni. Questo Lume appare quando qualcosa brucia nella tua vita e nasce il desiderio di fuggire o di irrigidirti. Il Cipresso suggerisce una terza via: custodire una direzione senza opporsi al cambiamento. Attraversare il fuoco non significa uscirne intatti, ma lasciare che ciò che è superfluo si consumi, perché ciò che è essenziale possa restare. Nella tradizione del Bwiti, il Cipresso è uno degli alberi che mettono in comunicazione i confini del mondo: le radici custodiscono la memoria, il tronco sostiene il cammino dei viventi, la cima apre un sentiero agli spiriti: diventa un *axis mundi*, un albero che mantiene in dialogo i diversi piani del mondo. La carta del Cipresso chiede: Quale parte di me sta cercando di resistere a una trasformazione ormai iniziata? Che cosa desidero proteggere davvero, mentre il resto cambia? Quale direzione rimane fedele, anche dentro il fuoco?

sogni54-lume194-SOFFRIRE. Il sognante è legato a un albero, come nella Danza del Sole. La sofferenza non nasce soltanto dal dolore, ma dalla resistenza alla forza vitale che chiede di trasformarci. Le immagini del sogno mostrano questo stesso movimento da prospettive diverse: il sole che divampa senza chiedere permesso, il terremoto che costringe a ritrovare un nuovo equilibrio, le lacrime che sciolgono ciò che era trattenuto, il bendaggio che invita a guardare gli effetti invece delle colpe, il vomito che libera ciò che non può più restare, il pagliaccio che sgonfia il dramma dell'Io, i foruncoli che chiedono cura invece di vergogna, il bosco in fiamme, dove gli animali sopravvivono perché sanno quando lasciare ciò che possiedono. Anche il mito di Ciparisso racconta questa trasformazione: dopo aver ucciso involontariamente il cervo che amava, il giovane chiede di poter piangere per sempre, gli dèi lo trasformano in Cipresso, che da allora accompagna il lutto senza identificarsi con la morte. Così il Bastone Dieci dei Tarocchi, ricorda che nessuno può portare il peso di tutto: attraversare il fuoco significa lasciare cadere ciò che non appartiene più al nostro cammino. Il Cipresso ritorna alla sua natura concreta: piantato presso case, strade e campi, come frangivento e barriera verde, protegge il terreno dall'erosione e, nelle varietà più resistenti, rallenta la propagazione degli incendi. Dalle foglie si ricava un olio essenziale usato a sostenere il respiro, la circolazione e il tono dei tessuti. La Thuja, sua pianta vicina, continua questo gesto di custodia presso giardini e confini, ricordando che la protezione più profonda nasce dalla continuità più che dalla forza. Così la memoria smette di trattenere il passato e diventa una forma di fedeltà alla vita. (cipresso)



Si racconta che Raseno dicesse ai suoi allievi: la Natura non cammina in linea retta, ma danza. Seba partì allora per scoprirne il segreto. Osservò l'acqua di una sorgente e vide che, quando scorre libera, gira in piccoli vortici. Un contadino gli mostrò come farla passare in canalette e terrazze, perché irrigasse meglio i campi senza sprecare energia. Più tardi incontrò musicisti che accordavano le corde con rapporti numerici, e comprese che anche l'armonia nasce da proporzioni invisibili. Un maestro di qigong gli insegnò che anche il respiro e il movimento seguono traiettorie morbide e spiraliformi, come rami mossi dal vento. Continuando il viaggio osservò girasoli, conchiglie, felci, nubi e galassie: ovunque ritrovava la stessa forma. Fibonacci descrisse quella crescita con una successione di numeri, proporzioni ricorrenti della natura. Seba capì allora che la spirale è un modo di crescere: l'acqua irriga, la musica accorda, il corpo si muove, le piante si sviluppano e il cielo ruota seguendo ritmi che sembrano appartenere a una stessa famiglia. Più tardi, leggendo Dante, riconobbe ancora quella forma: il viaggio attraverso Inferno, Purgatorio e Paradiso è una lenta ascesa, come una spirale che trasforma ogni esperienza in conoscenza. Non si torna mai esattamente nello stesso punto: ogni giro riprende ciò che è stato e lo porta un poco più avanti. Così comprese ciò che Raseno voleva mostrargli: ogni forma diventa più leggibile quando impariamo a riconoscere le relazioni che la attraversano. Studiare non significa riempire la mente di nozioni, ma imparare a riconoscere una stessa armonia nell'acqua, nei campi, nella musica, nel corpo e nelle stelle. E quando la riconosceva, Seba aveva l'impressione che la Natura non stesse soltanto danzando: stesse indicando una direzione.

sogni55-lume195-SCOPO è la nostra scelta di impegnarci con valori che diano significato alle nostre vite. Chiediti ogni giorno, per-cosa-vivo? Ciò per cui scegliamo di vivere è anche ciò per cui moriamo: quando muori, a qualcuno mancherà lo scopo per il quale sei vissuto. Il significato della morte sta allora nell'aver vissuto in modo completo, dando tutto a ciò che trascende se stessi. Senza valori più grandi della vita, rischiamo di morire alla vita; le cose del mondo possono distrarci da ciò che ha importanza. Il tuo compito è aumentare il livello di impegno verso i valori più grandi del tuo io. Immagini oniriche simili: Salire scale, sii guidato dalle fonti interne, non dal tuo io. Serpente: la chiave è l'essere aperti, non il far succedere le cose; chiediti, sono pronto a qualunque cosa succeda? Sognatore-studia-grande-libro: leggi pure i libri, ma solo a rafforzare scopo e orientamento nella vita. Gemme: metti alla prova i valori guardando la prospettiva opposta. Teschio: per evitare la morte scegli il tuo modo di morire, affronta la tua morte vivendo all'origine in modo completo. Neonato: afferma ciò che importa. Cancellò della città mistica: assumi un impegno che darà scopo alla tua vita. Aquila vola cercando la sua preda: lo scopo rende attivi invece che reattivi, determina cosa ti manca principalmente e quali sacrifici e affermazioni farai per ottenerlo. Barbanera dice: Notte d'inverno a cielo stellato, giorno seguente rannuvolato. (pitagora)



Emilia osserva che l'Enula sempreverde cresce dove il suolo è povero, tra pietre, marciapiedi e coste aride. Là dove altre specie faticano a vivere, lei stabilizza il terreno, protegge i pendii e rende possibile un nuovo equilibrio. Il suo fusto vischioso e i capolini gialli tengono lontani insetti, pulci e parassiti; radici e foglie, ricche di virtù vermifughe e cicatrizzanti, specie se bruciati come incenso, vengono impiegate per lenire ferite, herpes e punture. L'olio e il decotto aprono il respiro, calmano tosse, bronchiti e asma, aiutano digestione e accompagnano il ritmo del corpo. Ma la stessa pianta ricorda anche il limite: dosi eccessive possono provocare vomito, diarrea, crampi e irritazioni della pelle. La sua forza protegge solo chi la incontra con misura. Il Cohosh nero accompagna un'altra soglia della vita: da secoli le donne delle nazioni irochesi, cherokee e algonchine lo usano per sostenere il parto e i passaggi del corpo femminile. Ancora oggi allevia vampate, insonnia, tensioni e sbalzi dell'umore durante la menopausa. Anche qui la protezione non consiste nel fermare il cambiamento, ma nell'accompagnarlo con rispetto, ricordando che ogni cura perde il suo equilibrio quando dimentica il limite. L'Idraste, con la sua radice gialla, custodisce invece le mucose: quelle sottili soglie attraverso cui il corpo incontra il mondo. Favorisce la rigenerazione dopo infiammazioni, sostiene digestione e respirazione, protegge occhi, bocca, gola e apparato digerente. Anche il Vischio, sospeso fra cielo e terra, ricorda che la vita cresce quando la linfa torna a circolare e i blocchi si sciolgono senza essere spezzati. Questo Lume appare quando qualcosa dentro di te desidera nascere, ma il terreno non sembra ancora pronto. La tentazione è forzare gli eventi oppure rinunciare. Queste piante suggeriscono: prima di cercare il frutto, proteggi il terreno che lo renderà possibile. Ogni trasformazione ha bisogno del proprio tempo e di una misura. Custodire il possibile significa preparare le condizioni della vita senza pretendere di dominarla. Quale parte della mia vita sta chiedendo protezione prima del cambiamento?

sogni56-lume196-CREATIVO: la creatività non è inventare dal nulla, ma liberare il potenziale già presente. Nel sogno, giovani donne si dipingono il corpo a vicenda: la creatività nasce dall'incontro e dalla possibilità di trasformarsi reciprocamente. Il soffio del demiurgo invita a rispondere quando il destino chiama; le forbici recidono ciò che trattiene; gli adulti che giocano ritrovano il possibile dimenticato; il palmo della mano ricorda che l'intuizione può precedere le spiegazioni; i ballerini mostrano che la forma serve finché permette alla vita di esprimersi. Il politico, il pescatore e il calderone suggeriscono di collaborare con ciò che già esiste invece di inseguire ciò che manca. La creatività, dunque, non coincide con il controllo: prepara le condizioni perché qualcosa possa nascere. Anche l'Imperatrice dei Tarocchi richiama questa capacità di rendere fertile il terreno, mentre l'I Ching ricorda che l'azione efficace ha il proprio tempo. Le piante di Emilia portano la stessa immagine nella materia: proteggere il terreno, accompagnare il cambiamento, custodire ciò che è ancora fragile. Enula, Cohosh, Idraste e Vischio mostrano che prima del frutto viene la condizione che lo rende possibile. Barbanera dice: ciò che nasce senza radici difficilmente dura. (enulafuga)



In sogno, Seba giunse a Londonderry, città di confine e d'incontro, dove italiani, irlandesi, inglesi e stranieri sedevano insieme nei pub del Luppolo. Là non governavano decreti e paure, ma viaggiatori, inventori e cercatori di vita. Sul cielo correvano nubi a forma di dragoncello, pianta aromatica che stimola la digestione e trasforma il cibo, mentre il rock e il rap raccontavano una notte insonne. Ecco che il Luppolo, padrone della festa, offre la sua birra oracolare: esci fuori a respirare più aria; le forze fondamentali della vita agiscono da sole; dentro di te c'è più movimento, diversità e speranza di quanto creda il tuo lo governante, il miracolo è nelle cose piccole. I germogli di Luppolo nutrono come asparagi di primavera; i con i femminili calmano nervi e stomaco e accompagnano il ritorno del sonno. Il Luppolo muore d'inverno e torna a primavera, pianta rampicante e resiliente come le speranze. Londonderry appare allora come una repubblica interiore, dove molte parti dell'anima possono convivere e dialogare; l'io, fatto più silenzioso dalla cura del Luppolo, può tornare bambino e partecipare alla festa della meraviglia. Anni dopo, in una stanza silenziosa, una tazza di vetro con poca acqua si solleva da sola tra le mani della madre: un prodigio! L'acqua è poca eppure basta; il recipiente sale e poi torna a terra senza rompersi. Come il Luppolo che si arrampica verso la luce, sa fermentare la vita, guarire ed elevarsi da sé, quando l'io smette di volerla governare. Il prodigio non chiede di essere spiegato: chiede di essere visto.

sogni57-lume197 RELAZIONE: Coppia che si abbraccia, ci mettiamo in relazione per essere messi in relazione, ci leghiamo a un'altra per legarci a noi stessi, cerco in te ciò che è difficile trovare dentro me, amandoti sò che esisto; mi impegno ad accettarti così come sei, così come accetto me, integrando ogni giorno qualcosa di interiore ed esteriore. Immagini oniriche simili: Amanti sopra l'albero: l'amore è un precario equilibrio di opposti, fai l'amore in armonia con la natura. Amici che litigano: cambia relazioni. Prostituta: trova un contesto risanante per esprimere l'energia repressa. Mani che si stringono: le differenze obbligano gli opposti a unirsi, pur senza vincoli nell'intimo. Anziano: amiamo noi stessi negli altri, e gli altri in noi stessi; nel donare, tieni focus su ciò che stai ottenendo. Scacchi: rafforza i tuoi impegni e sii più umile e vero. Tenersi-per-mano: rendi le relazioni sicure nei loro elementi essenziali. Rondini volano a sud: direzione è creazione di uno scopo comune, tronca le relazioni agonizzanti e stringine di nuove che abbiano uno scopo più grande. Barbanera dice: Aprile freddo sera e mane, dà in gran copia vino e pane. (Luppolo)



Daniele alla corte di Babilonia porta il dono dell'oniromante: ascoltare i sogni e trasformare le immagini in coscienza. Nabucodonosor è circondato da maghi, astrologi e indovini, ma nessuno riesce a interpretare il suo sogno. Daniele invece entra nel silenzio, ascolta il simbolo e non lo forza. La grande statua dai piedi fragili rivela la precarietà dei regni umani: oro, argento, bronzo, ferro e argilla mostrano che ciò che appare grande all'esterno può essere fragile dentro. Anche l'albero cosmico, che raggiunge il cielo e nutre tutte le creature, diventa immagine dell'anima del re: quando il potere dimentica il limite, l'uomo perde il proprio centro. Daniele sa leggere il sogno anche quando si nasconde nella realtà. Davanti a Susanna, accusata ingiustamente dai due giudici corrotti, non si lascia convincere dall'apparenza dell'autorità: separa i testimoni, interroga, ascolta e scopre la contraddizione. La verità emerge quando qualcuno sa vedere ciò che gli altri non vogliono vedere. Nabucodonosor deve regredire dalla superbia del re assoluto alla condizione umana; Baldassarre scopre che il potere senza misura viene pesato e giudicato. Il sogno mostra così il punto in cui la coscienza deve cambiare. Daniele insegna che, interpretare un sogno significa imparare a interpretare la realtà: riconoscere ciò che appare, distinguere ciò che è vero da ciò che lo nasconde e lasciare che l'immagine corregga la nostra sicurezza.

sogni58-lume198-REGRESSIONE: quando il sogno mostra ciò che trattiene l'uomo, dal diventare ciò che può essere; le forze per arretrare vincono su un movimento in avanti. Nel sogno appare una forza antica che vuole riportare il sognatore indietro: un toro nero avanza contro di lui. È la stessa energia che nei sogni di Daniele appare come il potere che non accetta limiti, il regno che vuole durare per sempre, l'orgoglio che impedisce alla coscienza di ascoltare. Ogni passo verso una nuova consapevolezza incontra una forza regressiva: il richiamo del passato, delle abitudini, delle false sicurezze. Ma il sogno non mostra il nemico per distruggere il sognatore: lo mostra perché possa riconoscerlo. La mano che emerge dalla tomba ricorda che anche i valori più grandi possono diventare ostacoli quando vengono conservati senza essere vissuti. Come Daniele davanti ai simboli del re, il sognatore deve imparare a leggere ciò che appare morto e trasformarlo in vita. L'operaio che abbatte il muro rappresenta il coraggio di attraversare ciò che separa dalla verità. Le mascelle del cane imbavagliate insegnano che non tutto si domina con la forza: alcune paure si trasformano soltanto quando vengono comprese. Il sogno invita a non cercare sostituti della propria crescita: ciò che sembra nutrire può essere solo un surrogato, ciò che sembra proteggere può diventare una prigionia. La regressione nasce quando l'energia viene trattenuta, repressa o dispersa in ciò che non conduce avanti. Daniele insegna l'arte opposta: ascoltare l'immagine, comprenderne il messaggio e trasformarla in coscienza. Chi parla semina, chi ascolta raccoglie. (daniele)



Alla corte di Cangrande, una giovane pittrice dipinge ogni giorno sulle rive di un lago di montagna. Presso l'acqua appare un ragazzo misterioso, dagli occhi luminosi e dalle poche parole. La pittrice si innamora di lui, ma San Bernardo le rivela che non è un uomo: è il drago guardiano del lago. Anche il drago desidera vivere accanto alla pittrice; rinuncia allora al proprio rango, ai poteri e all'immortalità; gli spiriti della montagna ne hanno pietà e trasformano il drago blu in uomo, per cento anni. I due possono così costruire la loro casa sul lago, fra nebbia e loto bianco. La fiaba racconta una scelta che non è semplice preferenza, ma trasformazione: scegliere significa dare una direzione alla propria energia e accettare ciò che quella direzione comporta. Il drago non sceglie soltanto la pittrice: sceglie una forma diversa della propria esistenza. Dante porta la stessa immagine nella Commedia; nell'Empireo, Beatrice torna nella Rosa dei beati e Dante, guidato da San Bernardo, contempla il punto di luce immobile attorno al quale tutto si ordina. L'universo sembra capovolgersi: più ci si avvicina alla sorgente, più ogni cosa trova il proprio posto. Scegliere significa allora avvicinarsi a ciò che dà orientamento alla propria vita; non tutte le possibilità devono essere mantenute aperte: alcune devono essere lasciate andare perché una direzione possa diventare reale.

sogni59-lume199-SCEGLIERE: il sognante si prostra davanti al cerchio sacro. Scelta è dare all'energia una direzione e non un'altra; diciamo Sì a una cosa e No a tutto ciò che li si opporrebbe; ciò che scegliamo è ciò che diventiamo, e saremo più conosciuti per le nostre scelte che per le nostre parole. Sto usando il mio potere di decidere solo per me stesso o per uno scopo più grande? Rompere i miei obblighi e liberare vitalità? Quale è l'unica scelta che faccio nella scelta di ogni giorno? Posso scegliere la totalità, e solo le scelte vengono scelte. Tuo compito è impegnarti ad affrontare le conseguenze delle tue scelte. Immagini oniriche simili: Ponte: il sognante attraversa la grande gola, scegli e non guardarti mai indietro. Segnale-di-Stop: procedi a fianco dell'energia e non contro di essa, ogni volta che sei fermato, lascia passare, poi scegli di continuare. Sbadiglio: regressione è quando scegli di procedere solo stando accanto ai tuoi limiti. Carnet-assegno: scegli dove mettere o meno le tue energie. Carezza: più sei legato alla tua intimità e meno sei bisognoso, crea sistemi di sostegno reciproco per soddisfare i tuoi bisogni. Pulsante-di-emergenza: cambia vita facendo scelte che ti impegnerai a seguire. Incrocio: dove ti trovi è dove sei destinato ad essere, vai dove la scelta conta. Nave: naviga di notte, mostrando che ciò che sta fuori non è ciò che sta dentro, significa autoilludersi, fai delle scelte che leghino l'interno e l'esterno. Barbanera dice: con arte e con ingegno si acquista mezzo regno. (cangrande)



Raseno conduce due attori sul Monte Conero, dove il paesaggio mediterraneo conserva un miele raro. Tra la macchia compare il corbezzolo, *Arbutus unedo*, sempreverde dai fusti rossastri, dai fiori chiari e dai frutti che maturano mentre sulla stessa pianta già nascono nuovi fiori, visitati dalle api. Raseno si ferma a guardare un tratto, dove è passato il fuoco: l'arbusto sa tornare dopo l'incendio, quando la terra sembra aver perso ogni forma, ricomincia dai germogli, dal legno e dalle radici, ricostruisce la propria vita. Raseno racconta allora la discesa e la risalita. Dante scende nell'Inferno prima di poter salire verso il Paradiso. La catabasi non è soltanto caduta, può essere un viaggio dentro ciò che non si vorrebbe vedere. L'anabasi non è una fuga dalla materia, ma il movimento con cui, dopo averla attraversata, qualcosa torna verso la luce. Il corbezzolo sembra conoscere questa legge, la sua vita non procede sempre verso l'alto, talvolta deve passare attraverso il fuoco, perdere una forma, restare nella terra e attendere. Poi ricomincia. Questo Lume appare quando una parte di te sta attraversando una discesa che non puoi evitare. Forse non ti viene chiesto di tornare indietro, ma di scoprire che cosa può rinascere dopo ciò che è bruciato. Attraversa la prova senza identificarti con ciò che è andato perduto: la discesa non è necessariamente una sconfitta, può diventare il luogo nel quale una forma precedente di sé lascia spazio a una forma nuova. Che cosa nella tua vita sta chiedendo di essere attraversato, invece che evitato? Che cosa è bruciato, ma non è veramente morto? Da quale radice potresti ricominciare? Dopo il fuoco, non cercare la forma perduta: cerca la radice che è rimasta viva: non avere fretta di tornare ciò che eri, ma attraversa ciò che deve essere attraversato, conserva ciò che è ancora vivo e lascia che rinasca al proprio tempo.

sogni22-lume200-VINCERE significa impegnarsi a superare le difficoltà che incontriamo sul nostro cammino. Catabasi e Anabasi descrivono due movimenti complementari: la discesa e la risalita. Se la lettura normale insegna i fatti, l'allegoria suggerisce cosa credere, il senso morale cosa fare, l'anagogia dove tendere: porta il significato oltre la superficie del racconto. Nel linguaggio della Divina Commedia, Dante deve attraversare la profondità prima di poter risalire. Il Corbezzolo e la Carta dei Sogni risuonano nello stesso movimento: il corbezzolo mostra che la vita può possedere risorse per ricominciare dopo un fuoco; la spada, la vetta, il trofeo e l'uccello guida rappresentano diverse forme della stessa capacità: attraversare una difficoltà e orientare la propria energia verso ciò che conta. Ma il corbezzolo introduce una correzione importante: vincere non significa necessariamente prevalere, talvolta significa restare vivi abbastanza a lungo da poter ricominciare. L'uccello guida ricorda che una capacità diventa forza quando viene assunta come responsabilità. La forza non consiste nell'evitare la prova, ma nel trasformare ciò che la prova ha lasciato in una nuova possibilità di vita. Barbanera dice: non serve correre, meglio partir per tempo. (corbezzolo)



In terre dove il sole è forte e la pioggia si fa attendere, crescono due fratelli, il Miglio e il Sorgo, resistenti alla siccità e amici dei terreni poveri. Custodiscono in piccoli chicchi una grande forza di vita. Il Miglio cresce in novanta giorni, silenzioso e paziente, come una musica di Vivaldi: nutriente, gentile e facile da digerire. Il Sorgo ama il caldo e i venti delle pianure; alto e fiero, sfama popoli d'Africa e d'Asia, offrendo i suoi chicchi là dove altri cereali si arrendono. Accanto a loro cresce il Grano Saraceno, la lacrima di Giobbe e il Sesamo, dai semi bianchi e neri, piccoli ma ricchi, simbolo di abbondanza: piccoli chicchi, grandi trasformazioni. Miglio, Sorgo e Sesamo insegnano una stessa legge: non sempre la forza ha bisogno di molto; talvolta ciò che sa vivere con poco diventa più resistente. Il loro insegnamento continua nella fermentazione. In ogni continente l'uomo ha imparato a trasformare l'amido dei cereali in una bevanda condivisa. In Asia il riso si allea con microrganismi ed enzimi; nelle Americhe il mais diventa Chicha attraverso una pre-digestione tradizionale; in Europa l'orzo germinato porta con sé gli enzimi necessari alla birra. In Africa, Miglio e Sorgo diventano bevande rustiche e conviviali. La fermentazione aggiunge così un'altra immagine: la materia non deve essere forzata per trasformarsi. Ha bisogno di tempo, condizioni favorevoli e di una comunità invisibile che lavori al suo interno. Questo Lume appare quando devi scoprire quale forza possiedi davvero, non quella che impone, ma quella che resiste, si adatta e continua a nutrire. La vera forza è sapere trasformare ciò che hai in qualcosa che possa sostenerti e sostenere gli altri.

sogni23-lume201-FORTE: si lancia all'attacco affiancato dal leone suo guardiano. I forti manifestano la propria potenza con efficacia, poiché spinti a raggiungere i loro scopi da una necessità interiore. In che misura il potere è un imperativo in te? Stai rincorrendo il potere pur privo di quei valori che ne regolano l'uso? O ti stai negando il potere perché non ti sei impegnato ad assumerti del tutto la responsabilità della tua vita? Scegli ora di avere accesso al potere di cui disponi e usalo con efficacia per intensificare i valori tuoi e degli altri in cui credi. Tuo compito è prendere iniziativa usando forza ed efficacia per aggiustare le cose della tua vita, ma ricorda: la forza non è solo spingere, è anche resistere, adattarsi e continuare a nutrire ciò che conta. Immagini oniriche simili: piccolo re siede su un grande trono: agire potentemente crea una base di potere, tuo compito è vivere ciò che ti sostiene. Qualcuno pesta i piedi ad un altro e cammina pesante: non ci sono errori da affrontare, solo cose; accetta qualunque cosa ti stia succedendo, così da poter controllare la tua volontà. Tagliare, stanno abbattendo la foresta: eccessiva forza porta con sé i germi della sua stessa distruzione; che cosa ti spinge a usare il potere? Bimbo estratto dal grembo della madre con parto cesareo: nella realtà non tutto è destinato a sopravvivere, sacrificati per nuovo valore, anche se il rischio è alto. Mani tentano di afferrare un vortice di energia: per ottenere efficacia segui l'energia, non contrastarla. Spingono l'automobile su per la strada: determinazione vuol dire terminare il lavoro nonostante tutte le resistenze; potenzia il possibile. Vulcano erutta: forza significa esprimere piuttosto che controllare; libera nuova energia indebolendo il controllo. Bilancia inclinata: chi è impegnato al massimo può far oscillare la bilancia degli opposti, sia che tu vinca o perda, partecipa con tutto ciò di cui disponi. Barbanera dice: il poco basta e il troppo guasta. Grani e avena, orzo e favino si fan per primo. (migliosorgo)



Lo Zafferano è una spezia di modulazione emotiva: regola intensità ed energia, con stimmi rosso sangue che, in piccole quantità, portano fuoco alla cucina e al corpo. Raccolti in autunno, gli stimmi profumano, colorano e trasformano; lo zafferano entra nel risotto, nella cucina e nei rituali come una luce condensata. Il bulbo continua però la propria vita sotto terra, nel passaggio tra mondi e stagioni. Scompare alla vista e poi ritorna in superficie con il fiore. Per questo lo Zafferano diventa immagine di un fuoco che non deve essere spento, ma custodito: tra emozione e quiete, tra intensità e misura, tra ciò che muore e ciò che ritorna. Anche l'Iperico viene associato alla luce e all'umore, mentre lo Zafferano accompagna simbolicamente il ritorno della vitalità. Ma ogni fuoco richiede misura: ciò che sostiene può diventare eccessivo se non viene ascoltato. Come il bulbo, anche alcune parti di noi hanno bisogno di restare nascoste prima di poter fiorire. Proteggere non significa trattenere per sempre: significa custodire abbastanza a lungo perché ciò che è fragile possa diventare forte. Questo Lume appare quando qualcosa dentro di te ha bisogno di essere protetto senza essere soffocato. Non spegnere il fuoco: impara a custodirlo.

sogni24-lume202-PROTEGGERE significa custodire ciò che sta nascendo senza soffocarlo. Come il bulbo dello zafferano rimane nascosto nella terra durante l'inverno prima della fioritura, così alcune emozioni hanno bisogno di silenzio, tempo e cura. Proteggere significa impedire che il fuoco interiore venga disperso troppo presto, preservare la nostra natura essenziale da ciò che potrebbe distruggerla, custodire ciò che è fragile, come una madre che salta il vuoto stringendo il figlio: richiede forza, presenza e amore. La sicurezza è un valore fondamentale nelle prime fasi della crescita: costruire un rifugio, fermarsi, permette alla trasformazione di maturare. Mettere confini in questo caso guarisce, come una benda su una ferita. Dire No con fermezza può essere un atto d'amore verso se stessi. La fiducia comprende anche il lasciarsi aiutare, prevedere i pericoli, come aprire un ombrello prima della pioggia, evita perdite inutili. Alcuni semi devono restare nascosti finché non saranno abbastanza forti da emergere alla luce. Lo zafferano insegna che il fuoco non va represso, ma custodito. La vera forza consiste nel sapere quando contenere e quando lasciare andare; non sempre puoi evitare il dolore, ma puoi impedire che si allarghi. Mano grande che dà sostegno: la fiducia cresce quando vivi come se fossi sostenuto. Lei nuda che si protegge: se ti senti sopraffatto, custodisci il tuo spazio più intimo. Ponte levatoio e castello: troppe difese trattengono nel passato; apriti quando è il momento. Serratura e chiave: dire No protegge ciò che sta maturando. Cappello rigido: valuta sempre il prezzo di ciò che guadagni. Braccio bendato: la ferita va protetta per poter guarire. Foresta cintata: i limiti rendono possibile la crescita. Ombrello sotto la pioggia: prevedere i pericoli significa custodire il proprio cammino. (zafferano)



Emilia, giovane pastora, osserva il latte. Sa che può diventare qualcosa di diverso senza che nessuno lo costringa. Basta una piccola comunità di fermenti, un ambiente adatto e il tempo necessario. Il cambiamento non si vede subito. I fermenti lavorano in silenzio, trasformando il latte dall'interno, non lo distruggono: lo rendono diverso. Emilia impara così che non tutte le trasformazioni hanno bisogno di essere accelerate, alcune hanno bisogno di essere nutrite. Il kefir cresce quando riceve ciò che gli serve, soffre il calore eccessivo, rallenta con il freddo, si rinnova quando viene curato e alimentato. La vita che trasforma non sempre fa rumore, a volte lavora invisibilmente finché, un giorno, ciò che stava accadendo dentro diventa finalmente visibile. Anche nelle persone può accadere qualcosa di simile. Un pensiero, una relazione, una capacità, una fiducia, un desiderio possono essere ancora piccoli e tuttavia già vivi. Questo Lume appare quando qualcosa di nuovo sta già fermentando dentro di te, ma tu non riesci ancora a vederne la forma. Forse non devi chiederti come farlo crescere più velocemente, ma di che cosa ha bisogno per continuare a vivere: non tutto ciò che cresce deve essere spinto, alcune trasformazioni hanno bisogno di continuità, ambiente favorevole e tempo. Che cosa sta cambiando dentro di te senza fare rumore? Di che cosa ha bisogno per continuare a crescere? Che cosa potresti nutrire ogni giorno senza pretendere di vederne subito il risultato?

sogni25-lume203-POSITIVO significa permettere alla vita di fermentare dentro di noi. Come il kefir trasforma lentamente il latte senza distruggerlo, così l'entusiasmo trasforma poco a poco la nostra energia quotidiana. La gioia non arriva tutta insieme: cresce, si moltiplica e chiede di essere nutrita ogni giorno. Quando la forza vitale si risveglia, accoglila e festeggia. Senza preoccuparti subito di ciò che potrebbe andare storto, vivi pienamente i momenti importanti quando arrivano. Ogni gesto di fiducia alimenta i fermenti interiori che rendono più ricca la tua esistenza. Ciò che oggi sembra piccolo può diventare una sorgente di forza per molti. Tuo compito è cercare ogni giorno ciò che di vivo e di buono desidera crescere dentro di te, nutrirlo con costanza e condividerne i frutti. Immagini-sogno: Pittore che dipinge un arcobaleno, è la realtà che cambia quando impari a riconoscere ciò che puoi amare. L'invalida lascia la sedia a rotelle: le possibilità crescono quando inizi a viverle come già presenti, chi fa da sé fa per tre. Gli amanti condividono i sentimenti: la vita fermenta nella relazione autentica con l'altro. Festa in maschera: la gioia condivisa rinnova ciò che sembrava spento. Neonato accolto da mani riverenti: ogni nuova vita e ogni valore in cui si crede va nutrito con cura, giorno dopo giorno. Mattino che nasce: ogni alba è una fermentazione della speranza. Sentiero verso la meta: sapere dove andare permette alla vita di maturare. Mazzo di fiori raccolti: la ricchezza nasce da tanti piccoli gesti custoditi nel tempo, fai ciò che ti ispira e tralascia ciò che non è essenziale. Fante di Denari: le risorse crescono quando vengono coltivate con pazienza; ciò che non hai può essere creato, ciò che possiedi va lasciato evolvere senza trattenerlo. Barbanera dice: il cacio è sano se vien da scarsa mano. (muccalatte)



In una valle circondata da montagne e foreste vivono monaci che, a ogni alba, allenano corpo, mente e cuore. Poco lontano abitano uomini e donne della foresta, custodi del linguaggio degli alberi, delle erbe e delle stagioni. Nessuno si ritiene padrone degli altri: sanno che una comunità prospera quando ciascuno si prende cura del bene comune. I giovani non ereditano il potere come privilegio, ma lo conquistano come responsabilità. Prima di guidare imparano ad ascoltare, dominare la rabbia, mantenere la parola data, coltivare la terra, curare i malati e proteggere i più deboli. I monaci insegnano che la disciplina rende liberi quando nasce dall'umiltà; i custodi della foresta ricordano che, chi impoverisce la terra finisce per impoverire anche sé stesso. Quando nascono contrasti, la forza è l'ultima risorsa: prima vengono il dialogo e la collaborazione e, se necessario, il sacrificio personale. Qigong, erboristeria e musica aiutano a ristabilire l'equilibrio più che a vincere un nemico, così ogni villaggio impara ad autogovernarsi. Le regole nascono da patti liberamente riconosciuti, fondati su diritti e doveri reciproci: chi riceve protezione offre il proprio contributo, chi gode della libertà sa di non poterla esercitare danneggiando gli altri. L'autorità è rispettata finché difende la giustizia, senza trasformarsi in dominio. Anche la foresta è una maestra: le piante medicinali insegnano la cura, gli alberi la pazienza, i sentieri la perseveranza, i fiumi la capacità di adattarsi senza perdere la propria direzione. Per questo gli abitanti difendono la loro terra dallo sfruttamento: perdere la foresta significherebbe smarrire memoria, salute e libertà. La vera forza, allora, non consiste nell'avere potere sugli altri, ma nel governare sé stessi. Una comunità giusta nasce quando persone libere scelgono di collaborare, rispettano gli impegni e mettono i propri talenti al servizio del bene comune. La libertà trova il suo equilibrio nella responsabilità condivisa.

sogni26-lume204-LOTTA: spezzare i legami per crearne di nuovi; l'opposizione ci rafforza se usata al servizio dell'amore. La coppia lotta con eguale forza. Affronta il nemico, che voi possiate essere validi avversari l'uno dell'altra; è tempo di combattere quando siete troppo presi l'uno dall'altra, non importa chi sia da biasimare, partecipa all'incontro non per vincere, ma per opporre e unire, bilanciando le energie reciproche. Giungi così a una soluzione che porti entrambi a un nuovo livello. Tuo compito è sostenere ciò che senti e credi, lasciando che gli eventi seguano il loro corso e affrontandone le conseguenze. Immagini oniriche simili: Musicisti suonano armonizzando i loro strumenti: le differenze possono essere doni da armonizzare in un tutto unico, trova nuovi modi creativi di porti in relazione con gli altri. Uomo d'affari traccia il bilancio di perdite e guadagni: possiamo aver bisogno di opporci agli altri per trovare il nostro posto; non esitare. Sommergibili nemici si scontrano: essere troppo forti inibisce la lotta; rafforza le tue debolezze e indebolisci le tue forze. Amici arrabbiati si combattono: a volte è meglio dover combattere che essere soli; combatti per te stesso. Maestri marziali si allenano: ciò che rende reale qualcosa è l'attenzione che gli riservi; abituati a essere presente, indipendentemente dalle tue paure. Emicrania: problemi all'esterno rivelano lacerazioni interne; sostituisci alla resistenza passiva l'iniziativa attiva. Arieti cozzano sulle alte vette: cerca situazioni degne dei tuoi valori e abilità. Serpenti in lotta: solo coloro che hanno ceduto possono abbracciare il potere. (kerala)



Imparare in itinere significa entrare in situazioni concrete, dove mente e corpo lavorano insieme, come due gambe durante il cammino. Una è la teoria: costruisce idee, modelli, linguaggi e ipotesi. L'altra è la pratica: agisce, sperimenta e verifica nella realtà. La conoscenza cresce nel loro continuo alternarsi, mettendo in dialogo logica e intuizione, riflessione ed esperienza. Dewey, Piaget e Papert hanno mostrato, in modi diversi, che la conoscenza si costruisce dentro situazioni concrete e significative. Con Papert, il linguaggio Logo e la sua Tartaruga rendono visibile il pensiero mentre si apprende: nasce così la matetica, l'arte di imparare a imparare. Il sapere diventa allora un sistema che si autoregola attraverso il feedback: si agisce, si osserva ciò che accade, si corregge e si riprova. L'apprendimento non procede in linea retta, ma per tentativi, errori e aggiustamenti. Lévi-Strauss ha descritto il pensiero come bricolage: costruiamo con gli elementi che abbiamo, combinandoli e collegando domini diversi. La conoscenza cresce per connessioni. Anche fiabe, storie, libere associazioni, yoga e qigong possono diventare strumenti di questo apprendimento incarnato: non separano il sapere dall'esperienza, ma permettono di osservare, provare, correggere e integrare. Se manca la teoria, l'azione rischia di essere cieca; se manca la pratica, la teoria resta astratta. Imparare significa farle camminare insieme. Questo Lume appare quando hai bisogno di smettere di aspettare di sapere tutto prima di cominciare. Inizia, osserva, correggi, riprova. La conoscenza non è soltanto ciò che sai: è ciò che sai trasformare in esperienza. Barbanera dice: 27 dicembre, loda il mare ma resta a terra.

sogni27-lume205 REALIZZARE significa concretizzare qualcosa, seguendo le sue leggi naturali per esistere come entità autonoma. Il sognante scolpisce la sua immagine: il dono della vita può esser reso vitale se ci impegniamo a svilupparne le complete potenzialità, ma guardati dalla inflazione dell'ego, lo scopo è servire da veicolo alle energie della fonte. Tuo compito è realizzare, cioè impegnarti, in questo momento, a tradurre in realtà tutto il prezioso potenziale di cui disponi. IMG8: Il sognante viaggia nelle nevi d'inverno: l'importante è arrivare piuttosto che quando si arriva; prefissati obiettivi degni della fonte che dovrebbe guidarti. Il vecchio ha i suoi Libri: l'essenza non è ciò che hai ottenuto, ma ciò che deve ancora essere vissuto; lascia i tuoi successi per il lavoro che ancora resta da fare. Costruiscono una Barca più grande di loro: la prova sta nel finire, non nell'iniziare; prima di assumere nuovi impegni termina i precedenti. Sarta cuce il vestito che lei stessa ha disegnato: se non proviene da te, che importanza può avere? Guarisci dalla dipendenza e realizzati facendo più cose per te stesso. La carta del Sogno vive una vita propria: una volta che le abbiamo create, non siamo più noi a possedere le nostre produzioni; cerca nuovi valori a cui dedicare le tue energie. Attestato appeso al muro: le mete realizzabili hanno più valore di qualsiasi ideale; crea strutture per portare a buon fine i tuoi impegni. Raccolto, il contadino miete il grano: efficacia significa agire sul punto di equilibrio tra realizzazione e distruzione; scegli quando è il momento buono. Sole oscurato, fumo e luna oscurano il sole: tutta la creazione è liberazione di energia trattenuta altrove; trova nuovi canali di espressione seguendo le voci e le richieste interiori. Il meglio va serbato all'ultimo. (khatcacao)



Emilia raccoglie cime di Iperico quando il sole è alto e i fiori maturi, li posa nel vasetto con qualche foglia di melissa e petali di rosa, poi li ricopre d'olio. Ogni pochi giorni torna a rimescolare con un cucchiaino di legno e dice: non bisogna avere fretta, la luce entra piano. Quando l'olio diventa rosso, Emilia sorride: questo olio rosso è pronto per la cura grazie al tempo che il sole ha lasciato dentro i fiori. Lo filtra e conserva al buio per i giorni in cui il corpo si irrigidisce, il cuore si fa inquieto e l'inverno arriva prima: in caso di spasmodia lo spalma sul plesso e massaggia, (calma ansia da menopausa e scaccia pensieri oscuri), ricordando che Iperico è fotosensibile, dunque da evitare come crema solare, ma adatto contro scottature. Anche noi dovremmo prepararci così, dice, nessuno aspetta la sete per scavare un pozzo. Questo Lume appare quando senti diminuire la fiducia, quando temi di non avere più luce sufficiente per attraversare un periodo difficile, allora domandati: Che cosa potrebbe diventare oggi la tua riserva per domani? Dove puoi smettere di combattere il buio e iniziare ad alimentare la luce?

sogni28-lume206-SALVARE. Anche altre tradizioni conoscono il gesto di conservare la luce prima che arrivi l'inverno: nella Carta dei Sogni 28, la guarigione non consiste nello sconfiggere ogni oscurità, ma nel mantenere viva una sorgente interiore a cui poter tornare. Salvare non significa combattere continuamente il buio, ma preparare con pazienza una sorgente di luce da cui poter attingere quando sarà necessario. L'iperico accompagna da secoli questo insegnamento. Le sue sommità fiorite entrano nell'oleolito che lenisce la pelle e sostiene il tono dell'umore; l'infuso, usato con prudenza per le possibili interazioni farmacologiche, ricorda che ogni rimedio richiede conoscenza e misura. La pianta insegna che la luce si coltiva: come Iperico raccoglie il sole nei suoi fiori e lo custodisce nell'olio, così anche la coscienza può conservare una forza utile nei periodi più difficili. Tuo compito è coltivare ogni giorno ciò che restituisce serenità, così che, quando l'inverno interiore arriverà, tu possa già possedere la tua riserva di luce. Immagini-sogno: Dischi luminosi nella notte: anche quando non comprendi tutto, la speranza continua a cercarti. Bambino salvato dal pericolo: molte paure nascono dalle nostre stesse reazioni; impara a proteggerti senza irrigidirti. Scala nel baratro: ogni crisi custodisce una via di risalita. Farfalla tra le mani: la libertà cresce quando scegli con delicatezza, invece di eseguire solamente. Respiro che ridona vita: esiste sempre una possibilità che ancora non hai visto. Monete nel salvadanaio: conserva energia per i tempi che la richiederanno. Ambulanza in soccorso: ricevere aiuto è parte della guarigione. Parole che diventano spirito: ascolta con il cuore prima ancora che con le orecchie. Barbanera dice: per l'Assunzione di Maria, fiori e frutti vanno via. (iperico)



Raseno guardava il cielo: prima osservava le rondini, poi il volo dei pipistrelli, il silenzio delle rane, il verso improvviso delle cicale. Il tempo, diceva ai suoi studenti, non cambia all'improvviso, lo annuncia sempre a qualcuno. Camminando nella Maremma raccoglieva marrubio, ballota e betonica. Ogni pianta aveva il suo momento, come ogni persona ha il tempo giusto per parlare o tacere. Chi ascolta soltanto il calendario, sorrideva, finisce per perdere la stagione. Così imparò che la natura non dà ordini, ma indizi. Le piante, gli animali e il vento non costringono a scegliere: aiutano a vedere ciò che già sta accadendo. Questo Lume appare quando continui a cercare risposte lontane e non ti accorgi dei piccoli segnali che la vita ti mette accanto ogni giorno. Domandati: Quale segno stai osservando senza ancora comprenderlo? Dove potresti rallentare invece di cercare di controllare tutto? Che cosa ti sta insegnando il tempo che stai vivendo?

sogni63-lume207-LA PERSONA appare nel sogno quando una parte della nostra vita è pronta a diventare maestra. Come il naturalista osserva il clima, gli animali e le piante prima di agire, così ogni guida autentica nasce dall'ascolto della realtà, più che dal desiderio di dominarla. Guarire significa imparare a leggere i segni del tempo, interiori ed exteriori, finché la natura diventa consigliera silenziosa. La Guaritrice ricorda che la salute consiste nel permettere alla vita di trasformare il cuore. La Guida sa orientare gli altri perché ha imparato prima a lasciarsi guidare dalla realtà. L'Eroe tenace non spreca energia contro ciò che non può cambiare, ma concentra ogni forza su ciò che può far crescere. Il Realizzatore costruisce pazientemente il futuro rispettando il ritmo delle stagioni, senza forzare il tempo. Tuo compito è osservare con maggiore attenzione i piccoli segni della vita: spesso la direzione che cerchi è già presente davanti ai tuoi occhi. Barbanera dice: spesso il proverbio custodisce una medicina antica. (marrubio)



Seba trovò un vecchio fuso di legno sul tavolo di una pastora. Era liscio per gli anni e ancora saldo. Viene dalla fusaggine, gli disse Emilia. Un legno che dura, anche se la pianta è spontanea e chiede rispetto: tutta la pianta è tossica e reca malessere da fuso, anche la segatura sul tornio, ma il suo carboncino è usato per la carta-carbone nei disegni. Sai, ha fiori a forma di Berretto del prete e forza insetticida nella polvere delle sue bacche, un tempo impiegata come unguento per frizioni contro scabbia e pidocchi, cioè pediculosi. Il suo legno duttile e compatto lo uso ancora per fare manici di zappe, pipe e sculture, e fusi per la lana! Mentre parlavano, Emilia raccontò che le sue bacche un tempo servivano a tenere lontani i parassiti, ma nessuno avrebbe pensato di mangiarle: non tutto ciò che difende può essere accolto dentro di noi. Seba rimase in silenzio. Pensò alle discussioni che continuava ad alimentare, alle parole trattenute come armi, alle battaglie vinte che lo lasciavano comunque stanco. La fusaggine sembrava suggerire un'altra forza: proteggere ciò che è prezioso senza lasciare che il conflitto diventi la propria casa. Questo Lume appare quando senti il bisogno di difendere qualcosa, ma temi che la lotta finisca per consumare anche te. Domandati: Che cosa stai davvero cercando di proteggere? Quale conflitto continua a nutrirsi della tua energia? Come puoi restare saldo senza irrigidirti?

ijing06. ䷋-lume208-Conflitto (訟sòng, sung): Il conflitto nasce quando due forze cercano entrambe di prevalere. Come la fusaggine protegge la pianta eliminando i parassiti senza diventare essa stessa nutrimento, così anche noi siamo chiamati a difendere ciò che conta senza lasciare che la lotta consumi tutta la nostra energia. Non ogni battaglia va combattuta fino alla vittoria: alcune chiedono discernimento, altre distanza, altre ancora trasformazione. L'acqua e il cielo scorrono in direzioni diverse, ma proprio da questa tensione nasce la possibilità di scegliere una via nuova. Il saggio chiarisce presto le divergenze, pesa le parole e cerca consiglio quando comprende che l'ostinazione alimenterebbe soltanto altro conflitto. Domandati: che cosa sto davvero cercando di proteggere? Se questa battaglia non può essere vinta, quale trasformazione potrebbe renderla inutile? Talvolta la forza più grande consiste nel cambiare terreno invece di continuare lo scontro. Barbanera dice: Meglio un asino che porta il peso, che un cavallo che ti disarciona. (evonimo)



Pamela raccoglie i Piselli, dolci e leggeri da digerire, ricchi di antiossidanti, betacarotene, vitamine e minerali. Nel verde seme si incontrano nutrimento e alleanza, tra carne e luce: un eros discreto che si apre a fine inverno, dopo la Candelora. Se seminato dopo il gelo, oppure protetto sotto serra, il Pisello cresce fino a offrire baccelli da raccogliere freschi o conservare secchi. Piselli, fave e taccole entrano anche nel mondo delle fiabe e dei miti: la Principessa sul pisello sente ciò che è piccolo e nascosto; Persefone scende e ritorna a Primavera, e dalla perdita si trasforma la dolcezza del raccolto. Il piccolo seme custodisce una forza gentile: per diventare pianta deve aprirsi, perdere la propria forma e lasciarsi attraversare dalla terra. Pamela, i sogni e l'orto sembrano incontrarsi nello stesso gesto: qualcosa che era chiuso si apre, qualcosa che era nascosto comincia a nutrire. Il baccello protegge, ma non trattiene per sempre. Anche ciò che ci nutre deve, a un certo punto, lasciare andare la propria forma. Che cosa accade quando smettiamo di opporre resistenza a ciò che deve cambiare? Quale forma in te sta già aprendosi alla vita?

sogni29-lume209-DISTRUGGERE: un'onda gigante causata dalla marea si infrange sulla spiaggia. Oppio e Tabacco nascono dal corpo della defunta: nel centro universale risiede una grande forza distruttiva, che alcuni chiamano male, mentre altri parlano di una forza che separa, spezza e trasforma ciò che non può rimanere com'è. IMG8: Prigionieri sono uccisi nei campi di concentramento; ciò che facciamo agli altri lo facciamo a noi stessi, affronta l'immaginario negativo e interiorizzalo nel tuo animo. Un guerriero mascherato è pronto a uccidere: coloro che stanno ai due lati di un fucile condividono lo stesso destino; tratta con i tuoi impulsi distruttivi. Una bomba atomica esplode sulla città: non evocare più di ciò che puoi integrare o usare; renditi cosciente quel tanto che basta per affrontare la situazione. Un teschio viene lucidato per essere adorato: esamina le tue paure della morte e affrontale. Un aereo esplode a mezz'aria: meglio rischiare la vita e vivere che limitarla non rischiando. Distruggere talvolta significa lasciare una forma perché qualcosa di diverso possa nascere. Il pisello offre una risonanza più mite dello stesso movimento: il seme deve aprirsi, perdere la propria integrità e trasformarsi per diventare pianta; non tutto ciò che perdiamo è una sconfitta; alcune forme devono cedere perché la vita possa continuare. La Carta invita a distinguere ciò che deve essere difeso da ciò che può essere lasciato andare; non chiede di distruggere, ma di riconoscere quando il controllo impedisce la trasformazione, e di scegliere come accompagnare ciò che sta cambiando. Barbanera dice: Febbraio vien con tempeste e se ne va col sole. Candelora, se nevicata o plora, da inverno siamo fora. Anche il tempo cambia forma, e al contadino resta il compito di preparare la terra e aspettare il momento giusto. (piselli)



Il Nespolo porta sul ramo piccole difese: spine, corteccia, una forma che protegge il frutto. Emilia osserva una spina e vi riconosce una ferita possibile; ma il frutto col tempo si ammezzisce, cambia consistenza e diventa più dolce. La ferita e la maturazione sembrano appartenere allo stesso movimento: qualcosa viene toccato e lentamente cambia forma. Persefone conosce questo movimento: scende nel mondo sotterraneo e ne ritorna trasformata: scende e risale, trattiene e lascia andare, ogni ferita è anche un patto, con ciò che vive sotto pelle, e chiede a volte ascolto. Mespilus si organizza in germanica sopravvivenza, la sua radice stringe Terra, e costruisce forme in compromesso, adattamento a una situazione, apprende il limite e lo muta, come il rovo spinoso, pianta armata delle amazzoni, che abitano margini e confini. Ogni spina è memoria di una disciplina, che intreccia il Ponto e il Rio di Amazzoni, dove l'amazzone resta e combatte, custode di una soglia, offre frutti da ammezzire, come i sogni da chiarire, come una grazia che arriva, improvvisa intuizione, e stabilisce un collegamento, tra il Corpo e l'Io cosciente. Quando spine graffiano la pelle, celano un messaggio: cercar la via di mezzo, tra opposte tue pulsioni; se tieni un diario sogni, per fare associazioni, tra simboli ed emozioni, contesto e mondo interno, e decifrar motivazioni, dell'anima interiore, la tua ferita si rispecchia, nel frutto che ammezzisce, e attraverso quel dolore, fa emergere un bisogno, nascosto in sottosuolo. Osserva il Blu e respira, invisibile ogni soffio, che unisce mito e carne, al frutto che matura, e il Lume ti domanda: Cosa sta maturando in te nel punto in cui sei stato ferito?

sogni30-lume210-OPPORRE vuol dire inibire il movimento e la direzione esistenti. Il sognante guarda attraverso le sbarre nel muro. I nostri impedimenti mettono alla prova il nostro impegno nei confronti del viaggio; a causa degli ostacoli noi perseveriamo, come la nespola germanica, lasciata riposare nella paglia, fino a quando la polpa diventa morbida: l'ammezzimento è parte del modo stesso di mangiarla. Le cose che si ottengono troppo facilmente sono subito perdute. Ciò che è acquistato a caro prezzo durerà più a lungo. Possiamo diventare vittime di ciò che ci si oppone, lamentandoci e arrabbiandoci, o possiamo mutare prospettiva, cercando scappatoie dove possibile. Tuo compito è smettere di protestare e lamentarti, fai qualcosa di creativo, per quanto difficile sia. Il sognante cerca di aprire la Porta: alcune cose non sono destinate a realizzarsi, tieni duro, o accetti e cedi. Il sognante viene catturato: accettare l'inevitabile lo rende accettabile, rinuncia a resistere dove ti è opposta troppa resistenza. Patibolo attende di stroncare una vita: la sola libertà sta nell'accettare ciò che sta accadendo, dedicati alle possibilità reali e immediate. Il sognante esegue esercizi di flessioni contrari alla gravità: l'opposizione rafforza la consapevolezza, impegnati a una regolare pratica disciplinata. Il sognante lavora ad archiviare le carte: occupandoci di poco ci occupiamo di tanto, elimina i tuoi problemi, mutandoli in obiettivi realizzabili. Segnale di Stop: le leggi giuste sono fatte per garantire libertà, non per toglierla, occupati delle resistenze che opponi allo stato delle cose. Amici si battono a braccio di ferro: nei conflitti non cercare di vincere o perdere, ma cerca un equilibrio tra i due. Barbanera dice: 18 Ottobre è san Luca, la nespola si speluca, col tempo e con la paglia maturano le nespole. 28 ottobre è san Simone, ventaglio e nespola si ripone. (nespolo)



Sesto entra nella longhouse dei Gebusi di Papua, e sente che il rito della cava appartiene a tutto il gruppo. Il canto passa da un corpo all'altro, il gesto richiama il gesto, la comunità diventa un unico spazio di attenzione. Nella foresta papuana il sago porta con sé il lavoro della terra e della comunità: dalla palma alla materia che viene preparata e condivisa. Il giovane che attraversa una soglia, non cambia soltanto dentro di sé, cambia il modo in cui il gruppo lo riconosce. Il corpo diventa memoria temporanea di una storia più grande. Il rito contiene l'eccesso, la paura, il desiderio e la trasformazione attraverso gesti ripetuti. Sesto comprende che, una soglia non si attraversa solo con un pensiero, a volte bisogna entrarci con il corpo: il respiro, il ritmo e la presenza degli altri rendono visibile ciò che da soli rimane indistinto. Le danze dei Gebusi attuano il mito dello spirito, che si sdoppia in uccelli e coccodrilli, spiriti del cielo e del sottosuolo, rispecchiati nei costumi e nel corpo danzante, dove canto, scherzo e trance sono grammatica collettiva, di un sogno condiviso, nel rito del Sago, farina ingerita, poco o in eccesso, tra vomito e comunione, poiché il corpo sa da sé quanto trattenere o espellere, scaricare tensione e ritrovare coesione. Questo lume ti chiede: Quale passaggio della tua vita chiede di essere vissuto e non solo compreso? Il respiro insegna a osservare i ritmi di animali, piante e climi, tra mille variazioni, e collega cielo a corpo e stagione, in unica oscillazione.

sogni31-lume211-FERIRE: quando l'integrità viene indebolita dall'azione aggressiva. Ogni atto volto a ferire è una battaglia per il controllo, cercando di controllare noi stessi veniamo controllati. Essere feriti è ferire: ciò che non vogliamo ci venga fatto, lo facciamo agli altri. Immagini della carta: Avversari si feriscono a vicenda con i loro coltelli: partecipiamo al ferire considerando ciò parte della nostra esistenza; accetta il ferire come un prezzo da pagare per i propri valori, non sei qui per vincere sempre o essere al sicuro, ma a percorrere il cammino della vita con tutti i pericoli che comporta. Il vecchio continua a Salire le scale: il tempo ferisce ciò che nello stesso tempo guarisce; rafforza le tue debolezze e indebolisci i tuoi eccessi. Aggressore violenta la sua vittima: forzare gli altri rende noi stessi vittime, entra in contatto con ciò che ti ferisce nel profondo. Genitore sculaccia il figlio: non il dolore conta, ma le sue conseguenze, affronta gli esiti di ogni tua azione. Un tumore sviluppa nel seno: immergiti in ciò che temi maggiormente. Zanzara punge: evitare le ferite attira il feritore, guarisci le tue ferite invece di evitarle, ma se puoi, prova a prevenirle. Uccelli si combattono: ciò che facciamo agli altri è ciò che essi fanno a noi: fai agli altri ciò che essi fanno a te. Barbanera dice: la morte dei lupi è la salute delle pecore. (sagopapua)



Emilia osserva tre piante: ricino, aconito e digitale; sono belle, potenti, ambivalenti. La parola 'cura' sembra cambiare significato quando entra nel corpo una sostanza capace di oltrepassarne la soglia: una piccola quantità e una quantità eccessiva possono appartenere a mondi completamente diversi. Il cuore diventa allora un luogo di misura: ritmo, accelerazione, pausa, continuità. Socrate diceva: ciò che viene assunto può liberare, oppure condurre verso la morte. La pianta non decide per l'essere umano, la sua potenza chiede conoscenza, prudenza e rispetto. Il veleno non diventa buono perché lo chiamiamo medicina, diventa materia di conoscenza quando impariamo a riconoscerne il limite. Dove nella tua vita la forza ha bisogno non di essere aumentata, ma misurata?

sogni32-lume212-NEGATIVO: ciò che l'ego aborrisce. L'avversario che vorremmo evitare ci attende dietro il prossimo angolo. Definire qualcosa buono significa identificare qualcos'altro come cattivo. Tuo compito è preparare tutte le tue categorie a giudicare le cose più realisticamente. Immagini della carta: Riti segreti stanno per essere celebrati: piacere significa anche creare avversione, tutto ciò che è reale deve essere affrontato se vogliamo avere una vita completa ed efficace. Il brutto Viso sta fissando: l'imperfezione della vita rende la vita perfetta, sperimenta chiaramente ciò che ti disgusta. Motociclista giace morto sull'asfalto: l'inconsapevolezza causa più cose del fato, corri rischi spirituali consci invece di rischi fisici inconsci. Fumatore consuma dieci sigarette al giorno: il sacrificio consapevole guarisce le tendenze suicide, rinuncia agli impulsi distruttivi e affronta le cose. Dentista ottura il dente: ciò che è necessario vien prima di ciò che desideriamo, medita la differenza le due. Fuoco, ciò che è cucinato esplode sul viso del sognante: anticipa ogni possibilità invece di sperare per il meglio. Aborto, embrione strappato dal grembo: la scelta è l'assoluto, prendi decisioni e affronta le conseguenze. Cane rabbioso è ucciso con arma da fuoco: affronta ogni cosa che non vuoi fare e deve essere fatta e falla. Barca abbandonata nel Deserto: sterilità è desiderare ardentemente ciò che non è mai successo, porta tua energia nelle aree dimenticate della tua vita. Barbanera dice: Il cieco sa ascoltare, il sordo ha vista acuta. (ricincicuta)



Martin nota un ceppo abbattuto nel sottobosco, sembra appartenere alla morte. Poi, vicino al legno compare un fungo: la Mazza di tamburo, che solleva il proprio cappello come un elfo dal sottosuolo. Martin guarda il ceppo e comprende che la materia non scompare, ma cambia relazione con il vivente. Il fungo cresce dove qualcosa è caduto: ciò che sembrava concluso diventa nutrimento per un'altra forma. Anche il mito di Ade e Persefone custodisce questa discesa: entrare nel sottosuolo significa incontrare una mutazione che non coincide con la fine. Il fungo non restituisce il legno alla sua forma precedente, lo trasforma. La morte diventa così passaggio di materia, non necessariamente cancellazione. Che cosa nella tua vita potrebbe diventare nutrimento per una forma nuova?

sogni33-lume213-ASSORBIMENTO: quando l'identità individuale è divorata da forze che la distruggono. Sentendoci inadeguati, potremmo desiderare di identificarci con uno spirito/archetipo, sacrificando così ogni capacità di realizzarci come umani consapevoli. Difenditi impegnandoti in un atto che rafforzi il tuo essere, mentre crei con l'ausilio di forze superiori in modo equilibrato. Tuo compito è sfidare coloro che ti mettono a terra tutti i giorni. Immagini del sogno: l'estraneo ballando la fa affondare nelle acque vorticosi della caverna: scopo dell'identità individuale è scegliere di resistere alle forze archetipiche, o seguirle verso un destino estatico, funesto ma mitico. Buco nero assorbe tutto nelle sue profondità: il punto di non ritorno è quando neghi la verità, affronta la realtà delle tue scelte nel miglior modo possibile. Persona grassa Mangia: i bisogni sono meglio trasformati che soddisfatti, ricrea i tuoi bisogni invece di soddisfarli semplicemente. Bottiglie e bicchiere mezzo vuoto: accresciamo la paura per aprirci dei varchi, impara a temere il più possibile le cose reali. Api attaccano il sognante: più cerchiamo di controllare più siamo controllati, affronta le tue insicurezze invece di esserne sopraffatto. Spugna usata per assorbire ciò che è stato versato: i bisogni insoddisfatti si colmano, rischia di rispondere ai tuoi bisogni invece di ritrarti dinanzi ad essi. Con la Masturbazione raggiunge il piacere: dobbiamo perderci per ritrovarci. Il sognante è irresistibilmente attirato nel tunnel: ci sono momenti in cui l'ultima scelta che ci resta non è più una scelta: scopri che cosa realmente motiva la tua vita. Guru ha i suoi seguaci: proiettiamo fuori ciò che non vogliamo integrare nel nostro intimo, ogni giorno riappropriati di una tua proiezione. Barbanera dice: chi inizia a mentire finisce a ingannare, ma il mare inghiotte tutti, civili o selvaggi. (maclepiota)



Seba sogna un camion enorme, sospeso in bilico, troppo carico per poter continuare; non è soltanto il peso a spaventarlo: è l'impossibilità di muoversi con tutto ciò che ha accumulato. Una donna interviene e riduce il mezzo fino a renderlo nuovamente abitabile. Il sogno cambia scala. Seba pensa allora ai nomadi della tundra, che attraversano il territorio seguendo renne, ghiaccio, vento e stagioni. Chi si muove non può portare tutto, deve scegliere ciò che serve al viaggio e lasciare che il paesaggio decida parte del percorso: da Yamal alle grandi rotte del Pacifico settentrionale, forme diverse di vita nomade mostrano che abitare può significare anche sapersi spostare. Il camion e la slitta raccontano lo stesso movimento: ridurre il peso per conservare il cammino. Questo Lume appare quando qualcosa nella tua vita è diventato troppo grande e chiede di essere ridimensionato, semplificato, trasformato. Oracolo: che cosa stai portando oltre la tua misura? Riduci ciò che pesa, cambia mezzo quando serve e ritrova una scala nella quale la vita possa continuare a muoversi.

sogni34-lume214-CAOS significa entrare in un momento nel quale le vecchie categorie non bastano più a contenere ciò che sta accadendo. Il sognante sente gravare su di sé il peso della realtà: ciò che prima sembrava ordinato si frammenta, le coordinate abituali non funzionano e il mondo diventa difficile da governare. Il caos chiede di trovare un centro mentre tutto cambia. Nel sogno di Seba, il camion troppo grande deve diventare più piccolo, il carico deve tornare a una misura possibile, il mezzo può essere cambiato; la vita nomade richiede una relazione precisa fra ciò che si possiede e ciò che può essere trasportato. Nelle società pastorali della tundra, il ritmo della migrazione dipende dal clima, dagli animali e dalla disponibilità del territorio, ogni spostamento comporta scelte, vincoli e conoscenze accumulate. Seba comprende che la mente può caricarsi oltre il necessario: un compito, un ruolo, una responsabilità possono diventare tanto grandi da far perdere l'equilibrio. Le immagini della carta suggeriscono di cambiare la misura delle vecchie forme: ridurre, selezionare, trovare un altro mezzo. I rifiuti ricordano che una totalità comprende anche ciò che vorremmo scartare; l'ingorgo mostra che troppe direzioni possono bloccare il movimento; l'acqua che invade chiede di creare strutture capaci di contenerne il flusso; la stanza disordinata rimanda al rapporto fra organizzazione esterna e vita interiore; il volto deformato e i piatti rotti ricordano che ciò che viene represso può chiedere di essere espresso. Il compito è fare piccole cose che restituiscano sicurezza e misura, finché un nuovo ordine possa emergere. Devi trovare il punto dal quale puoi ricominciare a muoverti. Il movimento diventa possibile quando il contenitore torna proporzionato alla vita che deve attraversarlo. (ainunenet)



Seba sogna un viaggio alla Grande Muraglia, confine dove una continuità si interrompe e una nuova forma politica prende vita; qui visita sette scuole che custodiscono memorie del passato; al centro appare l'Orda Pezzata, i Mingjiao dell'Orda d'Oro, giunti nel Chitai dalla Persia Tartaria. Sebbene riceve il mandato di ristabilire un legame fra mondi separati, scopre che ogni popolo può riconoscere i propri avi comuni senza rinunciare alla propria strada. Più a occidente arriva sull'altopiano tibetano, dove una strada sembra terminare; dietro di lui rimangono una casa, un nome, un tempo conosciuto; davanti c'è un paesaggio diverso. Qui incontra i clan Drokpa, che custodiscono una vita nomade fatta di yurte, migrazioni e ruoli sociali: il lama e lo sciamano ascoltano il rapporto fra cielo, terra, animali e comunità, cercando un equilibrio continuo tra il luogo e la capacità di attraversarlo. Seba comprende allora che, anche le culture nomadi di altri continenti, dagli Apache alle Igorot delle Filippine, mostrano che vivere significa talvolta lasciare una forma perché la vita possa continuare altrove: una tenda può essere smontata e un sentiero può finire senza che finisca il viaggio. Questo Lume appare quando qualcosa nella tua vita sta terminando o deve cambiare forma: forse ti viene chiesto di portarne con te solo l'essenza. Che cosa del passato vuoi portare con te, e che cosa può finalmente essere lasciato andare? Quale nuova strada potrebbe aprirsi proprio perché una precedente si è conclusa? Porta con te ciò che è vivo e lascia che, ciò che è finito torni al paesaggio.

sogni35-lume215-FINIRE. La fine è un cambiamento irreversibile, accettare ciò che termina permette di non consumare energia nel tentativo di mantenere in vita ciò che non può più essere. La vita dei morti continua nel modo in cui ne custodiamo l'essenza, ma il nostro compito rimane vivere nel presente. Nel sogno di Seba questo movimento appare nella vita delle società nomadi, legato al clima, alle mandrie, ai pascoli e alle stagioni. La continuità non coincide con la permanenza nello stesso luogo: ciò che serve viene raccolto e portato verso una nuova destinazione. Le immagini della Carta mostrano la stessa legge in forme diverse: le onde e il terremoto ricordano che alcune perdite non possono essere evitate; l'autopsia invita a trasformare ciò che è finito in conoscenza per la vita che continua; le porte sbarrate mostrano che una chiusura può obbligare a cercare un'altra via; l'inchiostro rovesciato trasforma l'errore in una nuova possibilità; la partenza interrompe un legame quando è giunto il suo momento; la croce ricorda che ogni perdita deve trovare un significato nella vita di chi rimane; gli avvoltoi mostrano che la natura stessa conosce il momento in cui qualcosa deve essere restituito alla terra, smetti di desiderare che qualcuno resti in vita, vivi tu stesso e a modo tuo la loro essenza. Queste immagini non chiedono di dimenticare, ricordano che trattenere indefinitamente una forma ormai conclusa può impedire al presente di muoversi. Barbanera ricorda: dicembre dà freddo al corpo, ma gioia al cuore; 29-30-31 Gennaio, i giorni della Merla, i più freddi dell'anno. (tibetani)



Martin incontra il tabacco selvatico, detto Mapacho, in un luogo dove la pianta cresce senza essere coltivata. Le sue foglie entrano in antiche pratiche rituali dell'America indigena, dove il fumo può accompagnare preghiera, comunicazione e relazione con la comunità. Il respiro diventa allora un ponte: qualcosa entra nel corpo e qualcosa ne esce. Ma la stessa pianta, fuori dal contesto rituale, può diventare una relazione di dipendenza: il gesto che unisce può trasformarsi in un gesto che trattiene. Martin osserva il fumo dissolversi e comprende che non basta chiedersi che cosa una sostanza significhi, bisogna osservare la relazione che si crea con essa. Il respiro può aprire uno spazio oppure diventare una catena. Quale gesto della tua vita è nato per aprire uno spazio e rischia ora di occuparlo tutto?

sogni64-lume216-L'OMBRA del primitivo impersonale. Il tabacco ha una lunga storia nelle Americhe e presso diverse popolazioni è usato con significati specifici. Con la diffusione globale del tabacco, la nicotina ha prodotto una relazione diversa: la dipendenza. Una pianta può avere un posto rituale preciso in una cultura e, in un altro contesto, diventare una sostanza capace di creare dipendenza. Il simbolo dell'Ombra entra qui come risonanza: ciò che introduci nella tua vita modifica anche lo spazio nel quale continui a respirare; assassinare qualcuno significa impedirgli di seguire il processo di realizzazione: bada a non essere l'assassino del tuo potenziale migliore, usa ciò che più ti spaventa per scoprire ciò che fai per sconfiggere te stesso. Immagini del sogno: Il viso del rifiuto reclama di essere amato, noi rifiutiamo solo noi stessi, nessuno può rifiutarci benché possa dirci di No; per evitare di perdere, perdiamo; per sfuggire la punizione ci puniamo; per impedirci di vincere sconfiggiamo noi stessi; per suscitare il rifiuto agiamo indegnamente. La chiave per cambiare è la nostra vulnerabilità: invece di far soffrire gli altri con le nostre tattiche accusatorie, possiamo manifestare le nostre paure e sentimenti facendo scelte concrete per cambiarli. Avversario che ti minaccia con grandi occhi e bocca piccola: siamo avversati quando, fermi sulle nostre posizioni, rifiutiamo di aprirci; i nostri avversari vengono solo quando sono chiamati, quando rifiutiamo una parte di noi stessi che condanniamo o evitiamo, o quando abbiamo bisogno che i nostri raggiratori ridimensionino la nostra presunzione: smetti di identificarti con false chimere e falsi ideali, in modo da poter affrontare la realtà. Ridi e aggiusta le cose, per non piangere quando le cose vanno storte: ciò che fa paura è il terrore di morire quando questo sia ancora evitabile. Tuo compito è infrangere la tua abituale visione delle cose, per guardarle sotto una luce diversa. Barbanera dice: parlare a tempo è arte di parlare, in bocca chiusa non entrano mosche. (tabacco)



Raseno, dopo aver premesso che l'universo si esprime nel particolare, l'oggettivo nel soggettivo e viceversa, narra ai suoi allievi diverse forme di rapporto con la terra: gesti ripetuti, fatica, stagioni, famiglie e sopravvivenza. Nella palude l'acqua sembra immobile, ma sotto la superficie la vita continua a muoversi: insetti, piante, animali e uomini condividono uno spazio nel quale nulla può essere separato dal resto. Anche nella campagna raccontata da Verga, il lavoro diventa una risposta alle forze del territorio, alla sua durezza e ai suoi cicli. La Lestra, capanna di strame e fango, diventa una piccola forma di ordine dentro l'umidità della Maremma: un focolare, un palo, un riparo, un gesto. Ogni cosa serve a mantenere un equilibrio fragile. Ma l'ordine che permette alla vita di continuare non è immobilità: è il movimento necessario a non lasciare che tutto ristagni. Come nella palude, anche nella vita qualcosa può sembrare fermo mentre sotto la superficie continua a cercare una via. Organizzare non significa mettere tutto a posto, ma dare una forma sufficiente perché le energie possano circolare. Che cosa puoi rimettere in movimento senza perdere il tuo equilibrio?

sogni08-lume217-ORGANIZZARE è coordinamento di energie, non semplice imposizione di ordine. Trascorriamo gran parte della vita dando una forma alle cose, ma anche l'ordine può irrigidirsi e diventare una gabbia. Per salire i gradini della nostra vita dobbiamo coordinare pensieri e azioni, organizzando il tempo senza pretendere di controllarlo interamente. Anche la memoria rurale mostra come gli esseri umani abbiano imparato a costruire piccoli sistemi di adattamento dentro ambienti difficili. Le paludi sono ecosistemi nei quali acqua, vegetazione, animali e microrganismi formano un sistema dinamico; quando l'acqua ristagna cambiano le condizioni della vita; quando circola, cambiano nuovamente. IMG8: un musicista trascende i propri limiti andando più a fondo nella vita; le formiche mantengono la loro fila comunicando: coordina i tuoi sforzi con quelli degli altri. I soldati mostrano che un ordine rigido può controllare il caos, ma non trasformarlo: spezza le abitudini che hanno smesso di servirti. Il sognatore prepara il cibo: organizzare le piccole cose fa accadere quelle più grandi. Il filosofo sale le scale: osserva dove le tue categorie entrano in contraddizione. Muri stipati di libri e uomini morti ricordano che la conoscenza dovrebbe destare consapevolezza, non addormentarla. I numeri insegnano che l'ordine conosce ciò che viene prima e ciò che viene dopo: se riconosci una verità importante, saprai seguirla? Organizzare significa allora distinguere senza separare, coordinare senza dominare, dare una forma senza impedire il cambiamento. La palude non elimina il movimento: lo rende visibile quando impariamo ad ascoltarlo. Barbanera dice: quando cantano le rane, il giorno di equinozio di certo appare. (agropaludi)



Seba incontra un vipera, immobile fra le foglie, l'animale non cerca l'uomo, ma quando viene sorpresa o minacciata può reagire con un morso, e il suo veleno introduce nel corpo una forza che non può essere trattata con leggerezza. La prima lezione è concreta: osservare prima di toccare. La seconda è più sottile: ciò che è potente non deve necessariamente essere eliminato; deve essere riconosciuto e rispettato. Il serpente attraversa miti di morte, guarigione, eros e trasformazione: la stessa forma può apparire minacciosa o benefica, a seconda della relazione che vi si instaura. La paura può rendere ciechi, mentre la conoscenza può trasformarla in attenzione. La vipera non chiede coraggio incosciente, chiede misura, essa insegna che non tutto ciò che è pericoloso va eliminato: ciò che spaventa va compreso, rispettato e governato nella giusta misura. Come il veleno, anche paura, rabbia e desiderio possono distruggere o trasformare; è la coscienza a decidere la direzione del loro potere. Dove nella tua vita stai confondendo la forza con l'eccesso? La misura trasforma il veleno in medicina: i veleni, purificati e dosati, possono diventare farmaci preziosi, anticoagulanti, antipertensivi e antitumorali. Paracelso diceva: non esiste sostanza buona o cattiva, è la dose a fare il veleno.

sogni09-lume218-AGGRESSIONE, capacità di concentrare energia verso uno scopo. La Vipera è un aspidio di 60 cm, corpo tozzo, testa triangolare e pupille verticali; morde solo se sorpresa o minacciata, iniettando un veleno che può provocare dolore, edema e necrosi; nei casi più gravi altera circolazione, coagulazione e funzioni vitali. La gravità dipende dalla quantità inoculata e dal tempo di intervento: alcuni morsi sono privi di veleno. La prevenzione riduce quasi tutti i rischi: cammina facendo rumore, evita di infilare le mani sotto sassi o tronchi e osserva il terreno prima di sedersi. In caso di morso mantieni la calma, immobilizza l'arto e raggiungi un ospedale. Jung vede il serpente come archetipo di trasformazione e rinascita; Groddeck come energia che agisce nella malattia e nella guarigione. In sogni e fiabe, il serpente diventa guida quando viene riconosciuto, ma è distruttivo quando è negato: ciò che accoglie si trasforma, ciò che rifiuti ti domina. Aquila e cicogna combattono: impara a usare forte energia in situazioni adatte a crearti uno spazio, ma non a sopraffare qualcuno. Tuo compito è convogliare energia dove conta, secondo i tuoi valori e progetto di vita. Lui trattiene Lei finché non cede: sufficiente energia rivolta al giusto potenziale evocherà il suo opposto. Ago, resistere o lasciar andare? Afferma te stesso vivendo ciò che questo evoca. Pugno che polverizza il muro: spezzare a volte può esser necessario per aprire varchi nella vita, ma senza creare pericoli. Giocatori: l'impegno rende la forza più grande della paura, dedica energia al tuo scopo. Rosso e Bianco: l'istinto genera la vita, ma l'amore le dona una direzione: quando istinto e consapevolezza si incontrano, la forza diventa legame e cura. Plotone di esecuzione: equilibra la tua energia tra aggressione e arrendevolezza. Missile verso bersaglio: fa ciò che è necessario con la forza disponibile. Barbanera dice: chi non mostra ambo le mani, non mostra il cuore; discussioni lunghe ore, affrontano un vecchio-rancore; troppa cortesia fa temere inganno sia. (vipera)



Martin incontra la quercia nel cuore dell'inverno. Posa una mano sul tronco e sente una forza che non ha bisogno di correre per esistere; sotto terra le radici continuano il loro lavoro, i rami sopra offrono spazio a uccelli, insetti e altre forme di vita. Accanto all'albero arde un focolare. Il fuoco trasforma la legna in calore, cenere e luce. Martin comprende allora che la forza non basta: deve trovare una forma capace di sostenerla. La quercia sostiene senza trattenere; il ponte sostiene il passaggio senza impedire il cammino. Il focolare contiene il fuoco senza spegnerlo. Anche l'acqua scorre meglio quando trova un letto. Martin sente che anche l'energia interiore ha bisogno di una forma, per poter essere trasmessa. Questo Lume appare quando nella tua vita c'è molta energia, ma manca ancora una forma capace di contenerla; non ti viene chiesto di spegnerla, ma di costruire il luogo nel quale possa diventare forza utile, relazione, nutrimento e cammino: permetti alla tua energia di raggiungere l'altra riva, non reprimere ciò che arde, ma dagli una forma. Martin domanda: quale forma permetterebbe alla tua energia di diventare nutrimento? Quale passaggio della tua vita chiede oggi un ponte?

sogni10-lume219-STRUTTURARE è dare una forma materiale all'energia, affinché possa essere usata senza disperdersi. La quercia rende concreta questa memoria, non trattiene la vita per sé, la sostiene: crea un ambiente con le sue ghiande che nutrono animali, il tronco resistente offre rifugio, la chioma modifica luce e umidità, le radici stringono rapporti con funghi e suolo. Fuoco, ponte e albero convergono nella stessa immagine: contenere non significa imprigionare, ma creare una forma attraverso la quale qualcosa può continuare a circolare. L'artigiano costruisce un utensile per il sognante: strutturando le emozioni umane possiamo evitare di esserne spazzati via. Il banchiere consegna le monete: sfrutta ciò che hai a disposizione, non ciò che non hai. Automobili su catena di montaggio creano ricchezza solo materiale: crea spazi liberi durante la giornata, a soddisfare anche lo spirito, puoi organizzare la tua vita come un gioco ripartito. Fabbro forgia acciaio caldo con martello e incudine: convoglia il tuo Qi in modo funzionale. Incantatore di serpenti controlla il suo serpente: cambia te stesso in accordo al flusso del Dao che accade. La coppia costruisce insieme la casa: lo scopo comune costruisce più relazioni di una reciproca attrazione temporanea. Piramidi si ergono nel deserto: eguaglia con l'impegno ogni inadeguatezza. Barbanera dice: una buona zappatura rimedia a un suolo scarso; chi troppo si consiglia marito e moglie non piglia. (quercia)



Seba ascolta un racconto su una terra posta oltre il limite conosciuto. Plutarco parla degli Iperborei come di un popolo lontano, associato a una regione settentrionale quasi fuori dal mondo ordinario; sono longevi e sani, in terra felice, fertile e ricca, a nord di Groenlandia, oltre il confine di Borea. Poi sogna di viaggiatori, mappe, ghiacci, terre nascoste, montagne e fiumi. Ogni volta la geografia reale si mescola alla geografia del desiderio. Dante colloca il Paradiso terrestre oltre il cammino abituale. Altri miti e fiabe cercano il centro del mondo sotto la Stella Polare, oppure oltre il ghiaccio: non importa stabilire quale mappa sia vera, importa osservare il movimento. Quando il mondo conosciuto non basta, l'immaginazione costruisce un altrove. Emerson narra di due pescatori norvegesi, Olaf Jansen e suo padre, che si avventurano verso terre dell'aurora, illuminate da un Sole interno che emana luce lattescente di fumosa elettricità, si muove per sei mesi e crea un clima temperato. Giganti umani accolgono la barca con canzoni e arpe, mostrando mappe di città e fiumi interiori. L'ammiraglio Byrd ripercorre quelle rotte, seguendo le correnti trova zanne di mammut e piante esotiche, portate da fiumi e boschi vasti più dell'Amazzonia, con valli prosperose adatte alla vita umana. Polo Nord è chiave di volta, della calotta e del firmamento, con asse che sale alla Stella Polare. Seba comprende che il viaggio, verso una terra sconosciuta, è il tentativo umano di immaginare un luogo, nel quale il mondo possa ricomporsi. Quale luogo immagini quando ciò che conosci non ti basta più?

sogni11-lume220-CAUSARE è convogliare la forza a cambiare qualcosa o qualcuno: con le nostre azioni facciamo bene o male agli altri, tuttavia, ogni persona reagisce a ciò che le succede per cause sue interiori, così è vano rimproverare persone e forze esterne, cambia il tuo modo di reagire alle cose e farai sì che tutto accada conforme ai tuoi scopi e valori. L'umanità ha immaginato il limite e l'origine in forme diverse, attraverso miti sogni ed emozioni. Plutarco e altri autori parlano di Iperborea, una terra remota associata alla memoria, da cui Ercole portò l'ulivo, e Apollo gli oracoli di Delfi, nei tre mesi invernali, in cui torna dai suoi amici, oltre il vento del Nord. Anche il Paradiso terrestre dantesco, e l'Eden biblico, appartengono a questa geografia simbolica del centro e dell'altrove, e mostrano risonanza nelle immagini del sogno: Il ragazzo che maneggia i dadi: lasciati accompagnare dall'inevitabile invece di resistergli. Un ragazzo spinge un altro su una lastra di ghiaccio: convivi con gli effetti di ciò che succede, non con le cause. Scienziato crea nel suo laboratorio: abituati a vedere nuove possibilità. Il sognante esprime il suo voto: vivi come se ogni momento dipendesse dalla tua scelta. Ping pong: impegnati a fondo in tutto ciò che scegli di fare, la misura della tua efficacia è in ciò che succede, non in ciò che vorresti che succedesse. Il pulsante viene premuto: partecipa intero a qualsiasi cosa intraprendi. Nuovi alberi vengono piantati: equilibra ogni perdita con un guadagno mirato, agisci a corregger ciò che è stato rovinato. Auto sale il ripido pendio: esci e vivi la vita, ora. Barbanera dice: se piove tre volte in Aprile, quaranta giorni a proseguire. (iperborea)



Lisa incontra Shennong, il Divino Agricoltore, che insegna a riconoscere le erbe, distinguere ciò che nutre da ciò che avvelena e coltivare i Cinque Grani. Nella sua figura mitica l'umanità scopre la possibilità di fermarsi, seminare, attendere e costruire scorte: il cibo diventa più stabile, ma la vita si lega alla terra coltivata, alle stagioni, al raccolto e alla comunità. Una forma che nutre può così diventare anche una forma da cui dipendere. Lisa guarda questo passaggio e incontra un'altra possibilità: il bigu taoista, la rinuncia ai cereali come immagine di un corpo che cerca maggiore leggerezza e mobilità. Nel manoscritto Quegu-shiqi 卻穀食氣, lasciare il grano per un pò di tempo, significa allontanarsi dalle strutture consuete e rivolgere l'attenzione al respiro e al qi; non è una regola da imitare, ma una domanda rivolta alla forma che ci sostiene. Shennong insegna a scegliere ciò che nutre; il bigu insegna che anche ciò che nutre può, a un certo punto, diventare troppo. Lisa comprende che alleggerire non significa rifiutare ciò che ha costruito, ma distinguere ciò che ancora dà vita da ciò che occupa spazio senza nutrire. Una forma può sostenerti finché non diventa troppo stretta. Che cosa diventerebbe possibile se portassi meno?

sogni12-lume221-RISOLUTEZZA non è durezza: è la capacità di distinguere ciò che deve continuare da ciò che può essere lasciato andare. Nel mondo di Shennong questa distinzione assume una forma concreta: riconoscere ciò che nutre e separarlo da ciò che avvelena. Il bigu taoista introduce un'altra possibilità: alleggerire la dipendenza da ciò che è abituale, senza trasformare il distacco in una nuova regola. La spada del maestro diventa allora discernimento: tagliare non per distruggere, ma per separare l'essenziale dal superfluo. Zhuāngzǐ invita a chiedersi quando la civiltà, nel tentativo di ordinare il mondo, finisca per allontanarsi dal suo movimento naturale. IMG8: un aereo atterra precariamente e impegna ciò che serve per ritrovare l'equilibrio; un fuoco brucia i rifiuti e libera dalla resistenza ormai inutile; il fango trattiene il sognante e chiede perseveranza; un salto nel baratro trasforma la decisione in rischio consapevole. Un sigillo su un documento ricorda che ogni scelta produce conseguenze; una freccia pronta al bersaglio invita a dire No alla dispersione; i genitori che lasciano andare il figlio mostrano che anche il distacco può essere un atto di cura. Ma la spada deve conoscere anche il fodero: tagliare troppo presto può spezzare ciò che sta ancora crescendo. Il compito non è privarsi né imporsi una regola assoluta, ma riconoscere ciò che oggi nutre e ciò che oggi appesantisce. Come il Divino Agricoltore assaggia le erbe prima di affidarsi ad esse, anche tu puoi osservare gli effetti delle tue scelte prima di trasformarle in legge. Barbanera dice: nel marito prudenza, nella moglie pazienza. (shennong)



Laozi 老子 arriva al Passo di Hangu dopo aver lasciato la corte degli Zhou e il ruolo di archivista: alle spalle rimane una vita ordinata, davanti si apre la strada verso occidente. Yixi, il custode del passo, gli chiede di lasciare una traccia del suo insegnamento prima di lasciarlo andare. Laozi detta allora il Daodejing, cinquemila ideogrammi su tavolette di bambù, e riprende il cammino. La leggenda lo immagina diretto verso le terre occidentali, accompagnato dal bufalo e una ragazza, come se il sapere dovesse continuare a viaggiare invece di diventare proprietà di un luogo. Nel viaggio Laozi incontra la domanda essenziale del Dao 道: come si può agire senza opporsi al movimento delle cose? L'Yijing risponde attraverso immagini ed esagrammi che mostrano una situazione mentre sta cambiando: un segno può indicare ciò che non torna più al punto di partenza, ciò che rimane stabile e ciò che ritorna ciclicamente, trasformandosi. Il presente contiene già un germe del possibile futuro. Anche il qigong rende concreto questo principio: corpo, respiro e mente entrano in relazione, il movimento sale e discende, si apre e si raccoglie, mentre il praticante cerca un equilibrio dinamico invece di una posizione definitiva. Il soffio originario, Hunyuan qi, non è qualcosa da possedere, ma da percepire lasciando che il corpo ritrovi continuità. Laozi comprende che il Dao non chiede di prevedere dove finirà il viaggio, chiede di riconoscere il movimento già presente e di accordare ad esso il passo successivo. Oracolo: quale forma della tua vita sta già cambiando, anche se tu continui a trattarla come se fosse immobile?

sogni13-lume222-FORMA, dietro sostanza e azione vi è la forma che dà loro vita; coloro che percepiscono le forme essenziali vivono in grande stile. Tuo compito è sottrarre tempo ai dettagli e agli obblighi della tua vita quotidiana, e concentrarti sulle questioni fondamentali. Immagini della carta: Unicorno fa cadere armatura del sognante rivelando la sua veste leggera: apriamoci a ogni verità sul Dao della giusta azione. Dal Rosone del tempio filtra la luce: abbiamo bisogno della Forma/norma per trovare lo Spirito. Cervello di un genio serbato in un vaso: se ti identifichi con una qualsiasi forma, perderai la sua essenza, dunque disidentificati dalle tue credenze religiose o intellettuali, o socialmente imposte, e affronta direttamente la Fonte. L'angelo guida il vecchio lungo il sentiero: permetti a te stesso di essere confuso e incerto, e fai che questo entri a far parte dei tuoi impegni. Il Delfino salva il sognante che nuota: a volte dobbiamo rischiare tutto per cominciare ad avere fiducia, considera la possibilità che i tuoi dubbi e le tue certezze possano essere futili. Copricapo indiano in fiamme: vivi lo spirito che creò la forma e non la forma stessa, guarda dove stai proiettando sugli altri il potere sacro, e integralo in te stesso. Il sognante accende la Candela: evoca la tua luce ogni giorno e scopri una guida per te stesso e gli altri. Sognante segue la luce come una fonte: cessa di guardare al passato come fonte di speranza o disperazione. Sognante tiene il Cristallo sul cuore: ciò che l'oggetto evoca, conta più del suo contenuto, scopri ciò a cui sei maggiormente attaccato e vivilo intensamente. Barbanera dice: I miglior medicina è la vita ordinata, non metter bocca dove non ti tocca, con l'errore degli altri si conosce il proprio, con pazienza si acquista la scienza. (laozu)



Lisa, mentre strofina sulla pelle un cristallo di Allume di rocca, pensa al terreno di un orto dopo la pioggia, dove acqua e sali minerali entrano continuamente in relazione: il potassio sostiene fiori e frutti, il fosforo accompagna le radici e la fioritura, l'azoto alimenta la crescita, mentre calcio, silice e acqua contribuiscono a mantenere l'equilibrio della pianta. Nessun elemento basta da solo: ciò che fa crescere non è l'abbondanza di una sostanza, ma la misura nella quale diverse forze possono agire insieme. Anche l'acidità e la basicità non sono buone o cattive in assoluto: ogni organismo cerca il proprio intervallo, e ciò che protegge in una situazione può diventare inadatto in un'altra. Lisa riconosce nell'orto qualcosa che ha incontrato nel qigong: Jing, Qi e Shen non sono energie da accumulare, ma aspetti che si sostengono e si regolano reciprocamente. La forza nasce dalla relazione, non dalla quantità: una pianta troppo carica di un elemento può perdere il proprio equilibrio; anche una persona può disperdere le proprie energie cercando di aggiungere continuamente qualcosa. Il Lume appare quando stai cercando di ottenere un risultato accumulando ancora: più impegno, più informazioni, più possibilità. Forse il movimento necessario è un altro: togliere una dispersione, modificare un rapporto, lasciare che ciò che già possiedi possa finalmente agire insieme. Che cosa nella tua vita chiede più misura che quantità? Dove stai disperdendo le tue energie? Quale forza, se messa in relazione con le altre, potrebbe finalmente cominciare ad agire?

sogni14-lume223-CONCENTRARE: raccogliere energie disperse attorno a un centro, senza confondere la concentrazione con la rigidità. Il sognante scocca frecce verso il bersaglio: non conta quante ne lancia, ma la qualità della presenza con cui le dirige. La maestria nasce dalla pratica e dall'eliminazione delle forze che distraggono. Cerca il centro ovunque si trovi, non dove speri che sia; allinea il tuo centro con gli altri centri mentre vivi la giornata; nel Lume questa immagine ritorna nella materia della pianta: potassio, fosforo, azoto, calcio e acqua non producono vigore per semplice accumulo, ma attraverso rapporti precisi. Anche l'acidità e la basicità mostrano che ogni organismo possiede un intervallo nel quale le proprie forze possono esprimersi. IMG8: il prisma separa la luce nei suoi elementi; ciò che appare confuso può essere osservato nelle sue componenti. Il telescopio insegna a guardare senza pretendere di possedere il mistero. Il tamburo porta ritmo e sincronizzazione. La lente avvicina la foglia fino a renderne visibili i dettagli, senza identificarsi con ciò che osserva. Il gruppo che discute cerca un centro comune più grande dei singoli interessi. Il sentiero invita a seguire ciò che è essenziale prima di pretendere di conoscere tutta la strada. L'occhio ricorda che il modo in cui guardiamo modifica ciò che possiamo vedere. Concentrare significa allora raccogliere senza irrigidire, distinguere senza separare, dare una forma senza accumulare. Come nella pianta, anche nella vita la misura è una regolazione continua. Barbanera ricorda: Vita quieta, mente lieta, moderata dieta. (fospotassi)



Seba sogna di camminare in una radura in cerca della pianta di Borrachine, ma tra boschi e tufi rossi della Toscana, incontra invece la Buglossa, sua parente: simile nei fiori e nelle foglie, diversa nel modo di abitare quel terreno: dove si aspettava una pianta ne trova un'altra. Poco più avanti incontra una vecchia giostra che gira lentamente, e nessuno sembra azionarla. Lui arriva da lontano, dopo un lungo cammino, e invece di chiedersi perché la giostra sia lì, rimane ad ascoltarla, in compagnia di alcune piante di Buglossa. Sale su uno degli animali scolpiti e lascia che il movimento faccia riaffiorare respiri, gesti e leggerezza dell'infanzia. A ogni giro cade qualcosa che non serve più: una vecchia preoccupazione, un peso portato troppo a lungo, una voce che lo spingeva a correre. Quando la giostra rallenta, Seba scende e si ferma a guardare la pianta: la Buglossa cresce dove la Borrachine non trova il proprio spazio, e quella differenza gli appare come una forma di risposta: non cambiare per diventare altro, ma trova nel terreno che hai davanti il modo possibile di continuare a vivere. Le sue foglie ruvide proteggono una fioritura delicata; il blu dei fiori sembra portare nel paesaggio una calma inattesa. Forse anche il coraggio assomiglia a questo, alla capacità di rimanere presenti quando il terreno cambia, lasciando che l'esperienza modifichi il passo senza perdere il proprio centro. Seba saluta la pianta e la giostra e riprende il cammino, non ha trovato tutte le risposte ma, a volte basta fermarsi dal cercare la strada giusta, respirare e lasciare che il corpo ricordi la via. Che cosa stai cercando di riconoscere, mentre la vita ti sta mostrando qualcos'altro? Quale forma sta emergendo da sé o ti sta chiedendo di crescere?

sogni61-lume224-L'ANIMO: il modo in cui dirigiamo la nostra energia rivela il rapporto che abbiamo con noi stessi e con il mondo. Il Dittatore mostra l'arroganza di chi deve controllare; il Padre forte, addolcito dall'umorismo, ricorda che le attività hanno bisogno di struttura e scopo; il Figlio dal viso aperto mostra l'energia creativa che cerca un centro; l'Amico del Cuore ricorda che ciò che amiamo può ispirarci, ma non deve diventare una proiezione dalla quale dipendere. IMG8: il Dittatore invita ad affrontare l'arroganza e l'aggressività dentro e fuori di noi. Il Padre chiede di dare forma alle proprie attività senza disperderle. Il Figlio invita a cercare ciò che ispira e può trasformarsi in azione. L'Amico del Cuore ricorda di camminare saldi sulla terra anche quando lo sguardo e la fantasia si perdono all'orizzonte. La Giostra ricorda uno spazio dove le risposte possono nascere da sé, mentre la Buglossa accompagna questo movimento: cresce in un terreno diverso da quello atteso, senza per questo cessare di essere sé stessa. Anche noi possiamo incontrare condizioni che non avevamo scelto e cercare una risposta che non sia né irrigidimento né abbandono di noi stessi. Il compito non è controllare ogni terreno, ma ascoltare quello nel quale ci troviamo. A volte il coraggio consiste nel lasciare che una differenza ci insegni una forma nuova di presenza. Barbanera dice: il cuore ha le sue ragioni, che la ragione non conosce. (buglossa)



Emilia cammina in un bosco dell'Asia orientale e, sotto un vecchio tronco consumato, incontra il Maitake, il fungo danzante. Cresce dove il legno ha già attraversato gran parte della propria vita, e proprio lì trasforma ciò che rimane in nuova materia. Emilia lo osserva e pensa all'orto, al compost, alla terra che non considera nulla veramente finito: ciò che si consuma può diventare nutrimento per qualcosa d'altro. Più avanti incontra alcune persone che raccolgono il fungo e lo portano in cucina. Il cibo viene condiviso, qualcuno comincia a cantare e, quasi senza accorgersene, la preparazione del pasto diventa festa. Emilia comprende allora che anche il lavoro possiede due volti: può essere peso quando ciascuno porta da solo ciò che deve fare, oppure può diventare ritmo quando la fatica entra in una comunità. Le torna alla mente la storia giapponese di Amaterasu, nascosta nella caverna e richiamata alla luce dalla danza di Uzume. La leggenda racconta l'immagine di una luce che ritorna quando qualcuno osa cantare e danzare nel buio. Il Maitake cresce sul legno consumato e lo trasforma; il lavoro trasforma la materia e trasforma chi lo compie; la festa trasforma la fatica condividendola. Forse non tutto ciò che pesa deve essere eliminato. A volte deve soltanto cambiare forma, entrare in relazione con altri e trovare un ritmo nuovo. Che cosa stai portando da solo che potrebbe diventare più leggero se condiviso? Dove una fatica potrebbe trasformarsi in ritmo? Che cosa potrebbe tornare a danzare nella tua vita?

ijing28. 大過 (lume225-Eccedenza) (大過 dà Guò, ta-kuo), Il lago sommerge gli alberi: il grande superamento. un invito a riconoscere i propri limiti in un momento di eccesso, un carico che rischia di rompere o sopraffare, è una fase delicata, che può portare a grandi successi se si riesce a mantenere la rotta, fiduciosi nel proprio scopo e pronti a superare la crisi. Si parla di agire con consapevolezza, di non procrastinare, di seminare per raccogliere. Il nobile è intrepido nella solitudine e si ritira dal mondo senza rimpianti. L'acqua sostiene la vita degli alberi, ma può annegarli se è in eccesso. Interazione e comunicazione sono nutrimento, ma possono anche opprimere e assillare lo spirito con un flusso di richieste e aspettative. Sorretto dal proprio proposito, la persona nobile non teme la solitudine e non si perde d'animo quando si lascia la società alle spalle. La trave maestra si piega, è fruttuoso avere una direzione da intraprendere. Grande successo. Superare vuol dire varcare un confine per fare una transizione, ciò è fonte di stress ma al tempo stesso eleva lo spirito e il tuo scopo al di là della condizione contingente. La situazione non regge più e rischi di cedere come la trave maestra quando è gravata da un peso eccessivo. Dunque è necessario agire: scatena l'immaginazione ed esplora possibili vie. Quale è la causa di questo sovraccarico? Quale limite hai superato? in che modo intendi agire? Barbanera dice: l'abitudine alleggerisce la fatica, se volete ben falciare non tardate a seminare. (maitake)



Lisa attraversa un mercato di erbe in Cina e si ferma ad osservare Li Shizhen, un vecchio erborista che parla con un raccogliitore di piante selvatiche; non prende subito nota. Prima guarda, annusa, domanda dove cresce, in quale stagione viene raccolta e come viene preparata. Li Shizhen le racconta del lungo viaggio che lo portò attraverso villaggi, montagne, foreste e mercati. Parlava con contadini, pescatori, cacciatori e monaci, confrontava ciò che aveva letto con ciò che le persone avevano osservato e annotava anche ciò che contraddiceva le sue conoscenze. Da questo lavoro nacque il Bencao Gangmu, grande repertorio della materia medicinale cinese. Lisa comprende che conoscere non significa soltanto accumulare informazioni, significa lasciarsi correggere dall'esperienza. Anche l'acqua, che Li Shizhen descrive in molte forme, cambia carattere secondo il luogo, la stagione e il modo nel quale entra in relazione con il mondo. Una sorgente, la pioggia, la neve e la rugiada sono acqua, ma non sono la stessa esperienza dell'acqua. Lisa pensa allora al proprio qigong: anche il corpo non è una macchina da riempire di conoscenze, è qualcosa da ascoltare, osservare e accordare continuamente. Il medico, il raccogliitore e il praticante hanno in comune un gesto: prima di imporre una forma alla realtà, la osservano. Forse anche tu puoi lasciare che qualcosa che credevi di sapere venga modificato dall'incontro con ciò che accade realmente. Che cosa nella tua esperienza sta contraddicendo ciò che credevi di sapere? Dove potresti osservare prima di concludere? Quale conoscenza avrebbe bisogno di tornare alla terra?

sogni15-lume226-DISSOLVERE: lasciare che ciò che è stato costruito si scomponga nei suoi elementi, così da poterlo vedere nuovamente senza confonderlo con la realtà. Il sognante vede una nave schiantarsi: ciò che sembrava intero ritorna a frammenti. Una forma si dissolve, ma proprio attraverso questa perdita può riemergere qualcosa di più semplice. Anche Li Shizhen dissolve le categorie troppo rigide quando mette in relazione libri, racconti, osservazioni e prove sul campo. Conoscere significa talvolta lasciare che una certezza perda la propria forma per poter essere nuovamente verificata. Il compito non è distruggere ciò che sai, ma permettergli di tornare abbastanza fluido da poter imparare ancora. IMG8: nella provetta riscaldata tutto è nero: contieni la tua energia e cambia internamente. La Nebbia cancella i contorni del paese: rinuncia a cercare di capire, e agisci. Una donna isterica si strappa i capelli: esterna i tuoi sentimenti anche quando sembra pericoloso. Il sognante si addormenta al volante: forse più grandi della consapevolezza ci avvertono della necessità di avere vigilanza e impegno; dormi, ma quando sei sveglio intensifica la vigilanza. Il sognante lava la finestra: apporta chiarezza, sfrutta il potenziale che ti circonda e con esso crea. Orgia dei sensi: oltrepassare i confini libera forza vitale; esprimi energia invece di atteggiamenti. Corpo brucia sulla pira funeraria: abbandona atteggiamenti che ti tengono rigidamente legato. Coccodrillo si muove silenzioso nella palude: considerarsi importanti provoca calamità, abituati a usare autocritica e autoironia per dissolvere una presuntuosa opinione di te stesso. Barbanera dice: Maestrale salta addosso e non fa male; con pazienza si acquista la scienza. (lishizen)



Pamela incontra nell'orto il rabarbaro, con le sue grandi foglie e i lunghi piccioli rossastri che emergono dalla terra in primavera. Lo osserva e pensa a quanto possa essere diversa la natura di una stessa cosa secondo la misura: ciò che nutre in una certa quantità può avere un effetto completamente diverso quando se ne aumenta la dose. Gli speciali europei conoscevano il rabarbaro come rimedio proveniente da terre lontane; il suo nome e il suo uso attraversarono secoli, commerci e tradizioni mediche. In Cina, il dahuang è il rabarbaro rosso, o il grande giallo, con una lunga storia della farmacopea. Pamela pensa allora al fatto che, corpo e anima possono trattenere ciò che non riescono a trasformare, fino a rimanere dentro troppo a lungo: collera, tristezza, tensione, amarezza. Poi taglia un gambo di rabarbaro e ne osserva la polpa chiara sotto la superficie rossa. La pianta le sembra un'immagine dell'apertura: qualcosa che ha raccolto forza nella terra e ora può uscire, essere trasformato, condiviso. Aprirsi non significa rovesciare tutto fuori, ma riconoscere quando qualcosa è maturato abbastanza da poter essere mostrato. Che cosa dentro di te è già maturato e chiede di uscire? C'è qualcosa che continui a trattenere oltre il tempo necessario? Che cosa potrebbe cambiare se trovassi un modo gentile per aprirlo?

sogni16-lume227-APRIRE: mostrare fuori ciò che sgorga dall'interno, permettere a una forza raccolta di entrare in relazione con il mondo: come le radici conservano forza in inverno, per rifiorire in estate, così l'anima rinnova silenziosamente il corpo nella notte, alleggerendo il ventre e trasformando amarezza in dolcezza. Il sognante contempla lo sbocciare di un fiore: tuo compito è abituarti ad aprirti parlando di te stesso in modo rivelatore, sì, ma affettuoso. IMG8: La finestra si apre e lascia entrare la pioggia: permetti più spesso che le cose accadano nella tua vita, seguendo poi la direzione alla quale conducono. Il sangue sgorga dalle ferite del crocifisso: non sono le ferite ad aprirci, ma il nostro desiderio, cerca di non vivere sulla difensiva, almeno per un giorno. Dal sifone straripa acqua nera: ciò che avvelena una persona è ciò che ha represso in sé, libera il lato oscuro di te stesso e vivi più liberamente. La terra si spalanca e il sognatore vi salta dentro: coraggio significa realizzare che a volte è meglio affrontare le cose invece di evitarle, impegnati ad affrontare più spesso ciò che vuoi evitare. Il sognante apre la gabbia e l'uccello vola via: chiediti continuamente, cosa ho messo in libertà oggi? Una sorgente sgorga tra le rocce: per rinnovare, cambia il modo in cui fai qualcosa. Il padre accoglie il figlio a braccia aperte: abituati prima a ricevere, poi a donare, non il contrario. Il sognante si cala nel blu dal portello dell'elicottero: possiamo indugiare per poco tempo prima che ci venga chiesto di fare la mossa successiva. Barbanera dice: alte o basse nell'aprile son le pasque. (rabarbaro)



Don Romulo attraversa una terra umida dove molte piante sembrano nascondere sotto il terreno la parte più importante di sé. Incontra comunità che coltivano radici diverse: yam (Shanyao), batata dolce (Kumara) e Manioca. Le forme cambiano secondo il territorio, il clima e la storia dei popoli, ma tutte custodiscono sotto terra una riserva di nutrimento. Gli mostrano come alcune radici vengano raccolte e mangiate fresche, altre conservate, essiccate o trasformate in farina. Queste radici custodiscono e rafforzano il qi di milza, stomaco, polmoni e reni, favorendo digestione, respiro ed equilibrio emotivo: se assunte con regolarità, aiutano in periodi stanchezza, stress e debolezza nervosa, malinconia lieve e squilibri ormonali, sostenendo anche menopausa e impotenza. Romulo osserva che una radice non è solo ciò che sostiene una pianta: può diventare cibo, memoria, scambio e continuità per una comunità. Pensa allora a ciò che rimane invisibile mentre qualcosa cresce: sopra la terra compaiono foglie, fiori e frutti; sotto, invece, una rete di radici continua a raccogliere, conservare e nutrire. Generare non significa solo produrre qualcosa di nuovo, ma ricevere da ciò che ci ha preceduto, trasformarlo e restituirlo alla vita in una forma diversa. Il lume della patata dolce domanda: Che cosa serve per continuare a vivere quando le condizioni cambiano? Quale radice sostiene ciò che stai cercando di far nascere? Che cosa hai ricevuto e puoi ora trasformare?

sogni17-lume228-GENERARE: attingere dalla fonte per dare nuova vita al mondo; ricevere e donare diventano movimenti dello stesso ciclo. Il pastore affida l'agnello appena nato alla sognante: qualcosa di fragile arriva e chiede cura: quando arriva, accetta il potenziale per intensificare la vita, donando quando invitato a farlo e ricevendo quando devi. Tuo compito è dare e ricevere-energia in eguale proporzione. IMG8: il pesce affiora dal mare con un guizzo: ciò che nutre giunge quando è il momento, non necessariamente quando lo vogliamo; afferra ciò che è disponibile, non ciò che desideri. Un Gattino si sveglia dal sonno: proteggi ciò che c'è di nuovo in te prima di darlo via; sii responsabile della vulnerabilità che mostri. La bevanda calda aspetta di essere consumata: con coscienza rinuncia agli obblighi e affronta direttamente i tuoi bisogni. Mani curanti ungono la schiena del sognante: accresci il tuo livello di intimità permettendo a te stesso di ricevere di più. Regali attendono sotto l'albero: solo la vita e non gli oggetti, soddisfano il desiderio; sostituisci le azioni alle cose che desideri. Una mano amorosa accarezza tutto il seno: vola verso l'oggetto del desiderio, trasforma il desiderio nella sua manifestazione. Un bimbo nero e uno bianco si nutrono al petto della madre: dona incondizionatamente o non donare affatto, il tuo compito è arrenderti. La madre spirituale provvede alla Festa: il nostro più grande desiderio è realizzare ciò che è più grande di noi stessi; scegli di sedere al tavolo della vita. Barbanera ricorda: chi ben semina, ben raccoglie. (shanyao)



Lisa incontra il mondo dei Mosuo sul Lago Lugu, nello Yunnan, dove l'acqua, le montagne e le relazioni sembrano custodire una forma diversa di appartenenza. Qui l'intimità non chiede necessariamente di possedere l'altro: può essere vicinanza, visita, scelta, presenza, senza cancellare la libertà di ciascuno. Lisa osserva il lago e comprende che anche il desiderio ha bisogno di uno spazio nel quale potersi muovere senza paura. Nelle relazioni intime, come nei giochi erotici fondati su consenso e fiducia, abbandonarsi non significa perdere la propria sovranità, significa poterla affidare temporaneamente a qualcuno che sappia custodirla. Il corpo può allora diventare una soglia: lascia emergere desideri, paure, ferite e parti di sé che nella vita ordinaria rimangono nascoste. La vulnerabilità può diventare abitabile quando esiste un confine sicuro, una parola che può fermare il gioco, uno sguardo capace di ascoltare. Forse per questo il Lago Lugu appare come un'immagine di dimora: acqua che accoglie senza trattenere, montagne che delimitano senza imprigionare. Questo Lume appare quando hai bisogno di smettere, per un momento, di controllare tutto e di scoprire se puoi affidarti senza scomparire nell'altro. Dove potresti sentirti abbastanza al sicuro da lasciarti andare? A chi puoi affidare una parte di te senza consegnargli tutta te stessa o te stesso? Che cosa accade quando smetti, per un momento, di difenderti?

sogni18-lume229-DIMORARE: trovare dentro di sé un luogo nel quale poter restare, senza dover continuamente agire, controllare o difendersi. Nel sogno il bambino si muove nell'acqua: l'immagine non chiede di dominare il mistero, ma di lasciarsi sostenere da esso. Per potersi abbandonare all'altro, occorre prima possedere un luogo interiore nel quale poter tornare. L'uccello canta sotto la luna e il cervo resta immobile nella foresta. Il secchio scende nel pozzo. Il diario raccoglie l'esperienza. Le tende tirate custodiscono l'intimità. L'uovo nel nido ricorda che ciò che appare fuori nasce da una forma interiore. Lo stagno illuminato dalla luna allarga le sue onde senza perdere il centro, mentre la balena attraversa le profondità portando con sé la vastità del proprio mondo. Anche le tradizioni del Lago Lugu possono essere ascoltate attraverso questa immagine: appartenere senza essere posseduti, stare in relazione senza cancellare il proprio spazio, lasciare che il desiderio attraversi la vita senza trasformarlo necessariamente in dominio. Il compito non è chiudersi al mondo, ma costruire un luogo interiore abbastanza sicuro da poterlo incontrare. Quando trovi dove dimorare dentro di te, puoi anche abbandonarti senza perderti. Barbanera dice: Novembre bello o brutto, in campagna muore tutto. (amormosuo)



Lisa ascolta la storia di una donna che vive aggressioni invisibili che nessuno riesce a spiegare. Doris cerca aiuto nella psichiatria e poi nei parapsicologi; mentre telecamere e strumenti tentano di rendere osservabile ciò che sfugge allo sguardo. Ogni spiegazione costruisce un mondo diverso. Lisa cerca allora spiegazioni da Anne Fadiman, che le narra la storia di Lia Lee, bambina Hmong che viene diagnosticata come epilettica dai medici statunitensi, mentre la sua famiglia interpreta le crisi attraverso il concetto di *qaug dab peg*, lo spirito che prende il corpo: *the Spirit catches you and You fall down*. I medici possiedono una spiegazione, la famiglia ne possiede un'altra. Il problema non è soltanto decidere quale linguaggio sia vero, ma comprendere che ogni linguaggio organizza l'esperienza in modo diverso. Quando nessuno riesce a entrare nel mondo dell'altro, anche una cura può diventare una forma di incomprensione. Lisa comprende allora che, ascoltare una spiegazione diversa dalla propria significa sospendere abbastanza a lungo la propria certezza da poter capire che cosa l'altro sta realmente cercando di dire. La cura comincia proprio lì: non quando due mondi diventano uguali, ma quando riescono a stare abbastanza vicini da tradursi reciprocamente. Se il dolore non è solo malattia, ma linguaggio dell'invisibile, quale esperienza della tua vita stai cercando di spiegare prima di averla ascoltata? Quale mondo diverso dal tuo potresti provare a comprendere senza doverlo immediatamente adottare o giudicare? Che cosa potrebbe cambiare se imparassi a tradurre invece di convincere?

sogni19-lume230-CINGERE: racchiudere ciò che la vita offre attorno a un centro, senza confondere il contenere con il trattenere. Immagini del sogno: una donna culla e cinge un recipiente sacro dentro una grotta: sii nel presente. Le luminarie gravitano attorno al sole: ogni cosa nel cosmo gravita attorno ad un'altra; segui ciò verso cui ti senti naturalmente attratto. Il serpente si avvolge attorno alla sua preda: l'efficacia dei circoli a volte distrugge la libertà, fuggi dai circoli così come entri a farvi parte. Il sognante si cela sotto un cappuccio: può aver più valore ciò che è tenuto nascosto di ciò che viene rivelato, di No agli altri in modo che tu possa dire Sì a te stesso. Il sognante reca una bella borsa: vivi il principio e non la cosa in se stessa, riconsidera l'identità data agli oggetti. Un professore spiega l'apparato riproduttivo femminile: attribuiamo significato al simbolo traducendolo in azione, trae energia dai genitali e procreate nel corpo o nell'anima. Il cavallo corre libero dentro un recinto circolare: la vera libertà consiste nel sapersi imporre delle limitazioni, impegnanti a non sfuggire ciò che stai facendo. Luna piena illumina il paesaggio: nella tua ricerca della totalità, includi sia il lato positivo sia quello negativo. Lo stregone indossa una collana: abituati a rivelare agli altri le tue intuizioni. Il Lume incontra il problema della traduzione: ogni cultura, ogni medicina e ogni storia cinge l'esperienza dentro una forma nella quale qualcosa possa esistere senza essere disperso. Le forme sono necessarie per comprendere, ma nessuna dovrebbe diventare così rigida da impedire all'esperienza di parlarci ancora: il serpente attorno alla preda ricorda che la forma può diventare anche prigioniera, il centro sia dunque un luogo dal quale poter tornare al mondo. Lisa non sceglie un mondo contro l'altro, ma cerca lo spazio nel quale i due mondi riescano a incontrarsi senza cancellarsi. Perché fuggire da qualcosa che ti fa concentrare maggiormente su te stesso? smetti di fuggire e accetta la realtà come ti si presenta, questo è il luogo del possibile nel quale vivere; affronta tutte quelle cose che vorrebbero allontanarti dal tuo centro. Barbanera dice: la pazienza è la virtù di asini e santi. (hmong)



Sesto narra la storia di Ruth, donna che parte per l'India alla ricerca del divino: qui scoprirà che il viaggio più difficile è dentro di sé, tra libertà e controllo. Ruth venne sfidata da uno psicologo che voleva salvarla, ma la situazione si ribalta e alla fine nessuno resta uguale: qualcosa brucia nel cuore, come un fuoco invisibile che trasforma. È lo stesso fuoco che attraversa le antiche donne mistiche, come Lalla Arifa, vissuta nel Kashmir tra dolore e risveglio spirituale. Dopo una vita segnata dalla sofferenza domestica, abbandona le regole sociali e intraprende un cammino di poesia mistica, unendo Sufismo e Shivaismo. Nei suoi versi ogni gesto diventa preghiera, ogni esperienza del corpo una ricerca del divino, una presenza capace di trasformare ciò che tocca. Accanto a lei risuonano figure come Rābia al-Adawiyya, che parlava di un amore senza ricompensa, e molte altre donne sapienti che hanno attraversato la storia dell'Islam e oltre. In queste vite il sé sembra sciogliersi nell'amore, lasciando emergere una coscienza più ampia, non rinchiusa nei confini di una sola tradizione. Anche Dante racconta un viaggio nel quale amore e conoscenza trasformano l'anima. Il fuoco interiore non distrugge necessariamente ciò che siamo: può consumare una forma diventata stretta e lasciare spazio a qualcosa di più vasto. Questo Lume appare quando una parte di te non può più continuare a vivere nella forma precedente. Che cosa sta bruciando dentro di te? Quale controllo potresti lasciare andare senza perdere te stesso? Che cosa potrebbe nascere da ciò che oggi ti sembra una ferita?

sogni20-lume231-CRESCITA: è il concretizzarsi della vita in un essere completo, vediamo la vita proprio là dove la morte ci richiama a sé. Cresciamo per realizzare uno scopo, e la fertilità dello spirito accompagna quella della terra vivente. Immagine onirica centrale: una donna gravida si contempla nello specchio: la vita ritorna su se stessa e dalla ferita riproduce il germoglio vitale, nella grande continuità del divenire: dalla Grande Madre abbiamo origine e a lei ritorniamo. Le altre immagini della carta: il gregge lascia il pascolo e ricorda l'equilibrio fra invecchiamento e attività vitale. Il tumore cresce senza uno scopo e finisce per distruggere ciò che lo sostiene: infrangi le tue barriere per adottare un nuovo stile di vita. Il serpente si muta in maiale e poi in uomo: ogni trasformazione comporta una perdita, ma anche la possibilità di un nuovo guadagno, quando dici No, di Sì a qualcos'altro. Dalla gemma emergono foglie, fiori e frutti: ogni sviluppo possiede le proprie tappe, impegnati a terminare ciò che è essenziale al tuo scopo nella vita. Il sognante visita un collegio con molti bambini: spesso chi pensa di non esistere produce più del suo fabbisogno: ristabilisci le tue priorità. Il campo di grano maturo ricorda che la fertilità acquista senso quando viene orientata verso uno scopo; le viti che ricoprono il tempio mostrano che, anche la crescita può diventare eccessiva; la sognante sta in piedi vestita solo dei suoi Lunghi Capelli: ogni traguardo è un passo verso nuovi inizi. Il fuoco di Ruth e delle mistiche non è allora solo distruzione: è una forma di crescita che consuma ciò che non può più accompagnare il divenire. Il tuo compito è riconoscere ciò che sta crescendo e scegliere quali impegni possono davvero sostenerlo. Barbanera dice: si parla tanto della festa, finché viene. (chiucepang)



Dopo una pioggia gentile d'autunno, Pang Ming cammina con tra querce, castagni e noccioli. Ai piedi di un vecchio albero vede affiorare un Porcino dal cappello bruno, nato in silenzio grazie all'abbraccio invisibile tra il fungo e le radici. Un giovane gli domanda: maestro, qual è il segreto di una vita ricca? Pang Ming sorride. Guarda il Porcino: tutti ne ammirano il frutto, ma pochi vedono ciò che accade sotto terra: le sottili trame del fungo si uniscono alle radici degli alberi; il fungo offre acqua e nutrimento, l'albero ricambia con ciò che sa donare; nessuno prende tutto per sé e proprio per questo entrambi prosperano. Pang Ming raccoglie il Porcino con gratitudine e lo cucina lentamente, perché il suo profumo ricordi il bosco dopo la pioggia. Poi invita il giovane a praticare il Laqi dello Zhineng Qigong. Le mani si aprono e si richiudono lentamente, come radici invisibili che scambiano energia con il cielo e con la terra. Così è anche il cuore, dice, quando il cuore trattiene ogni cosa, si inaridisce; quando dona ciò che ha ricevuto, la vita continua a fiorire. Il giovane comprende che il dono più grande non è possedere, ma partecipare alla stessa armonia che unisce il Porcino, gli alberi e l'intero bosco.

sogni21-lume232-DONARE: scambio di energie vitali, cedendo ciò di cui non abbiamo bisogno così da poter essere più puri nell'essenza. Il sognante è pronto a ricevere nel tepee; il vero dono non consiste nel dare per ricevere qualcosa in cambio, ma nel lasciare che ciò che abbiamo guadagnato possa generare nuova vita altrove. Anche il Porcino vive attraverso uno scambio: riceve dalle radici e restituisce al bosco ciò che è diventato. Le immagini della carta approfondiscono questo movimento: il diamante trattenuto fra due mani ricorda di tornare a ciò che ha più valore. L'uva matura invita a offrire senza badare a come l'hai ricevuta, disponibile verso coloro che sai non avere nulla da darti. Il sognante fa il bagno all'amante: alcuni ricevono amore e altri lo danno, impara a dare amore solo quando ne stai ricevendo. Il dolce di compleanno viene tagliato per essere servito: esser nati significa essere la prima persona per noi stessi e per la vita, impara a dare tutto te stesso ad ogni momento della tua vita). L'operaio che pulisce mostra che il servizio non è umiliazione, ma continuità del lavoro della vita: servi gli altri con vivacità e non con umiltà. Il bimbo riceve una carezza dalla mamma prima di andare a scuola: nel ricevere impara a donare, rispondi con partecipazione ad ogni atto di amore. Arlecchino è il sognante danzando: crea situazioni che permettano una maggior partecipazione reciproca. Il dono non chiede di ignorare i propri bisogni: chiede di soddisfarli direttamente, senza manipolare l'altro per ottenere ciò che ci manca. Come il fungo e l'albero, possiamo dare proprio perché siamo parte di uno scambio più grande. Il tuo compito è riconoscere ciò che hai ricevuto e chiederti che cosa, attraverso di te, può continuare a vivere. Barbanera: La generosità non impoverisce chi sa ricevere. (porcini)



Masanobu Fukuoka, scienziato giapponese divenuto contadino, un giorno osserva un airone cenerino volare lento tra il mare e il cielo. In quel movimento riconosce qualcosa che stava cercando da anni: la natura non ha bisogno che l'uomo le ordini continuamente come vivere. Così lasciò le vecchie teorie e iniziò a coltivare il riso in modo diverso, chiamando il suo campo Happy Hill, Collina felice. Prepara i semi, li lascia germogliare, li affida alla terra e usa la paglia per proteggere il suolo. L'acqua arriva quando il terreno ne ha realmente bisogno. Anno dopo anno osserva le piante più forti e conserva i semi per la stagione successiva. Scopre le differenze fra le varietà, ascolta il clima, il suolo e i tempi della crescita. Il riso di montagna può essere più piccolo ma profumato; quello coltivato nell'acqua può crescere diversamente. Fukuoka non cerca uno schema esterno da imporre al campo, cerca un equilibrio nel quale l'agricoltore impari a osservare prima di intervenire. La sua Happy Hill divenne così una lezione vivente: la terra non è una macchina da comandare, ma una relazione da ascoltare. Il seme cresce quando trova condizioni favorevoli; anche la nostra vita può avere bisogno di meno forza e di più attenzione. Questo Lume appare quando stai cercando di far crescere qualcosa. Che cosa potresti smettere di forzare? Quale segnale della vita stai già vedendo, ma non ancora ascoltando?

sogni62-lume233-L'ANIMA è amica del cuore, e con i suoi occhi vede oltre i mondi. Qualcuno talvolta ci ispira a essere diversi da come pensavamo di poter essere; arriva per poco e ci lascia diversi da come eravamo. Immagini oniriche della carta: la Madre afferma la nostra realtà: nel suo sostegno possiamo trovare il coraggio di continuare. La Figlia ti conosce meglio di quanto tu conosca te stesso: la forza dell'innocenza sta nella necessità di sperimentare la vita, amiamo l'innocenza per esserne coinvolti. La Prostituta ti guarda come una preda, vittimizzandosi: alcune persone fanno della debolezza il loro punto di forza e indeboliscono la tua forza. Il campo di Fukuoka incontra qui l'idea dell'anima come ciò che sa riconoscere una possibilità prima ancora che abbia preso forma; non tutto ciò che cresce può essere programmato, alcune trasformazioni richiedono di creare condizioni e poi osservare. Possiamo preparare la terra e proteggere il seme all'interno, nutrirlo e poi lasciargli il proprio tempo. Il tuo compito è concentrarti su ciò che nella tua vita è in crescita, e renderti disponibile al sostegno di chi può accompagnarla: prepara il terreno a ciò che vuoi far fiorire. Barbanera dice: Riso bollito, in un salto è già smaltito. (risaia)



Evanga Mallendi visitò una volta l'isola di Papua: vide uccelli tropicali dal piumaggio paradisiaco, segni di corteggiamento, salute e potere. Tra questi uccelli vide il pappagallo Kusu che, nella sua tradizione Bwiti, è associato alla comunicazione fra i vivi e gli avi. Il pappagallo gli ricordò anche la leggenda del diluvio, quando Noè mandò il corvo a cercare la terra. Il corvo non tornò, allora Noè inviò il pappagallo, ancora grigio come la nebbia; l'uccello esplorò il mondo e tornò con una noce di palma, segno di vita ritrovata; da allora divenne messaggero fra mondi e le sue penne della coda assunsero il colore rosso del sacro. Evanga sognò in seguito una donna, ferma a un posto di blocco invisibile: per attraversarlo le serviva un nullaosta, cioè una piuma rossa del pappagallo. Al risveglio cercò e acquistò al mercato quella piuma, offerta necessaria agli avi per poter concludere il rito di passaggio della donna. Il sogno mostra che una soglia esiste perché qualcosa deve essere lasciato indietro e qualcosa riconosciuto, prima di poter procedere. Questo Lume appare quando sei tra un luogo e l'altro. Che cosa devi concludere prima di andare oltre? Quale parte del passato puoi lasciare senza portarla incompiuta nel futuro?

sogni36-lume234-TRANSIZIONE: è il punto tra un luogo e un altro. Il sognante scala la montagna. La maggior parte delle persone desidera stare dove si trova oppure lanciarsi nell'impresa successiva senza risolvere ciò che ha lasciato alle spalle. Operare una transizione significa ritrovare se stessi nel presente. Durante la giornata concediti delle pause tra le cose, per riconoscere chi siamo ora e chi possiamo diventare. Ci siamo liberati da ciò che è venuto prima e non ci siamo ancora attaccati a ciò che deve venire. Le otto immagini oniriche mostrano diversi modi di attraversare questa soglia: il giovane uccello viene spinto fuori dal nido: affronta le tue resistenze al cambiamento, manifestandole e abbandonandole; le foglie cadono: conta ciò che impari da un'esperienza, non l'esperienza in sé; il treno si ferma per un istante; la sabbia scorre nella clessidra: il tempo puoi solo spenderlo saggiamente, scegliendo il modo in cui passare da una cosa all'altra. Gli amanti si spogliano per la prima volta: ogni inizio rivela soltanto ciò che sta accadendo adesso, sprigiona nuova energia solo dopo aver esaurito la vecchiaia. Il sognante attraverso un ponte sull'abisso: l'unico luogo dal quale possiamo partire è quello in cui già ci troviamo. La luna nuova appare quando la sua energia è appena percettibile: non serve aspettare che il cambiamento sia compiuto per riconoscerlo, adegua la tua vita al disegno naturale del Dao che si manifesta in questo momento. Il tuo compito è imparare a sostare fra le cose. Concediti pause, chiudi ciò che può essere chiuso e lascia che il passaggio abbia il suo tempo. Barbanera dice: a San Francesco (4 ottobre) tordi al desco; a Santa Teresa (15 ottobre), tordi a distesa. (pappagallo)



Seba fece un sogno. Aspettava un autobus che non arrivava, poi comprese che la sua strada non passava da lì ed entrò nel villaggio. Portava cactus immersi nell'acqua: qualcosa di resistente, nato nell'aridità, che cercava nuovi terreni; non tutti erano interessati, e fu una liberazione capire che non doveva convincere nessuno: bastava cercare chi desiderava lo scambio. Nel villaggio incontrò un uomo dei cavalli che invitava a sentire la spazzola di crine sul proprio braccio; prima della spiegazione veniva l'esperienza. Poi apparve un terreno appena recintato, senza porta; non era ancora una fattoria compiuta, ma una possibilità. Al centro si scavava un pozzo, l'acqua non era ancora emersa, eppure licheni e prime forme di vita stavano già colonizzando il suolo. Seba comprese che la trasformazione non arriva sempre dall'esterno, a volte bisogna entrare in un territorio nuovo e lasciare che qualcosa si muova da sé. Pochi giorni dopo il corpo iniziò a percepire ciò che prima era soltanto un'idea. Il Qi non chiedeva fede, ma presenza del sentire. Insieme arrivò il pianto, custodito dalla presenza accogliente di una figura femminile. Alla fine del sogno volava accanto a una donna e le mostrava il paesaggio, cercando di condividere un'esperienza bella. Al risveglio una brezza fresca attraversava la stanza dalla finestra. L'acqua cercata sotto terra aveva iniziato a muoversi. Questo lume, come il fiore di Ornitogalo che appare in primavera senza clamore, può emergere quando siamo rilassati e ti chiede: anima mia, dove sei stata per tutto il tempo che ti ho cercata?

sogni37-lume235-FATO è ciò che ci accade. Un cavallo bianco senza cavaliere si distingue all'orizzonte. Non potendo cambiare il fato, possiamo cambiare il modo in cui ci poniamo nei confronti di ciò che accade. Attraverso la scelta trasformiamo il fato in destino: procediamo con ciò che sta accadendo oppure gli resistiamo, ma in entrambi i casi siamo già dentro il movimento della vita. IMG8: Il Lampo fende le nuvole e ricorda che l'opportunità arriva spesso quando non siamo preparati. Il Paracadutista rimane impigliato tra i rami: l'imprevedibile fa parte del possibile. Il Francobollo è stato usato per spedire un messaggio: il miglior impegno è quello che assumiamo adesso; una Lettera importante è stata letta: seduzione è venir coinvolti in cose per le quali non faremo nulla; sottrai energia a ciò a cui non ti dedicherai. Il sognante attraversa il Cancellò: la sola strada è quella intrapresa; guarisci la nostalgia vivendo nel presente e sacrificando i desideri passati. La Palla di fuoco attraversa il cielo e indica il luogo nel quale l'energia è presente: dirigiti verso il luogo in cui risiede l'energia. Il primo bacio ricorda che non conta soltanto ciò che accade, ma ciò che ne facciamo. Il sogno di Seba mostra lo stesso movimento: l'autobus che non arriva non è un fallimento, ma l'occasione per cambiare strada. Il pozzo non contiene ancora acqua, eppure la vita ha già cominciato a colonizzarne i margini. Il tuo compito è scegliere con slancio, senza guardarti indietro; non devi conoscere tutto il percorso: puoi cominciare dal luogo in cui la vita ha già iniziato a muoversi. Barbanera dice: da una mala spina può nascere una buona rosa. (ornitogalo)



Mallendi visita il paesaggio sacro dell'Etiopia, dove memoria, regalità e fede si intrecciano attorno alle figure della Regina di Saba, Salomone e Menelik; nel libro *Kebra Nagast*, la tradizione racconta l'incontro fra Makeda e Salomone e la nascita di Menelik, primo sovrano della linea salomonica, che porta con sé l'Arca dell'Alleanza verso l'Etiopia. La storia diventa così il racconto di un'identità che cerca la propria origine e di un popolo che custodisce un legame con una terra libera e con una memoria sacra. Mallendi osserva Aksum, le montagne, le chiese rupestri e l'antica tradizione cristiana etiope. Comprende che una civiltà può conservare la propria identità non soltanto attraverso ciò che costruisce, ma attraverso ciò che ricorda. Questo filo della memoria attraversa il mare e arriva in Giamaica, dove il Rastafari rilegge l'Etiopia come simbolo di dignità, liberazione e ritorno alle proprie radici, riconoscendo in Haile Selassié una guida della propria visione spirituale. Una terra lontana può diventare patria interiore, un nome antico può ridare forma a un'identità dispersa: ciò che viene separato dalla propria origine può continuare a cercarla e trasformare la memoria in direzione. Questo Lume appare quando qualcosa della tua origine sembra lontano, perduto o dimenticato, non ti chiede di tornare indietro, ma di riconoscere quale parte della tua storia continua a chiamarti. Quale memoria potrebbe diventare una direzione? Quale radici senti ancora viva dentro di te?

sogni38-lume236-SVILUPPO significa lasciare che ciò che è in potenza diventi forma. Il sognante sale sull'albero della vita: non può scegliere le radici da cui proviene, ma può decidere come far crescere i propri rami. Svilupparsi non significa obbedire a un destino già scritto, significa riconoscere le possibilità presenti nella propria storia e trasformarle in esperienza. La Regina di Saba, Menelik, l'Etiopia, e più tardi il Rastafari, evocano il tema di un'identità che cerca continuità attraverso il tempo e la distanza. Ciò che è stato separato può ritrovare un filo capace di alimentare una nuova forma di vita. Le immagini della carta mostrano lo stesso movimento. Il pulcino nasce dall'uovo: convoglia l'energia verso ciò che è essenziale così da preparare il passo successivo. La linea delle automobili cambia: lo sviluppo chiede di considerare ciò che siamo diventati; i seni giovani si sviluppano; il sognante attraversa gli stadi della vita. Il campo di grano maturo ricorda che la fertilità acquista significato quando viene orientata verso uno scopo. La centrale nucleare e le viti che ricoprono il tempo mostrano il limite opposto: crescere non basta, se la crescita consuma ciò che dovrebbe sostenerla. Il tuo compito non è forzare lo sviluppo, coltiva ciò che possiede radici, lascia cadere ciò che ha esaurito la propria funzione e permetti al futuro di nascere dalla tua storia senza rimanerne prigioniero. Barbanera dice: Le persone prudenti misurano i commenti; al più potente cede il più prudente. (etiopenoch)



Seba sogna di entrare in una scuola che prepara un passaggio. La maestra del confine lo riconosce, proprio quando egli smette di essere solo allievo: il bacio diventa il segno di una soglia attraversata: ciò che ha ricevuto può ormai diventare suo. Sul fondo, le antiche feste bulgare di Kolyada evocano una cultura che trasmette attraverso canti, danze, racconti e memoria: ciò che viene ereditato non rimane immobile, ma passa da una generazione all'altra, trasformandosi. Anche l'arpa e il canto di Mallendi, nella memoria, mostrano come una conoscenza possa diventare voce, cura e forma personale. Seba comprende che crescere non significa accumulare diplomi, significa trasformare ciò che abbiamo imparato in una capacità nuova. Il maestro o la maestra può indicare la strada, ma non può percorrerla al posto dell'allievo, a un certo punto deve lasciarlo andare. La maestra del confine appartiene proprio a questo momento: è abbastanza vicina da riconoscere il cambiamento e abbastanza libera da non trattenerlo. Questo Lume appare quando una parte di te è pronta a uscire dal ruolo che ha sempre occupato; non ti chiede di rinnegare ciò che hai ricevuto, ma di portarlo oltre la forma originaria. Che cosa sei pronto a fare con ciò che hai imparato? Quale guida puoi lasciare andare senza perdere ciò che ti ha trasmesso? Quale nuova forma vuole assumere ciò che hai ricevuto?

sogni39-lume237-ACCRESIMENTO significa lasciare che ciò che abbiamo ricevuto diventi più grande di noi. Il grande uccello esce improvvisamente dall'acqua: qualcosa che apparteneva a un elemento conosciuto apre le ali verso uno spazio nuovo. Il giovane laureato attraversa la stessa soglia: l'allievo viene riconosciuto e può trasformare l'insegnamento in una capacità propria. Le immagini della carta mostrano diversi aspetti di questo movimento. L'oro scivola dalle grandi mani: prima di cercare altra ricchezza, comprendi ciò che possiede davvero valore. Il giocatore supera un limite; l'uomo obeso ricorda che desiderare non basta; l'acqua riempie il bicchiere e invita a usare ciò che già possiedi. L'uva matura insegna a riconoscere il momento giusto, mentre i fuochi artificiali celebrano un successo destinato a svanire. Il tabellone del vincitore ricorda infine che crescere non significa soltanto prevalere, ma aumentare il proprio valore. Le feste bulgare di Kolyada aggiungono un'altra immagine: una cultura cresce quando riceve un'eredità e la trasforma attraverso il canto, la memoria e le generazioni. Anche la maestra deve infine lasciare andare l'allievo. Il tuo compito non è accumulare ancora, ma riconoscere ciò che è abbastanza maturo per diventare tuo. Ricevi, trasforma, supera, ciò che hai imparato è il punto dal quale puoi partire. Barbanera dice: A chi non ha figli, non chiedere consigli. (bulgarscuola)



Seba attraversa la Lucania come un paesaggio della memoria, dove montagne, boschi, paesi e vallate conservano le tracce di chi è partito e di chi è tornato; nella Valle del fiume Agri, terremoti, epidemie, guerre e migrazioni hanno spezzato molte vite, ma non hanno cancellato il legame con la terra. Il canto popolare, la devozione alla Madonna nera di Viggiano e la poesia di Leonardo Sinisgalli custodiscono ciò che la storia ufficiale rischia di perdere: la voce dei contadini, dei pastori, degli emigranti e delle famiglie rimaste. Seba ascolta questa terra e comprende che la nostalgia non è soltanto dolore; può essere una forma di appartenenza che continua a vivere anche quando si è lontani. Il paesaggio diventa così una memoria incarnata: il bosco è rifugio, la montagna limite e protezione, la fonte ritorno, il santuario un luogo nel quale ciò che è stato perduto può ritrovare il suo nome. Anche l'emigrazione contiene una lunga stasi; per un tempo la vita sembra sospesa fra due terre, senza sapere dove sia veramente casa. Ma ciò che resta immobile può preparare un movimento nuovo. Questo Lume appare quando ti senti fermo tra un passato che non puoi più abitare e un futuro che non riesci ancora a raggiungere; non ti chiede di dimenticare ciò che hai perduto, ma di ascoltare quale parte di quella memoria può ancora accompagnarti. A volte tornare significa semplicemente riconoscere dentro di sé il luogo da cui si proviene.

sogni40-lume238-STASI significa attraversare un momento nel quale l'energia sembra non avere ancora una direzione. Il mostro di fango rimane immobile al suo posto: non è necessariamente una sconfitta, può essere il tempo nel quale qualcosa deve essere ascoltato prima di poter ripartire. In Lucania, questa sospensione incontra la memoria di una terra segnata da terremoti, partenze, guerre ed emigrazioni. Chi parte lascia una casa, ma porta con sé un paesaggio interiore fatto di voci, canti, montagne e ricordi. Le immagini della carta mostrano lo stesso movimento trattenuto: le onde continuano a infrangersi, il ragno tesse pazientemente la propria tela, il giardino chiede gesti semplici, mentre la figura che medita scopre che, anche il non fare può diventare una forma di presenza. Il ponte spezzato non indica necessariamente la fine del viaggio, invita a fermarsi e chiedersi quale direzione abbia ancora senso. La stasi diventa così una soglia fra ciò che non può essere recuperato e ciò che può ancora nascere. Il tuo compito non è forzare il movimento quando non sei pronto. Lascia che il silenzio distingua ciò che deve essere lasciato andare da ciò che merita di essere riportato con te. Come l'emigrante che ritorna alla propria terra, puoi scoprire che il luogo perduto non è soltanto fuori di te: una parte di esso continua a vivere nella memoria. Barbanera dice: chi vuol godere la festa, digiuni la vigilia. (lucania)



Don Romulo narra la leggenda dell'orecchio del Re. Nelle valli andine, dove la terra tocca il cielo, viveva un popolo che conosceva il mondo soprattutto attraverso la vista. Il suo re era un guerriero dallo sguardo d'aquila: controllava i confini, misurava le distanze e cercava di dominare ogni cosa con gli occhi. Ma il re era sordo dall'orecchio sinistro, quello del cuore. Per difendersi dalle urla dei nemici aveva sigillato quell'orecchio con la cera, affidando la propria vita alla lancia e alla vigilanza dello sguardo. Per lui, vedere era governare. Un giorno si smarri in un canyon profondo, là l'aquila dei suoi occhi non poteva distinguere un sentiero dall'altro, allora l'ansia gli strinse il petto, ogni calcolo falliva; disperato, cercò vie d'uscita per sfuggire al labirinto. Sfinito, il re si arrese, cadde a terra e appoggiò l'orecchio sordo sulla pietra, dicendo a se stesso: Come vada vada. In quel momento di vulnerabilità, dalla terra umida germogliò una pianta dalle foglie lanceolate e dai piccoli fiori pallidi, non aveva colori sgargianti, ma emanava un intenso profumo di limone, era l'Erba Luisa, o Cedrina. Il suo profumo attraversò l'aria e raggiunse l'orecchio sigillato. Il re comprese che esistevano conoscenze che non poteva vedere: le foglie profumate aprivano un altro modo di percepire, potevano essere toccate, sminuzzate e infuse per portare pace alla mente. La cera si sciolse e il re si lasciò modificare da quella nuova frequenza e, quando scoprì che l'ascolto non era debolezza, ma la massima sapienza, sentì il dono della chiarudienza. Tornato al villaggio, piantò la Cedrina nel proprio giardino. Da allora, ogni volta che il controllo visivo stringeva la sua mente, si sedeva accanto alla pianta e chiudeva gli occhi, lasciando che il mondo lo raggiungesse.

sogni41-lume239-MUOVERE: nel sogno il sognante vola. La vita si muove, smettere di muoversi significa interrompere il suo corso; ma anche correre troppo può farci perdere la strada. Muoversi significa permettere alla forza vitale di condurci dove possiamo andare, procedere alla giusta andatura, rallentare quando il movimento diventa vortice, lasciarsi trasportare quando la resistenza non serve più. IMG8: Gli alberi si piegano alla burrasca: opporre meno resistenza può renderci più flessibili. L'automobile precipita dal dirupo quando l'energia viene confusa con la velocità. Il gorgo riporta l'acqua su se stessa e mostra il rischio di girare continuamente attorno allo stesso nodo. I ballerini si muovono liberi in ogni direzione: balliamo per liberarci da noi stessi, lasciati andare ed esprimerti in nuovi modi. Lo zaino viene posato e poi ripreso: spendi energia per guadagnare energia. L'aquilone si lascia trasportare dal vento: più leggero sei meglio ti muoverai, sii più semplice nell'atteggiamento e nella relazione. L'orologio dalle infinite lancette ricorda che ciò che sembra definito occupa soltanto un istante: sii libero di accogliere il prossimo cambiamento che avverrà nella tua vita. La Cedrina sposta il controllo dallo sguardo all'ascolto, dalla teoria all'esperienza attraverso i sensi. Il re deve muoversi, proprio perché accetta di fermarsi e ascoltare. Il tuo compito è diventare più flessibile nella relazione con ciò che accade: non tutto deve essere visto prima di poter essere seguito. Barbanera dice: al 5 di aprile il cucù deve venire. (cedrina)



Seba osserva l'orto e comprende che ogni crescita ha bisogno di misura. Alcune cose devono essere nutrite, altre potate, altre ancora lasciate andare. Il Convolvolo, detto vilucchio, cresce avvolgendosi a ciò che incontra; non è soltanto un'invasione: è una forza vegetale capace di rigenerarsi anche quando sembra essere stata fermata. Ciò che viene tagliato in superficie può ricomparire da ciò che rimane invisibile nella radice. Anche l'essere umano possiede radici nascoste: abitudini, desideri e memorie continuano a nutrire ciò che diventa. Seba guarda allora anche l'Equiseto, associato alla silice e alla struttura, e la Tillandsia, capace di raccogliere dall'aria ciò di cui ha bisogno. Ogni pianta mostra una strategia diversa per esistere senza sprecare energia. L'equilibrio non consiste nel dominare la natura, ma nell'imparare a collaborare con le sue forze. A volte proteggere significa sostenere, a volte significa potare. Questo Lume appare quando qualcosa nella tua vita è cresciuto troppo e rischia di soffocare ciò che vuoi proteggere: non devi stradicare tutto, puoi riconoscere cosa può essere potato, cosa va sostenuto e cosa può esser lasciato libero di crescere. La natura non insegna solo a crescere, insegna anche quando fermare la crescita. Che cosa nella tua vita sta crescendo senza misura? Che cosa puoi potare senza distruggerne la radice? Quale forza nascosta vuoi imparare a riconoscere?

sogni42-lume240-DECRESCIMENTO significa imparare che perdere forma non equivale a perdere vita. Il sognante scende dalla montagna e incontra il Convolvolo: si avvolge, cresce, viene potato e ritorna. La sua forza non dipende dalla permanenza di ciò che appare in superficie. Anche le immagini della carta parlano di questo movimento. L'oasi si restringe, il corpo invecchia, l'ascensore scende, il sognante lascia andare ciò che non può più trattenere. Il cimitero separa il passato dal presente; il gabinetto diventa immagine dello scarico; il giardino ricorda che anche nei periodi di poca energia esistono gesti semplici capaci di mantenere viva la relazione con la vita. La nuvola nera invita a non consumare forza temendo ciò che ancora non è accaduto. Il Convolvolo insegna una lezione più sottile: non tutto ciò che cresce deve essere conservato. Potare può essere un atto di cura quando lascia spazio ad altre forme di vita. L'uomo e la natura si incontrano proprio nella misura: prendere senza impoverire, intervenire senza dominare, lasciare andare senza distruggere. Il tuo compito è distinguere ciò che deve diminuire da ciò che deve essere protetto. A volte la rigenerazione comincia quando smetti di alimentare ciò che ha già occupato troppo spazio. Barbanera dice: a chi dai il dito si prende il braccio; ricorda allora il silicio, che rafforza le articolazioni e i tessuti connettivi. (vilucchio)



Pamela una volta perse la voce, ma non la possibilità di raccontare. Ovidio narra che, dopo la violenza subita e la lingua tagliata, Filomela, una delle tre sorelle, ricamò sulla tela ciò che era accaduto, trasformando il silenzio in immagine e l'immagine in verità. La storia si conclude con una metamorfosi: Progne diventa usignolo, Filomela rondine e Tereo upupa, ciò che era rimasto chiuso nella casa può finalmente attraversare il cielo. La rondine diventa così figura di una parola che trova un'altra via quando quella abituale è stata negata. Anche il trauma può lasciare l'anima sospesa in un luogo dove paura, colpa e memoria continuano a ripetersi. Ma raccontare, essere ascoltati e incontrare uno sguardo capace di accogliere possono interrompere quella catena. La rondine non cancella ciò che è accaduto: lo porta fuori dalla stanza chiusa trasformandolo in movimento. Questo Lume appare quando una parte di te ha bisogno di uscire da una storia che continua a trattenerti. Forse non puoi ancora parlare direttamente di ciò che hai vissuto, ma puoi cercare una forma attraverso cui lasciarlo respirare. Quale verità sta cercando una via per essere espressa? Che cosa potrebbe aiutarti a tornare a volare senza dover dimenticare ciò che è accaduto? Filomela insegna che anche una voce ferita può trovare un linguaggio.

sogni65-lume241-VIANDANTE. Il Viandante continua il cammino iniziato dalla rondine: dopo aver ritrovato una forma per dire ciò che era rimasto nascosto, occorre tornare nel mondo senza confondere la propria identità con la ferita. Il mistico devoto interiore attraversa il mistero mantenendo un rapporto con ciò che lo supera: non si perde nell'esperienza, ma la lascia diventare sapere interiore. Anche il Solitario percorre una parte del viaggio da solo: la solitudine può diventare uno spazio nel quale raccogliere ciò che è stato compreso, prima di poterlo condividere. Il Cercatore trasforma l'insoddisfazione in ricerca: ciò che è stato subito non deve diventare una prigione definitiva, ma può aprire una domanda nuova. Il Viaggiatore libero e impavido torna a muoversi verso luoghi e relazioni ancora sconosciuti: la rondine mostra il primo gesto della liberazione, il Viandante il suo seguito: uscire dal luogo della ferita, cercare, attraversare, incontrare; non si tratta di fuggire da ciò che è stato, ma di impedire che il passato diventi l'unico territorio possibile. Anche una vita ferita può tornare a conoscere il mondo. Barbanera dice: Il 25 marzo torna la rondine; il 16 agosto, san Rocco, la rondine fa il fagotto; il 6 dicembre, san Nicola di Bari, la rondine passa i mari, ma quando le rondini tornano, qualcosa nell'aria è già cambiato. (piccione)



C'era una volta Pigmalione, un giovane artista di Cipro che viveva solo, e passava le sue giornate a scolpire figure nel marmo. Fra tutte, ne creò una così bella da sembrare viva: il volto delicato, il sorriso appena accennato, gli occhi pieni di dolcezza. La chiamò Galatea. Col tempo l'artista finì per innamorarsi della propria creazione, le parlava e le portava fiori, restando ore a contemplarla: ma più la amava più soffriva, perché quella donna perfetta era solo pietra fredda. Una notte, durante la festa dedicata ad Afrodite, il giovane si recò al tempio e pregò con tutto il cuore: non chiese ricchezze né gloria, chiese solo che la donna dei suoi sogni potesse vivere davvero. Afrodite ascoltò la preghiera. Quando Pigmalione tornò nel suo studio e sfiorò la statua, sentì il marmo diventare caldo sotto le dita, il colore salì sulle guance della giovane donna, gli occhi si aprirono, il respiro prese vita. Galatea era viva! La dea dell'amore aveva mutato un ideale in una creatura reale, mostrando come il desiderio possa trasformare un'immagine ideale in una relazione con qualcosa di vivo. E così i due rimasero insieme, sotto la protezione di Afrodite, vivendo per tutta la vita di un amore sincero. Tra i poeti del Mediterraneo antico, Galatea divenne simbolo della bellezza che nutre e consola, così l'Avena divenne il suo cereale, chiaro e dolce che, mescolato al latte, ricorda il candore di Galatea e il nutrimento gentile donato da Afrodite. Nella prima immagine, Pigmalione è nel suo studio e sfiora Galatea appena risvegliata dal marmo per volontà di Afrodite. La figura femminile è cinta da spighe di Avena da cui sgorga latte bianco e luminoso che scorre lungo la statua, simbolo di vita e nutrimento. Nel secondo pannello compare Venere, discesa fra gli uomini e ispirata da un giovane che le offre un anello in gesto d'amore: la dea lo guarda con dolce malinconia, consapevole della fragilità del loro incontro. Intorno a loro crescono alte piante di Avena mosse dal vento: il latte di avena avvolge i personaggi, a indicare che nutrire significa anche raccogliere tempo, energie, attenzioni, persone e desideri che erano dispersi.

ijing45. 華-lume242-La Raccolta (華, Cui) parla di ciò che si riunisce attorno a un centro e trova nella concentrazione una nuova forza. È un movimento che ricorda l'Avena: il seme raccoglie nella propria forma una riserva destinata a nutrire, mentre la pianta può essere raccolta giovane, essiccata, infusa, macinata e trasformata in alimento. Anche Pigmalione aveva raccolto tutto il proprio desiderio in una sola forma, fino a quando l'amore ha trasformato quel pinocchio immobile in vita. Questo esagramma chiede di riconoscere ciò che merita di essere riunito e orientato verso uno scopo. Il latte, la farina, il chicco, il germoglio appartengono tutti allo stesso gesto: prendere molte possibilità e concentrarle in qualcosa che possa sostenere la vita. Il lago dell'esagramma 45 contiene una grande energia, ma ha bisogno di argini; allo stesso modo una vita piena cresce ma, oltre a moltiplicare possibilità, bisogna scegliere dove farle convergere. Che cosa stai raccogliendo? Quali parti della tua vita chiedono di essere riunite attorno a un centro? Barbanera dice: se non geli di febbraio, poco raccolto di grano. (avena)



Tago appartiene a un mondo nel quale ogni evento può diventare un segno: il volo di un uccello, un lampo, un tuono, un sogno. L'aruspice osserva ciò che accade per comprendere quale direzione possa prendere la vita. Seba narra il sogno: una notte, a tavola con altre persone Tago vede un serpente agitarsi dentro un cestino coperto: dice di avere la situazione sotto controllo; gli altri si alzano e se ne vanno; lui rimane, lascia che il serpente esca dal cestino e raggiunga il pavimento, convinto di poterlo ancora controllare. Ma il serpente si trasforma in un gecko e scompare. Il giorno precedente, proprio un gecko era comparso più volte nella cucina della madre anziana di Seba: era innocuo, ma bisognava farlo uscire per evitare che lei si spaventasse. Il sogno riprende l'immagine reale e la trasforma: ciò che appare minaccioso può cambiare natura quando smettiamo di volerlo tenere chiuso e sotto controllo. Il serpente custodito nel cestino rappresenta un'energia inquieta che non sappiamo ancora quale forma assumerà. Il gecko invece è piccolo, agile e innocuo: a volte la trasformazione consiste nel lasciare che qualcosa trovi da sé una forma diversa e possa poi allontanarsi. Come l'aruspice Tago osserva il fulmine senza confondere il lampo con il destino, così il sognante può osservare le proprie immagini interiori senza doverle dominare. Tago insegna a leggere i segni; il serpente e il gecko insegnano che il segno stesso può trasformarsi. Forse non tutto ciò che entra nella nostra vita deve essere trattenuto, combattuto o spiegato. Alcune cose chiedono solo di essere viste, comprese e lasciate andare. Che cosa stai cercando di tenere sotto controllo? Ogni trasformazione comincia, quando una forma si apre abbastanza da permettere alla vita di cambiarla.

sogni43-lume243-TRASFORMAZIONE appare quando una forma non può più rimanere quella di prima. La trasformazione non richiede necessariamente una distruzione violenta: talvolta ciò che sembrava minaccioso cambia semplicemente natura. Il serpente nel cestino rappresenta qualcosa che si vorrebbe contenere e controllare. Ma quando il contenitore viene aperto, il serpente diventa gecko e se ne va. Il sogno suggerisce che una parte dell'energia trattenuta può trasformarsi, proprio quando smettiamo di costringerla dentro una forma conosciuta. La carta invita a non confondere il controllo con la sicurezza. Prima di cercare di cambiare qualcosa all'esterno, osserva la forma che sta già cambiando dentro di te. Lo specchio rotto invita a vedere la verità anche quando l'immagine abituale di sé si frantuma; la caverna chiede di entrare nell'oscurità senza fuggire; la farfalla ricorda che una nuova forma nasce dopo un periodo nel quale la vecchia forma non è più sufficiente. La trasformazione può essere anche quotidiana e discreta: un vecchio desiderio di viaggio può diventare amore per la terra; il bisogno di riempire le giornate di esperienze può lasciare spazio alla gioia di un cocomero fresco o dell'uva matura, di un lavoro compiuto o di una persona vicina. Il compito non è distruggere il passato, ma permettere alla sua energia di assumere una forma nuova. Quale parte della tua vita stai ancora cercando di tenere nel vecchio contenitore? Barbanera dice: luna calante rilascia ciò abbondante, luna crescente lascia ciò carente; avaro e scroccone si intendono benone. (alanirasna)



Raseno narra che la Storia spesso sembra tornare, ripetere forme, riaprire domande che credevamo chiuse. Le cattedrali, le città, gli imperi e i simboli possono diventare tracce di cicli più lunghi della memoria individuale. Tucidide racconta la storia come conflitto e ricorrenza; Anatoly Fomenko, matematico russo, ha proposto una Nuova Cronologia per risolvere molte lacune, scoprendo che alcune epoche e personaggi sono in realtà duplicazioni di altre: Dmitrij Donskoi, Sergio di Radonez, Costantinopoli, Mosca e le grandi architetture del passato appartengono a una memoria nella quale, guerra, fede, commerci, potere e costruzioni si intrecciano. Le cattedrali, depositi di simboli, tecniche, rituali e conoscenze che attraversano generazioni, diventano immagini di una storia che chiede nuove indagini e ricomincia sotto forme nuove. Ciò che una civiltà chiama nuovo è una forma diversa di qualcosa che era già comparso. Raseno invita a comprendere la natura dei cicli narrativi della Storia universale e della nostra storia personale, dove lo stesso evento può essere descritto in modi diversi, secondo l'epoca, la sensibilità e la maturità del narratore e, come la primavera sempre ritorna, pur se non è mai la stessa primavera, così la forma di un evento storico ritorna dallo sfondo al centro della nostra attenzione, e viceversa. Forse anche la nostra vita procede così, alcune situazioni tornano finché non comprendiamo ciò che chiedono; altre si ripresentano perché siamo cambiati e possiamo finalmente viverle in modo diverso. La ruota torna a passare da un punto, ma noi non siamo più quelli di prima. La domanda allora diventa: quale forma della storia, personale e universale, sta tornando davanti ai tuoi occhi? E se ciò che riconosci come passato fosse già l'inizio di qualcosa che sta per cominciare? Interroga i tuoi sogni e gli oracoli a tua disposizione, per conoscere a quali trasformazioni sei pronto.

sogni44-lume244-CICLI si formano quando la forma domina sull'energia. Un ciclo appare quando ciò che sembrava concluso torna a chiedere di essere compreso. La storia può ripetersi, ma raramente torna identica: cambia nomi, luoghi e protagonisti, conservando talvolta la stessa struttura profonda. Le cattedrali sono memoria di questa trasformazione: pietre costruite su altre pietre, simboli antichi accolti in forme nuove, culti e linguaggi che attraversano epoche diverse. Tucidide osserva i ricorsi della storia; Fomenko ha messo in discussione la cronologia tradizionale, ipotizzando duplicazioni di epoche, e ci chiede: quanto è davvero lineare il passato che ci hanno insegnato sapendo che, controllare il passato permette di avanzare pretese sul presente e orientare il futuro? La sua ricostruzione solleva la domanda: quanto della nostra immagine del passato dipende dal modo in cui abbiamo ordinato i suoi eventi? Anche Raseno e la memoria etrusca dei Rasna possono affiorare come un frammento di questo grande ritorno: un simbolo, un rito o un'architettura possono sopravvivere cambiando nome e significato, ma nel profondo custodiscono quella radice che solo un'indagine libera e personale permette di scoprire. La carta invita a riconoscere il ciclo senza pretendere di dominarlo. Ruote che scendono, lune che crescono e calano, giostre che ripetono il giro, orologi che segnano il tempo, tutto ricorda che opporsi al movimento non lo arresta. Il ciclo chiede di essere attraversato: dal ciclo mestruale segnato sul Calendario, all'ubriaco che ha perso i sensi, tutto ciò che facciamo è una ripetizione dell'infanzia, dunque, sfrutta gli avvenimenti del presente per redimere il tuo passato. Chiediti: che cosa sta tornando? non solo che cosa è già successo. Quale ciclo della mia vita sta ripartendo? Barbanera dice: Dicembre piglia e non rende. (yudeiberi)



Seba scopre nella terra una pianta antica, il Gigaro, *Arum italicum*, chiamato pan di bisce, uva dei serpenti, orecchio di prete: una pianta che sembra custodire nella radice la doppia natura della medicina e del veleno. Emilia racconta che gli antichi cercavano nei bulbi, nelle radici e nei decotti una risposta alla sofferenza, ma che ogni rimedio possiede una misura e ogni veleno una soglia. Le tradizioni sarde conservano nomi, usi e racconti legati al Gigaro, al Dragonzio e ad altre piante considerate protettive, medicinali o capaci di allontanare il male. La radice nascosta diventa immagine della conoscenza: ciò che cura non è sempre ciò che appare in superficie; e ciò che sembra innocuo può nascondere una forza pericolosa. Emilia cita poi il vino di giocherò, secondo la ricetta di santa Ildegarda, ma avverte che la sapienza non consiste nel ripetere antiche ricette senza comprenderle: conoscere significa anche sapere quando fermarsi. Sebbene il Gichero è considerato pianta velenosa, questo rimedio è stato usato per vent'anni con successo, in Germania, da medici esperti nella medicina ildegardiana; la sua radice viene citata da Dioscoride, che ne parla come radice estiva da essiccare e aggiungere in vino spento, con miele. Seba osserva allora il bulbo, simile a una creatura addormentata nella terra, e comprende che ogni origine contiene possibilità opposte: vita e morte, cura e veleno, memoria e rinascita. Come il Sole, che sorge dietro ciò che è crollato, anche l'uomo può ricominciare dalla propria radice. Emilia conclude: cerca la fonte, ma prima impara a riconoscere ciò che scorre dalla fonte. La vera medicina dell'origine è la consapevolezza.

sogni45-lume245-ORIGINARE: il Sole sorge dietro l'antico tempio. Ciò che nasce, spesso emerge da ciò che è crollato: ogni giorno può diventare nuovo quando smettiamo di vivere soltanto nel passato. Cerca la Fonte, il centro capace di unire gli opposti dentro e fuori di te. La scelta giusta può aprire una nuova avventura, ma prima chiediti: qual è la fonte del significato della mia vita e quale impegno ne deriva? Le immagini oniriche convergono: Lampi agitano il mare primordiale; una macchina fotografica raccoglie l'essenza dell'esperienza; l'alba illumina il mare; una lettera viene letta; due persone comunicano a distanza; il Vagabondo porta un pacchetto inatteso; il Sole illumina i campi di grano; un occhio spalancato osserva ciò che esiste. Tutto ritorna alla stessa soglia: per originare bisogna vedere. Osserva ciò che accade, ascolta ciò che comunichi, riconosci ciò che respingi e cerca nei tuoi stessi contrari il seme del cambiamento. La consapevolezza è la prima radice di ogni nuova forma. Barbanera dice: Chi cerca la fonte, trova la strada. (gigaro)



Taras ci mostra il tarassaco, con una rosetta di foglie, che nasce vicino alla terra, con grossa radice a fittone, che lo mantiene vivo nelle stagioni. Raccoglie luce ed erompe, in un fiore giallo su stelo cavo, che si trasforma in soffione, molti semi affidati al vento. Tarassaco cambia forma, senza perdere continuità, è anche detto Piscialetto, per le sue diuretiche proprietà: quasi un piccolo Manneken Pis vegetale, un gesto corporeo, spontaneo e persino irriverente, che ricorda come la vita simbolica non abbia bisogno di presentarsi in un luogo solenne. Anche nella vita può accadere, qualcosa di simile: un desiderio a lungo riposto, nella terra interiore, trova una forma e fiorisce, poi chiede di esser lasciato andare, pe raggiunger luoghi nuovi. La sua forza è nel permesso, di compiersi e mutare. Tarassaco è interamente edule, foglie, radice e rosetta, recisa a fil di terra, così che a vivere continui, questo gesto è insegnamento, ispirato a questa pianta, che ci parla in questo Lume, quando una parte di noi, è pronta a cambiare forma, senza rinunciare a ciò che ci anima. Il suo oracolo domanda: Che cosa sta cercando di fiorire dentro di te? I sogni sembrano lontani, ma all'alba appaiono vicini, siate decisi e creativi, esigenti e disponibili, poiché la strada giusta appare avanti, come ci dice Barbanera: Chi non s'arrischia, non perde e non acquista.

sogni46-lume246-LIBERARE, erompere dell'energia dalla forma che la contiene, come il Manneken Pis, la statua del bambino che fa la pipì, una forma giocosa e corporea dello stesso movimento. Nel linguaggio delle Carte dei Sogni, la liberazione indica l'energia che rompe una forma diventata troppo stretta e torna a circolare. Ma nel tarassaco questa liberazione non è una semplice esplosione, è un ciclo. La forza accumulata nella radice diventa fiore, il fiore diventa soffione, il soffione diventa viaggio dei semi. Ciò che viene liberato non scompare: entra in una nuova forma. Le immagini della carta rivelano variazioni dello stesso movimento: l'uccello che attraversa il temporale, la tigre che esce dalla gabbia, il dolore che trova voce, le porte che si aprono, fino all'abbandono delle lacrime, una forza rimasta trattenuta cerca una via attraverso cui tornare viva. Il tarassaco aggiunge una sfumatura essenziale: non tutto ciò che si libera deve essere disperso, la radice conserva la continuità, mentre il soffione affida al vento ciò che è pronto a partire. Compito: riconosci una forma che ti sta diventando stretta e chiediti, quale trasformazione concreta posso permettere alla mia energia per continuare a vivere senza essere più trattenuta? Barbanera dice: la violenza non è ragione; dove si fa buona guardia regna buona pace; a chi Dio è vicino gli angeli non son lontani. (tarassaco)



Seba chiese un giorno a Raseno: chi possiede le chiavi delle porte che gli altri non vedono? Raseno raccontò che l'uomo spesso crede di scegliere, mentre ripete parole, paure e gesti già tracciati: il potere non nasce soltanto dal re, ma dalle reti che uniscono uomini, merci, sapere e denaro. Prima furono le rotte oceaniche, poi porti, compagnie e colonie; poi banche, industrie, imperi, giornali, intelligence e comunicazioni. Chi controlla una rotta può controllare il commercio, chi controlla il commercio accumula ricchezza e può comprare eserciti, informazioni e consenso. In questo lungo processo nascono anche logge, luoghi dove mercanti, nobili, professionisti e uomini di cultura possono incontrarsi lontano dagli occhi della folla. La loggia dei muratori organizza simboli, gradi, rituali e fratellanze, costruendo una rete internazionale fondata su riconoscimento e appartenenza; reti che talvolta si incontrano, si dividono e si contendono influenza. Dante ci dice che Xristos mostrò una chiave per comprendere e far fiorire l'umanità: una via capace di unire umano e divino, caos e creazione. Nel poema, tale saggezza appare come geometria sacra, custodita da quattro coppie di angeli, dalla Candida Rosa e dalle figure del Centauro, Dioscuro, Grifone e Aquila, figure che preservano il suo poema e ingannano i censori: nel canto 23 lui parla di ipocrisia, anime dannate sotto cappe d'oro fuse nel piombo: il peso del male. La Candida Rosa accoglie anche pagani, mentre bambini morti prematuri siedono a diversi gradi di beatitudine sotto custodia angelica. Il limbo è invenzione umana, poiché il Dio dantesco governa distinguendo causa prima divina e causa seconda umana. La storia di Cristo è nel triangolo delle quartine 44-74-12, dove i poeti affrontano la frana causata dal suo passaggio agli inferi, liberando spiriti e alito divino troveranno una soluzione naturale. Acqua trabocca dalla diga: quando il vecchio argine cede, affidati a forze più grandi di te. Nuotatrice invoca aiuto: cambia atteggiamento e lascia fluire i pensieri. Uomini armati sfondano una porta: cedi il controllo senza perdere consapevolezza. Mani oniriche afferrano il sognante alle spalle: nelle situazioni di terrore è meglio muoversi che ritirarsi, lasciati sopraffare e poi scuotiti di dosso. Orologio senza lancette: resta nel presente. Capelli che bruciano: accetta ciò che il vecchio io non vuole lasciare. Croce che brucia nella caverna: cerca uno scopo anche nella sofferenza. Campana: lascia andare ciò che non serve più; scopri cosa vuoi veramente, manifestalo e lascia che vada. Barbanera dice: chi fa quel che sa, più non gli è richiesto. (andreaacris)

sogni47-lume247-CRISI è uno squilibrio di potere: forze opposte cercano una nuova direzione e le strutture che le contengono non reggono più. Non biasimare il conflitto: usalo per vedere ciò che deve cambiare. Le immagini del sogno convergono: una figura tiene il serpente nella bocca: l'individuo si sente diviso tra sentimenti e credenze, tra differenti atteggiamenti e visioni del mondo; pericoli e richieste preparano a una prova. Cerca di bilanciare il conflitto, nel centro i problemi troveranno una soluzione naturale. Acqua trabocca dalla diga: quando il vecchio argine cede, affidati a forze più grandi di te. Nuotatrice invoca aiuto: cambia atteggiamento e lascia fluire i pensieri. Uomini armati sfondano una porta: cedi il controllo senza perdere consapevolezza. Mani oniriche afferrano il sognante alle spalle: nelle situazioni di terrore è meglio muoversi che ritirarsi, lasciati sopraffare e poi scuotiti di dosso. Orologio senza lancette: resta nel presente. Capelli che bruciano: accetta ciò che il vecchio io non vuole lasciare. Croce che brucia nella caverna: cerca uno scopo anche nella sofferenza. Campana: lascia andare ciò che non serve più; scopri cosa vuoi veramente, manifestalo e lascia che vada. Barbanera dice: chi fa quel che sa, più non gli è richiesto. (andreaacris)



Raseno narra: Un tempo il mondo era un villaggio, poi arrivò una nave e il villaggio divenne una rete; dalla rete passarono oro, spezie, uomini, libri e segreti, e dove arrivavano le merci, qualcuno costruiva una porta. Dietro quella porta nacquero logge e confraternite, dove uomini diversi impararono a riconoscersi attraverso simboli, gradi, rituali e appartenenze. Seba domanda: se alcune porte custodiscono fratellanza, altre ambizione e altre paura, il potere cresce allora come un labirinto? Raseno risponde: una porta apre una porta, una rete incontra un'altra rete, e in fondo al labirinto appare il vecchio volto di Isacco Angelo, l'uomo che usurpa il trono di Cristo e inaugura il gesto del traditore. Dante lo conduce simbolicamente al centro dell'Inferno, nel ghiaccio dove il tradimento diventa immobilità. Così il nemico non è sempre chi combatte davanti a noi: può essere chi possiede la chiave di una porta segreta o chi convince il re che non esistono altre stanze. Raseno domanda: quanto può vedere davvero un uomo arrivato al vertice, se dietro ogni stanza esistono altre porte? E narra la storia di Kennedy, il giovane presidente entrato in conflitto con apparati e strategie, dalla crisi di Cuba al Vietnam e all'America Latina. Il 22 novembre 1963 viene assassinato a Dallas. Kennedy pensava di conoscere il castello, ma nessun re conosce tutte le sue stanze. Da allora il racconto ebbe cento ombre e cento spiegazioni. E tu, quanto conosci del tuo castello di relazioni?

sogni48-lume248-ROVESCIMENTO: Una direzione si tramuta improvvisamente nella direzione opposta. Il sognante è intrappolato nell'ingranaggio dell'orologio: ciò che desidera non accade, mentre il destino prende una strada inattesa; non protestare contro l'ingranaggio, partecipa al viaggio e impara a cambiare direzione. Immagini del sogno: il Sole fende le nubi del temporale e illumina la barca: persevera guardando anche l'opposto di ciò che fai. Tappetino che scivola sotto i piedi del sognante: il fondamento non è nel desiderio, ma nell'accettazione, fai un elenco dei tuoi apparenti errori e guarda dove non hai incluso l'opposto. Palla rossa che rimbalza: segui i cicli e prova anche l'opposto di ciò che cerchi. Bambini sull'altalena: gioca e non identificarti con ciò che fai. Cartello di inversione a U: esiste sempre un'altra strada, abituati a cambiare direzione. Cigno nuota verso il tramonto: non conosci davvero la meta finché non ci arrivi, medita sulla transitorietà dei risultati ottenuti. Il sognante cammina sul soffitto sottosopra: considera ciò che non potrebbe essere la soluzione. Barbanera dice: nemico diviso è mezzo vinto; nel buio più fitto, chi teme sta zitto. (isacangelo)



Seba, passeggiando con Raseno, medita su Apuleio e Dante, che sembrano leggere gli eventi tra ciò che è e ciò che potrebbe essere. Forse serve un atto di fiducia: mollare la presa sull'immagine che abbiamo di noi stessi e permettere che ogni incontro generi nuove combinazioni. Dante mostra Ciaccio tra i Golosi, dilaniato da Cerbero sotto pioggia e grandine, mentre il dannato profetizza le lotte di Firenze tra Bianchi e Neri. Dante prova compassione ma riconosce la giustizia della pena di Ciaccio. Più avanti, Stazio racconta la propria conversione e comprende che poesia, sapienza e amore nutrono l'anima. Il Grifone unisce gli opposti e Beatrice ne riflette la natura. La commedia diventa un cammino circolare verso l'Eden, dove verità e armonia si ricompongono. Raseno racconta poi di guerrieri, giganti sardi, draghi e antiche dinastie che attraversano cataclismi e fondano nuove città. Ogni trasformazione chiede sacrificio, ma apre una possibilità. Phanes, il gigante che genera l'universo dal nulla, diventa immagine del passaggio da una forma all'altra. Se ogni mutamento personale appartiene a un ciclo più grande, allora non dobbiamo temere di diventare ciò che ancora non siamo. Raseno conclude: cambiare non significa perdere se stessi, ma permettere a una forma più ampia di noi di nascere.

sogni49-lume249-CAMBIAMENTO: la trapezista si sgancia per afferrare la presa successiva: temiamo il cambiamento perché ci identifichiamo con l'immagine presente di noi stessi e temiamo ciò che potremmo diventare. Opporsi al mutamento spesso lo rende più violento: partecipa invece al processo, accetta i sacrifici necessari e crea nuove combinazioni. Immagini del sogno: la regina delle Amazzoni libera il prigioniero; uno spermatozoo feconda l'uovo mentre gli altri muoiono: dal rimescolamento del vecchio nasce nuova energia. Palla di ferro abbatte il vecchio edificio: quando è tempo di finire, fallo con decisione, sbarazzandoti dei vecchi modelli. Il sognante fugge dal fuoco: allontanati dalle situazioni pericolose. Il ragazzo mangia il suo cibo: interiorizza il problema prima di cercarne la soluzione, non ci sono problemi, solo soluzioni da trovare. Il numero della carta scompare o è stato cancellato: osserva anche ciò che non vedi, li può risiedere il modo in cui stai creando problemi. Cambio d'abito al Guardaroba: segui ciò che sta cambiando dentro di te, segui i tuoi sentimenti quando apportano cambiamenti. Fiume tra scogliere e pianura: trova la via di mezzo, concilia i tuoi opposti estremi. Sole che sorge e tramonta insieme: cambia visuale e cambierai vita, per fare le cose, considera i tuoi motivi reconditi. L'arcobaleno riporta il sereno. (rustataria)



Seba ascolta la propria voce mentre apre e chiude le mani, nell'esercizio Qigong del Laqi, appreso dal dottor Pang Ming. La lingua nel palato aiuta la parola insalivata a scendere nel ventre, collegando i canali dell'orbita cinese, che dai reni e osso sacro sale su per le viscere fino al midollo e al cervello. La saliva contiene molto qi che si accumula in bocca e dopo l'inspirazione scende giù. Immagina una palla che scende nel Dantian, il campo di cinabro tra ombelico e osso sacro, sede della forza Jing. Il fremito spontaneo del Qi sale dal Dantian, scioglie blocchi e tensioni e punta a circolare nel corpo, riparandolo. Mentre apre e chiude le mani, Seba osserva i suoi automatismi di emozioni e pensieri, e il circolare del qi lungo il sistema di canali che attraversano il corpo, unendo in particolare il canale posteriore Dumai, e il canale anteriore Renmai, come laghi di acqua stagnante, che una volta collegati, compensano eccesso e difetto delle rispettive acque. La leggenda vuole che Corvi, Cornacchie, Merli e Gazze un giorno l'anno vanno in cielo e fanno il Ponte delle Gazze, per permettere a due amanti di incontrarsi. Questa immagine illustra bene l'alchimia taoista del Jing-Qi-Shen, i tre tesori (Sanjiao) che fluiscono nei tre campi di cinabro (Dantian) presenti nel corpo umano. Il Ponte delle Gazze diventa un'esperienza di connessione al proprio corpo, ascolto del fremito spontaneo del qi. Oracolo della gazza: con calma e pazienza prova a sentire la tua stessa pulsazione; dove senti che dirige la tua coscienza quando fai un movimento naturale del tuo corpo o della tua mano? Che tipo di energia avverti, familiare o sconosciuta?

sogni66-lume250-IL SAGGIO: il Veggente guida l'intuito e invita a dubitare e osservare; il Profeta mostra ciò che serve prima di poterlo comprendere; la Sacerdotessa insegna servizio e devozione svincolando dal possesso; l'Insegnante esprime paradosso e compassione indicando la via della maestria di sé. Attenzione ai dettagli e cura di ciò che è sacro ricongiungono corpo, mente e spirito. Il Ponte unisce tempo e spazio, sogno e realtà, guidando verso chiarezza e comprensione globale. IMG8: Veggente: intuito accessibile ma non sicuro, la saggezza è l'essenza delle esperienze; giusto principio al momento opportuno. Ogni verità è relativa al contesto entro il quale esiste, tuttavia, per avere la giusta prospettiva, dobbiamo vedere le cose da un punto di vista esterno a noi: tuo compito è riflettere sulla situazione, cercando il modello che la mostri nella sua globalità. Il Profeta ci rivela ciò che abbiamo bisogno di sapere prima di essere pronti a saperlo: essere consoni al momento, sia in atteggiamento che azione, implica abilità a vedere oltre il tuo tempo (lungimiranza, chiarudienza): tuo compito è impegnarti a seguire maggiormente le tue intuizioni, sia in ciò che dici e sia nel modo in cui agisci. La Sacerdotessa ti ispira con la sua devozione verso ciò che è più grande di lei: serviamo ciò che è sacro facendoci veicolo dell'energia della fonte, ci spogliamo del senso di possesso fino a giungere ad esser come il nulla, allora possiamo servire un centro situato in noi e oltre di noi: tuo compito è cercare le verità eterne in qualunque contesto spirituale tu possa trovarle. L'Insegnante: dai suoi occhi compassionevoli traspare il desiderio di vivere la tua vita per te; insegniamo agli altri ciò che noi stessi abbiamo bisogno di imparare; è più duro insegnare ciò che sai di ciò che non sai. Essere sinceri verso gli altri rivela il meglio e il peggio di sé: nessuno è il miglior esempio della propria filosofia. Tuo compito è essere maestro di te stesso, cercando sempre nuovi modi e credenze. Barbanera dice: Marzo marzotto, ogni merla ha suo merlotto. (gazza)



C'era una volta una collina tanto arida che perfino il vento aveva dimenticato il suo nome. Un giorno arrivò il primo albero; nessuno capì perché avesse scelto proprio quel luogo. Poi ne arrivò un secondo, un terzo, e lentamente le chiome impararono a parlarsi nel linguaggio silenzioso delle foglie. Ogni mattina il sole le invitava a respirare il cielo, e mentre respiravano, dalle profondità della terra saliva una lunga collana di gocce: una chiamava l'altra, l'altra sosteneva la successiva, finché la vita raggiungeva la cima dell'albero. Senza fretta, il suolo diventava più fresco, le foglie cadute si trasformavano in una morbida spugna, le radici intrecciavano sentieri invisibili e la pioggia imparava a fermarsi invece di fuggire. Passarono gli anni, dove prima c'erano pietre comparvero arbusti, fiori, uccelli, animali e, un mattino, una piccola sorgente. Nessuno vide nascere la prima goccia, tutti notarono soltanto che la sete aveva smesso di comandare. Un vecchio viandante sorrise alla giovane Emilia e disse: Ricorda, la foresta non corre mai, custodisce. Emilia guardò il bosco e ascoltò il proprio respiro: forse anche dentro ogni essere umano esiste una foresta invisibile, fatta di sentieri, correnti e sorgenti da proteggere. Da allora, ogni volta che piantava un albero, aveva la sensazione di piantare anche una radice dentro di sé. Che cosa stai già custodendo dentro di te che, con un po' di cura, potrebbe tornare a scorrere?

ijing01. ▮-lume251-II-Creativo (乾 qián): energia in moto continuo, forza vitale che nasce dall'interno e si manifesta senza sosta. Potere creativo, iniziativa, perseveranza e inizio di ogni percorso. Il Cielo si muove senza sosta; il nobile trova dentro di sé una forza intima e naturale, come il respiro, e la porta verso la manifestazione. L'acqua offre un'immagine concreta di questo movimento: scende, si raccoglie, attraversa la terra e torna a salire attraverso le radici. Una foresta rallenta il deflusso, trattiene l'umidità nel suolo e favorisce il ciclo dell'acqua. Come potresti liberare quest'energia creativa? Cos'è che chiede di essere creato? Barbanera dice: Cielo a pecorelle, acqua a catinelle; se il cielo fa la lana piove in settimana; a sant'Anna il rondone lascia campagna e se piove, acqua diventa manna. (caricacqua)



L'Acqua è custode del valore nei miti del Terabuti, risorsa e pozzo sacro, che permette alla comunità di attraversare gli anni difficili: una sorgente custodita garantisce il futuro del villaggio. Presso il fiume Mignone, un giardino sacro di sorgente, boschi e animali racconta ancora l'alleanza fra acqua, territorio e vita comunitaria. L'acqua è dono antico e ha molti nomi: Giunone, Feronia, Maria Maddalena d'agosto. Sgorge come latte materno, nutre orfani e bestie, rende fertili le campagne, guarisce, purifica e talvolta punisce chi dimentica il suo rispetto. Attorno alle fonti nascono pellegrinaggi, battesimi, ospitalità e identità condivise. Anche le foreste e i monti serbano acqua, la trattengono, la rallentano, la lasciano tornare nei tempi della siccità. La pioggia entra nella terra, attraversa roccia e radici e si raccoglie nelle profondità. Un giorno ritorna alla luce. Si racconta che la Signora del Monte salga ogni estate, a Ferragosto, fino alla vetta e attenda settembre, quando ricominciano le piogge, custodendo nel grembo la promessa di una nuova vita. Una sorgente non è soltanto acqua: è memoria di un luogo e responsabilità verso chi verrà.

ijing02. ䷁-lume252-II Ricettivo (坤 kūn): potere della Terra che accoglie, sostiene e rende possibile la crescita. Ricettività, pazienza, apertura e costanza. Come la Terra accoglie, così l'acqua sostiene. Il nobile con generosità sostiene gli esseri e sa riconoscere la propria direzione senza pretendere di conoscere subito tutto il percorso. La perseveranza della giumenta richiama una forza paziente: non domina il terreno, lo attraversa. Quando il pozzo è asciutto, si conosce il valor dell'acqua. La sorgente diventa immagine di una ricchezza che non consiste nel possedere, ma nel custodire e restituire. Che cosa ti sostiene? Come puoi accogliere ciò che ancora non sai dove porterà? Barbanera dice: Acqua dei santi, cura orfani e piante. (acquadolce)



Seba sogna terme e pioggia. L'acqua calda lo invita all'immersione, al piacere e alla vicinanza; quella fredda sembra invece chiedere distanza e regolazione. Sul bordo della vasca Seba non entra subito, osserva, verifica, ascolta il proprio corpo. Il suo orecchio ricorda schiaffi e baci dell'infanzia: una porta attraverso cui il mondo entra senza essere cercato: voce, tono, presenza, contatto. Il corpo registra la partecipazione fra una vicinanza che nutre e una vicinanza che invade. Quando il contatto diventa eccessivo, Seba si ritira; quando riconosce sicurezza, può tornare a respirare e lasciarsi avvicinare. Attorno alla vasca compaiono persone in giacca scura, immerse in un'esperienza collettiva che non gli appartiene. Seba comprende che non ogni immersione è partecipazione: talvolta seguire il gruppo significa entrare in un ruolo automatico e allontanarsi dalla propria esperienza. Il sogno non gli chiede di scegliere fra controllo e abbandono. Gli insegna piuttosto un'immersione graduale: entrare nell'acqua, sentire la temperatura, ascoltare il respiro, riconoscere la tensione, sapere quando restare e quando uscire. Il filtro che un tempo serviva a proteggersi può diventare un'antenna, una capacità mobile di discernimento. L'acqua non obbliga a entrare, ma permette di scoprire quanto ci si può immergere senza perdersi. Oracolo: puoi avvicinarti abbastanza da vivere l'esperienza senza doverti difendere prima ancora che accada?

ijing03. ䷗-lume253-Difficoltà-Iniziale (屯 zhūn): dalla tempesta nasce un ordine ancora da costruire. Nubi e tuono si incontrano nel fermento iniziale; il germoglio deve trovare radici e sostegno. La sorgente non conosce ancora tutto il proprio percorso, ma cresce entrando in relazione con ciò che incontra. Gli eventi naturali, vento, pioggia, lampi, luna, riflettono sfide e opportunità. Il nobile intreccia ordito e trama: non cerca una direzione già definitiva, ma costruisce sostegno mentre procede. La costanza dona frutti, la sorgente crea il successo; non cercare qui la tua direzione, sfrutta invece il momento per creare nuove alleanze. Come una pianta sviluppa radici in ogni direzione, la vita interiore si proietta nel mondo e incontra una resistenza. La spinta creativa di cielo e terra si uniscono e crescono, colme di vita e desiderio di realizzare: rafforza la tua determinazione e cerca un sostegno per espandere la tua coscienza e influenza. Cosa sta iniziando? Dove puoi trovare l'aiuto che ti serve? Barbanera dice: Piccola pioggia fa cessare gran vento, ma gran bonaccia, tempesta minaccia; se lampeggia e poco tuona, acqua a secchi il ciel ti dona; la Luna con l'anello non porta il tempo bello; gioia e sciagura sempre non dura. (pioggia)



Dopo le prime piogge d'autunno, Pang Ming trovò un Cardoncello, sorto accanto a uno spino d'Eringio. Lo raccolse con mani leggere, come si prende un pensiero ancora vivo. Un giovane gli domandò: Come posso essere felice quando il mondo sembra ammalarsi ogni giorno? Il maestro osservò il fungo. Guarda come nasce, non combatte la terra stanca, ma la trasforma. Barbanera dice: tra fine maggio e giugno nasce il buon fungo, se il fungo abbonda il grano affonda. Pang Ming affettò il Cardoncello e lo pose sul fuoco con olio, prezzemolo e poco sale. Il fungo non grida la propria forza, ma nutre in silenzio chi lo accoglie. Se consumi tutta la tua luce nel dolore del mondo, chi illuminerà il cammino degli altri? Convisero il pasto. Poi Pang Ming invitò il giovane a praticare il Laqi, semplice esercizio dello Zhineng Qigong: le mani raccoglievano e lasciavano andare. Il giovane comprese che la serenità non è indifferenza: è una forma di nutrimento. Come il Cardoncello trasforma la materia umida in vita, anche una mente quieta può trasformare la preoccupazione in presenza e forza silenziosa. La serenità coltivata dentro di te diventa nutrimento anche per il mondo.

ijing04. ䷗-lume254-La Stoltezza Giovanile (蒙 méng): è come una sorgente ai piedi della montagna, ancora inconsapevole della propria direzione. L'immagine non invita a vergognarsi di ciò che non si conosce, ma ad accettare l'esperienza come maestra. La sorgente cresce mentre cerca il proprio corso; allo stesso modo il carattere si forma attraverso l'azione, l'apprendimento e l'incontro con ciò che ancora non comprendiamo. Ignoranza è necessità di conoscenza, bisogno di insegnamento e guida: non affannarti in cerca di risposte, la loro assenza non sia fonte di imbarazzo, accetta e abbraccia la tua ignoranza, e con essa la possibilità di imparare, otterrai grandi risultati. Se il poco basta, il troppo guasta: la prima lettura può aprire una comprensione; ripetere senza ascoltare può invece intorbidire le acque. Il fungo aggiunge un'altra immagine: la conoscenza non deve essere accumulata, ma trasformata in nutrimento. Che cosa non conosci ancora? È davvero necessario conoscerlo qui e ora? Che cosa puoi imparare dall'esperienza? (cardoncell)



Siediti qui, disse la riva a Seba, dove l'acqua di mare incontra la terra e ogni confine diventa ascolto. Da sempre custodisco un dialogo silenzioso, le onde mi accarezzano, le radici mi attraversano, il cielo mi affida la sua luce. Sotto i tuoi piedi scorre una musica invisibile di minerali, acqua e piccoli impulsi della Terra. Io non creo il tuo equilibrio, ti ricordo soltanto il ritmo da cui provieni; la natura appare organizzata attraverso ritmi, geometrie e proporzioni. Seba lasciò andare il peso delle giornate, il respiro rallentò. Come il mare si calma dopo ogni onda, lascia che la Terra incontri i tuoi passi, lascia che il silenzio riordini ciò che il rumore ha disperso. Il corpo gli apparve allora come un paesaggio: ossa come rocce, sangue come fiumi, respiro come vento, pensieri come onde; ogni forma sembrava possedere un ritmo e ogni ritmo cercare una relazione. La riva non prometteva guarigioni, custodiva soltanto una possibilità: fermarsi abbastanza a lungo da ascoltare.

ijing05. 需-lume255-L'Attesa (需 xū): il nobile si nutre, suona e gode del presente, confidando nel tempo. Le nubi alte nel cielo indicano ciò che ancora non è pronto a cadere. L'attesa non è passività: è preparazione, nutrimento e presenza. L'immagine della riva amplia il simbolo: terra e acqua si incontrano senza annullarsi, la materia ascolta la frequenza che incontra, che sia un cristallo di quarzo oppure una cellula vivente. Cristalli, quarzo, oscillatori e circuiti mostrano, sul piano fisico, come la materia possa rispondere o entrare in risonanza con frequenze e forme determinate. Terra, acqua, luce e suono partecipano a una grande orchestra invisibile di campi e connessioni. Anche il corpo vive di ritmi e regolazioni, il contatto con la natura può diventare un'occasione di riconnessione. Questo esagramma dice: attendere con pazienza prepara alla luce e al successo; avvia un rapporto creativo col mondo, è propizio attraversare il grande fiume. Mentre aspetti, che cosa puoi preparare? Barbanera dice: Acqua di fontana, chi la beve risana; chi vuole acqua chiara vada alla fonte. (pulsarcitos)



Nelle valli d'Austria, tra foreste antiche e ruscelli limpidi, viveva Viktor Schaubberger, uomo capace di osservare l'acqua come un essere vivente. Seguiva i torrenti nei boschi e guardava come il flusso cambiava con il terreno, le radici, le stagioni e la forma della montagna. Proveniva da una famiglia di guardie forestali e conosceva il linguaggio concreto di alberi e torrenti. Diceva che, dove il flusso viene interrotto la terra perde vitalità. Un giorno fu chiamato in Bulgaria dove i raccolti stavano crollando. Il re Boris cercava una risposta. Schaubberger osservò i campi, gli aratri, l'acqua, la terra e le piante, poi concluse: gli attrezzi di rame lasciano il suolo più morbido, ricettivo e vitale, mentre altri materiali interrompono i flussi elettrici del suolo. Il re ordinò di cambiare gli strumenti; con il tempo il terreno tornò a trattenere umidità, le piante si rialzarono e i raccolti ripresero vigore. L'agricoltura non è dominio, disse, è ascolto, e la terra risponde e produce cibo in base a come viene trattata. Poi aggiunse: in Austria, per attivare acqua e humus, i vecchi contadini usano i canti Tonsingen direttamente sull'acqua di irrigazione, suoni e intenzioni informano l'acqua. Re Boris, e le persone che lo accompagnavano, compresero che coltivare significa entrare in una relazione reale con radici, acqua, microrganismi e stagioni. Da allora, ascoltare, cantare e dinamizzare l'acqua, assieme a lavorare il suolo con strumenti in rame, divenne l'immagine di una domanda: come possiamo lavorare la terra o il corpo senza spezzarne i ritmi? Il suolo è un organismo di relazioni, chi lo coltiva onestamente partecipa a quelle relazioni, aiutando a riattivarne i processi vitali invisibili.

ijing07. 三-lume256-L'Esercito (師 shī): il fiume scorre nella terra. Il nobile accoglie le persone, organizza e guida le folle. La forza dell'Esercito non è l'impeto, ma l'integrazione disciplinata. Il fiume raccoglie le acque e dà loro una direzione; allo stesso modo una forza dispersa può diventare efficace quando trova una struttura. Il rame ha una lunga storia nell'agricoltura e nella lavorazione dei materiali, mentre l'etilene è un ormone vegetale coinvolto nella maturazione dei frutti e in numerosi processi di sviluppo. Questi elementi, assieme al canto rituale, appartengono alla memoria concreta del rapporto fra materia, piante e coltivazione. Perseveranza, persone forti e sagge, sono il messaggio di questo esagramma, la sorte è favorevole, stempera l'intenso desiderio di raggiungere in fretta la tua meta; meglio un approccio misurato, organizzato e disciplinato. Le parole muovono, gli esempi trascinano. Qual è il tuo obiettivo? Come puoi organizzare le tue forze senza consumarle? (acquarame)



Un giovane domandò a Lisa terapeuta: Esiste un'energia capace di guarire? Lei non rispose subito. Prese in mano un lampascione, ancora amaro di terra, e disse: anche questo bulbo non perde il suo sapore. Lo trasforma. Così può essere la libido: non qualcosa da reprimere né da scaricare, ma una forza che può cambiare funzione. Jung parla della trasformazione della libido in energia creativa e simbolica. L'eros diventa allora principio di relazione: connette due soggettività senza coincidere con la sessualità. Winnicott descrive l'*holding environment*, uno spazio nel quale il paziente può cadere senza essere lasciato cadere, attraverso voce, sguardo, silenzio e postura. Reik parla di un terzo orecchio, che si attiva quando il corpo dell'analista ascolta ciò che accade nella relazione e il suo organismo risuona con quello dell'altro. Anche il *transfert erotico* e il *controtransfert*, fenomeni frequenti e significativi, possono diventare materiale clinico, ma non devono essere agiti. La relazione terapeutica richiede confini, presenza e sicurezza: l'altro non è un oggetto da possedere, ma una presenza da incontrare. Il giovane guardò il lampascione. Forse la guarigione non consiste nel trovare un fluido segreto, ma nel creare uno spazio nel quale qualcosa possa trasformarsi: l'eros può diventare capacità di presenza; l'affettiva è già presenza incarnata: sguardo accogliente, voce calma, silenzio condiviso; in questa sicurezza i sistemi nervosi si regolano reciprocamente e le emozioni possono emergere e trasformarsi.

ijing08. ䷗-lume257-L'Unione (比 bǐ): le acque si raccolgono sulla terra e nasce appartenenza. Unione è collaborazione sincera: i re fondavano città e stringevano patti con i feudatari: sostieni le tue relazioni come la terra sostiene le acque, accettando il loro flusso naturale e assecondandolo. Il potere nasce dall'aggregazione autentica, come l'argilla o la malta che collega corpi e comunità. L'esagramma 8 invita a scegliere a chi appartenere e come sostenere le relazioni. La sua immagine può incontrare il lampascione, selvatico e coltivato, trasformato senza perdere completamente la propria natura. Anche il serpente può essere letto come immagine di una forza da incontrare e trasformare, non necessariamente come un nemico da eliminare. L'unione è propizia, la consultazione dell'oracolo è una fonte di perseveranza e non genera errore, evita di procrastinare. La relazione può curare quando offre ascolto, confini, reciprocità e sicurezza. A chi appartieni? La tua appartenenza ti sostiene oppure ti restringe? Barbanera dice: Uomo saggio e perfetto ha di sé umile concetto. (lampascion)



Confucio invita a conoscere se stessi attraverso una vita ordinata e una relazione armonica con ciò che si è. Ma conoscere se stessi non significa rimanere fedeli alle proprie ferite, significa riconoscere la propria storia senza trasformarla in una prigione. Il corpo conserva tracce di ciò che abbiamo attraversato: paure, ansie e traumi possono lasciare impronte nel modo in cui respiriamo, ci muoviamo e incontriamo gli altri. Ascoltare queste tracce permette di tornare al presente. La plasticità del cervello apre la possibilità di modificare schemi che sembravano definitivi: arte, musica, studio, movimento, qigong, passeggiate e relazioni diventano modi diversi di coltivare ciò che è già presente; si tratta di creare condizioni perché talenti, curiosità e fiducia possano emergere. Confucio e Seneca convergono su un gesto semplice: riportare l'attenzione a ciò che possiamo fare oggi. Il passato diventa materiale, non destino; il futuro diventa possibilità, non minaccia. Anche una piccola azione può modificare la direzione di una vita. La cura comincia quando smettiamo di chiederci soltanto che cosa ci è accaduto e iniziamo a chiederci che cosa possiamo coltivare a partire da ciò che è accaduto. Oracolo: quale piccola possibilità, già presente in te, aspetta soltanto di essere coltivata?

ijing09. ䷗-lume258-La Piccola Forza (小畜 xiǎo chù): il vento soffia nel cielo; il nobile affina lentamente i tratti naturali del proprio carattere. La creazione ha successo, non solo attraverso grandi gesti, ma attraverso l'accumulo paziente di piccoli movimenti. Mengzi, erede di Confucio, parla di Ming 命, il destino o mandato celeste, che non dipende interamente dalla volontà umana. Conoscerlo non significa arrendersi, ma riconoscere ciò che non possiamo governare, e coltivare ciò che invece possiamo trasformare. Il khan si conforma a tale mandato, compreso e accettato senza giudizio morale; se segue il mandato conosce il Cielo e lo serve, conosce e coltiva la sua natura, padroneggia il suo destino e diviene indifferente alla morte, che attende serenamente, poiché tutto vive in Ming e segue il Wuwei, l'azione spontanea e invisibile della natura. Coltiva con cura i dettagli, affina il carattere e lavora senza forzare. Quale compito modesto affronterai oggi? Barbanera dice: a San Graziano (18 dicembre) lo scaldino in mano, seppur prima di Natale, il freddo non fa male. La grande trasformazione può cominciare da una piccola cura. (confucio)



Ippolito, figlio della regina delle Amazzoni, scende nella tana del lupo assieme a Gabriella, la curandera. Nel sottosuolo incontra lo zolfo, minerale giallo e intenso. Gabriella gli mostra la sua doppia natura: lo zolfo entra nella composizione di amminoacidi ed enzimi ed è essenziale a molti processi biologici; nell'orto può essere usato a correggere alcuni terreni, allontanare i roditori e proteggere le piante da funghi e parassiti; ma la stessa sostanza può diventare nociva se usata senza misura. Quando viene bruciato, lo zolfo produce ossidi che possono contribuire all'acidificazione delle piogge e danneggiare gli ecosistemi. Ippolito comprese allora che una forza non è buona o cattiva in se stessa, conta la relazione, la quantità e il modo in cui viene orientata. L'alchimia immaginava lo zolfo come principio attivo e solare, in tensione con il mercurio, mobile e ricettivo. Tra fuoco e terra, tra apertura e interiorità, la forza prende forma proprio perché esiste una tensione. Gabriella gli consegnò poi un piccolo candelotto di zolfo: Chiediti che cosa accade quando la usi, non solo quanto è forte. Quale forza della tua vita chiede di essere guidata invece che repressa o lasciata senza misura?

ijing10. ䷆-lume259-Camminare con la Tigre (履 𤝵): il piede calpesta la coda della tigre senza essere morso. Il Cammino è rischioso ma propizio, richiede cautela, attenzione e armonia fra aspirazione e realtà. In alto il Cielo, in basso il Lago: il nobile distingue i livelli senza perdere il contatto con il mondo, e lascia spazio alle aspirazioni del popolo. L'immagine della tigre incontra bene lo zolfo: una forza potente non va necessariamente eliminata né lasciata libera senza misura. Deve essere riconosciuta e orientata. Vivere in armonia con la tigre richiede molta abilità e cure: il pericolo è grande, ma altrettanto grande è il suo potenziale dono. Procedi con cautela nei movimenti, hai una direzione in cui muoverti e una distanza da superare; tieni distinti l'ideale cui aspiri e i passi che compì per realizzarlo. Dov'è la tigre? Sei in grado di gestire il potere che stai usando? Barbanera dice: La critica sprona solo se è buona. (zolfo)



Ascolta il tuo corpo, disse la Terra a Pamela: dentro di te vive un'orchestra invisibile di messaggeri. Gli ormoni sono parole silenziose tra cellule e organi: l'adrenalina prepara all'azione, il cortisolo accompagna la risposta alle sfide, la melatonina segue il ritmo del buio e partecipa alla regolazione del sonno, le endorfine rilassano il corpo e alleggeriscono la mente; anche alimentazione, riposo, movimento e luce partecipano all'equilibrio quotidiano. Pamela camminò sulla terra e sulla battigia, e il respiro rallentò. Pensò all'intestino, ai microrganismi che lo abitano, al cibo trasformato, all'acqua che attraversa il corpo. Pensò al lievito, capace di trasformare la materia, attraverso la fermentazione. Ogni essere vivente, disse la Terra, partecipa a trasformazioni che non puoi vedere tutte insieme. Pamela guardò poi le piante: anche loro respiravano, assorbivano acqua, trasformavano luce e materia, lasciavano andare ciò che non serviva. C'era un ritmo da ascoltare, non un unico segreto della salute. Acqua, alimentazione, sonno, movimento, relazioni e ambiente entrano continuamente in dialogo, e il corpo non chiede perfezione, chiede solo attenzione.

ijing11. ䷋-lume260-La Pace (泰 tàì): Cielo e Terra si incontrano e il flusso diventa possibile. Il principe amministra assecondando l'ordine delle cose, a beneficio della comunità. Questo esagramma è un'immagine di equilibrio dinamico: il piccolo se ne va e giunge il grande; ciò che era separato può tornare a comunicare. Il corpo offre un'immagine concreta di questa relazione: molti sistemi devono regolarsi insieme, senza che uno domini definitivamente gli altri; non si tratta di mantenere uno stato immobile, ma di adattarsi continuamente. Come puoi incanalare il tuo potenziale senza disperderlo? Quale parte della tua vita chiedi oggi più equilibrio? Barbanera dice: il corpo piglia quello che gli dai, sia poco sia assai. (lieviti)



C'era una volta l'Acqua, custode silenziosa della vita, cantata dagli eremiti delle fonti che in essa vedevano la madre di ogni cosa. Quando l'acqua scarseggia, il corpo deve conservare ciò che può; la digestione, l'intestino e l'eliminazione dipendono dall'equilibrio dei liquidi. Taras, in viaggio con Talete, guardò uno stagno fermo. Sulla superficie comparvero piccole luci danzanti, erano fuochi fatui, antica immagine della materia che si trasforma quando la decomposizione produce gas, come il metano. Ciò che ristagna cambia, disse l'Acqua, ma non sempre nella direzione che desideri. L'acqua attraversa il corpo, partecipa al trasporto delle sostanze, alla regolazione della temperatura e al funzionamento dei reni e dell'intestino. Il corpo cerca continuamente un equilibrio interno: l'omeostasi, che non significa immobilità, ma aggiustamento continuo. Taras pensò allora alle fonti, alle paludi, ai fiumi e ai sentieri dell'acqua. Quando il flusso ritorna, ciò che era separato può nuovamente incontrarsi. Tu, come l'acqua, non forzare ciò che è bloccato, ma comincia da ciò che è più vicino. Taras guardò ancora il piccolo rivolo ai suoi piedi: era già in movimento!

ijing12. ䷋-lume261-La Stagnazione (否pǐ, l'inibito): Cielo e terra non comunicano, c'è mancanza di connessione, il flusso è interrotto. Il nobile amministra con cautela le proprie forze; qui la costanza non dà frutti, poiché il grande se ne va e giunge il piccolo, tutto appare bloccato, persino le tue idee più brillanti e i tuoi sforzi non producono risultati. Concentrati allora sui minimi dettagli della realtà più prossima a te; quando ciò che facciamo non produce risultati, non sempre serve aumentare lo sforzo. La Stagnazione invita a conservare energia, a curare i dettagli minimi e a non cercare immediato riconoscimento, focalizza invece su priorità diverse dai risultati esteriori. La stagnazione non è necessariamente la fine, può essere una fase nella quale occorre smettere di forzare e osservare dove il flusso può ricominciare. Cosa puoi fare quando nulla funziona? Quale piccolo flusso puoi riattivare? Barbanera dice: da sera a mattino ogni mosto muta in vino. (urinamaro!)



Pamela fa il bagno in mare per assorbire i sali, di magnesio, calcio, sodio ed altri, e rilassare pelle e muscoli, riducendo infiammazioni. Il Magnesio è un minerale essenziale, terzo abbondante in natura (atomo 12), disciolto in acqua marina, nelle rocce e nei viventi in forme saline diverse. Regola equilibrio di sodio e potassio, sostiene ossa denti e nervi e il metabolismo del calcio. La sua carenza reca crampi, rigidità e alterazioni di altri minerali. Pamela lo usa in cinque forme: Cloruro di magnesio ($MgCl_2$), Carbonato, Solfato, Citrato e Tiodato, le due forme amiche dello stomaco. Cloruro è anche il sale di Nigari, che lei usa a coagulare il Tofu, mentre il solfato di magnesio è detto sale di Epsom: depura e purga l'intestino, e aiuta il sistema nervoso. Il Carbonato calma indigestione e l'acidità gastrica, ma in dosi eccessive, può causare debolezza. Il Magnesio aiuta piante ed è contenuto in clorofilla, nelle noci e nei semi, orzo legumi e verdure verdi, ottime fonti di magnesio, ma il mare è la sua culla. Pamela offre la lezione, del magnesio in relazione: reagisce con acidi e acqua, liberando idrogeno infiammabile, può essere violento a fiamma bianca, usata in flash e saldature, con suoi ossidi irritanti, su occhi e vie respiratorie. Oracula il suo lume: tutto passa e si combina, si separa e poi ritorna, come in ogni relazione, osserva il mare della vita. Sai riconoscere e rispettare le differenze individuali per creare una cooperazione autentica e duratura?

jijing13. 三 lume262-La Comunità (同人 tóng rén): Cielo e Fuoco si incontrano, armonia tra le genti; le differenze possono cooperare senza essere cancellate. Il nobile riordina i clan, riconosce ciò che è comune e costruisce una visione condivisa: attraversare il grande fiume è propizio, la perseveranza del nobile è fruttuosa. Il magnesio offre una buona immagine di questa relazione: lo stesso elemento può trovarsi in composti differenti e assumere funzioni diverse a seconda della combinazione. Il suo valore è nella rete di relazioni nella quale entra. Anche una comunità funziona così: aiuta ad attraversare insieme le difficoltà, porta frutti e, come gruppo, può affrontare rischi maggiori e nuove opportunità. Qual è il mio contributo unico? Quali valori condivido con le persone che mi stanno accanto? Barbanera dice: buona è la neve che a suo tempo viene. (magnesio)



I sufi del deserto raccontano che il borace nacque quando il mare, ritirandosi dalla terra, lasciò cristalli bianchi, come un sale di saggezza. Il borace è un composto del boro che si trova naturalmente in depositi formati dall'evaporazione di acque ricche di sali. Per secoli ha accompagnato l'uomo: nella pulizia, nella lavorazione dei materiali, nella conservazione del legno e in altri usi domestici. Il boro è anche un micro-nutriente per le piante, ma solo entro determinati limiti, la quantità necessaria e quella dannosa possono essere molto vicine. Taras prese il cristallo fra le dita e disse: ogni minerale chiede conoscenza e misura. La borace può essere utile in alcuni impieghi, ma può irritare pelle e occhi e non è una sostanza da ingerire. Il mare dona minerali, come il sodio borato detto Tinkal, ma chiede rispetto. Ciò che cura in una misura può danneggiare in un'altra. Il cristallo bianco sembra semplice, ma la sua lezione appar complessa: Che cosa devo imparare a usare con maggiore misura?

ijing14. ䷗-lume263-II Grande Accumulo (大畜 dà chù): raccogliere forza, conoscenza e risorse senza disperderle. Il nobile pone fine all'odio e diffonde il bene, conservando ciò che ha valore per poterlo usare al momento giusto. La chiarezza mentale e il rispetto del mandato celeste portano successo e abbondanza in tutte le forme: ricchezza, conoscenza, potere, talento e relazioni; la prosperità è come un flusso da cui attingere e da condividere. Il Grande Accumulo non è semplice possesso, è capacità di custodire una forza e orientarla. Questo incontra la lezione del borace: una sostanza può essere utile o nociva secondo la quantità, l'uso e il contesto. La prosperità non consiste quindi nell'avere sempre di più, ma nel saper gestire ciò che abbiamo. Come gestisci ciò che possiedi? Che cosa vale la pena conservare? Barbanera dice: a San Giuseppe da Copertino (18 settembre) l'eclissi non resiste alla luce. (borace)



Il giovane Seba domandò al Bosco: come riesci a non avere sete anche dopo lunghi giorni di sole? Il Bosco sorrise e indicò le foglie: sono loro a chiamare l'acqua. Ogni foglia lascia andare nell'aria una parte dell'acqua ricevuta; è la traspirazione. Dalle radici l'acqua sale attraverso i tessuti della pianta, mentre la chioma contribuisce a mantenere il movimento. Disse il Bosco: non creo l'acqua, le insegno solo a non avere fretta. Le chiome accolgono la pioggia, l'ombra protegge il suolo, l'humus trattiene l'umidità e le radici aprono sentieri nella terra dove l'acqua può infiltrarsi, invece di scorrere via rapidamente. Seba osservò poi un pendio annerito da un incendio: e quando tutto sembra perduto? Il Bosco indicò la cenere: la materia bruciata può restituire al terreno alcuni minerali, ma il fuoco può anche impoverire il suolo e favorire l'erosione. Poi indicò i primi alberi ricresciuti: ogni guarigione ha i suoi pionieri. Il giovane Seba guardò ancora, capì che la vita non ritorna sempre nello stesso modo, ma ricomincia da ciò che sembra minimo; la cenere racconta che il fuoco non è sempre l'ultima parola: l'acqua sale, cade, penetra e ritorna. Il Bosco ispirò un ultimo segreto: anche dentro ogni essere umano esiste un piccolo bosco invisibile, anche tu perdi acqua quando sudi e, se non la restituisci al tuo corpo, il sangue si affatica; ma quando i flussi di circolazione ritrovano armonia, ciò che è stato bruciato diventa nutrimento per ricominciare: i grandi cambiamenti iniziano quasi sempre da piccoli flussi invisibili. Riesci ad accettare ciò che non dipende da te?

ijing15. 謙-lume264-La Modestia (謙 qiān), forza nella fragilità: una montagna al centro della Terra. La montagna è alta ma non ha bisogno di mostrarsi. La persona nobile, grazie all'integrità della sua vita interiore, è solida come una montagna, accumula risorse interiori per re-distribuirle con intelligenza centrata. L'integrità crea il successo, ed è tutt'uno con se stessi e la realtà. La modestia non è debolezza: è capacità di moderare gli eccessi, compensare le carenze e distribuire le risorse con equilibrio. Questa immagine incontra il bosco: la chioma rallenta, il suolo trattiene, le radici assorbono, l'acqua ritorna lentamente al ciclo. Il corpo conosce una forma analoga di equilibrio: perde acqua attraverso il sudore e deve reintegrarla; il cuore, i reni, i vasi e gli ormoni partecipano alla regolazione interna; non tutto dipende da noi. La modestia comincia anche da qui: riconoscere i limiti senza smettere di agire. La cenere custodisce la rinascita e, se usata con saggezza, può restituire al terreno preziosi minerali, favorire nuove coltivazioni e perfino aiutare alcune piante a difendersi dai parassiti. Che cosa puoi riequilibrare? Che cosa, invece, devi imparare ad accettare? Barbanera dice: per San Cosma e Damiano (26 settembre) ogni male sia lontano. (cenercalce)



Taras narra una storia medievale sulla nascita della *Solanum melongena*, la melanzana, una creatura viola, venuta dall'ombra del cielo notturno, per insegnare misura, calma e ascolto. Nei suoi viaggi verso Persia e Mediterraneo, diventa compagna dell'uomo nei giardini caldi. La pianta non ama il freddo ma chiede luce, calore, acqua regolare e un terreno ben drenato. In primavera cresce lentamente; fra estate e inizio autunno porta i suoi frutti viola. Il contadino impara presto che non tutta l'energia deve diventare frutto. Si possono guidare i rami, sostenere la pianta, osservare i fiori e lasciare che la sua forza si concentri dove serve. Acqua regolare, terreno vivo e attenzione sono più importanti della fretta. Nel frutto troviamo fibre e potassio, oltre alle antocianine, pigmenti considerati antiossidanti. La melanzana, cibo sobrio capace di sostenere il corpo senza appesantirlo, diventa una maestra silenziosa che sembra dire: ogni buon frutto nasce da pazienza, osservazione e attenzione continua; non crescere di più, cresci dove la tua forza può diventare nutrimento.

ijing16. ䷏-lume265-II Fervore (豫 yù): il tuono emerge dalla Terra e mette in movimento ciò che era raccolto. Il fervore è energia che trova una forma, non basta possedere forza: occorre darle una direzione. La melanzana insegna lo stesso movimento: cresce lentamente, chiede calore, acqua e attenzione; non ogni fiore deve necessariamente diventare frutto. Anche l'entusiasmo ha bisogno di misura: l'energia dispersa produce poco, l'energia raccolta può diventare maturazione. La saggezza non consiste nell'accendere continuamente il desiderio, ma nel riconoscere quale fuoco merita di essere alimentato. Prima di agire, chiediti: dove sto disperdendo la mia energia? Che cosa merita di essere coltivato fino a maturazione? Quale forza posso raccogliere invece di consumarla? Barbanera dice: Le stelle tremule e appannate annunciano la pioggia. (melanzana)



Raseno cita il cammino di Dante e osserva: il Falco vede lontano nella veglia; il Barbagianni ascolta nell'oscurità: il sogno è notturna visione, la veglia riporta sulla terra. L'iniziazione è un passaggio attraverso quattro forme dell'opera: il Centauro incontra la violenza dell'istinto, i Dioscuri la dualità, il Grifone trasmuta ciò che deve morire e, dopo la distruzione del carro, l'Aquila apre il passaggio verso l'alto: non fuga dalla terra, ma visione più ampia. L'Aquila porta Dante verso l'Infinito, poichè è il ponte tra la selva oscura e il Paradiso, tra la caduta e la trasfigurazione; nell'Empireo l'Aquila si rivela emblema di Giovanni, custode dell'Amore che muove ogni cosa. Le sue domande conducono Dante a riconoscere nell'amore non un possesso, ma una forza libera, capace di unire senza trattenere. Inizialmente accecato dalla luce, Dante così risponde: amo Dio in quanto Bene sommo, amo gli umani come Dio li ama; vero amore è Agape, fuoco che brucia, muove, trasforma e danza, come moto che tutto muove. Alla fine, è promosso: l'Amore in lui è fondamento del Tempio e del senso ultimo della sua opera. Questo Lume appare quando hai già attraversato molte prove e senti che, non devi più spingere gli eventi, ma imparare a seguirli. Il mondo rimane quello che è ma cambia il tuo modo di abitarlo. La carta ti chiede: Dove puoi fermarti abbastanza a lungo da vedere più lontano? Quale movimento d'amore può guidarti senza diventare possesso? Che cosa nella tua vita chiede di essere seguito invece che forzato?

ijing17. ䷏-lume266-Aquila a seguire (隨sui), al centro del lago vibra il tuono, l'energia riposa sotto l'attività conscia, non inseguire i desideri con ansia: siediti, ascolta, segui il ritmo della stagione. L'inverno chiede ciò che l'estate ha donato: chi sa attendere raccoglie frutti. Come l'aquila che scruta da lontano, tu innalza lo sguardo oltre l'impulso immediato; l'Aquila guarda dall'alto, il Barbagianni ascolta nell'oscurità: due modi diversi di percepire, entrambi necessari per orientarsi, uno vede lontano, l'altro sa attendere ciò che ancora non si vede. La saggezza è respiro: vede più lontano un vecchio seduto che un giovane in piedi. Anche la natura conosce il tempo della pausa: il nido si costruisce negli anni, la muta lascia cadere ciò che non serve più, il rapace migra quando il cibo scarseggia: non ogni movimento è avanzare; talvolta è conservare le forze. Nel cammino di Dante, ogni creatura segna un passaggio: il Centauro segue l'istinto; i Dioscuri la dualità; il Grifone la trasmutazione; poi appare l'Aquila, ponte tra terra e cielo, giustizia che eleva, voce collettiva dei giusti che parla con un io ma significa noi. Essa ti insegna con le tre domande di Giovanni: l'amore vero è agape, fuoco che danza, trasforma e unisce: se ami Dio ami il Bene, ami gli uomini perché Dio li ama, ami la vita perché è moto d'amore. Seguire significa accordarsi al flusso wuwei: perseveranza senza sforzo, sincronicità che nascono spontanee; asseconda il processo creativo, lascia che il moto d'amore ti guidi. Onora il ritmo che ti precede. Non tutto ciò che puoi fare deve essere fatto ora. Barbanera dice: il freddo di gennaio arricchisce il granaio. (falcogufu)



Mentre prepara candele di cera con menta e chiodi di garofano, per tenere lontane le zanzare, Seba narra a Pamela un sogno: entro in un centro commerciale di soli bar, ma davanti a quello più affollato mi allontano e cerco un luogo contiguo, più tranquillo. Mi chiedo: quanto di ciò che chiamo vita è realmente mio, e quanto mi viene offerto da scegliere? Poi metto un letto all'aperto, su una terrazza sopra al bar, e lì dormo da solo. La terrazza mi ricorda l'antico desiderio di una capanna nell'oliveto: piante, terra, silenzio, corpo, respiro, cibo, sonno, stagioni; tagliare via il superfluo e distinguere ciò che è necessario da ciò che non lo è. Se il mondo diventasse instabile, che cosa rimarrebbe veramente necessario? Eppure attorno gli uccelli volano, donne e bambini passeggiano, nuove famiglie si formano. Il tempo delle notizie e il tempo della vita continuano a coesistere: una guerra può attraversare i pensieri, mentre una pianta cresce e qualcuno respira. Il Dao rimane presente mentre la storia accade, e io sono in mezzo: tra il bar e la terrazza; forse abitare il mondo significa non farsi divorare dal suo rumore, ma neppure ritirarsi dalla vita, piuttosto, ascoltare ciò che chiede di cambiare. Pamela osserva allora gli insetti sulle querce e sui castagni del Terabuti: la pulce reagisce ai cambiamenti, le zanzare all'umidità, le mosche alla materia che marcisce. Ciò che disturba può diventare un segnale: qualcosa si è fermato e chiede trasformazione. Questo Lume ci costringe a guardare ciò che preferiremmo ignorare, distinguere il superfluo da ciò che è vivo: non tutto ciò che disturba è inutile, la materia ritorna alla terra, gli insetti la attraversano, altri esseri se ne nutrono. Che cosa nella tua vita chiede di essere trasformato? Quale fastidio sta cercando di mostrarti qualcosa? Riconosci ciò che dentro di te è rimasto a lungo in ristagno e prova a rimetterlo in moto.

ijing18. ䷗-lume267-nell'I Ching questo movimento risuona nell'Esagramma 18 (蠱Gǔku), letteralmente, lavoro su ciò che è corrotto, su ciò che si è guastato: ciò che ristagna deve essere riconosciuto e riparato. Questo esagramma porta il nome Wu 巫, saman, il cui ruolo è ripristinare l'ordine, operare nel mondo invisibile, guarire le rotture ereditarie e spirituali. 蠱gǔ significava insetti/vermi, decomposizione, incantamento, stregoneria, controllo degli spiriti, necessità di purificazione e guarigione. Wu chiama a rivisitare il passato (familiare o ancestrale), liberare la psiche da energie stagnanti, affrontare spiriti interiori o ombre per guarire. Wu prima guarda il guasto, poi cerca la causa, infine riapre il movimento. anche tu puoi riconoscere cause ereditate dal passato, e trasformare il limite in crescita. Il vento ai piedi della montagna non circola, e ciò che non si muove comincia a corrompersi. La mosca fa eco a questa immagine: senza decomposizione non esiste il riciclo della materia; senza insetti molti cicli ecologici si interromperebbero. Il fastidio, osservato più attentamente, può diventare informazione. Anche il rimedio domestico più semplice nasce da questa logica: modifica l'ambiente in cui prospera: una finestra aperta, una pianta curata, piccoli gesti che rimettono in circolo la vita. Non chiederti solo come eliminare ciò che ti disturba. Chiediti che cosa sta marcendo e quale movimento può ricominciare. Propizio è attraversare il grande fiume: non aspettare di essere perfetto, inizia a purificare, scolpire e sciogliere l'amaro, scava sotto la superficie, il guasto è il seme della rinascita. Chiediti: qual è il nocciolo del problema? Quale tossina antica ti abita? Guarda il fango negli occhi: nel suo cuore c'è oro liquido. (mosca)



Lisa s'immerge in mare e pratica Qigong, senza imporre una forma precisa, immagina d'incontrare l'Argento (Ag), metallo che riflette la luce e conduce ciò che vi passa attraverso. Per secoli è stato usato per monete, strumenti, superfici protettive, sistemi di trattamento dell'acqua e materiali sanitari. L'uso interno però, se prolungato, può causare argiria, colorazione grigio-bluastro della pelle e accumulo nei tessuti del corpo. L'Argento insegna una qualità colloidale: riflette o conduce ciò che riceve. Lisa immagina il proprio corpo come una rete di canali d'argento, nei quali ogni passaggio del Qi influenza gli altri. Piedi, bacino, ventre, petto, schiena, mani e capo, nella medicina cinese, sono punti e immagini di un'unica circolazione: il qi percorre il corpo quando le dodici porte rimangono disponibili all'ascolto: Yongquan 涌泉 è Fonte zampillante al centro dei piedi (KI1). Huiyin 会阴 è Porta dell'incontro nel perineo, per Yin e Yang (CV1-GV1). Mingmen 命门 scalda la Porta della Vita dietro l'ombelico (GV4). Shenque 神阙 è il Palazzo dello Spirito nel vortice calmo dell'ombelico (CV8). Qihai 气海 è il Mare del Qi sotto l'ombelico (CV6). Guanyuan 关元 è la Porta dell'origine sotto l'ombelico (CV4). Shanzhong 膻中 è il Sole al centro del petto che apre cuore e sterno (CV17). Lingtai 灵台 espande ali sulla Terrazza dello spirito tra le scapole (GV9/GV10). Yintang 印堂 è la Sala del Sigillo al centro della fronte, tra le sopracciglia. Baihui 百会 è il punto delle Cento connessioni sulla sommità della testa (GV20). Laogong 劳宫 porta il qi nel Palazzo del Lavoro al centro delle mani (PC8). Dazhui 大椎 è la Grande vertebra alla base del collo (GV14). Questo lume appare quando qualcosa chiede di tornare a circolare: ogni porta che si rilassa rende più semplice il lavoro dell'intera rete. Che cosa stai trattenendo? Dove puoi rendere più libero il passaggio? Che cosa accade se ascolti il corpo invece di comandarlo?

ijing19. ䷗-lume268-L'Avvicinamento (臨 lín): La Terra sopra il lago si avvicina all'acqua e la contiene senza soffocarla. Il nobile si accosta con attenzione, ascolta, sostiene e lascia crescere. Lisa riconosce qui lo stesso movimento dell'Argento: riflettere senza trattenere, condurre senza imporsi, avvicinarsi senza invadere. Cielo sopra, Terra sotto, io nel mezzo; il corpo diventa il luogo dell'incontro. Quando il Qi può attraversare il corpo senza ostacoli, la trasformazione trova spesso da sola la propria strada; non cercare di comandare ogni passaggio: rendi disponibile ciò che può circolare. Anche la saggezza antica conosce il tempo dell'avvicinamento: ciò che cresce non viene forzato, viene accompagnato. Barbanera dice: se lampeggia, ma più tuona, vento vien da dove suona. Anche l'estate ha i giorni freddi. Lunabianca tempo bello, Luna rossa venticello, con i quarti di Luna cambia tempo e fortuna; gobba a levante luna calante, gobba a ponente luna crescente. (argento)



Le nozze della Vescia: quando maggio apre le radure, Shirdi trova una grande Vescia, rotonda come una piccola luna caduta nell'erba dopo la pioggia. La apre e dentro scopre una polvere bianca, raccolta e silenziosa. Così appare l'anima, dice: integra finché il tempo non la disperde nel vento. Raseno giovane gli domanda come si conquistò la donna perfetta. Shirdi sorride: molti cercano una sposa, ma pochi riconoscono ciò che l'immagine amata risveglia dentro di loro. La persona desiderata può diventare uno specchio: ciò che ammiri in lei può indicare una qualità che chiede di essere riconosciuta anche in te. Se la rincorri per possederla, l'immagine si impoverisce; se la contempli con rispetto, può trasformarti. Poi Shirdi taglia la Vescia e la divide con gli altri. Ciò che rimane chiuso non nutre nessuno: l'anima accolta non diventa possesso, diventa relazione. Le nozze più segrete sono quelle tra il cuore e la propria luce. Questo Lume appare quando una persona o un'immagine ti affascina profondamente. Che cosa stai vedendo nell'altro? Che cosa di quella luce appartiene anche al tuo cammino? Puoi lasciarla libera senza perdere ciò che ha risvegliato in te?

ijing20. ䷋-lume269-Contemplazione(觀 guān): il vento soffia sulla terra e invita a guardare senza afferrare. Il nobile osserva il mondo, i popoli e se stesso prima di agire: la visione nasce dalla presenza. La Vescia custodisce lo stesso movimento: ciò che appare fuori può aprire uno spazio dentro: non occorre possedere ciò che si contempla perché possa trasformarci. L'immagine amata diventa così una soglia verso una parte ancora sconosciuta di sé. Lisa direbbe che, osservare non significa separarsi dalla vita, ma entrare in relazione con essa senza imporle immediatamente un nome. Il simbolo non dice chi sia l'altro: mostra ciò che la sua presenza risveglia in noi. Contemplare significa lasciare che l'immagine maturi, prima di trasformarla in spiegazione. Vedere senza possedere è una forma di libertà. Che cosa puoi contemplare abbastanza a lungo da lasciarti trasformare senza volerlo trattenere? (vesce)



Nel film Casper, un ragazzo fantasma desidera tornare umano: gli manca un corpo e la possibilità di sentirsi nuovamente dentro la vita. Lazarus, una macchina costruita dal padre decenni prima, e ambita da persone avidi, promette di trasformare i fantasmi in esseri viventi, attraverso il cinabro rosso e un misterioso passaggio fra stati. Questa storia porta Seba verso un'altra immagine: il cristallo di quarzo, organizzato secondo una struttura precisa, entra in risonanza con le frequenze e trasforma pressione e vibrazione in segnali elettrici. Gli oscillatori al quarzo permettono agli strumenti di mantenere un ritmo. Risonanza significa però anche limite, quando un'energia cresce oltre ciò che una struttura può sostenere, la stessa vibrazione che prima ordinava può spezzare il sistema. La vita non consiste quindi nel raggiungere la massima intensità, ma nel trovare una frequenza in cui, corpo, ambiente e relazione possano sostenersi. L'acqua, il vento, l'elettricità, i cristalli e il contatto umano, diventano immagini di un passaggio graduale fra separazione e appartenenza. Oracolo: con quale ritmo puoi tornare in risonanza con la vita senza oltrepassare la misura che il tuo corpo può sostenere?

ijing21. ䷋-lume270-Morso che affonda (噬嗑shiHe): affrontare ostacoli con decisione, senza compromessi. Tuono e fulmine: Il tuono segue il fulmine e l'azione la visione. I re impartivano chiare punizioni e rafforzavano la legge. Osservando le leggi della vita, possiamo cogliere la relazione tra le nostre azioni e le loro conseguenze. Subire una punizione è come esser colpiti da un fulmine, mentre una risoluzione di problemi indica la capacità di affrontare e superare ostacoli. L'esagramma 21 dice: applicare la legge/regola è fruttuoso: è tempo di affondare i denti nella verità di una situazione, affrontando con decisione gli ostacoli. Agire come un investigatore o un giudice, nulla dovrà frapporsi tra te e la verità. Cosa farai per giungere alla verità? in che modo potresti dare più efficacia alle tue azioni? Barbanera dice: Dicembre gelato non va disprezzato, Dicembre innevato contadino fortunato. (mercurio)



Raseno narra la leggenda della ninfa Acanto, amata da Apollo e trasformata in pianta dopo averlo respinto: nella forma delle foglie conserva la memoria della ferita. A Corinto, lo scultore Callimaco vide un canestro deposto sulla tomba di una fanciulla: le foglie dell'Acanto, cresciute attorno al cesto, trasformavano il lutto in una figura armoniosa: da quella visione nacque il capitello corinzio e i motivi di foglie ricamati su tessuti, architetture e monumenti funerari. La pianta, che resiste alla siccità e ricaccia dalle radici, divenne immagine di due movimenti: la vita interiore che si mostra in forma visibile, e ciò che non scompare con la morte ma ritorna in forma nuova. Accanto all'Acanto, Raseno nota una pianta più discreta, che ricompare ogni anno ai margini dei sentieri e dei campi: la Linaiola comune (*Linaria vulgaris*), con piccoli fiori gialli, simili a bocche, e un tenue profumo vegetale. La Linaiola è stata impiegata nella tradizione erboristica per preparazioni astringenti e per la cura della pelle. I suoi piccoli fiori, discreti mostrano un'altra forma di bellezza: non quella che diventa capitello, ma quella che ritorna silenziosa. Acanto e Linaiola mostrano due modi della rinascita: uno trasforma la ferita in arte, l'altro trasforma la discrezione in presenza. Questo Lume appare quando qualcosa della tua vita chiede di tornare a vivere, senza dover diventare ciò che gli altri si aspettano. Che cosa in te vuole ricrescere? Quale forma nuova può nascere da una ferita, da una perdita o da qualcosa che è stato trascurato? Come puoi trasformare ciò che hai attraversato in bellezza?

ijing22. ䷋-lume271-La Bellezza (賁 bi): il fuoco illumina la montagna. La vera bellezza non decorare la superficie per nascondere ciò che sta sotto, ma trasfigura la ferita. La vera Bellezza nasce quando la forma è adeguata all'essenza: può essere monumentale come una foglia d'Acanto scolpita nella pietra, oppure minuta, come un fiore di Linaiola ai margini di un sentiero. Anche ciò che è utile può essere bello, e ciò che è bello non deve necessariamente essere grande. La persona saggia riconosce quale forma appartiene a ciò che vuole esprimere, e non pretende che ogni cosa diventi spettacolare. Che cosa in te chiede una forma nuova? Puoi riconoscere la bellezza anche in ciò che ritorna discretamente? La saggezza non consiste nell'abbellire la vita, ma nel lasciare che ciò che è vivo trovi la forma che gli appartiene. (linaracanto)



Hua Tuo, grande medico della Cina antica, è ricordato per la pulsologia, la fitoterapia, la coppettazione, il massaggio, il Qigong e alcune pratiche chirurgiche. Curò il generale Cao Cao, ma rifiutò la vita di corte, preferendo l'indipendenza. La sua medicina univa osservazione, movimento e nutrizione, cercando di mantenere libero il flusso di Qi e Sangue. A lui è attribuito il Wu Qin Xi, il Gioco dei Cinque Animali, un qigong che imita i movimenti della tigre, del cervo, dell'orso, della scimmia e della gru: cinque modi di abitare il corpo, rafforzare, mobilitare, stabilizzare, agilizzare e armonizzare. La cura diventa così movimento consapevole: ascoltare il corpo, riconoscere dove qualcosa si è irrigidito e permettere al flusso di riprendere. Hua Tuo non separa la salute dalla capacità di muoversi e adattarsi. Questo Lume appare quando una parte di te ha bisogno di essere ascoltata prima di essere corretta. Che cosa nel tuo corpo sta chiedendo movimento? Che cosa può essere lasciato andare perché la tua energia torni a circolare?

ijing23. ䷗-lume272-La Frantumazione (剥bo): La montagna sopra la terra si sgretola, ciò che è vecchio cede, è tempo di lasciare andare schemi logori e riportare energia al centro. Sotto le vette generose sorgono tranquille dimore: la decadenza consuma senza sosta la montagna, trascinando a valle il suolo fertile che permette alla vita di svilupparsi e prosperare. Ciò che abbiamo costruito — potere, traguardi, identità, progetti — è destinato a erodersi; non tutto ciò che cade è una perdita: ciò che si sgretola può restituire alla terra energia e spazio per una nuova forma. L'esagramma indica la necessità di lasciare andare: non è propizio seguire alcuna direzione; finché tutto ciò che è vetusto non verrà sostituito da nuove strade, continuerai a riproporre vecchi schemi. Riporta l'energia al centro e onora il processo di trasformazione. Che cosa si è logorato? Cosa è giunto al termine e va lasciato alle spalle? Esiste un modo meno doloroso per lasciarsi il passato alle spalle? Barbanera dice: è un gran medico chi conosce il suo male. (huatuogong)



Lisa studiò Medicina Cinese (MTC) col professor Muccioli, imparando che il corpo è attraversato da meridiani nei quali scorrono Qi e Sangue (Xue), mentre Yin-Yang e i Cinque Movimenti regolano l'equilibrio fra organi, tessuti, mente e spirito. Qigong, Tuina, moxibustione, fitoterapia e dietetica sostengono il riequilibrio del sistema, mentre l'agopuntura usa aghi sterili sui punti dei meridiani per armonizzare il qi, sostenere le funzioni immunitarie, trattare dolore, ansia e insonnia, disturbi digestivi e respiratori. I dodici canali principali, divisi in sei Yin e sei Yang, sono: Polmone LU, Cuore HT, Pericardio PC, Milza SP, Fegato LV, Rene KI; Intestino Crasso LI, Intestino Tenue SI, Triplice Riscaldatore SJ/TE, Stomaco ST, Vescica BL, Cistifellea GB. A questi si aggiungono Du Mai, Vaso Governatore, e Ren Mai, Vaso Concezione; il punto Huiyin e la lingua sul palato collegano i due e completano la piccola circolazione celeste. I dodici meridiani principali e i due vasi centrali, Du Mai e Ren Mai, formano una rete nella quale il Qi e il Sangue scorrono, si incontrano, possono bloccarsi e riprendere il movimento: quando un passaggio si blocca, il lavoro consiste nel riconoscere il nodo e favorire il ritorno del movimento. Questo Lume appare quando qualcosa dentro di te ha bisogno di ritrovare il proprio corso. Lisa elenca 7 punti utili: Huiyin, Mingmen, Dazhui, Baihui, Yintang, Tanzhong, Qihai. Dove il tuo flusso si è interrotto? Quale passaggio chiede di essere riaperto? In quale direzione il Qi vuole tornare a scorrere?

ijing24. ䷗-lume273-Il Ritorno (復 復): il Qi scorre come acqua nei canali invisibili, ma quando incontra ostacoli si ferma e crea dolore. Il tuono è nascosto sotto la terra, come il Qi che continua a muoversi anche quando in superficie tutto sembra fermo. Occorre riconoscere dove il flusso si è interrotto e permettergli di tornare, senza forzare il movimento. Come il seme sotto la neve, ciò che deve rinascere prepara silenziosamente il proprio ritorno. I meridiani diventano immagine del cammino interiore: dodici vie principali e due centrali, Du Mai e Ren Mai, formano una rete nella quale il movimento può disperdersi, arrestarsi e poi riprendere. L'ago, nella tradizione dell'agopuntura, indica il punto in cui una soglia può riaprirsi; il respiro e il movimento ricordano al corpo che non tutto deve essere comandato. Il Ritorno non è tornare indietro, è ritrovare la direzione originaria dopo essersi allontanati: il ciclo riprende dal punto in cui la vita aveva iniziato a germogliare. I sei meridiani Yin scorrono dal torace verso mani e piedi (Polmone dal pollice, Cuore dal mignolo, Ministro dal medio, Milza e Fegato dall'alluce, Rene da pianta del piede); viceversa, i meridiani Yang. Lisa aggiunge: non cercare il punto perfetto, cerca il punto in cui puoi tornare a scorrere. Dove si è creato un nodo? Quale piccolo movimento può riportarti verso casa? (agopuntura)



Seba, dopo uno sfregamento delle mani e un massaggio alla nuca e al sacro, prova il qigong degli Otto Pezzi di Broccato: venti minuti di movimento lento in cui braccia e respiro salgono verso il Cielo, mentre i piedi restano radicati nella Terra. Respira con il diaframma, lasciando che pancia e addome si espandano e ritirino: inspira, espira, raccoglie il Qi nel dantian inferiore e nel Mingmen, la porta della vita. Poi sperimenta diverse forme di respiro, Nadi Shodana, Bhastrika, respiro del Leone, ma il Qigong rimane il contenitore: lento salire e scendere, apertura e chiusura, senza forzare. Sul prato sente il profumo della menta fresca che lo raggiunge, penetrante, e sembra aprirgli petto e narici in modo naturale. Così abbandona le tecniche e rimane fermo: il dantian è caldo, la mente è chiara, il petto è aperto. Questo Lume appare quando puoi smettere di correggerti continuamente e lasciare che il corpo ritrovi il proprio ritmo spontaneo. Che cosa accade quando non forzi più il cambiamento? Quale parte di te sa già come tornare al proprio centro?

ijing25. ䷗-lume274-L'Innocenza (无妄 wú wàng): il Tuono si muove sotto il Cielo, l'azione giusta nasce spontaneamente, senza voler forzare il risultato. Seba strofina la foglia di menta sulle gengive, il suo profumo fresco libera il respiro, mentre un infuso, dopo il pasto, aiuta la digestione. Come la pianta di menta cresce, si diffonde e torna ogni anno, anche il corpo possiede ritmi propri. La pianta offre ciò che può offrire, e proprio questa semplicità appartiene all'Innocenza: non ogni sintomo chiede una battaglia, non ogni problema degli altri richiede il tuo intervento; smetti di aggiungere tensione a ciò che già esiste. Anche il respiro del Qigong segue questa legge: lasciare accadere, ascoltare, intervenire solo quando serve. La saggezza è dunque anche misura. Quale responsabilità ti appartiene e quale puoi lasciare andare? Barbanera dice: si tenga a dieta chi vuol aver buon sonno e faccia lieta. (mentarespiro)



Kino insegna ad ascoltare il corpo: osserva lingua e volto, nota tensioni, gonfiori, cambiamenti della pelle e del respiro, e considera questi segnali come inviti a prestare attenzione. Anche l'orecchio diventa una porta d'ascolto: lo massaggia con le mani, ne percepisce le tensioni e lascia che il gesto lento restituisca presenza al corpo. Kino mostra poi come una deformazione possa generare compensazioni lontane dalla causa: una vecchia distorsione del piede può modificare il modo di camminare, coinvolgendo il bacino e arrivando fino alla schiena o alla cervicale. Il lavoro posturale di correzione cerca di allungare ciò che si è accorciato e restituire al corpo una relazione più armonica tra forma e funzione. Il Qigong completa questo ascolto attraverso respiro e movimento, e lo accompagna finché il Qi torni a circolare con maggiore libertà. Anche le emozioni possono diventare tensione, modificando respiro, postura e tono muscolare. Questo Lume appare quando hai accumulato abbastanza esperienza da non dover reagire subito; prima osserva, poi raccogli le forze, infine intervieni. La guarigione non consiste sempre nell'aggiungere qualcosa: talvolta significa togliere una tensione, interrompere un'abitudine, respirare diversamente o lasciare che il corpo ritrovi gradualmente il proprio equilibrio. Che cosa sta cercando di dirti il tuo corpo? Quale forza stai disperdendo inutilmente?

ijing26. ䷗-lume275-La Forza Ponderata (大畜 dà chù): il Cielo dimora al centro della Montagna, la potenza non viene dispersa, ma raccolta, contenuta e resa disponibile al momento opportuno. Tale forza rappresenta la capacità di domare e gestire la propria energia interiore, trovando equilibrio tra potenza e controllo. Kino osserva il corpo come una montagna che custodisce una forza invisibile; poi osserva lingua, volto e orecchio e infine le compensazioni della postura. Il corpo conserva memoria nelle abitudini, nelle posture e nei modi di respirare; ma ciò che è stato accumulato può anche essere trasformato: conosci la forza che già possiedi e impara a governarla; non ogni tensione chiede una risposta impulsiva. La montagna insegna a fermarsi abbastanza da distinguere ciò che è necessario da ciò che è solo accumulo. Kino invita a raccogliere esperienze e prepararsi ad attraversare il grande fiume quando arriva il momento. Anche il respiro del Qigong segue questo ritmo: raccogliere, conservare, lasciare maturare, poi muovere. La vera forza è quella che può essere custodita senza perdersi. Kino sorride e chiede: quale forza stai imparando a contenere? Cosa stai accumulando dentro di te, peso o riserva? Barbanera dice: gestendo la tua potenza, la perseveranza è fruttuosa; callo che duole è pioggia vicina. (organi)



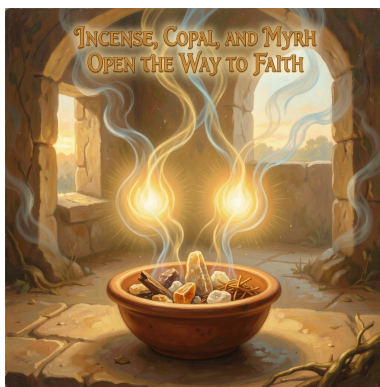
Martin parla del granturco, *Zea mays*, detto frumentone: un seme arrivato dalle Americhe, capace di adattarsi a climi e terre, fino a diventare alimento di molte civiltà. Ogni pianta nasce da un chicco e può generare una spiga ricca di semi: abbondanza, continuità, moltiplicazione della vita. In Mesoamerica il mais è sacro: nella milpa cresce con fagioli e zucche, in un equilibrio di scambi e sostegni. È alimento, medicina, cultura; poi viaggio, incontro, trasformazione. In Messico il mais viene trattato con la *nixtamalizzazione*, cottura in acqua alcalina, con calce o cenere, che rende più disponibile la niacina, vitamina PP, la cui carenza può provocare pellagra. La pianta cresce alta, chiede sole e acqua e affida alla terra le sue spighe, laterali e feconde. Martin canta il mais come memoria di popoli, viaggi e scambi: focacce, polente, piatti, bevande di *chicha*. In Lucania diventa anche Rappasciona, dove mais, grano e legumi si raccolgono nella stessa pentola. È una pianta migrante, capace di entrare in identità diverse: in Italia fu alimento di sopravvivenza, ma una dieta povera e troppo basata sul mais poteva aprire la strada alla pellagra. Martin soffia tra le pannocchie: ascoltare e comunicare sono due movimenti della stessa bocca. Ciò che mangiamo è relazione fra terra, corpo e sogni. Questo Lume del mais ti invita a nutrire ciò che sogni e, a dare ai tuoi sogni la dignità di una fame vera.

ijing27. ䷗-lume276-Nutrimento/mandibole (頤 yí): sotto la Montagna il tuono il movimento del nutrire. La bocca riceve cibo e lascia uscire parole: per questo il nobile pesa ciò che dice e sceglie con cura ciò che mangia e beve. Nutrire non significa semplicemente riempire, significa riconoscere ciò che sostiene e ciò che impoverisce. Anche un'opinione può essere alimento, anche una parola può nutrire o avvelenare. Perseverare significa osservare la propria bocca: che cosa cerchi quando hai fame? Che cosa lasci entrare nel corpo, nella mente, nelle relazioni? E che cosa offri agli altri, ogni giorno? Il mais porta qui una lezione concreta: una pianta può nutrire molte persone, ma il nutrimento dipende anche dal modo in cui viene preparata, combinata, condivisa e trasformata. La Rappasciona raccoglie mais, grano e legumi nella stessa pentola: nutrire è anche fare posto alla relazione. Barbanera dice: Pan di sudore ha grande sapore. Forse la carta chiede non solo che cosa desideri mangiare, ma quale nutrimento vuoi diventare. Che cosa ti alimenta? In che cosa ti trasformerai accettando questo nutrimento? (mais)



Raseno ricorda che ci sono momenti in cui la vita sembra un fiume oscuro: non vediamo il fondo, la corrente è forte e ogni certezza sembra dissolversi. Il Salice cresce vicino all'acqua perché conosce il segreto della flessibilità: si piega al vento e segue la corrente, ma non perde le proprie radici. La sua corteccia custodisce una medicina che le nonne conoscevano bene: un decotto per calmare i dolori e la febbre, molto prima che la ricerca scientifica isolasse la salicina, da cui fu brevettata l'aspirina. Anche il Ginkgo racconta la stessa forza: sopravvissuto a ere lontane, e alla distruzione, conserva nelle sue foglie la memoria di un tempo che continua. Uno vive nell'acqua che scorre, l'altro nella memoria di ciò che resiste: il Salice insegna come attraversare il cambiamento, il Ginkgo come conservarne il ricordo. anche l'esagramma 29 dell'I Ching, l'Abissale, mostra che l'acqua attraversa l'ostacolo ripetendo il proprio gesto. Il Salice ricorda che piegarsi non significa arrendersi. Il Ginkgo ricorda che ciò che sopravvive porta con sé una memoria preziosa. L'acqua insegna che ogni abisso può diventare un passaggio.

ijing29.䷛ lume277-L'Abissale (坎 kǎn): l'acqua profonda che ritorna continuamente, la prova che forgia attraverso la costanza. Il nobile non supera l'abisso ignorandolo, ma mantenendo coerenza tra cuore e azione. Come il fiume, anche l'essere umano attraversa molte rive. L'albero del Salice cresce lungo corsi d'acqua e i suoi rami flessibili sono usati nell'intreccio del vimini; la sua corteccia contiene salicina, impiegata in infusi casalinghi associati al sollievo da dolori e stati febbrili. La saggezza non consiste nell'evitare l'oscurità, ma nel conservare il proprio centro attraversandola. Quali certezze custodisci nel cuore quando la realtà attorno a te vacilla? Come puoi fluire senza perdere le tue radici? In che modo posso fluire attraverso l'oscurità per poi riemergere? Barbanera dice: due Agosto, passa la nuvola del perdono. (salice)



Lisa accende Incenso, Copal e Mirra. Le resine bruciano lentamente, la materia si trasforma in fumo e profumo e sale nell'aria come qualcosa che si può percepire senza poterlo afferrare. Da secoli queste sostanze accompagnano riti, preghiere, gesti di cura e di purificazione, ma il loro movimento più profondo è nel significato che gli affidiamo. Ildegarda di Bingen associa l'incenso allo smarrimento della fede, *perditio animarorum*, come se una luce interiore potesse spegnersi e, per questo, tornare a essere cercata ed accendersi. Lisa osserva la fiamma e non ti chiede di credere a qualcosa dall'esterno, ti invita piuttosto a distinguere ciò che illumina da ciò che abbaglia. La fede può allora diventare capacità di vedere ancora, diversa dalla cieca obbedienza a una verità imposta. Questo Lume appare quando un orientamento si è fatto nebbia e chiede una nuova fiamma: non chiederti solo in cosa credere; chiediti quale verità rende più viva la tua presenza nel mondo. Che cosa può riaccendere la fiducia?

ijing30. ䷗-lume278-La Luce (離 If): la Luce aderente al Fuoco: la luce rende visibile, ma ha bisogno di qualcosa a cui aderire per continuare a bruciare. La luce, come la fede, è un fuoco che rende visibili le cose e permette di distinguerle, senza imporre alcuna verità. La costanza alimenta la fiamma e impedisce che un'intuizione resti solo uno sprazzo; il fuoco trasforma la resina: ciò che era solido diventa profumo, ciò che era invisibile diventa percepibile. Come incenso, copal e mirra diventano immagini di una fede che nasce dalla capacità di vedere e sentire con chiarezza, così Lisa coltiva la sua visione e alimenta le nuove intuizioni che essa gli dona, senza paura, senza imposizione. La vera fede non chiude gli occhi, ma li apre. Quale luce stai cercando? Che cosa oggi merita di essere visto con maggiore chiarezza? Barbanera dice: A chi ben crede, Dio provvede. (incenso)



Crisantemo, Margherita e Primula portano nei campi tre forme di bellezza discreta. Il Crisantemo annuale, *Glebionis coronaria*, offre fiori e foglie utilizzabili anche in cucina. La Margherita apre il suo disco luminoso nel paesaggio dei prati, mentre la Primula anticipa la stagione con corolle delicate che sembrano dire: puoi tornare a fiorire; nessuna di queste piante ha bisogno di imporsi sul paesaggio. Colore, forma, profumo e nutrimento bastano a creare un incontro. L'ape non viene comandata: riconosce un'offerta e si avvicina, l'incontro accade. Così la vera influenza non costringe, ma tocca, attrae, lascia libertà. Ildegarda associava Crisantemo e Margherita alla malinconia e alla capacità di riportare luce dove era comparso il buio. Questo Lume appare quando puoi smettere di chiederti come conquistare l'attenzione e iniziare a chiederti che cosa stai coltivando. Quale qualità puoi coltivare perché la tua presenza diventi naturalmente attraente? Che cosa offri agli altri senza accorgertene? Che cosa sta fiorendo in te? Quale bellezza può influenzare gli altri senza imporsi?

ijing31. ䷗-lume279-L'Influenza (咸 xián): sopra la Montagna sta il Lago, immagine di una risonanza che nasce senza bisogno di imposizione. La perseveranza trasforma l'attrazione momentanea in una qualità più stabile della relazione. La bellezza può così diventare nutrimento e presenza: la Primula ravviva il buio, la Margherita apre il campo e il Crisantemo entra a tavola; tre modi della stessa presenza: illuminare, attrarre, nutrire. Quale influenza eserciti senza saperlo? Che cosa accade agli altri quando semplicemente sei? L'incontro comincia dove finisce la necessità di imporsi. Barbanera dice: libreria non fa uomo dotto e la barba non fa il filosofo. (crisantemo)



Jung comprese presto che le immagini interiori non sono semplici fantasie da scacciare, ma forme vive con cui entrare in relazione. Sogni, animali, figure e mandala, nel suo lavoro, divennero immagini capaci di mostrare tensioni e possibilità della psiche. Il mandala gli apparve come una figura di centro: non elimina gli opposti, ma permette loro di disporsi intorno a un ordine più vasto. Anche l'immaginazione, il sogno o il dialogo con l'inconscio, consiste nel sostare abbastanza a lungo perché l'immagine possa parlare. Ciò che sembrava ostacolo può allora trasformarsi in orientamento. Il centro è la possibilità di non perdersi mentre le forme cambiano. Come il vento e il tuono, la vita si muove continuamente e tuttavia appartiene a cicli più grandi. Questo Lume appare quando qualcosa dentro di te chiede di essere ascoltato, prima ancora che spiegato. Quale aspirazione vuoi continuare a nutrire nonostante ciò che cambia intorno a te? Che cosa può adattarsi nel tuo cammino senza che tu debba tradirne il centro?

ijing32. ䷗-lume280-La Durata (恒 héng): durata non è rigidità, ma continuità attraverso il mutamento. Tuono e vento sono in continuo movimento, ma parte di un ciclo più grande e duraturo; anche la persona nobile mantiene la propria direzione senza deviare, nonostante le difficoltà e i cambiamenti intorno a lei. La perseveranza non chiede di ripetere sempre la stessa forma, chiede di riconoscere ciò che merita di essere mantenuto mentre le forme si trasformano: persevera con fedeltà ai tuoi propositi, indipendentemente dagli ostacoli; non conta tanto il risultato immediato, ma il cammino paziente che si segue ogni giorno. Anche nella psicologia di Jung, l'individuazione non coincide con il diventare fissi, ma sviluppare una maggiore integrazione, percependo sempre il centro del mandala. Le immagini interiori possono cambiare, così come cambiano le circostanze, ma qualcosa può continuare a orientare il cammino: durare significa allora distinguere tra il centro e la forma che lo esprime; una forma può essere lasciata andare senza per questo tradire ciò che la sosteneva. Oggi riconosci una cosa che vuoi conservare e una forma che sei disposto a cambiare. In che modo puoi adattarti ai cambiamenti senza deviare dal tuo cammino? Barbanera dice: dove il nodo è sciolto, il legame non tiene. (mandala)



Alle Saline di Tarquinia, Seba osserva l'acqua salata evaporare sotto il sole e lasciare spazio a una successione di forme viventi: salicornie, giunchi, lentisco, ginestra, pini delle dune, fenicottero e gru, falco di palude, airone e pettegola, cavalier d'Italia, nutria e testuggine. Più indietro, dove l'acqua cambia, compaiono canne e una fauna diversa. L'albero di Tamerice appartiene a questo margine: cresce dove vento, sale e siccità mettono alla prova le piante meno adattabili, non combatte il luogo trasformandolo in un altro luogo, ma impara a starci; la sua forma leggera e i piccoli fiori trasformano una condizione difficile in una presenza capace di proteggere e delimitare. Messa a dimora come pianta ornamentale e come frangivento nelle zone esposte, il suo insegnamento rustico è nella sua capacità di fare barriera senza diventare muro. Più in là, oltre il margine della salina, l'Ailanto, o albero del paradiso, apre una vegetazione diversa: specie vigorosa e colonizzatrice, capace di insediarsi rapidamente anche dove il terreno è stato degradato, fino a inaugurare l'inizio di un bosco. Questo Lume appare quando non ti serve conquistare uno spazio, ma custodire quello necessario alla tua crescita. Dove stai lasciando entrare troppo? Da quale influenza puoi prendere rispettosamente distanza senza trasformare il distacco in ostilità?

ijing33. 三 lume281-II Ritiro (遯 dùn): la capacità di arretrare, quando restare esposti significa disperdere la propria forza. La montagna sotto il cielo non fugge: conserva la propria forma e sceglie la distanza, un distacco rispettoso. Come la montagna, il nobile si ritira dalle influenze negative senza odio, preservando la propria integrità. La ritirata produce risultati modesti ma sicuri, evitando conflitti e attriti. Ailanto e Tamerice offrono una versione vegetale dello stesso movimento: la Tamerice custodisce il margine adattandosi alle condizioni difficili, mentre l'Ailanto occupa rapidamente lo spazio disponibile e inaugura una nuova vegetazione. Ritirarsi, allora, non significa scomparire, ma proteggere ciò che deve continuare a crescere. Quali rapporti necessitano aggiustamenti per mantenere il tuo equilibrio? Individua un confine concreto che, se rispettato, ti permetterebbe di conservare più energia per ciò che davvero vuoi far crescere. Barbanera dice: ogni albero dona il suo frutto; ogni campo ha il suo gioiello. (ailanto)



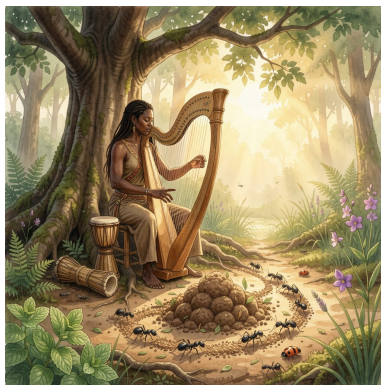
Una pompa fotovoltaica raccoglie energia dal sole e la affida a un sistema capace di conservarla. Batterie collegate in parallelo possono mantenere la stessa tensione aumentando la capacità disponibile: non cambiano il centro del sistema, ne ampliano la riserva. Ma accumulare non significa lasciare tutto senza controllo, un regolatore protegge la batteria dalla carica eccessiva e mantiene il rapporto fra energia ricevuta, energia conservata ed energia utilizzata. Così il sistema insegna una distinzione semplice: raccogliere, conservare, trasformare e distribuire sono movimenti diversi. La stessa energia può produrre risultati molto differenti a seconda di come viene raccolta e regolata. Forse questo Lume appare quando senti di avere molte possibilità, ma non vuoi più disperderle: Che cosa stai ricevendo in questo periodo che merita di essere accumulato in qualcosa di utile? Quale energia invece è già pronta per essere messa in circolo?

ijing35. 晋 lume282-II Progresso (晋 jin), luce che avanza sulla terra, simile all'aurora che annuncia un nuovo giorno: non è soltanto aumento, è capacità di portare ciò che è stato ricevuto verso una forma più ampia di espressione. Il sole offre energia, la terra la accoglie, il vivente la trasforma. La luce del nobile si esprime attraverso generosità ed apertura, come il principe Kang, che moltiplicò cavalli fecondi ricevuti in dono, anche tu hai ricevuto doni e opportunità da valorizzare. Anche un sistema fotovoltaico mostra che la crescita non consiste nel possedere sempre più energia, ma nel renderla disponibile al momento giusto. Il progresso diventa così un ciclo fra ricevere, accumulare, regolare e mettere in opera. Compito: scegli una risorsa che possiedi già e trasformane una piccola parte in qualcosa di concretamente utilizzabile. Il successo nasce dal lavoro costante e dall'impegno verso obiettivi più alti. Barbanera dice: l'ultima acqua di agosto il sole ha riposto, e luna settembrina sette ne trascina. (fotovoltaici)



La civetta abita la soglia della notte, cerca cavità, soffitte, fienili e altri rifugi tranquilli; quando il paesaggio si oscura, comincia il suo lavoro. Gli strigiformi notturni hanno trasformato il buio in un ambiente leggibile: ascoltano, osservano, attendono e colpiscono quando il momento è maturo. Molte specie di rapaci notturni predano piccoli roditori, e la loro presenza può quindi accompagnare l'equilibrio degli ambienti agricoli. La civetta non ha bisogno che sia giorno per vedere. Questo Lume appare quando una parte di te possiede una conoscenza che non è ancora pronta per essere esposta. Non tutto ciò che è vero deve essere mostrato immediatamente. A volte la prudenza protegge una luce mentre attraversa un periodo oscuro. Che cosa puoi osservare meglio quando non hai ancora tutte le risposte? Quale intuizione merita di essere custodita prima di essere condivisa?

ijjing36. ䷗-lume283-Oscuramento della Luce (明夷 míng yí). La luce interiore è oscurata ma non spenta; nell'oscuramento la luce viene protetta. Come il sole che scende sotto la terra, senza cessare di esistere, la saggezza si nasconde nei tempi difficili. Questo esagramma parla di adattamento prudente, sopravvivenza silenziosa e forza interiore: è tempo di celare la propria brillantezza, evitando scontri diretti con chi non comprende o condivide il tuo sentire. Il nobile sa quando mostrare la luce e quando proteggerla nell'ombra, coltivandola con dignità e visione. Il principio non è nascondersi per paura, ma riconoscere quando l'ambiente non è adatto a mostrare pienamente ciò che si porta dentro. La civetta offre un'immagine concreta di questa saggezza: il buio può diventare il campo nel quale una diversa forma di percezione si esercita. Compito: proteggi per qualche tempo una tua intuizione, progetto o desiderio senza chiedergli subito di dimostrare il proprio valore. Barbanera dice: ogni tempesta ha un ciclo; l'alba segue sempre la notte. (civetta)



ngom ngom ngom! Kam la formica dona agilità alle dita dell'arpista: piccoli movimenti ripetuti scuotono il corpo, corrono sulle corde, cercano una forma, finché dal gioco emerge un'aria riconoscibile. Come nel formicaio, la struttura può nascere dall'accumulo di gesti semplici, una formica non deve conoscere l'intero disegno per contribuire alla sua costruzione. Le tracce lasciate nell'ambiente possono orientare il comportamento delle altre, è il principio della stigmergia: improvvisazione costruttiva o musicale condividono la stessa logica. Così un sentiero può nascere senza che qualcuno lo abbia progettato, e una musica può trovare la propria forma attraverso l'ascolto reciproco. La mano trasforma il fremito in gesto, il gesto lascia una traccia, la traccia diventa informazione per chi viene dopo. Anche nella vita, un contributo piccolo può diventare parte di un'intelligenza più grande di chi lo compie. Questo Lume appare quando ti chiedi quale piccolo gesto può rendere più facile il gesto di qualcun altro. Quale traccia stai lasciando nell'ambiente? Essa aiuta chi viene dopo oppure rende il cammino più difficile?

ijing37. ䷗-lume284-La Famiglia (家人 jiā rén) il Vento si sprigiona dal fuoco: La perseveranza della donna è fruttuosa. Le parole del nobile hanno sostanza, e le sue azioni sono durature. La Famiglia non indica soltanto la parentela, indica uno spazio nel quale comportamenti, parole e responsabilità diventano reciprocamente leggibili. Il fuoco ha bisogno dell'aria per alimentarsi, ciò che accade dentro il focolare può irradiarsi oltre il suo perimetro. La formica mostra una versione più ampia dello stesso principio: il gruppo cresce perché ogni gesto modifica l'ambiente comune e rende possibile il gesto successivo. La cooperazione non richiede necessariamente un comando centrale; può emergere dalla qualità delle relazioni e delle tracce che ci si lascia reciprocamente. Compito: compi oggi un'azione piccola e concreta che migliori il terreno comune in cui tu e altri dovete crescere; quale tipo di crescita è favorita dal tuo ambiente? Evanga Mallendi dice: |getsenge_tsenge a_sa_masimbo: l'arpa si accorda ma il mondo è già lì. (formiche)



Emilia canta il Prezzemolo, una pianta umile e quotidiana che entra nell'orto e nella cucina, come insalata e minestra. Le sue forme sono diverse: il prezzemolo riccio si raccoglie per le foglie; il prezzemolo di Amburgo sviluppa invece una radice carnosa, simile alla pastinaca, usata per insaporire le zuppe. La stessa famiglia può dunque esprimere forme differenti senza smettere di essere se stessa. Questa immagine ricorda il pensiero di Jung sull'alchimia: nigredo, albedo, citrino e rubedo come passaggi diversi dell'opera, non pezzi da fondere prematuramente, ciò che appare separato può appartenere a un processo più grande di trasformazione. Jung mette in luce come l'unione degli opposti, maschile e femminile, e il Mercurio ermafrodito siano archetipi collettivi visibili anche nei miti, sogni, religioni e misticismi. Anche l'immaginazione attiva chiede di ascoltare le immagini senza ridurle subito a una spiegazione unica. Questo Lume appare quando due parti di te sembrano incompatibili, ma entrambe contengono qualcosa che non vuoi perdere. Come permette agli opposti di entrare in relazione? Che cosa accade se smetti di chiedere loro di diventare uguali e accetti la loro differenza?

ijing38. ䷗-lume285-II Contrasto (睽 kuí). Il fuoco sopra e l'acqua sotto creano opposizione, ma anche bellezza: il Contrasto non chiede di eliminare la distanza. Fuoco e lago appartengono allo stesso esagramma senza diventare la stessa cosa. Il nobile distingue senza dividere: riconosce la differenza, ma non la trasforma in inimicizia, e qui incontra Jung: l'integrazione non è una fusione indistinta, ma una relazione più consapevole fra polarità. La differenza può diventare forma, dialogo, persino creatività, quando nessuno dei due poli deve cancellare l'altro. Compito: scegli oggi due aspetti della tua vita che tendono a contraddirsi e cerca una soluzione che elabori una forma concreta in cui possano collaborare. Come l'arpa integra suono e silenzio, anche tu puoi ascoltare entrambi i poli: accetta la distanza, trasforma il conflitto in creatività, piccoli passi portano armonia. (prezzemolo)



Seba sogna il dottor Pang Ming in un viaggio di cura, dove il giudizio si sospende e la lotta fra interno ed esterno si allenta. Quando la vista si distende e la tensione si scioglie, non servono più prove per riconoscer ciò che si sta vivendo; il Qi non è un oggetto da afferrare, ma un modo di stare quando il corpo si rilassa e l'attenzione diventa più ampia. Di fronte all'impedimento, invece di forzare il passaggio, si può spostare lo sguardo poiché, come l'acqua, l'attenzione cerca una via laterale. Pang Ming fondò, nel 1988, a Qinhuangdao in Cina, il Centro Huaxia Zhineng Qigong, luogo di pratica e ricerca, del qigong, esperienza diretta della percezione di corpo, respiro, mente e attenzione. Tre movimenti si sostengono reciprocamente: regolare il corpo (tiaoshen 调身), regolare il respiro (tiaoxi 调息) e regolare mente ed emozioni (tiaoxin 调心). Il respiro, lento e naturale, accompagna il movimento e guida l'attenzione sul Dantian inferiore, nella zona Mingmen 命门 (Porta della Vita), luogo di raccolta del qi. Questo Lume appare quando la strada sembra chiusa e continuare a spingere non produce più passaggio. Chiediti: Dove sto cercando di attraversare un ostacolo con troppa forza? Cosa accade quando smetti, per un momento, di spingere?

ijing39. ䷗-lume286-L'impedimento (塞 jiǎn), l'acqua incontra la montagna: il movimento trova davanti a sé una forma che non può attraversare. L'Impedimento non chiede necessariamente di vincere l'ostacolo, ma di riconoscere quando è necessario cambiare direzione. Il nobile si raccoglie, rafforza il carattere e cerca una via diversa da quella che procede diretta verso il pericolo. La fermezza della montagna e la mobilità dell'acqua non sono opposti: insieme mostrano come una direzione possa conservarsi anche quando il percorso cambia: arretrare, osservare e ritrovare orientamento. Pang Ming ha sviluppato otto-formule sonore che invitano a creare uno spazio, nel quale il corpo possa distendersi e l'intenzione diventare più limpida; in questa risonanza il movimento si regola da solo, l'attenzione si raccoglie e poi torna ad aprirsi, dimostrando che: non è l'ostacolo a determinare il cammino, ma è il modo in cui lo si incontra che rende visibili altre possibilità. Quale ostacolo potrebbe chiederti un'altra via? (pangming)



Seba visse in un capanno del tempio Terabuti, una casa sul tufo rosso, roccia emersa da cenere e lapilli vulcanici, porosa, relativamente leggera, facile da lavorare. Per secoli il tufo è servito per grotte e muretti a secco, per acquedotti e abitazioni, offrendo riparo e rapporto con l'aria e il suolo. Il basalto racconta un'altra forma della terra: lava raffreddata, compatta, scura, resistente, che conserva persino nella propria struttura una traccia del campo magnetico terrestre del tempo in cui si è formato. Due rocce, due modi di stare: una accoglie e lascia passare, l'altra concentra e resiste. Tuttavia, nel sottosuolo di tufo può accumularsi radon, gas naturale prodotto dal decadimento di elementi radioattivi presenti nelle rocce e nei terreni. Una casa in tufo, ben abitata, deve così favorire il ricambio dell'aria. Il suolo tufaceo, in Toscana, sostiene orti, cereali, legumi e piante mediterranee, mentre felci, querce e ortiche possono diventare semplici segnali da osservare per conoscere il terreno. Seba e gli amici del Terabuti alloggiano in capanne, tende e roulotte, sperimentando modi diversi di abitare il paesaggio: la forma circolare della yurta raccoglie e protegge, mentre il tetto apre una via alla luce, al fumo e all'aria. Questo Lume appare quando hai bisogno di una protezione che non diventi chiusura. Che cosa nella tua vita chiede riparo? Che cosa invece ha bisogno di una via d'uscita?

ijing40. ䷗-lume287-La Liberazione (解 xiè). Tuono e pioggia compiono la loro opera: sciolgono la tensione accumulata, dopo il temporale l'aria cambia. La liberazione non consiste solo nell'allontanarsi da un vincolo, ma nel trovare il passaggio attraverso ciò che era trattenuto, per tornare a muoversi. Anche noi possiamo lasciare andare rancori e tensioni senza dover sempre punire gli errori. Possiamo superare le difficoltà attraverso il perdono, che libera dai vincoli del passato: il nobile dimentica le trasgressioni e perdona i crimini. Come una casa deve proteggere senza diventare prigioniera, anche la persona può avere bisogno di confini che custodiscano e aperture che lascino respirare. Questo esagramma invita a lasciar andare ciò che non deve più essere trattenuto e, quando la meta non è chiara, è saggio tornare alle proprie origini. Le origini sono il terreno dal quale può tornare visibile una direzione, ritrovare legami e chiarezza per scegliere la strada giusta. Il tufo, il basalto e il suolo in genere, riportano la Liberazione alla materia: ciò che protegge può anche avere bisogno di aperture. Quale vincolo sta chiedendo di essere sciolto? Che cosa potresti lasciare uscire, perché la tua casa interiore torni a respirare? Barbanera dice: neve dicembrina per tre mesi sta vicina, ognuno loda il proprio santo. (tufoeyurte)



Raseno racconta che nel primo Giardino ogni persona custodisse un piccolo seme di luce: il frutto del proprio lavoro, del proprio tempo e del proprio ingegno. Quando due persone si incontravano, potevano scambiarsi i semi senza che un'autorità stabilisse interamente il loro valore; lo scambio diventava un gesto di fiducia. Col tempo comparve un grande scrigno comune; la promessa era semplice: custodire i semi degli altri. Ma nella leggenda accadde che, chi governava lo scrigno imparasse a crearne di nuovi senza coltivarli, e i semi del lavoro perdessero via via il loro peso. Allora apparve un Viandante che non promise ricchezze, né cercò seguaci: consegnò un Libro mastro che tutti potevano leggere e verificare. Ogni passaggio lasciava una traccia condivisa in quel libro e nessuno poteva facilmente cancellarla o riscriverla a proprio vantaggio. Il Viandante si chiamava Satoshi Nakamoto, e il suo libro divenne il cuore di una nuova forma di moneta. La leggenda solleva una domanda sulla fiducia: che cosa rende affidabile uno scambio? Una moneta può essere posseduta, ma il valore di uno scambio nasce anche dalla capacità di risposta di chi partecipa. La chiave, custodita personalmente, diventa immagine di una responsabilità che non può essere delegata completamente. Questo Lume appare quando il valore di qualcosa rischia di essere confuso con il suo semplice prezzo, così ti domanda: Che cosa stai realmente custodendo quando custodisci un valore? Che cosa potresti lasciare andare perché uno scambio torni a essere un incontro? Il denaro più prezioso nasce quando due persone libere e spontanee decidono di fidarsi l'un dell'altra.

ijing41. ䷏-lume288-La Diminuzione (損 sūn). Il lago ai piedi della montagna richiama un equilibrio fatto di dare e ricevere: ciò che viene sottratto in un luogo può nutrirne un altro. La Diminuzione non è necessariamente perdita, può essere una scelta consapevole di semplificare, frenare il desiderio e distinguere ciò che serve da ciò che eccede. In questo lume, l'immagine della moneta introduce una domanda: il valore aumenta davvero quando accumuliamo, oppure anche quando sappiamo offrire, condividere e rinunciare? L'ideogramma ䷏ contiene il gesto dell'offerta: qualcosa viene consegnato perché possa entrare in una relazione più ampia. La moneta torna al suo movimento originario: passare da una mano all'altra, rendere possibile uno scambio, rappresentare una fiducia. La diminuzione può diventare quindi una forma di integrità: togliere l'eccesso per rendere nuovamente visibile ciò che conta. Che cosa ti viene davvero chiesto di lasciare andare? E quale valore potrebbe emergere proprio da questa rinuncia? Barbanera dice: Il danaro è un buon servo e un cattivo padrone. (moneta)



Nel giardino celeste di Xi Wangmu, la Regina madre d'Occidente, crescono i peschi e le pesche d'immortalità. I loro frutti maturano lentamente e vengono offerti agli immortali durante un grande banchetto. Sun Wukong, il Re Scimmia, incaricato di custodire il frutteto, non resiste alla tentazione e assaggia una pesca. Osservando l'albero però, comprende che il dono non è solo nel frutto, ma nel modo in cui l'albero cresce. Le sue radici restano vicine alla superficie, e dopo una ferita possono risvegliarsi gemme dormienti e generare nuovi germogli. I fiori rosa appaiono prima delle foglie, dopo il riposo invernale, e il frutto matura nei mesi caldi. Perché le pesche crescano bene, occorre talvolta diradare quelle troppo vicine: togliere alcuni frutti permette agli altri di svilupparsi senza spezzare i rami. Anche la potatura può trasformare una ferita in una nuova forma di crescita. Il pesco conosce così una legge semplice: accrescere non significa conservare tutto, significa scegliere ciò che può nutrire meglio la vita. Sun-Wukong, tuttavia, doveva ancora imparare a distinguere l'abbondanza dal desiderio di possedere tutto, così mangiò molte delle pesche sacre, bevve l'elisir dell'immortalità con esse ricavate e divenne difficile da sconfiggere. Questo episodio dà inizio alle sue avventure e disavventure. Questo Lume appare quando qualcosa nella tua vita sta crescendo e chiede di essere accompagnato, non solo accumulato. Che cosa vuoi vedere crescere? Cosa nutrire e cosa lasciar andare perché la crescita possa continuare?

ijing42. ䷗-lume289-L'Accrescimento (益 yi). Vento e tuono attraversano il paesaggio: il tuono scuote, il vento diffonde, insieme suggeriscono un movimento che porta crescita e trasformazione. La persona nobile osserva ciò che aumenta e lo segue; quando incontra un eccesso, lo corregge. L'Accrescimento non è quindi semplice accumulo: è un aumento che diventa fecondo quando trova una direzione. Come il pesco non può nutrire indefinitamente ogni frutto che nasce sui suoi rami, anche la crescita umana richiede attenzione, scelta e cura. Il frutto che rimane può diventare più ricco proprio perché qualcosa è stato lasciato andare. Questo esagramma invita ad attraversare il grande fiume: l'abbondanza diventa movimento quando si traduce in un passo concreto. Nel linguaggio della natura, il pesco mostra la stessa possibilità: ricevere, crescere, diradare, fruttificare e rinnovarsi. Se ciò che desideri crescesse davvero, quale primo gesto potresti compiere? E quale eccesso avrebbe bisogno di essere potato? Barbanera dice: Agosto è pescaio; la pesca mangiala appena spiccata. Evanga agginge: lnganza thoto gho bwete ama diaka gho terabuti mourino ghevedet niëmbo. (pesco)



Emilia al Terabuti insegna che ogni attrezzo prolunga una decisione: forbici e sega tagliano, ferro e acciaio lavorano, la calamita orienta e attrae. Nel frutteto, però, potare non significa mutilare, significa togliere ciò che ostacola luce, aria e crescita. Dopo il taglio resta un ramo vivo che può richiudere la ferita; l'argilla protegge e accompagna la cicatrizzazione. L'innesto unisce nastro e portainnesto, facendo incontrare due parti compatibili perché continuino a crescere come una sola pianta. Emilia trapianta dalle terre povere verso quelle fertili e osserva stagione, esposizione e vigore prima di intervenire. Le talee si preparano secondo specie e stagione, tagliandole presso il nodo, dove possono formarsi nuove radici. Un albero denutrito può produrre polloni e molte foglie: prima di aggiungere, occorre capire cosa manca. La forma migliore non è quella imposta con violenza, ma quella che distribuisce rami, luce e resistenza al vento. Emilia costruisce lentamente una spirale di branche, lasciando spazio fra un ramo e l'altro, mantenendo un asse centrale. Dopo anni, l'albero diventa una scala naturale: ogni branca riceve luce e sostiene i frutti senza sovraccaricare le altre. Anche il sogno può essere trattato come un albero da osservare: si separa il superfluo, si riconoscono i nodi, si dialoga con le sue figure; un elemento avversario non va necessariamente eliminato: può contenere qualcosa che chiede di essere integrato. Emilia sorride e chiede: Prima di prendere le forbici chiediti sempre: cosa vuoi far crescere?

ijing43. 三-lume290-La Decisione (决 kuài). Il Lago sopra il Cielo: l'acqua accumulata deve trovare una via, e la decisione nasce quando ciò che è superfluo non può più essere ignorato. La persona nobile agisce con chiarezza, dona senza secondi fini e mantiene saldo il proprio orientamento; non impugna la forza per combattere ogni ostacolo: proclama ciò che è vero e sceglie una direzione. Come nella potatura, decidere significa distinguere ciò che deve restare da ciò che deve essere reciso. Come nell'innesto, però, il taglio non è soltanto perdita: può preparare una nuova unione. Anche il sogno presenta immagini da ascoltare prima di giudicarle: ciò che appare avversario può diventare una parte integrata di sé. La decisione comincia dal diritto di affermare la propria identità e di lasciare andare ciò che la soffoca. Se devi tagliare, non farlo per rabbia: taglia per dare forma alla crescita. Per cosa intendi lottare? Cosa appartiene davvero alla tua strada, e cosa invece puoi lasciare andare con un taglio netto? Barbanera dice: Luna di gennaio è Luna del vino; se poti a Luna calante avrai uva abbondante; una buona potatura grandi grappoli assicura; entro marzo taglia e pota se non vuoi la botte vuota. (attrezzi)



Emilia racconta a Seba la vita contadina del primo dopoguerra, quando il campo era insieme lavoro, memoria e misura del tempo. Il primo sfalcio di maggio diventava fieno e paglia: invece di essere scarto, tornava alla terra come pacciamatura. Uno strato organico protegge il suolo dal sole, limita l'evaporazione e, decomponendosi, alimenta l'humus. La terra fertile non è polvere inerte: è grumo, radice, acqua, aria e vita microbica in continuo scambio. Quando il terreno si compatta, le radici respirano male e la pianta perde vigore, allora occorre prima riattivare il suolo. Emilia osserva il campo come un ecosistema: alberi, arbusti, ortaggi, animali e insetti partecipano allo stesso ciclo. Divide le colture, conserva l'acqua, costruisce terrazze e muri a secco per rallentare il deflusso delle piogge. Seba impara che coltivare non significa dominare la terra, ma entrare in relazione con essa. La zappa è un intermediario: rompe la crosta, apre il terreno e permette all'uomo di ascoltare ciò che sta sotto. Il lavoro manuale diventa così una forma di libertà, soprattutto quando la modernizzazione svuota i villaggi e sostituisce la sapienza pratica con macchine e dipendenze. Emilia gli insegna a osservare anche gli animali: arvicole, volpi, uccelli e insetti rivelano gli equilibri del luogo. La fattoria diventa una cellula pulsante, dove lo scarto di una specie può diventare nutrimento per un'altra. La terra ti dice: non sono tua proprietà assoluta, sono un prestito che hai ricevuto dai figli che verranno. Chi la coltiva bene riceve in cambio memoria, pazienza e una forma concreta di libertà.

ijing44. ䷋-lume291-L'Accostamento, farsi-incontro (逅 Gòu). Sotto il Cielo soffia il Vento: qualcosa arriva, penetra ovunque e modifica ciò che incontra. L'incontro con la terra è proprio così: non è un oggetto immobile, ma una forza viva che entra nella nostra vita e ci trasforma. La persona nobile non tenta di controllare ogni energia: osserva ciò che si avvicina e decide come accoglierlo. Il vento raggiunge ogni angolo, come l'esperienza che penetra lentamente nelle nostre abitudini. Questo esagramma 44 parla di Incontri significativi, opportunità, influenza e attrazione: anche un incontro apparentemente piccolo può cambiare la direzione di un'intera stagione. Emilia incontra la terra attraverso la zappa. Seba incontra Emilia attraverso il lavoro. Da questi incontri nasce una sapienza che non si trasmette soltanto con le parole, ma attraverso gesti ripetuti. Quale nuova energia sta entrando nella tua vita? In che direzione potrebbe spingerti? Fino a dove lascerai che questo incontro ti trasformi? Barbanera dice: Il Signore quando creò la zappa creò anche il manico; chi è uso alla zappa non pigli la lancia; buona la forza ma meglio lo ingegno. (fienopaglia)



Marzo sembra aprire la primavera, ma la natura non procede in linea retta: il freddo può tornare quando le gemme sono già sveglie. La tradizione raccoglie questi ritorni nei giorni della Merla, nei giorni della Vecchia e nei nodi di marzo e aprile. Poi arrivano i santi del ghiaccio, tra il 12 e il 14 maggio, memoria popolare dei possibili bruschi abbassamenti di temperatura. La vecchia del proverbio sfugge alla pioggia di marzo, ma aprile la sorprende: la stagione insegna a non fidarsi delle apparenze. Marzo pazzo: esce il sole, porta l'ombrello, ricorda che un cambiamento non è ancora una stabilità. Emilia osserva nebbie e brine, vento e nuvole, animali e piante come segnali del mutamento, senza pretendere che siano previsioni infallibili. La neve appartiene all'inverno, ma il suo scioglimento modifica l'acqua e il calore dell'ambiente montano. In autunno il processo si inverte: la formazione della neve libera calore, mentre la primavera ne richiede per fondere ghiaccio e neve. Il ciclo continua fra mare e montagna, solstizi ed equinozi, caldo e freddo, sonno e risveglio. Il canto della civetta, il rospo che torna a farsi sentire, le farfalle e il comportamento degli animali diventano per il contadino segnali da osservare. Seba impara così una regola semplice: non basta conoscere il calendario, bisogna guardare ciò che sta accadendo realmente. La primavera cresce per ritorni e correzioni, non per una marcia trionfale verso l'estate. Vestirsi a strati diventa quasi una metafora: lasciare spazio alla possibilità che ciò che sembrava finito ritorni. Il freddo tardivo ci ricorda che, la crescita richiede pazienza.

ijing46. ䷗-lume292-La Spinta verso l'Alto (升 shēng), il grembo della Terra partorisce il legno: il seme cresce lentamente, accumulando piccoli progressi fino a diventare albero. La persona nobile non pretende di saltare le stagioni: procede con umiltà, costanza e fiducia nel processo. Anche il ritorno del freddo appartiene alla crescita: una gemma può essere costretta a rallentare prima di continuare ad aprirsi. I giorni della Vecchia e i santi del ghiaccio segnano, nella memoria agricola, soglie in cui occorre ancora prudenza. La crescita autentica non consiste nell'eliminare ogni ostacolo, ma nel saper attraversare i passaggi senza perdere la direzione. Il Legno sale verso la luce, ma le sue radici rimangono nella Terra: così anche l'uomo avanza senza dimenticare ciò che lo sostiene. Questo lume ti chiede: Quale piccolo passo puoi compiere oggi senza pretendere di conoscere già tutta la stagione che verrà? Barbanera dice: Marzo 29-30-31 sono tre giorni della Vecchia, a metà Maggio i Santi del ghiaccio, coda d'inverno, speculari a san Martino. (freddogelo)



Nel villaggio dell'infanzia Emilia ricorda due piante spesso confuse: il sambuco nero, arbusto legnoso, e l'ebbio sambuchella, erbacea e dal forte odore. Sambuco, *Sambucus nigra*, può diventare un grande arbusto; l'ebbio, *Sambucus ebulus*, cresce invece in gruppi e raggiunge dimensioni più contenute. I loro fiori e frutti appartengono alla tradizione popolare, ma le parti verdi e alcune preparazioni possono essere tossiche: non sono piante da usare senza conoscenze adeguate. L'ebbio è riconoscibile per l'odore sgradevole delle foglie e dei fusti, repellente utile nell'orto. Le sue bacche scure fornivano pigmenti per inchiostri e tatuaggi rituali. Il sambuco è invece legato alla cucina, alle bevande e rimedi popolari tramandati nelle campagne: foglie e rami potevano diventare piccoli strumenti, fischietti, cerbottane e oggetti per bambini. Accanto a queste piante compare la Fitolacca, chiamata Endod o uva-Spagna: le sue bacche viola erano usate come colorante. Taras aggiunge l'albero Madhu dell'India, *Madhuca indica*, dai cui fiori si ricava il mahuwa: nel mito, Bhima incontra un albero colmo di liquore e vede gli uccelli aggirarsi ebbri fra i rami. Li imita e torna dal suo signore con la storia dell'albero meraviglioso. Emilia sorride: ogni pianta possiede un volto utile, uno pericoloso, uno simbolico e uno narrativo. Conoscere la pianta significa imparare a distinguere, oltre ogni prescrizione. Questo lume, come la memoria delle piante, diventa una scuola di prudenza: anche ciò che cura può, in certe parti o dosi, diventare dannoso. Cosa accadrebbe se potessi confidare solo nelle tue capacità?

ijing47. 罌-lume293-La Restrizione (困 kùn), un Lago senz'acqua: quando le risorse si esauriscono o ritirano, rimane visibile l'introspezione della forza interiore. La persona nobile continua il proprio cammino anche quando mancano incoraggiamento, conferme e segnali esteriori di successo. L'amaro precede il dolce: la restrizione costringe a distinguere ciò che nutre da ciò che seduce soltanto. Anche le piante di questo lume insegnano che: non tutto ciò che è naturale è innocuo, e non tutto ciò che appartiene alla tradizione deve essere ripetuto. Il limite diventa quindi uno strumento di conoscenza. Quando l'acqua del lago diminuisce, bisogna conservare ciò che resta e usarlo con intelligenza. Quando le parole degli altri non bastano, occorre ritrovare una sorgente interna. La pianta amara non è solo un rimedio o un veleno: è un invito a riconoscere i confini. Cosa rimane di te quando vengono meno le conferme esterne? E cosa potresti imparare dalla restrizione che stai attraversando? Barbanera dice: Chi non ha gustato amaro non sa cosa sia il dolce. (ebbiosambu)



L'erba Aglina, nell'ospedale di Pang Ming, aiuta le rose vicine e viene tagliata per rinascere. Il suo mito di scoperta narra di tre fratelli monelli che, smarriti nella selva, vagano affamati; soccorsi da una nonna anziana, grazie a una magica borraccia e a una ciambella che ricresce. L'anziana donna è un immortale daoista che riposa su una roccia. Per uscire dal bosco, i tre fratelli le chiedono aiuto, lei porge sua borraccia, e la ciambella che ricresce dopo di ogni taglio; il terzo cibo è una cipolla che toglie i vestiti addosso, e li porta fuori del bosco. Uno dei tre fratelli porta la donna sulle spalle, il secondo porta la borraccia, il terzo porta il cibo ma, in vista del paese, l'avidità li prende tanto da derubare l'anziana nonna. Il primo le fracassa la testa, ma diventa un aglio egli stesso destinato a essere schiacciato nei piatti da cucina. Il secondo le taglia i piedi, ma è mutato in erba Aglina che ricaccia a ogni taglio. Il terzo vuole i suoi vestiti, così divenne cipolla con tuniche infinite. Da allora, l'Aglina ricorda che la forza è saper crescere e tornare, basta dividere i suoi cespi, cogliendo foglie con misura, per zuppe e ravioli a cui dona aroma e vigore, e attendere con pazienza nuovi germogli. L'erba Aglina, nell'ospedale di Pang Ming, aiuta le rose vicine, e insegna la lezione: prima di vedere il Qi, occorre essere disponibili a immaginare la sua raccolta, credere nella sua forza che invisibile ricresce: ogni giorno torna nello stesso luogo e vedrai che, in sottofondo, il tuo qi è già rinato.

ijing48. 井 lume294-il Pozzo (井 jing): sopra il Legno il ruscello. Il nobile lavora insieme al popolo e incoraggia tutti ad aiutarsi a vicenda. Il fondo dei pozzi cinesi era protetto da un graticcio di legno che tratteneva il fango. La persona nobile si impegna con dedizione ad accumulare le risorse vitali da condividere con gli altri: nutrimento e fonte di sostentamento, conoscenza e ricerca di saggezza interiore, coopera con gli altri come l'acqua di un torrente. Le genti vanno e vengono intorno al pozzo, quasi toccano l'acqua, ma la corda, se non è lunga abbastanza o se la brocca si rompe, diventa una sciagura. Il pozzo o la sorgente è indipendente, non si smarrisce né si lascia afferrare. Le persone e le esperienze vanno e vengono, il tempo scorre, ma il pozzo si mantiene uguale a se stesso; non dubitare mai di questa risorsa inesauribile. Nella situazione attuale vi è un potenziale sicuro, ma la realizzazione potrebbe essere ancora molto lontana. Qual'è l'onnipresente risorsa alla quale attingi? Cosa puoi fare per trasformare il potenziale in realtà, qui ed ora? Barbanera dice: si trasferisce la città, ma non si può muovere il pozzo; l'erba che non ha radici presto muore. (aglinaporro)



Quando Shirdi giunse nell'Alto Lazio, ogni passo era una meditazione. Un giorno d'autunno trovò una Russula dai riflessi cangianti e sorrise: la verità cambia colore, non natura, ne assaggiò appena con la lingua e trovò il gusto dolce come una nocciola: la saggezza si riconosce con delicatezza, non con avidità. Più avanti vide i Tricholoma, funghi fedeli allo stesso luogo, anno dopo anno, sotto corniolo o acero, nocciolo e perfino albicocco. Alcuni erano pallidi nell'ombra, altri dorati dal sole, e Shirdi parlò: anche gli esseri umani restano se stessi pur cambiando aspetto. Il profumo lieve del Tricoloma, come di farina, gli ricordò che, ciò che nutre davvero non ha bisogno di clamore per rivelarsi pienamente. Poi vide il Maitake, un fungo che pareva una danza di foglie nate da un vecchio ceppo; conservava un sapore di nocciola e donava forza a chi lo accoglieva con rispetto, ma chiedeva lunga pazienza prima di diventare dolce. Shirdi sedette allora in meditazione: le forme dei funghi, degli alberi e del cielo si dissolsero, come le differenze tra luce e ombra, salute e malattia, vita e morte. Rimase solo una coscienza vasta, presente in ogni foglia, ogni spora, ogni stella e ogni respiro. Quando riaprì gli occhi, raccolse un solo fungo e lasciò tutti gli altri nel bosco. Chi gli chiese perché, ricevette questa risposta: Quando senti che tutto è uno, non prendi più per possedere, scegli solo ciò che basta, e il bosco continuò a insegnare.

ijing49. ䷗-lume295-Sovvertimento (革 ge): al centro del Lago divampa il fuoco, cambiamento e rinnovamento. Il nobile interpreta i segni celesti e mette in ordine le stagioni. Primo compito di un re è ridisegnare il calendario in accordo ai moti celesti, affinché il suo popolo possa svolgere attività quotidiane in sincronia con la natura. La luce della consapevolezza risplende al centro di tutte le cose, chiara e inequivocabile come una stella. La lucidità interiore illumina e trasforma per ripristinare l'armonia del Dao e, a tempo debito, verità e fiducia. La costanza porta frutti, i rimpianti svaniscono assieme al passato cui appartengono. Questa carta parla di una fase di trasformazione colma di verità, sincerità e certezza, una nuova era sta iniziando. In che modo potrai rompere gli schemi? Quanto dovrebbe cambiare la forma per esprimere l'essenza? Barbanera dice: se lampa la scampa, se tuona la manda. (russule)



Sotto la terra il topinambur prepara il proprio raccolto. Sembra scomparire quando il fiore appassisce, ma proprio allora il tubero si è fatto più ricco: la parte visibile si ritira e ciò che conta continua a crescere nel buio. *Helianthus tuberosus* è rustico, ama il sole ma non pretende terreni perfetti. Resiste dove altre piante faticano, anche fra i sassi, e ogni anno lascia nel terreno qualcosa di sé perché il ciclo possa ricominciare. Quando lo estrai, trovi un piccolo tesoro irregolare, nodoso, nascosto; non assomiglia al frutto che ti aspettavi, eppure è proprio quello che la terra aveva preparato per te. Forse anche dentro di te qualcosa sta lavorando senza mostrarsi, una parte della tua esperienza non chiede ancora esser capita, ma di essere lasciata maturare. Come nel crogiolo, gli ingredienti non rimangono separati: il tempo li trasforma insieme. Emilia riconosce qui un sapere semplice della terra: ciò che sembra povero o secondario può diventare nutrimento quando gli si concede il proprio tempo; forse il frutto più meraviglioso non è quello che appare sopra la terra, ma quello che scopri quando finalmente ti chini e scavi. Il Lume mostra una pianta che trasforma il tempo, il terreno e ciò che riceve in una riserva nascosta, e ti chiede: Che cosa sta maturando in te senza avere ancora bisogno di mostrarsi? Che cosa hai trovato sotto la superficie che non sapevi di possedere?

ijing50. 鼎-lume296-II Crogiolo (鼎, dǐng), recipiente nel quale elementi differenti vengono raccolti e trasformati in qualcosa di nuovo. Il legno alimenta il fuoco; il fuoco trasforma gli ingredienti; il recipiente li contiene senza confonderli. Il nobile riordina la situazione e rinsalda il proprio destino: trasforma il grezzo in medicina, cura paziente e fusione degli opposti. Il fuoco nasce dal legno così come la chiarezza nasce dalla delicata sensibilità interiore, cratere in cui avviene la trasmutazione. Il topinambur, nel processo di trasformazione, nasconde sottoterra qualcosa che può maturare fino a diventare nutrimento. Topinambur è una pianta perenne e vigorosa, coltivata per i suoi tuberi commestibili, che possono essere consumati crudi o cotti e contengono inulina, una fibra prebiotica: per alcune persone un consumo abbondante può provocare gonfiore, ma la terra suggerisce una misura semplice, entra gradualmente in ciò che è nuovo. La tua identità e il tuo scopo prendono forma con chiarezza cristallina, come un nuovo inizio nella coppa, calderone in cui prende vita una rinnovata forma: Quali sono i tuoi ingredienti iniziali? Cosa preparerai? Barbanera dice: chi cena a buon ora, non cena in mal ora. (topinambur)



nella carciofaia di Emilia, nulla è completamente immobile, sopra la terra il carciofo cresce, viene potato, ricaccia e offre nuovi germogli. Sotto, quasi invisibile, l'arvicola scava. La sua presenza può sembrare soltanto un danno: rosicchia radici, entra nei cunicoli, consuma ciò che il coltivatore vorrebbe conservare; ma scavando apre passaggi, smuove il terreno e modifica il campo. Il problema nasce quando la sua presenza supera una certa misura, allora la domanda cambia: che cosa sta cercando di dirti il disturbo? Forse qualcosa nel tuo campo è diventato troppo rigido, forse hai combattuto un movimento che poteva essere deviato, forse non tutto ciò che minaccia il tuo ordine deve essere distrutto: qualcosa può essere contenuto, qualcosa spostato, qualcosa persino trasformato in risorsa. Come un buon agricoltore, osserva dove passa l'acqua, dove scavano gli animali e dove il terreno cambia, così puoi imparare a leggere ciò che interrompe il tuo equilibrio. Qualcosa ti disturba mentre stai cercando di aprire un passaggio? Che cosa deve essere davvero fermato, e che cosa invece può essere deviato? Quale parte del tuo ordine avrebbe bisogno di essere smossa? Barbanera dice: quando manca il gatto, i topi ballano; chi non mangia a desco ha mangiato di fresco; se al pesce l'amo, al topo il lardo.

ijing51. ䷗-lume297-Tuono/Scossa (震 zhèn). Quando il mondo esterno è sconvolto, la persona nobile percepisce in sé il medesimo scuotimento: con tutti i sensi in allerta, osserva tremante i cambiamenti improvvisi in atto, pronto ad affrontare l'imprevisto per ripristinare l'armonia della vita. Grande successo. Il Tuono rappresenta l'irruzione improvvisa che scuote ciò che sembrava stabile. La scossa produce paura, ma può anche risvegliare attenzione: ciò che era diventato automatico torna improvvisamente visibile. L'arvicola offre una risonanza di questo movimento: vive prevalentemente sotto terra, costruisce gallerie e può danneggiare colture e radici; ma la sua presenza appartiene alla complessità del suolo: scavare modifica aerazione, drenaggio e distribuzione della materia. La questione non è celebrare il danno, né lasciare che il danno diventi incontrollato. È imparare a distinguere eliminazione, contenimento, deviazione ed equilibrio. Anche il carciofo mostra questo principio: una coltura non è un sistema isolato, ma un ambiente nel quale piante, animali, terreno, acqua e pratiche umane si influenzano reciprocamente. Il Tuono chiede di restare vigili dentro lo sconvolgimento, dentro al turbamento, senza perdere ciò che deve essere custodito. (arvicolacynara)



La Talpa vive dove gli occhi servono poco. Scava nel buio, attraversa la terra avanti e indietro, costruisce gallerie, camere e passaggi che dall'esterno conosci solo attraverso piccoli mucchi di terra; non vede il mondo come lo vediamo noi, lo sente attraverso il tatto, l'olfatto e la sensibilità del corpo. Anche il Riccio conosce un'altra forma di ritiro: quando viene minacciato si raccoglie su se stesso, riduce il proprio spazio esposto fino a diventare una forma chiusa. Talpa e riccio suggeriscono così due modi diversi di abitare il limite: scendere nel proprio mondo oppure raccogliersi nel proprio centro. Dante conosce un'immagine affine quando attraversa il Purgatorio e fa una sosta, simile a una nave che approda: il cammino della trasformazione non procede sempre nella luce piena, esistono momenti nei quali bisogna avanzare senza poter vedere ancora dove si sta andando. Forse la quiete non è assenza di movimento, ma è il momento nel quale smetti di reagire, abbastanza a lungo da poter sentire ciò che si muove nel profondo. Che cosa accadrebbe se per un momento non dovessi fare nulla? Che cosa puoi sentire quando smetti di cercare una risposta? Quale parte di te sta lavorando nel buio? La quiete interiore e quella esteriore si rinforzano a vicenda.

ijing52. ䷄-lume298-La Quietè/La Montagna (艮 gèn). La Montagna rappresenta la capacità di fermarsi, non è immobilità sterile, ma una sospensione dell'azione quando continuare a reagire non produce maggiore chiarezza. La talpa ne offre una risonanza: vive prevalentemente nel sottosuolo, scava gallerie e utilizza sensibilità diverse dalla vista per orientarsi e trovare il nutrimento. I suoi cumuli di terra rendono visibile in superficie un'attività che avviene lontano dagli occhi. Dante ricorda le anime del Purgatorio come talpe con occhi cuciti, ferite dalla luce del tramonto che risveglia, ma brucia: ogni catarsi è un viaggio cieco e coraggioso, come chi cammina nella nebbia senza certezze, guidato solo dalla sua fede, da Lucia. L'esagramma 52 continua: qualunque sia lo sconvolgimento che ha luogo ai suoi piedi, la montagna si mantiene immobile; nel proprio ambiente la persona nobile è simile a una montagna, immobile nel suo mondo interiore, riflette quieto e stabile senza uscire dai propri confini: il cammino interiore attraversa anche zone nelle quali la luce non è ancora disponibile. domanda: quando l'azione serve davvero e quando, invece, il movimento più fecondo consiste nel fermarsi? (talpa)



Seba a metà febbraio sognò una discesa nel tempio nascosto sotto il livello stradale, dove emerge una basilica antica, sopravvissuta a un allagamento del fango. Seba scende nella città stratificata seguendo speroni di un vecchio muro, un varco in basso, tra cespugli di Cappero che crescono tra le crepe delle pietre. Entrato nella vecchia basilica, vede un professore detective che, con in testa un turbante, proietta film inediti di culture del mondo, memorie viventi dell'inconscio collettivo. Una guida femminile, di nome Aurora, abita quel quartiere di rovine, e accompagna Seba tra monumenti e clan della vecchia città, i quali portano il nome di animali totem dei primi occupanti, e dove ogni clan diventa un frammento di psiche storica sopravvissuta. La discesa attraverso livelli dove si visita il passato. Mentre il capperone, pianta di confine e resilienza, cresce nelle fratture dei muri, e nel sogno agisce come un simbolo: la discesa nella città nascosta è una digestione della memoria collettiva, dove il capperone vivente rende ogni crepa della storia una soglia attiva. Ciò che continua a crescere nel punto della frattura, rende accettabile ciò che era stato sommerso.

ijing53. ䷗-lume299-Sviluppo (漸 jiàn): sopra la Montagna vi è un albero, immagine della crescita graduale. Il nobile dimora nel proprio carattere virtuoso e migliora ciò che è ordinario. In cima alla montagna l'albero si sviluppa più lentamente che a valle, perché deve prima sviluppare radici più solide; crescendo, crea attorno a sé un micro-habitat e modifica pian piano lo spazio. Il carattere della persona nobile produce lo stesso effetto, innescando una graduale evoluzione positiva nelle abitudini quotidiane. La donna si sposa: successo. La costanza è fruttuosa. I legami si sviluppano gradualmente, via via che le energie grezze delle emozioni vengono incanalate in una durevole cooperazione. Cresciamo attraverso le occasioni che la vita ci offre e ci evolviamo grazie alle relazioni. I risultati maturano poco a poco, purché tu rimanga pazientemente fedele ai tuoi obiettivi lungo il viaggio. Come l'albero sulla montagna, anche ciò che nasce nella frattura ha bisogno di tempo per radicarsi. La crescita trasforma il passaggio, lentamente, rendendo fertile lo spazio. Cosa si sta evolvendo in questa fase? Come puoi sviluppare la tua pazienza? Barbanera dice: la tempesta non guasta l'estate. (capperone)



Una mattina, Seba sogna una giovane donna chiamata Pimpinella, che non riesce a portare sulle proprie spalle una vecchia signora chiamata Sanguisorba. Seba si offre di aiutarla, come in un'antica tradizione di un paese a lui distante. Reputa preziosa l'anziana donna e vorrebbe farle da ponte, perché possa essere riconosciuta dai suoi veri discendenti, che l'hanno dimenticata. A volte la memoria degli avi ha bisogno di uno sguardo straniero per tornare visibile: chi appartiene dall'interno del clan può non vedere più ciò che gli è troppo vicino. Seba non prende con sé Sanguisorba: la sostiene abbastanza da permettere che possa essere nuovamente incontrata. Anche la pianta porta nel suo nome questo gesto di contenimento. Sanguisorba, usata nella medicina popolare, è associata alla capacità astringente di contrarre i tessuti e contenere le fuoriuscite di sangue; foglie e radici sono usate sia come alimento sia come medicamento: un esempio è il decotto e poltiglia da spalmare su emorroidi e dermatiti, oppure, messa dentro le narici, può fermare l'epistassi. Nel simbolo, trattenere non significa possedere, ma offrire un confine a ciò che rischia di disperdersi. Il lume chiede: posso sostenere qualcosa che non mi appartiene? Come posso essere tramite senza diventare padrone? Cosa posso portare lasciando intatta la radice di ciò che porto?

ijing54. 归妹 (lume300-La-Sposa (歸妹 gui mèi): il Tuono risveglia il Lago, qualcosa entra in relazione nuova, ma non occupa ancora il centro. La figura della sposa secondaria richiama un ruolo di partecipazione e sostegno, non di possesso; non tutto ciò che si incontra è subito disponibile nelle proprie mani. Talvolta il movimento più saggio consiste nell'accettare una posizione laterale, ascoltare e lasciarsi trasformare dalla relazione. Il Lago riceve il Tuono e ne trasmette la vibrazione. Così una persona può entrare in una tradizione senza pretendere di governarla: può ascoltare, sostenere, accompagnare e lasciare che sia la relazione a mostrare quale posto le appartiene. Come Seba sostiene Sanguisorba senza appropriarsene, anche il rapporto con ciò che viene da lontano può diventare un gesto di custodia. Il valore non sta nel diventare proprietari della memoria, ma nel renderla nuovamente visibile a chi può riconoscerla. Come puoi sostenere qualcosa senza appropriartene? Che cosa significa per te stare accanto senza occupare il centro? Barbanera dice: chi la giustizia impedisce, di giustizia perisce. (pimpinella)



L'Imperatore di Giada vuole dare un ritmo al tempo umano e convoca gli animali del mondo: i primi dodici che attraverseranno il grande fiume riceveranno un posto nel cielo. Il viaggio diventa una gara, ma ogni animale attraversa l'acqua secondo una qualità diversa. Il Topo usa l'intelligenza, il Bue la resistenza, la Tigre affronta la corrente; il Coniglio procede leggero tra pietre e tronchi, affidandosi alla prudenza. Il Drago potrebbe vincere, ma si ferma per portare pioggia ai campi e aiutare chi si è smarrito. Il Serpente usa l'astuzia, il Cavallo corre senza esitazione. Capra, Scimmia e Gallo arrivano insieme perché hanno condiviso una zattera: uno trova la strada, uno ripara il legno, uno mantiene l'equilibrio. Il Cane si ferma a giocare nell'acqua e il Maiale arriva lentamente, dopo aver mangiato e dormito lungo il cammino. Perfino il ritardo del Gatto, ingannato dal Topo, entra nella memoria del tempo. Il fiume insegna che non esiste un solo modo di arrivare: forza, prudenza, cooperazione, servizio, astuzia, lentezza e gioco possono diventare altrettante forme di attraversamento. Il Coniglio, quarto nello zodiaco, arriva perché sa dove mettere il piede. Oracolo: quale qualità ti permette oggi di attraversare il tuo fiume senza dover diventare qualcun altro?

ijing55. 豐-lume301-Abbondanza (豐 fēng): Tuono e Fulmine giungono insieme, immagine di prosperità, intensità e successo. Il nobile presiede i processi e decreta le punizioni, mette ordine quando molte forze convergono. Quando tuono e fulmine arrivano insieme, la tempesta è al culmine: prima di agire occorre fare chiarezza dentro di sé e riconoscere le conseguenze delle proprie scelte. L'abbondanza non significa prendere tutto ciò che è disponibile. Significa avere davanti molte risorse, possibilità e direzioni, proprio nel momento in cui occorre scegliere. Come gli animali del fiume, anche noi possiamo arrivare attraverso qualità diverse: non serve imitare chi corre più veloce. Il momento di massima luce chiede presenza: cosa merita davvero la tua energia? Quale possibilità è tua, e quale appartiene a un altro modo di attraversare? Cosa si aspetta da te in questa fase? Quale decisione richiede ora la tua chiarezza? Barbanera dice: Donne e tela non si giudicano mai a lume di candela. (coniglio)



A maggio, Seba sogna una sfilata di animali che sfrecciano lungo una strada fra Africa e Italia: un linguaggio emozionale in cui vita e morte, creazione e trascendenza emergono attraverso animali, corpo e relazioni di potere. Il sogno procede in tre scene. Seba osserva dal treno e tiene a mente ogni stazione; al finestrino vede le forze istintive della natura. Poi scende e diventa partecipante: l'orecchio diventa guida laterale e istinto e corpo entrano in colloquio. La Pantera afferra il cavallo dal posteriore: forza notturna, femminile e predatoria, insieme affascinante e dominante. La lena segue l'Elefante, aderisce al suo moto e gli gira intorno come un analista che ascolta e circonda il contenuto. L'Elefante diventa la massa della memoria psichica inconscia. Arrivano Scimmie e gibboni anziani, barbuti, grigi, saggi e minacciosi. A destra compaiono un rifugio, un pullman e operai che salgono e scendono: sembra un rituale razionale contro l'irruzione dell'animale. Seba diventa prudente e prepara una difesa. La memoria Bwiti offre una risonanza: nel mokodi, gioco di parole e indovinelli, animali, oggetti, corpo, natura e rito entrano in una grammatica di corrispondenze. Il Gallo è primo spazzino e nganga; la Lucciola muore e rinasce nel coito luminoso; Tartaruga e Mandrillo portano a terra la prima danza attraverso la masticazione della radice; il Parrocchetto connette vivi e defunti; a coda del cinghiale è il primo scaccia-mosche; il copricapo di foglie di Mais è il primo parasole. il Vento è il primo verbo, incarnato dal sonaglio, il Mare è la prima cura, il Bananeto è rifugio e corpo di guardia; il palo centrale del Ragno collega cielo e terra. Terra e Acqua, ventre, placenta, pelle, vento e suono diventano immagini di un unico linguaggio del corpo e degli antenati. Il sogno, detto ndoti, non chiede di fissare un significato, ma di lasciare emergere le corrispondenze. L'Ombra non sempre attacca: talvolta chiede ascolto prima della difesa. Allenati nelle corrispondenze del tuo sogno.

ijing56. 旅 lù -lume302-II Viandante (旅 lù): il Fuoco sopra la Montagna è una luce provvisoria che orienta chi è in cammino. È il fuoco dell'accampamento, sufficiente a sostare, vedere e riprendere la strada. Il sogno è attraversato dalla stessa condizione: treno, stazioni, strada, continenti, passaggio dall'osservazione alla partecipazione. Il Viandante non possiede il territorio che attraversa; può osservarlo, ascoltarlo e riceverne indicazioni, mantenendo prudenza e misura. Anche l'istinto può essere incontrato così: non come qualcosa da dominare subito, ma come una forza da osservare e attraversare. Pantera, lena, Elefante e Scimmie rimangono figure vive del percorso, senza essere ridotte a significati fissi. La prudenza diventa allora capacità di distinguere il pericolo reale dalla minaccia proiettata. Attraversare senza appropriarsi, ricevere senza trattenere, procedere senza pretendere di trasformare il luogo. Cosa porti con te in ogni nuova situazione? Quale parte di te osserva ancora dal finestrino, e quale è già scesa dal treno? Proverbio bwitista: Ngobwe na gedomba, na minza na tonga; se conosci il fondo, conosci la cosa. (bonobo)



Nella tradizione cinese il soffio non è un colpo che attraversa il corpo, ma un movimento che entra, circola, incontra altri flussi e modifica ciò che attraversa. Qi, sangue e liquidi vengono pensati come parte di una rete di relazioni e trasformazioni. Il punto Yunmen (P2 / LU2), nella regione superiore del polmone, porta nel nome l'immagine della Porta delle nubi. Una porta non spinge dentro né fuori, ma permette il passaggio. Il soffio può entrare senza invadere, modificare senza imporre, lasciare una traccia senza occupare tutto lo spazio. Il vento non convince l'albero: lo attraversa; eppure, dopo il suo passaggio, le foglie si muovono. Il Lume del Panda ti chiede: dove puoi entrare senza forzare? Quale movimento sta già cercando una via attraverso di te? Conosci l'influenza sottile, mite e delicata della comunicazione?

ijing57. 巽-lume303-Vento penetrante (巽 xùn): Il nobile trasmette i suoi comandi e svolge i propri compiti, come venti che si susseguono. Il movimento genera movimento penetrando ovunque, è il momento giusto per entrare gentilmente nell'essenza di qualcosa. L'influenza indiretta può penetrare più a fondo dell'azione diretta. Il successo nasce allora dalle piccole cose: osservare, ascoltare, incontrare una persona saggia, tradurre lentamente un moto interiore in un'azione esterna. Il soffio non cambia il mondo con la forza: ne modifica appena l'equilibrio, e il resto si muove. Questo genere di influenza non produce trasformazioni repentine, ma crea il successo attraverso piccoli passi. Come puoi giungere a un'intima coscienza? Cosa sta prendendo forma senza che tu debba forzarla? Barbanera dice: Campana possente, lontano si sente. (procione)



L'Acetosella cresce in luoghi umidi e ombrosi, con foglie che sembrano trifogli, ma quando le assaggi arriva un gusto inatteso: fresco e acidulo, una piccola sorpresa nel bosco. Il suo uso alimentare e alcune sue proprietà erboristiche popolari la vogliono depurativa e febbrifuga, amica del fegato e del sangue, capace di contrastare lo scorbuto e, in piccole dosi, lenire il fuoco della pelle. Il Nasturzio apre invece un altro gusto: foglie, fiori e semi hanno un sapore più deciso, agro-piccante. In cucina possono incontrare altri alimenti e trasformare un'insalata. Due piante, due caratteri, entrano in relazione senza diventare uguali. Forse anche una conversazione funziona così: non cancella le differenze, ma lascia che l'apporto di ciascuno modifichi lo spazio comune. Un sapore incontra un altro sapore, una parola incontra un'altra parola, e qualcosa che prima non esisteva comincia a prendere forma fra loro. Sorge allora la domanda: Che cosa porti tu nell'incontro? Che cosa può cambiare quando lasci entrare davvero ciò che viene dall'altro?

ijing58. ䷗-lume304-Lago sereno / Gioia (兌 duì): due Laghi uniti comunicano e fluiscono insieme, arricchendosi a vicenda. Il nobile si unisce agli amici, per dialogare e agire insieme. Come le piante in un'insalata, che conservano ciascuna il proprio carattere mentre partecipano a un gusto comune, anche le persone possono condividere virtù, conoscenze e visioni senza annullare le differenze. L'esagramma parla di uno scambio che libera energie e favorisce la perseveranza. La gioia non è semplice allegria: è la qualità di una relazione nella quale qualcosa può circolare liberamente. Che cosa stai esprimendo? Come puoi assaporare pienamente il momento? Cosa accadrebbe se riuscissi a comunicare e condividere con maggiore libertà? Barbanera dice: ascolta, vede e tace chi vuol vivere in pace; l'amicizia è buona e bella finché stride la padella. (rumacetosa)



L'Avocado nasce da una terra che lo coltivò per generazioni, ma il suo frutto viaggia lontano e oggi incontra cucine, mercati e tavole diverse. Può attraversare il mondo senza smettere di avere una provenienza. Come nel sogno di Seba, la vecchia signora che la giovane generazione non riusciva a portare, anche una tradizione può diventare più visibile attraverso lo sguardo di chi arriva da fuori. A volte riconosciamo un valore proprio perché non vi siamo immersi; è il paradosso del viaggio culturale: possiamo incontrare qualcosa, fuori dalla nostra terra, e riconoscervi un valore che, chi vi è nato dentro non vede più. Possiamo mostrarlo e raccontarlo, fare da ponte, accompagnatore e testimone di una tradizione esterna, ma devi sapere che non ti appartiene. Quando l'abitante locale riconosce nuovamente ciò che gli appartiene, torna maestro di ciò che vive dall'interno e può restituire al forestiero ciò che egli non potrebbe conoscere dall'esterno. Il sapere continua così a circolare: dal locale al forestiero, dal forestiero al locale. Il Lume dice: ho trovato qualcosa nella tua tradizione che per me ha avuto valore; te lo mostro, poi forse sarai tu a spiegarmi ciò che io non posso conoscere da fuori. Che cosa puoi portare lontano senza reciderne la radice? Che cosa hai riconosciuto proprio perché lo guardavi da fuori?

ijing59. ䷋-lume305-La Dispersione (渙 huàn): Il Vento spira sopra l'acqua e disperde infinite gocce di vapore, simile al fumo fragrante che sale dagli altari; è la natura delle cose, impulso interiore, messaggio e influenza che si diffonde all'esterno, superando barriere. Ciò che si disperde può attraversare confini, superare barriere e raggiungere luoghi nuovi. Gli antichi associavano questo movimento al sacrificio e alla costruzione del tempio: è propizio attraversare il grande fiume; la perseveranza porta frutti. Anche il sapere può funzionare così, non rimane vivo perché viene chiuso dentro un confine, ma perché circola senza perdere la memoria della propria sorgente. La dispersione può dissolvere rigidità, definizioni e modelli ormai esauriti, liberando energia per nuove direzioni. Dove vuoi porre le tue offerte? Dove indirizzerai l'energia e vitalità liberate da un vecchio confine? Che cosa può attraversare il fiume senza perdere la propria radice? (avocado)



Nel sogno di Seba, del 24 luglio, gli studenti chiedevano un voto diverso. Il maestro sorrideva: un piccolo cambiamento è possibile, ma ogni eccezione modifica l'intera classe. Più tardi il mare insegnò la stessa cosa senza parole. L'acqua non corregge il pesce: gli permette di nuotare; non costringe il corpo: gli offre spazio. Così ogni gesto trova da sé la propria misura; non tutto ciò che è possibile è necessario, non tutto ciò che è insegnato va ripetuto. Correggi poco e osserva molto. Il *Desmodium* cresce accanto ad altre piante e, nella sua relazione con il suolo e le colture, può contribuire alla fertilità. Anche ceci, lenticchie e soia appartengono a una famiglia di piante capaci di arricchire il terreno attraverso la simbiosi e il ciclo dell'azoto. Così dovrebbe essere anche ogni insegnamento: non consumare il Campo, ma arricchirlo. Ogni apprendimento ha un costo energetico; la pratica migliore è quella che, nel tempo, restituisce al sistema ciò che ha richiesto. L'Oracolo ricorda: ogni sana trasformazione deve poter essere assorbita dal Campo. Il corpo trova da sé la misura che può sostenere.

ijing60. ䷗-lume306-Giusta misura (節 jié): sopra il Lago scorre l'Acqua: immagine della delimitazione. Il nobile stabilisce numeri e misure attraverso la pratica e riflette sulle conseguenze delle proprie azioni. Il fiume entra ed esce dal lago, ma quanta acqua rimane nel bacino? E quanta se ne può usare per irrigare i campi? Il nobile stabilisce limiti che permettono al flusso di continuare. Anche l'apprendimento segue questa legge: piccoli cambiamenti, grande continuità. Misure troppo rigide impoveriscono la vita; misure nate dall'esperienza permettono al sistema di autoregolarsi senza disperdere energia. Nel linguaggio del Lume, anche il Qi appartiene a questa economia: ogni pratica richiede energia e ogni insegnamento produce un consumo. Il maestro offre un principio; il corpo lo verifica. L'acqua lo integra e l'esperienza lo trasforma in memoria. Quali limiti si applicano nelle circostanze attuali? La situazione è chiara e sostenibile per te e per gli altri? Quanto stai ricevendo e quanto stai consumando? Piccoli cambiamenti, grande continuità. (cecisoià)



Il giovane Giorgio Taras, girando nei boschi della Valnerina, incontrò un giorno vecchio tartufo: non cercare in alto, gli disse, oggi la sapienza cresce sottoterra. Camminarono fra roverelle, lecci, cerri e noccioli, finché il cane si fermò in silenzio. Dal terreno emerse un tartufo nero, ruvido e discreto, come un cuore che non ama mostrarsi. Il vecchio raccontò il mito secondo cui, quando un fulmine di Giove baciò la terra durante una pioggia feconda, nacque il primo tartufo, custode del fuoco del cielo nascosto nel bosco. Forse per questo il suo profumo sembra risvegliare ricordi che nessuno sapeva di avere. Giorgio comprese che, ciò che è prezioso può rimanere invisibile finché qualcuno non impara ad ascoltare con il naso, con il cuore e con la pazienza. Ogni stagione offre un dono diverso: il tartufo nero invernale, l'estivo dal profumo più leggero, e gli altri frutti nascosti della terra. Ne grattugiarono appena qualche scaglia su uova e fettuccine: bastava poco perché tutto cambiasse. Si racconta anche che Cavour amasse il tartufo come dono della terra e della convivialità: un profumo capace di aprire il dialogo prima ancora delle parole, e non stupirti se il suo aroma richiami le scrofe e i cinghiali degli Appennini! Il vecchio concluse: molti scavano per trovare tartufi, ma pochi comprendono che il tesoro più raro è sintonizzarsi con il ritmo e il profumo che la terra rivela a chi cammina con rispetto.

ijing61. 三 lume307-Verità interiore (中孚 zhōng fú): sopra il Lago soffia il Vento. L'invisibile muove ciò che è visibile; ciò che accade dentro lascia una traccia fuori. La sincerità non ha bisogno di imporsi. Come il vento sulla superficie del Lago agisce senza mostrarsi e diventa riconoscibile attraverso ciò che muove, la carta invita a sospendere i giudizi affrettati e ad ascoltare ciò che si manifesta oltre le apparenze. Il tartufo offre una risonanza concreta: cresce nascosto, ma il suo profumo lo annuncia: non occorre vederlo per sapere che è lì. Anche la verità interiore può essere riconosciuta dai suoi effetti prima ancora di diventare parola. Il vecchio tartufo non insegna a scavare ovunque: insegna ad attendere il segnale. Giorgio scopre così che autenticità e pazienza appartengono allo stesso gesto. Che cosa riconosci senza poterlo ancora vedere? Quale segnale sottile ti sta indicando ciò che conta davvero? (tartufo)



In Lucania i lupini secchi possono diventare un cibo di riserva per uomini e animali. Sono semi resistenti, capaci di crescere anche in condizioni difficili, ma quando vengono raccolti possono essere amari. Seba narra una leggenda lucana: una volta la Madonna, affamata durante il cammino, trovò dei lupini selvatici e chiese perché un dono della terra dovesse essere così difficile da gustare. La risposta fu semplice: alcune cose buone non sono immediate. Il lupino deve essere raccolto, bollito e lasciato a lungo in acqua, cambiandola più volte, finché l'amaro si trasforma. Il gesto della preparazione diventa così parte del nutrimento. Il seme non viene rifiutato perché è amaro e non viene consumato senza cura: viene accompagnato nel tempo necessario a renderlo commestibile. Anche la terra beneficia della sua presenza: il lupino può contribuire alla fertilità del suolo fissando azoto e può entrare nelle rotazioni agricole. Il suo fiore giallo o blu appare su terreni poveri, mentre il seme conserva una riserva preziosa per i tempi difficili. Il cibo di emergenza diventa allora una lezione sulla misura: non tutto ciò che sostiene la vita è immediatamente pronto. Oracolo: quale cosa amara della tua vita potrebbe diventare nutrimento se le concedessi il tempo e la cura necessari?

ijing62. ䷗-lume308-Piccolo Superamento (小過 xiǎo guò): sopra la Montagna echeggia il Tuono. Le azioni della persona nobile si basano sulla conoscenza dei limiti, ma sanno anche valicarli quando si rende necessario. L'esagramma dà preminenza al piccolo: nelle azioni, nella cura delle perdite, nell'amministrazione delle risorse. Le grandi imprese possono attendere; le piccole opere, invece, sono permesse e spesso necessarie. Anche il lupino risuona qui come cibo di cammino e di scorta. Il seme amaro richiede piccole azioni ripetute, raccolta, cottura, lavaggi e lunga immersione, prima di diventare nutrimento. La perseveranza porta frutti quando non pretende di forzare il processo. Il richiamo dell'uccello invita a non volare troppo in alto e a rispettare la misura della situazione. Quali piccole azioni puoi compiere per soddisfare ciò che la situazione esige? Che cosa può maturare se smetti di pretendere che sia pronto subito? Barbanera dice: 14 marzo, quando frutta la quercia tu semina la cicerchia. (lupino)



Sotto la terra, dove l'occhio non arriva, Emilia trova un piccolo lavoratore che non ha fretta e non cerca la luce, mangia ciò che è stato lasciato indietro e, passando attraverso il buio, lo restituisce diverso. Il lombrico avanza senza occhi, eppure trova il passaggio. Mescola ciò che era separato: foglie e terra, umidità, aria e tempo. Scava e mastica, sale e scende, aprendo corridoi invisibili. Emilia lo osserva e pensa che forse anche certe cose dentro di noi chiedono di essere attraversate lentamente. Un frammento cade, qualcosa lo accoglie e qualcosa lo trasforma; senza rumore, il terreno diventa più ricco e pronto a generare. Il lombrico conosce il gesto di entrare, nutrire e trasformare. Forse anche tu hai qualcosa che consideravi uno scarto. Potresti lasciarlo per un poco nella terra della tua attenzione, senza pretendere di sapere subito che cosa diventerà. Che cosa dentro di te sta già trasformandosi, anche se ancora non lo vedi? Quale piccolo gesto potrebbe nutrire questo processo oggi?

ijing63. 既濟 (ji jì): Acqua sopra il Fuoco. L'acqua può contenere il fuoco e il fuoco può scaldare l'acqua. L'esagramma mostra un equilibrio raggiunto, ma proprio per questo richiede vigilanza. Il compimento non è una conclusione definitiva: è una soglia. Come il lombrico mescola la terra e contribuisce al ciclo della materia organica, trasformando ciò che sembra concluso in una nuova possibilità, anche ciò che consideriamo finito può continuare a mutare. Il successo nasce allora dai piccoli gesti: cura i dettagli, osserva il flusso, non credere di avere già raggiunto la meta. Ciò che sembra scarto può diventare parte di un processo più grande, purché venga lasciato al tempo della trasformazione. Dopo il compimento occorre osservare ciò che già esiste, custodire l'equilibrio e compiere il piccolo gesto che permette al processo di continuare. La costanza produce frutti modesti ma reali; l'attenzione impedisce al successo di diventare distrazione. Quale piccolo gesto può mantenere vivo ciò che hai già fatto nascere? (lombrico)



Seba cammina lungo una siepe e incontra un corniolo, dai rami duri e pazienti, abituati al bosco e alle stagioni. Tra le foglie vede alcune crognole rosse, ne raccoglie una e la assaggia: è aspra. Poco più avanti ne trova una caduta a terra, più morbida e dolce. Comprende che non tutti i frutti arrivano nello stesso momento. Riprende il cammino e incontra una parete coperta di vecchi manifesti: tarocchi, figure, Jodorowsky che mescola le carte e le dispone in una quinta stesa. Una carta al centro: ciò che l'lo cosciente dice. Una a Ovest: le speranze e i motivi del consultante. Una a Nord: come si trasforma il suo atteggiamento. Una a Est: come reagisce il mondo esterno. Una a Sud: ciò che l'inconscio pone in gioco, ciò che il consultante nasconde a se stesso. Seba sente un cane piangere vicino al corniolo; non sa se aspetti qualcuno, abbia perduto qualcuno o semplicemente non sopporti la solitudine. Ascoltando, immagina una stesa di tre carte coperte, da scegliere senza sapere quale verrà. Il corniolo non gli risponde, aspetta che il tempo trasformi l'aspro in maturo. Seba si domanda: Quale seme posso offrire a qualcuno senza pretendere di sapere quando germoglierà? Che cosa, ancora acerbo, chiede tempo prima di trovare la propria direzione?

ijing64. ䷗-lume310-Prima del compimento (未濟 wèi jì): il Fuoco sopra l'Acqua mostra una trasformazione ancora in corso. Il nobile distingue con cura le cose, affinché ognuna trovi il proprio posto. La giovane volpe ha quasi attraversato il fiume, ma può ancora bagnarsi la coda: ciò che sembra vicino alla conclusione è ancora in movimento. Occorre preparare, osservare le condizioni e attendere il passaggio giusto. Come la crognola, una trasformazione non può essere forzata. La saggezza non consiste nel sapere in anticipo quando arriverà la maturazione, ma nel riconoscere ciò che il tempo sta preparando. L'esagramma 64 ricorda che, alla fine dell'I Ching, nulla è definitivamente compiuto: il cambiamento continua. La volpe attraversa il fiume un passo alla volta, con tutti i sensi in allerta. Anche una domanda, come un frutto o una relazione, può avere bisogno di tempo prima di rivelare la propria direzione. Come puoi prepararti al meglio per la traversata? Riuscirai a riconoscere il momento giusto? (corniolo)



Attesa amorosa è un esercizio di immaginazione, paziente come il Ciliegio, che in primavera veste di fiori e solo più tardi offre i suoi frutti, come l'autentico amore, che chiede tempo a maturare. Il miracolo del Ciliegio è una leggenda assai diffusa: un ciliegio abbassò i rami per donare i suoi frutti a Maria, in fuga verso l'Egitto, mentre ad Acquapendente un ciliegio secco torna in vita grazie all'amore che ritorna nei cuori inariditi. Le ciliegie nutrono sangue, nervi, pelle e cuore; i loro piccioli, in infuso, sono tradizionalmente associati alla depurazione e al sostegno dei reni. Rosse come il cuore e ricche di vitalità, la loro dolcezza nasce da una lenta maturazione. Il ciliegio fiorisce in modo spettacolare, frutto di un'attesa ricompensata, pur se per breve tempo: attendi qualche settimana, perché la pazienza amorosa e la speranza hanno un loro ritmo. Se le ciliegie compaiono nei sogni, possono diventare immagine di un desiderio che trova compimento nel momento giusto. L'oracolo suggerisce di non inseguire ciò che manca, ma di coltivare ciò che già vive dentro di sé. Nelle carte di Barbier, l'amore è un viaggio dell'anima: passato, presente e futuro; corpo, mente e spirito; testa e cuore. Ripeti: Io sono Amore. Diventa terreno fertile, come il ciliegio che attende il frutto maturo al suo giusto tempo. Il ramo si abbassa da sé e ciò che sembrava lontano trova la strada per arrivare. Le ciliegie tirano a coppie: così anche l'amore cerca una sua corrispondenza, una reciprocità che non può essere forzata. Attendere significa preparare dentro di sé il luogo in cui ciò che si desidera potrà essere accolto. Quale amore stai aspettando? Che cosa dentro di te, può già cominciare a maturare mentre aspetti?

amore01-lume311-Dama in Attesa mentre Cupido sussurra al suo orecchio: quando arriverà il mio amato? L'attesa amorosa diventa esercizio di immaginazione, pazienza e consapevolezza. Le carte di Barbier, evocando miti e sentimenti, con letture di 1, 2 o 3 carte, esplorano l'amore come viaggio dell'anima: corpo-mente-spirito, testa-cuore o passato-presente-futuro. Nel viaggio iniziatico di Dante vi sono tre donne: Francesca nell'Inferno, Santa Lucia nel Purgatorio e Matelda nel Paradiso. Santa Lucia, come aquila, guida Dante alla soglia del Purgatorio; Matelda lo bagna nel fiume Lete, affinché dimentichi le illusioni del mondo e sia preparato all'incontro con Beatrice. Francesca può rappresentare ciò che appartiene al passato, Matelda il presente della rinascita e Beatrice la direzione verso cui l'anima tende. Così l'attesa amorosa non è solo desiderio di qualcuno che ancora non c'è: è preparazione a diventare capaci di riconoscere ciò che arriva. Oracolo: ripeti affermazioni d'amore per attrarlo nella tua vita: Io sono Amore; non inseguire il frutto prima che sia maturo. Coltiva il terreno, lascia che il desiderio prenda forma e permetti al tempo di rivelare ciò che è destinato a incontrarti. Barbanera dice: a san Paolino (22 giugno) ogni ciliegia sia quattrino; c'è il grano e manca il vino. (ciliegio)



Sotto un albero di Albicocco, Diotima accoglie sul grembo il capo di Socrate, che piange per la gioia di aver compreso i Misteri dell'Amore narrati nel mito di Eros. Diotima guida la mente oltre il desiderio immediato e trasforma il fuoco del corpo in luce color albicocca: guida la discesa che Socrate necessita per iniziare la risalita. L'amore non è allora solo attesa del frutto, ma visione di ciò che il desiderio può diventare. Un'eco di questo mito si trova nei gemelli figli di Dune, nella saga di Frank Herbert: Leto posa il capo sul grembo della sorella, la Regina, per ricaricarsi e consolarsi dopo ogni fatica del sentiero dorato. Trasformato dalla spezia e dalle metamorfosi del corpo, Leto deve attraversare il confine fra umano e mostruoso, fra paura e destino. Nelle sue metamorfosi riconosce la guida della Signora delle soglie, che porta in sé l'esperienza di Diotima, la luce di Beatrice e la fiamma di Lalla, mutando l'Eros in sentiero dorato, dove la paura può sciogliersi e l'Anima rinascere dalla propria ombra. In questo senso, la donna può diventare uno specchio capace di mostrare all'uomo ciò che egli non vede in se stesso: pulsioni e fragilità, desideri e paure. Una donna che ha integrato il proprio animus può condurre l'uomo verso una parte di sé che da solo fatica a raggiungere. Alcune Mistress incarnano Diotima e le Madri del profondo descritte da Goethe, che Faust deve incontrare per conoscere se stesso. Jung descrive l'Anima femminile come una dimensione spesso repressa dalla cultura e da una virilità forzata. La sottomissione consenziente può diventare un luogo nel quale l'uomo incontra la propria ombra, sensibilità e verità. L'Albicocco insegna così che vedere non significa possedere: dopo aver atteso il frutto, occorre riconoscere ciò che si desidera davvero. La donna che guida non porta necessariamente verso ciò che l'uomo crede di volere, ma verso ciò che ancora non riesce a vedere di sé. L'amore diventa incontro con l'altro e rivelazione di una parte nascosta dell'Anima.

amore02-lume312-L'Innamorata scruta la sfera di cristallo di rocca, aiutata dai suoi angeli e spiriti guida, e comincia a manifestare il proprio destino man mano che la storia d'amore si sviluppa. Ferma lo sguardo su un cristallo, una pozzanghera o uno specchio d'acqua; stabilisci con esattezza che cosa desideri davvero nella tua vita. Dichiarare: sogno, vedo e rivelo ciò che desidero ardentemente. La mia vita è piena d'amore! Prenditi il tempo di immaginare il tuo ideale di amore, di relazione e di vita: il mondo è tuo. Se un amore è felice, ogni gesto lo dice. Nelle relazioni affettive ed erotiche emerge spesso una polarizzazione tra chi guida e chi si affida, chi imprime una direzione e chi la accoglie. In natura questa danza può assumere forme radicali: la volpe incanta il tacchino con movimenti lenti e ipnotici, sospendendone l'istinto di fuga; la mantide femmina attrae il maschio in un abbandono che ne chiude il destino. Ma nell'esperienza umana, il simbolo può trasformarsi: la donna dominante, nella sua forma più alta, non ipnotizza per consumare, ma per nutrire e riplasmare la psiche; non domina per ridurre, ma per rivelare. La relazione fra chi guida e chi si affida può diventare luogo di trasformazione, quando è attraversata da consapevolezza, fiducia e consenso. La carta invita a guardare nello specchio del desiderio: che cosa vuoi davvero? Chi desideri incontrare e quale parte di te desidera emergere attraverso quell'incontro? Ciò che vedi potrebbe non essere ancora la forma dell'amore, ma il primo riflesso di una trasformazione già iniziata. (albicocco)



La Cicogna nel mito conosce la via del ritorno, e nell'amore riconosce la propria origine e sorgente: lascia il nido migrando, attraversa terre e stagioni, ma ritrova sempre la casa da cui era partita. Così l'anima smarrita, tra desiderio e conoscenza, discende e risale, come la cicogna cinese che accompagna gli immortali nei viaggi tra Cielo e Terra. La Cicogna è uccello guida e psicopompo, attraversa i confini fra i mondi e le stagioni, tra l'alba e il tramonto. Amore tutto muove: virtù, giudizio e azione, ma può anche smarrirsi e diventare accidia, superbia, invidia, ira, avarizia, gola o lussuria. Quando diventa causa di sofferenza, occorre cercare dentro di sé la molla dell'azione, per reindirizzarla e trasformare ciò che ferisce in una via di consapevolezza. Amore è chiave di poesia e trasformazione interiore. La Cicogna insegna a partire senza perdere la strada del ritorno: ciò che si cerca nell'altro può diventare un viaggio verso la propria sorgente. Dopo essersi affidato, il desiderio può riconoscere da dove viene e verso quale casa vuole tornare. Barbanera dice: coscienza tranquilla sopporta chi spesso invano strilla.

amore03-lume313-Poesia è atto d'amore: nulla accade senza Eros, in ascesa e discesa, anabasi e catabasi, per eccesso oppur difetto. Dante, Beatrice e Maddalena celebrano il legame fra corpo, spirito e desiderio, il cui eros salva dalla morte interiore e apre alla bellezza dell'anima, riconoscendo la fragilità umana e reintegrando lo Spirito nel corpo. La bellezza passa e la virtù rimane. Dante proietta l'amata nella donna angelica e la rende guida del proprio spirito: Beatrice diventa forma del suo dàimon, voce che gli parla nel Cielo di Venere, cielo dell'Eros, dove può reintegrare in sé ciò che aveva proiettato nell'amata. Anche Maddalena, nella figura della Colomba, diventa immagine della congiunzione fra carne e Spirito, tra forza e umana fragilità. Come Enea nell'Ade incontra l'anima ancora non nata di Marcello, così l'amore può mostrare una possibilità futura che ancora non ha preso corpo. Ciò che amiamo può diventare immagine di ciò che siamo chiamati a diventare. (cicogna)



Lonicera etrusca è Madreselva, caprifoglio etrusco, un rampicante dai fiori profumati, associato ai sentieri di campagna e alla Clematide. In erboristeria sono usati fiori, foglie e corteccia per diverse virtù; i suoi frutti attirano uccelli che talvolta ne consumano le bacche fermentate. Picchi e Pettirossi, mangiando le sue bacche a giugno, sono ebbri di linfa, così stanno a terra mansueti con le ali di traverso. Madreselva è soprattutto simbolo di amore, gratitudine e amicizia. La sua natura racconta il cambiamento: pianta timida in origine, desiderava vedere il sole ma cresceva all'ombra degli alberi; chiese sostegno a querce e frassini e imparò ad avvolgersi ai loro tronchi, così abbraccia chi la sostiene e, proprio affidandosi, trova la propria forma. Come nella leggenda di Tristano e Isotta, sulle cui tombe nacquero una rosa selvatica e una madreselva che si intrecciarono inseparabili, l'amore può continuare a crescere anche oltre la separazione. Lonicera invita ad accettare la propria fragilità, ad affidarsi a ciò che sostiene e ad accogliere il cambiamento senza perdere il proprio cammino. La sua fioritura serale e il suo profumo sono segni beneauguranti di affetti sinceri e visite gradite. Nelle tradizioni slave, le ninfe dei boschi prediligono rampicanti e fiori profumati: danzano tra gli alberi e lasciano al loro passaggio fiori e profumi. La Madreselva insegna che affidarsi non significa rinunciare alla propria direzione: significa trovare un sostegno attraverso il quale poter salire.

amore04-lume314-Storia Ideale. Beatrice Portinari era una giovane fiorentina di famiglia agiata. Dante la incontrò da bambino e, dopo i brevi incontri della loro vita, la trasformò nella sua Dama di Grazia, guida spirituale e figura di un eros sublimato e mistico. In Vita Nova racconta questo amore cortese, elevando Beatrice a guida celeste, arcangelo della teologia, della fede e della salvezza. Ora chiudi gli occhi e consenti a Cupido di offrirti un'immagine della tua storia d'amore ideale. Dichiaro: osservo la mia immagine ideale dell'amore con gli occhi della mente, esprimo armonia nella mia vita. Poi scriviti una lettera, descrivendo nei dettagli la tua situazione amorosa ideale. Come la Madreselva cerca un sostegno per raggiungere la luce, anche il desiderio può affidarsi a un'immagine capace di orientarlo; non si tratta di imporre una forma all'amore, ma di riconoscere ciò verso cui il cuore vuole crescere. Barbanera dice: senza la neve a Sant'Ambrogio, inverno sarà mogio. (Lonicera)



Fragole di bosco sotto quercia e castagno sono un fragoletto che tappezza i sogni dell'infanzia. Fragaria cresce vicino all'ortica, che le è benefica, e da giugno a settembre produce piccoli frutti: se si cimano i primi steli, può fiorire più abbondante. Le foglie sono usate in tisane, mentre il frutto conserva il profumo più intenso se colto con il picciolo. I primi frutti, nelle fiabe, son lasciati agli spiriti del bosco, dove la Fragola è associata all'amore e ai doni delle fate, nascosti tra le foglie per chi guarda con attenzione. Il frutto matura nascosto, poi viene alla luce: così i desideri nutriti con pazienza affondano radici nell'inconscio prima di diventare realtà. Pianta benedetta nei giardini monastici, la fragola è stata associata anche al sangue di Cristo e le sue foglie alla Trinità. Nelle fiabe slave appare al momento giusto a chi si è smarrito nel bosco, come segnale che la selva accetta il viandante. Nella tradizione junghiana, il piccolo tesoro trovato nel bosco può rappresentare una verità interiore, naturale e spontanea, cresciuta fuori dal controllo dell'Io; invece nei sogni di Groddeck, la Fragola diventa corporea: piacere della bocca, erotismo innocente, desiderio e tenerezza. Ricorda che il nutrimento affettivo chiede equilibrio fra desiderio e rinuncia, bisogno e appagamento. La Fragola insegna che, ciò che è stato custodito nell'ombra può finalmente essere offerto alla luce.

amore05-lume315-Gioco d'Amore, Kamasutra e sonetti di Pietro l'Aretino: l'amore è un gioco, giocalo con gioia. La Fragola è un'offerta: se disprezzata, può mutare in ira. Lasciati andare: immagina una spiaggia dorata, un flauto, il sole, la brezza, il mare e la sabbia; poi ripeti: partecipo al gioco della vita e dell'amore con facilità, sono luce piena di gioia, partecipo e trasformo ogni cosa in bellezza. Concediti una pausa e gioca con sonetti e associazioni: il desiderio ignorato può trasformarsi in energia irata, come la Kali innamorata, che falcia la testa dell'ego nell'estasi divina. Venere e Cupido, Core e Ade, con il vino e i semi di melagrana, Shiva, Dioniso e Cristo, diventano immagini diverse di una stessa forza: l'eros che attraversa il corpo e la mente, e li riunisce. Nel simbolo, il piacere non è separato dal mistero: il vino di Dioniso diventa corpo di Cristo, e lo spasmo che attraversa il corpo può diventare unione di corpo e mente. Gioca senza colpa, ama senza irrigidirti, lascia che il desiderio trasformi ciò che tocca. La Fragola è il piccolo frutto che offre piacere proprio perché è stato custodito e atteso. (fragola)



Il piccolo popolo degli elfi custodisce da secoli il segreto del Ribes e dell'Uva Spina, nelle terre di Scozia e Irlanda: viviamo tra i loro rami spinosi e chi spezza la pianta senza motivo perde la fortuna del raccolto. In Finlandia e Svezia il Ribes Nero conserva la forza del sole estivo per affrontare i lunghi inverni, mentre in Russia protegge la casa e la salute della famiglia. In Maremma, sotto le grandi querce, Ribes e Uva Spina amano l'acqua e temono la siccità. Le bacche maturano tra giugno e luglio: vanno colte quando sono ben colorate, profumate e si staccano facilmente dal grappolo. Ribes Nero è particolarmente ricco di vitamina C e antiossidanti; Ribes Rosso e Bianco sono più delicati, ma tutti offrono frutti da mangiare freschi o da conservare. L'Uva Spina fiorisce in primavera e produce bacche dorate, rosate o violacee, protette da spine lunghe. È rifugio per il Piccolo Popolo e ricorda che: ciò che nutre può anche difendersi; i suoi frutti chiedono rispetto e il momento giusto della raccolta. Il consiglio degli elfi è semplice: ogni frutto raccolto al momento giusto vale più di cento raccolti acerbi. Anche nell'amore, proteggere ciò che cresce significa sapere quando avvicinarsi, quando attendere e quando finalmente raccogliere.

amore06-lume316-Suono di flauti riempie l'aria tra Orfeo e le baccanti: gli occhi brillano d'amore e ogni cosa sembra irradiare bellezza. Una parola gentile può diventare balsamo, uno sguardo può trasmettere dolcezza, una voce seducente può risvegliare energia: è il Gioioso Bagliore di uno Sguardo Amoroso. Il Femminile numinoso è nutriente e distruttivo, come la Dea iniziatrice, Signora del desiderio e custode della soglia: Shakti, Kali, Xuan-Nu, dea taoista del mistero. Se l'amore trasfigura, anche il sacro può riemergere là dove l'Io non riesce più a controllare tutto, oppure, il corpo e il desiderio possono diventare luoghi liminali di disciplina, affidamento e trasformazione. Guardati attorno e scegli qualcosa che vedi: stringilo con lo sguardo e consideralo amore. Poi proietta quella qualità verso l'esterno, come nel qigong: orienta la coscienza e dichiara: Vedo amore, esprimo amore. Sono amore che osserva la bellezza in tutte le cose. Ora prova a irradiare quella bellezza verso il mondo, mentre resti stabile nel centro del tuo corpo. (ribeto)



Pomona, Dea dei frutti coltivati, incontra Idunn, Dea norrena che custodisce le mele dell'eterna giovinezza degli dèi. Decidono di creare una bevanda d'amicizia, unendo la Mela, frutto di sapienza, conoscenza e fecondità, alla Mora del rovo, frutto selvatico, spontaneo e protettivo. Il Rovo insegna che ogni difesa ha le sue spine e, nelle antiche leggende, nacque quando il mondo conobbe il dolore e cadde il sangue del drago; per i Celti proteggeva il regno delle fate, mentre nella tradizione cristiana richiama il Roveto Ardente, dove il fuoco illumina senza consumare. Pioniere della natura, il rovo colonizza terreni poveri e devastati dal fuoco, prepara il suolo a specie più delicate e offre rifugio agli animali. Le spine respingono gli invasori, ma le more ricompensano chi sa attendere: maturano a fine estate, quando sono pronte per essere raccolte. Il Lampone e i suoi ibridi con la mora, come Tayberry e Boysenberry, mostrano come, dall'incontro di varietà diverse, possano nascere frutti più generosi: forza e dolcezza possono crescere sullo stesso ramo, anche ciò che ci protegge può diventare ciò che offriamo.

amore07-lume317-Cupido sussurra dolci parole al tuo orecchio, affinché tu possa sentire tutto l'amore e la bellezza che ha in serbo. Ogni parola può sciogliere con la dolcezza di una mora matura. L'amore si dice e si fa. Il poema di Dante è un testamento d'amore per l'umanità: insegna una via di salvezza attraverso fede, speranza e carità. Dante invita a uscire dalla finzione, ad abbandonare orgoglio e false certezze per riconoscere l'amore che salva. La parola poetica diventa allora gesto: ciò che viene pronunciato può trasformare chi ascolta. Parla con tenerezza, lascia che la tua voce sia un luogo nel quale l'altro possa sentirsi accolto. Come la mora matura, lascia che le parole abbiano il tempo di diventare dolci. Barbanera dice: Marzo ventoso genera frutti generosi. (moralampon)



Gelso Bianco, albero immenso della luce, della seta e dell'amore, nacque a Oriente del mondo. Sui suoi rami dormivano dieci fratelli, corvi solari a tre zampe: ogni giorno uno soltanto saliva sul carro del cielo, portando luce e calore alla Terra. Quando partirono tutti insieme, fiumi e raccolti morirono. Il Re Scimmia allora, disperso nove soli, lasciandone uno solo a percorrere il firmamento. Molto tempo dopo, un bozzolo cadde dal gelso nella tazza di tè dell'imperatrice Leizu. Il filo si srotolò e nacque l'idea della seta: da allora il gelso nutrì i bachi e vestì gli uomini: pazienza, trasformazione e cura divennero parte della sua storia. Ovidio narra invece di due amanti fedeli separati dal destino: sotto un gelso bianco versarono lacrime e sangue d'amore, e i frutti divennero scuri come la passione. Il gelso porta così insieme luce e ombra, nutrimento e desiderio, trasformazione e memoria. Il suo messaggio è semplice: ciò che nutre gli altri deve poter nutrire anche te. La luce che offri non diminuisce quando la rivolgi verso di te.

amore08-lume318-Ama te stesso: sei bellezza incarnata. L'anima è come un bambino iniziato alla conoscenza di musica, geometria e astronomia, linguaggi sacri che Dante contempla nel Paradiso, dove la Candida Rosa, Maria, i bambini beati e Beatrice, conducono alla visione dell'unità tra essere umano e infinito, conclusione del viaggio nella redenzione della materia. Barbier consiglia: specchiati, lodati e ripeti: Sono bellezza interiore che irradia verso l'esterno e ritorna moltiplicata. Guarda ancora nello specchio e fatti un complimento. Ama il tuo volto e coccola il tuo corpo. Pensa a tutto ciò che ami di te e conserva questa visione nel cuore: amo me stesso appieno, in tutto e per tutto, sono integro e al sicuro. Chiedi poi a una persona cara che cosa ami di te. Lascia che anche lo sguardo dell'altro ti aiuti a riconoscere ciò che non riesci ancora a vedere da solo. Barbanera dice: Agosto, bevi vin vecchio e lascia stare il mosto. (gelso)



Il Mirtillo, o blueberry, vive dove il terreno è acido, l'acqua abbondante e il freddo può essere intenso: selve, montagne e prati alpini diventano il suo habitat. È un arbusto resistente, con fiori bianchi o rosati a forma di campanella, dai quali maturano bacche blu o rosse, spesso velate dalla pruina. La maturazione è scalare: non tutti i frutti sono pronti nello stesso momento. Il mirtillo della Kamchatka resiste a inverni rigidi; l'Ugni del Cile cresce nei sottoboschi australi; il Calafate accompagna le leggende della Patagonia, la memoria dei popoli della Terra del Fuoco e la nascita della città di Ushuaia. Tre paesaggi lontani fanno risuonare una stessa possibilità: radicarsi senza smettere di viaggiare. Il Mirtillo cerca il terreno adatto per far maturare i suoi frutti. La carta di Blueberry chiede: che cosa nella tua vita sta maturando senza essere ancora pronto per essere raccolto? Quale terreno, quali tempi e quali condizioni riconosci necessari perché possa maturare?

amore09-lume319-Dubbio e Indecisione; questa carta dell'Amore presenta il gesto antico del m'ama, non m'ama: una mano viene presa con tenerezza, mentre un'altra si tende verso chi è già coinvolto. Il dubbio è il momento nel quale più possibilità chiedono di essere ascoltate. Il Mirtillo offre una risonanza concreta: la sua maturazione è scalare. Anche una scelta può essere un frutto da riconoscere, non una decisione da strappare prima del tempo. Nel Canto di Natale di Dickens, il cambiamento del protagonista mostra come una vita possa essere vista diversamente quando cambia lo sguardo con cui la si attraversa. Analizzare pro e contro rende visibili le forze in campo, ma non sostituisce l'ascolto. Come il Mirtillo cresce in un terreno preciso, anche una decisione ha bisogno di valori, limiti, desideri, responsabilità e tempi reali. Prima di chiedere all'esterno, mi ama? chiediti: che cosa sta maturando in me? Che cosa sto cercando di raccogliere troppo presto? Barbanera dice: chi ad altri insegna, se stesso ammaestra. (mirtillo)



Le alghe vivono dentro una rete di scambi: il mare nutre le alghe ed esse nutrono il mare. Dalle grandi praterie sommerse alle minuscole microalghe, il mondo acquatico mostra una vita fondata sulla circolazione di luce, sali, nutrienti, ossigeno e materia. La Posidonia forma praterie che ospitano numerosi organismi, ossigenano l'acqua e attenuano il moto ondoso. Kelp, Kombu, Wakame, Nori, Klamath e altre alghe sono entrate in diverse tradizioni alimentari, mentre Spirulina e altre microalghe sono diventate fonti di nutrimento. Il loro colore richiama la clorofilla e la fotosintesi, dove la luce entra nel ciclo della materia vivente. Il mare diventa metafora del corpo: un sistema attraversato continuamente da scambi, dove acqua, sali minerali, ossigeno e nutrienti entrano in relazione; il corpo seleziona, trasforma, distribuisce ed elimina. René Quinton sviluppò una teoria del mare interno dell'organismo, intuendo una risonanza fra il corpo e l'ambiente acquatico da cui la vita è emersa. La natura insegna però prudenza: alghe e prodotti marini possono accumulare contaminanti o apportare quantità elevate di iodio; provenienza e uso contano. Camminare sulla battigia, fare il bagno in mare, ascoltare il vento e riconoscere l'odore delle alghe permette al mare di attraversarci con la sua presenza. Questo lume chiede: cosa accade quando smettiamo di pensare al corpo come separato dal mondo e lo percepiamo come un luogo di circolazione?

amore10-lume320-Adorazione, carta che mostra innamorati che si immergono nel mare durante la canicola: ritirandosi dal rumore esterno, incontrano accettazione e amore per se stessi. La figura di Kali che abbraccia Shiva introduce un'altra immagine: l'energia che distrugge e rinnova è unita al corpo e lo attraversa. Immergersi significa entrare in un ambiente diverso, lasciare per un momento la rigidità della superficie e percepire il corpo come parte di un elemento più grande. La carta chiede: riesci ad ascoltare il luogo nel quale la tua vita sta circolando? Il mare non sta mai fermo: correnti, salinità, temperatura e organismi entrano continuamente in relazione. Anche l'amore per se stessi può essere pensato come una circolazione senza possesso: ricevere, trasformare, lasciare andare e restituire. L'Adorazione invita a riconoscere dignità al corpo, libertà di respirare, trasformare, nutrire, riparare, eliminare e adattarsi. Il corpo può essere accolto anche quando è stanco, vulnerabile o diverso dall'immagine che vorremmo avere di lui. L'acqua permette allora di sentire il corpo dentro un ambiente più vasto. Che cosa nel mio corpo chiede oggi di essere ascoltato? Quale forma di nutrimento posso ricevere, trasformare e poi lasciare circolare? Barbanera dice: Lana sulla pelle, erba nell'orto e brodo nel corpo. (spirulina)



Sogno di Seba: dagli altoparlanti si annuncia un coprifuoco che sospende l'ordine abituale, elicotteri e dischi in cielo evocano incontro con l'estraneo, tra l'umano e l'alieno. Seba recupera allora bacche dimenticate, sebbene il cielo resta ignoto: la Cuccarina dalle bacche dissetanti, ricche di antiossidanti, astringenti per la tosse, antibiotiche e digestive; il Biancospino, arbusto che offre fiori bianchi e piccole drupe autunnali capaci di cura ansia, insonnia e menopausa, pressione e aritmie delle coronarie, con infusi di fiori e frutti; Lazzaruolo, arbusto a frutti agrodolci, tonici e astringenti, amici del cuore, nervi, intestino e utili nella menopausa. Seba recupera anche una connessione smarrita con la propria identità, un cellulare nascosto in auto a pochi passi dal frutteto: l'auto è il Sé in movimento, la direzione della vita, mentre l'Io torna indietro a recuperare orientamento. Prima di affrontare forze inconsce, occorre mantenere un filo col mondo umano quotidiano, come il mangiare i frutti dimenticati, compagni di traversata tra forze inconsce immense, senza esserne travolti. Se tu osservi con prudenza, sostando nel tuo centro corporeo, manterrai aperto il dialogo tra quotidiano e l'immensità, tra il tuo sogno e la realtà.

amore11-lume321 Bagno-di Emozione, rivedersi consola ogni lacrima. Guardando l'acqua, medita e ripeti: Sono bellezza da contemplare, esploro le zone profonde del cuore, e trovo amore a nuovi livelli. Ora il tuo amore è più profondo di quanto avessi mai saputo! Immagina l'oceano d'amore e tuffati nelle sue profondità, vai sempre più a fondo nei tuoi sentimenti, e dichiara: sono profonda e mi addentro in me per esplorare un tesoro da contemplare, la bellezza è dentro di me. Ancora, quando possibile, siediti in riva a uno specchio d'acqua mentre ti prendi il tempo per riflettere su te stesso o te stessa. Barbanera dice: separarsi ancora e rivedersi consola. (cuccarina)



Raseno decise un giorno di andare a piantar cavoli; non per fuggire dal mondo, ma per sottrarsi al suo rumore. Scopri che coltivare un cavoletto in silenzio, lo aiutava a trovare il suo orto interiore: prima di cogliere una foglia, Raseno la sfiorava con il dorso della mano, diceva che ogni pianta va salutata prima di essere raccolta. Ai visitatori del Terabuti sorrideva spesso: Quante cose sembrano non valere un cavolo, e invece sono proprio quelle che ci sostengono! una zuppa, una passeggiata, una telefonata, una foglia raccolta nell'orto. Se qualcuno cercava di far entrare nella propria vita ciò che non gli apparteneva, Raseno scuoteva il capo: Ci sta come i cavoli a merenda! Poi domandava: C'è qualcosa che oggi stai trattenendo solo perché pensi che dovrebbe esserci? Quale peso continui a portare per abitudine? E quando vedeva qualcuno affannarsi per accontentare tutti, concludeva con un sorriso: non puoi sempre salvare capra e cavoli! Raseno sapeva di appartenere a una lunga compagnia. Plinio chiamava il cavolo la pianta anti-dottore. Catone lo teneva vicino alla tavola e ai campi come rimedio semplice e fedele. Columella lo consigliava persino ai muli e ai buoi. Da secoli quella foglia ruvida passava di mano in mano, portando con sé una silenziosa memoria di cura, che Barbanera riassume così: Il cavolo vuole il piede nell'acqua e la testa al sole; nell'estate di San Martino (11 novembre) prepara la ribollita, cucina il venerdì in abbondanza e rimetti sul fuoco ogni mattina. Alcune cose non perdono sapore con il tempo, lo acquistano.

amore12-lume322-Gioia e Giubilo, carta di Barbier che dice: l'amore non è solo slancio verso qualcuno, ma forza che nutre e custodisce le relazioni. Il cuore si alimenta nello scambio: il seme riceve dalla terra, la terra riceve dal compost, la tavola riceve dalla cura di chi prepara il cibo. La cucina toscana ha elaborato la ricetta della Ribollita, cavolo-nero preparato in abbondanza il venerdì e riscaldato nei giorni successivi: certi cibi, come certe esperienze, non si impoveriscono col tempo, ma acquistano profondità. L'amore e la cura abitano anche l'orto, prima ancora della farmacia: il cavolo nero è una di quelle. Catone ne mangiava spesso e arrivò a ottantacinque anni con una famiglia numerosa. Columella lo consiglia per i lunghi viaggi per mare, quando il corpo ha bisogno di ritrovare forza; gli Egizi lo mangiavano prima e dopo il vino, convinti che aiutasse l'organismo a superare le sbronze. Un invito alla misura e al rispetto per un ortaggio che, sebbene quando troppo cotto diffonde zolfo in casa, cura quasi ogni male: nascere sotto un cavolo è buon auspicio. La foglia che resiste al freddo ricorda che alcune energie maturano proprio nelle stagioni difficili. Quale relazione può diventare più calda attraverso un gesto semplice? Quale amore quotidiano continua a sostenerti senza fare rumore? Barbanera dice: Cavoli, ceci e lodi gonfiano in tanti modi. (cavolonero)



Seba e Pamela uscivano da scuola sempre dalla stessa porta, ma quel pomeriggio sembrava diverso. L'estate era vicina e il vento muoveva appena le foglie dei meli lungo il sentiero. Lei aprì lo zaino, tirò fuori una mela e ne morse un lato. Rimase in silenzio qualche passo, poi la osservò controluce, come se aspettasse qualcosa. Non hai fame? chiese lui. Lei sorrise senza rispondere, dopo un po' gli porse la mela. Lui esitò di fronte a quel gesto, poi ne addentò l'altro lato. Continuarono a camminare senza cercare parole grandi per quel momento. A volte crescere accade quando smetti di difenderti da una domanda. Arrivati al bivio, ciascuno prese la propria strada, nessuna promessa, nessun bacio, nessuna dichiarazione, solo una mela condivisa. Molti anni dopo avrebbero dimenticato quasi tutto di quel giorno: i vestiti, i voti, il motivo della passeggiata. Eppure il sapore di quella mela sarebbe rimasto intatto nella memoria, come certi sogni che, pur non spiegando nulla, continuano a parlare. Anni dopo, durante un viaggio in Nepal, Seba ricevette uno spicchio di mela da un sadhu, non era lo stesso frutto, ma riconobbe lo stesso movimento: un dono semplice capace di creare un legame. Il giardino che ognuno cerca forse non è un luogo lontano, ma quello spazio che nasce quando troviamo il coraggio di condividere il nostro frutto, senza sapere quale vita nascerà da quel seme. L'oracolo del Melo chiede: quale cosa dentro di noi è già giunta a maturazione e aspetta solo di esser accolta? Mordere la prima mela è come il primo bacio, quando superati i timori, si trova il coraggio di seguire il cuore. La mela continua a ricordare che ogni nutrimento è anche una relazione, e che ogni seme custodisce una storia capace di rinascere.

amore13-lume323-Una mela al giorno: nella carta di Barbier, mordere la prima mela è il gesto con cui si attraversa una soglia, come il primo bacio che apre una nuova stagione dell'esistenza, richiama il coraggio di seguire il cuore e accogliere ciò che è finalmente maturo. Melo è *Malus domestica*, uno degli alberi da frutto più adattabili al mondo. Cresce dall'equatore fino al circolo polare e accompagna la specie umana fin dalle sue origini; nelle regioni tropicali può essere sempreverde, mentre nei climi freddi perde le foglie in inverno, per preparare una nuova primavera. Le mele puoi consumarle crude, cotte, essiccate, spremute o trasformate in sidro e aceto: il succo di mela e carota è una bevanda rinfrescante, mentre sidro e aceto di mele aiutano la digestione, il Ph e l'equilibrio della flora intestinale. Il melo richiede diradamento dei frutti e trappole contro la *Carpocapsa*, insetto che danneggia le mele, in cambio offre frutti conservabili per molti mesi. Il Melo è il frutto del Paradiso, il giardino recintato persiano, presente nel nome di diverse città, come Almaty in Kazakhstan o Pomezia in Italia. In Cina la mela (苹果 *píngguǒ*) richiama la parola pace 平 e l'armonia; nella tradizione celtica è Avalon, l'isola delle mele, luogo di guarigione e rinascita; nel mondo ellenico è il frutto della scelta e del destino: il pomo della Discordia, il giudizio di Paride, i pomi d'oro delle Esperidi e la corsa di Atalanta, un frutto che cambia il corso di una vita. Anche nelle fiabe come Biancaneve la mela segna spesso il passaggio dall'innocenza a una nuova coscienza. Così, quando addenti una mela, dille nel tuo cuore: i tuoi semi vivranno in me e insieme gioiremo in tutte le stagioni. (melo)



Emilia era davanti al vecchio fico e guardava un frutto gonfio di sole. Sembrava pronto, ma lei non lo raccolse, lo sfiorò soltanto, come qualcosa che non ha ancora finito il suo tempo. Aveva imparato che alcuni frutti maturano meglio quando nessuno li sollecita. Un giorno in più può cambiare la dolcezza e fare la differenza. E mentre aspettava, Emilia pensò a quante cose nella vita sembrano crescere da sole: un'amicizia, un'idea, un desiderio, perfino una ferita che lentamente cambia forma. Poi si accorse che nulla cresce davvero da solo. Anche il fico aveva bisogno di ciò che veniva da fuori; un piccolo essere poteva entrare nel suo mondo senza che l'albero lo vedesse, e qualcosa poteva accadere proprio lì, nel buio del frutto. Emilia sorrise e lasciò il fico sul ramo, forse maturare, pensò, significa permettere a ciò che è già vivo di compiere il proprio lavoro. Il giorno dopo tornò. Il frutto era più morbido, lo raccolse senza fretta. Lo aprì con le mani e ne assaggiò la polpa dolce. Pensò che anche la dolcezza ha bisogno del suo tempo. E che certi incontri lavorano in noi molto prima che possiamo accorgercene. Così mangiò il fico lentamente, lasciando che il sapore restasse, poi guardò l'albero e si chiese: Che cosa, nella mia vita sta ancora maturando?

amore14-lume324-Abbandonati e assapora. Il Ficus carica porta nel suo frutto una storia di relazione, dove la fruttificazione è legata al rapporto fra fico e caprifico e vespa *Blastophaga*. Il caprifico produce il polline, la vespa entra nei piccoli fiori racchiusi nel siconio e trasporta il polline da un frutto all'altro, la pianta accoglie il fatto, e il suo frutto diventa nutrimento, condiviso o conservato. La dolcezza che arriva alla tavola è risultato di una relazione invisibile agli occhi. Il fico cresce al sole e vive a lungo, propagandosi per seme e talea, polloni o innesto; il suo frutto è consumato fresco o conservato mediante essiccazione. I fichi secchi sono, da sempre, una riserva di nutrimento, specie durante l'inverno, come i datteri delle oasi, che la Palma da dattero porta a memoria nei paesaggi aridi del Sahara, accompagnando viaggiatori e comunità del deserto. Il fico mostra che ciò che appare come un frutto individuale, è il risultato di molte relazioni, che questa Carta esprime così: Quando il frutto è pronto, resta solo da assaporarlo, come una calda storia d'amore, dove il piacere guida verso livelli sempre più alti di estasi; fai qualcosa per te stesso, oggi cerca di essere felice, assapora ogni istante, lascia che qualcosa venga accolto, abbandonati al piacere. Barbanera dice: Anno ficaio, scarso granaio; il fico è buono quando viene e l'uva quando passa; il fico e l'uva hanno ciascuno il proprio tempo maturazione. (ficodatter)



Peperoncino nasce dal fuoco rubato agli spiriti della terra e del sole. In molte fiabe mesoamericane, è una piccola fiamma vegetale, donata agli uomini per difendersi, scaldarsi e risvegliare il sangue: una pianta ambivalente: medicina e prova, protezione e sfida. Il suo sapore piccante è energia vitale condensata: ciò che brucia fuori, ma risveglia dentro. Nei giardini del Sud del mondo, il *Capsicum annuum* nacque quando una scintilla del sole cadde sulla terra e non si spense; da quella scintilla nacque lo Spirito del Fuoco Gentile, che insegna agli orti il valore del calore, senza distruzione. La pianta cresce solo dove il terreno è morbido, sciolto e ben irrigato, ma teme il freddo, memore di antiche glaciazioni. Se riceve equilibrio tra acqua e sole, sviluppa frutti pieni di colore e sapore, dal dolce al piccante, e il suo dono è doppio: nutrire e proteggere. Il calore della capsicina risveglia il corpo, stimola la circolazione, e allontana ciò che indebolisce la pianta e il raccolto. Il coltivatore impara che non va forzata: si riscalza e si pacciamo, si guida con cura. In alcune tradizioni, i suoi estratti con aglio, vengono spruzzati per difendere altre piante da insetti e piccoli roditori, ad esempio repelle afidi e insetti sulle Rose. Il peperoncino insegna anche il limite: troppo fuoco brucia, troppo poco non protegge, così diventa maestro di energia controllata: non spegne il mondo, ma lo sveglia.

amore15-lume325-Baccanale: disinibita e sciolta, balla e mangia uva per tutta la notte, gli amanti ridono e si mascherano mentre il vino scorre e i fiori sbocciano. Fare l'amore in sogno è prova di grande libertà; se riguarda la persona ambita può evocare un desiderio forte e può sfociare in qualcosa di reale, mentre se la persona è già amante, il sogno sottolinea l'appagamento della situazione. Sognare sesso con sconosciuti invece, spesso nasconde rapporti con personaggi proibiti o inaccettabili per la coscienza (genitori, fratelli, figli, il sacerdote, ecc); l'incesto onirico può evocare il desiderio di tornare alle origini, regredire alla fase prenatale e, dunque, al desiderio della non-morte. A volte il partner onirico incarna un'idea, una qualità che si desidera o l'ombra, se è dello stesso sesso. Far l'amore vestiti può evocare inibizioni e paure irrisolte. La carta dell'Amore-libero dice: medita sulle tue inibizioni, visualizzale con gli occhi della mente poi, una ad una consenti loro di cadere. Qual'è il tuo più profondo desiderio? Dichiarala: folle di amore, sono libera o libero di amare in modo appassionato. Riserva un po' di tempo in più per fare qualcosa di istintivo. Barbanera dice: Nebbia dopo tempo cattivo, prevede Sole arrivo. (peperoni)



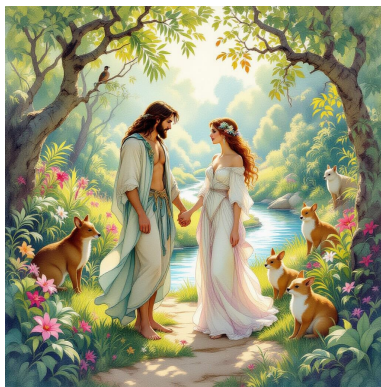
Una giovane pianta cominciò a cercare la luce, ma non aveva un tronco abbastanza forte per raggiungerla da sola. Così imparò ad arrampicarsi: trovò un sostegno, vi si affidò e salì lentamente, seguendo ciò che il suo corpo già conosceva. Nessuno le disse dove dovesse arrivare; le bastava sentire dove la luce era più viva. Anche il desiderio cerca sostegno, ma non sempre ciò che ci desidera sa rispettare il nostro spazio. Possiamo desiderare intensamente qualcuno e, nello stesso tempo, aver bisogno di una stanza segreta in cui rimanere noi stessi. Forse l'amore non chiede di diventare il mondo dell'altro, ma di abitare insieme un mondo che entrambi possano riconoscere. Terra, casa, viaggio, lavoro, sogno: due vite possono convergere senza che una debba colonizzare l'altra. Il rosso può ardere dentro il bianco, come una fiamma custodita da uno spazio intimo. A volte basta una piccola immagine per accorgersi che i due colori possono viaggiare insieme: una macchina rossa, una bianca, e poi una rossa con il tetto bianco, forse non devi scegliere tra rosso e bianco; esiste una forma che li lascia viaggiare insieme. Immagina allora di salire verso la luce senza perdere il tuo centro. Chiediti: quale forma di desiderio mi sostiene senza catturarmi? E quale spazio devo custodire perché l'amore possa diventare vita?

amore16-lume326-L'Actinidia arguta, o kiwi siberiano, è una liana resistente che può arrampicarsi su sostegni e raggiungere diversi metri. Cresce cercando la luce, ma il suo sviluppo dipende anche dalla relazione con ciò che le permette di salire. La pianta non diventa il sostegno e il sostegno non diventa la pianta: la relazione rende possibile un movimento che nessuno dei due potrebbe compiere nello stesso modo da solo. Questa carta parla di amore come convergenza, non come fusione. Barbier porta il desiderio verso il corpo, l'attrazione e il piacere: il rosso che si accende. Ma il desiderio può avere bisogno anche di una soglia di riservatezza, di uno spazio nel quale l'intimità non venga esposta né imposta. Come la liana sale senza perdere la propria forma, così due persone possono sostenersi senza diventare l'una il territorio dell'altra. Il corpo cerca il piacere; la vita cerca anche una casa, una terra, un ritmo, una possibilità di restare fedeli ai propri progetti. Il rosso non deve essere spento: può essere custodito dal bianco. Il desiderio allora non diventa possesso, ma nutrimento reciproco. Barbanera ricorda: cibo caldo e non bollente, ma ben trito sotto il dente. (kiwiarguta)



Il desiderio non chiede soltanto di essere soddisfatto: chiede di essere ascoltato. C'è un modo di cercare l'altro che nasce dalla mancanza e uno che nasce dalla presenza: nel primo si vuole possedere, nel secondo si impara a incontrare. Talvolta il corpo diventa un tempio dimenticato, altre volte un giardino da coltivare. Ogni gesto di cura, ogni carezza, ogni sguardo può trasformare il piacere in ascolto e l'impulso in relazione. Quando Eros non cerca più soltanto di colmare un vuoto, può diventare una forza che unisce invece di consumare. Il desiderio non scompare: cambia qualità. Anche ciò che seduce può diventare una soglia verso una parte di sé rimasta in attesa. Forse la domanda non è chi stai amando, ma in quale modo stai entrando in relazione con la vita: per afferrarla o per lasciarti trasformare dal suo incontro?

amore17-lume327-Molte tradizioni hanno riconosciuto in Eros una forza capace di trasformare l'essere umano; nel Simposio di Platone, il desiderio è tensione verso il Bello e verso ciò che rende l'anima più completa. Dante mostra come il desiderio possa degradarsi quando si vende all'apparenza, ma anche elevarsi nell'incontro con Beatrice, guida verso una forma più alta di amore. Nelle tradizioni tantriche, Shiva e Shakti rappresentano la polarità creativa dell'esistenza: la loro unione non è soltanto erotica, ma cosmica. Il Kāmasūtra nasce come riflessione sull'arte della relazione e dell'armonia, fra desiderio, affetto e vita sociale: le sculture di Khajuraho custodiscono la memoria del tempo in cui il corpo è vissuto come luogo del sacro. Gian Lorenzo Bernini traduce in scultura l'esperienza dell'estasi narrata da Teresa d'Avila: nel libro della vita, vedevo nella sua mano una lunga lancia d'oro, pareva che me la conficcasse nel cuore lasciandomi tutta infiammata del grande amore divino. Anche Michelangelo, nei sonetti sulla bellezza, riconosce in Eros una forza che affina l'anima e la conduce verso l'invisibile. Barbanera dice: dove ride la malizia piange la virtù. (eros)



La misticanza: si racconta che i contadini raccogliessero molte erbe insieme. La chiamavano misticanza, perché nessuna pianta, bastava da sola a raccontare il prato. L'Ojosa (*Tordylium apulum*) portava il profumo delle ombrelle bianche, la *Bellis perennis* la freschezza dei prati, *Picris echioides* il gusto amaro che risveglia, il *Sonchus asper* la forza delle cicorie selvatiche, *Anthriscus sylvestris* l'aroma dei boschi; nessuna era perfetta, ma insieme diventavano nutrimento. Con quelle erbe nascevano minestre, insalate primaverili, e l'antica acquacotta dei pastori, dove ogni foglia offriva qualcosa di diverso, e nessuna cercava di dominare le altre. Anche il botanico Nikolaj Vavilov comprese che, la ricchezza dell'agricoltura non vive nella ripetizione di una sola pianta, ma nella diversità dei semi, custoditi dalle comunità. Per questo gli antichi associavano ortaggi e fiori, legumi a cereali, alberi ed erbe aromatiche. Alcune piante nutrivano il terreno, altre proteggevano gli insetti utili, altre ancora conservavano l'umidità, o allontanavano i parassiti. La misticanza insegna la stessa legge del bosco: la fertilità nasce, dall'incontro delle differenze. Una sola voce può cantare una melodia, ma un coro costruisce un mondo. Barbanera dice: verdura è una pietanza che vuol olio in abbondanza.

amore18-lume328-Fermati a odorare le rose. Gli innamorati conoscono un segreto: non cercano continuamente qualcosa da fare, ma imparano a stare insieme. Respirano, ascoltano il vento e scoprono che la vita è fatta di cose semplici. Chi ama davvero non possiede, ma custodisce. Respira lentamente e ripeti: la vita è semplice, l'amore mi ha trovato, sono già abbastanza. Talvolta, il dono più grande è una giornata senza fretta. Medita su questo: l'Amore in misticanza, è armonia di molte piccole cose; il dare fa onore, mentre il chiedere nasce dalla mancanza. (oiosatolfa)



Giglio di Maria, Giglio di Sant'Antonio, è il *Lilium-candidum*, Madonna Lily, fiore dell'Annunciazione nell'arte cristiana: l'arcangelo Gabriele porta un giglio bianco alla Vergine Maria, purezza e accoglienza nel proprio spazio interiore, maternità della bellezza. Yolanda narra che il Giglio nacque da Oxum, quando alcune gocce del suo latte caddero a Terra, mentre altre disegnarono la Via Lattea nel firmamento del cielo. Oxum, signora di acque dolci, scese poi a raccogliere gigli alla cascata, trovò un giovane che cercava amore e guarigione, così gli offrì tre fiori di primavera, Giglio, Iris e Geranio, tre forme di bellezza nei mesi di maggio e giugno. La cascata rappresentava il fluire delle emozioni e il rinnovo della cura, mentre il fiore era simbolo di dolcezza e abbondanza. Il Geranio, dai fiori bianchi, rosa o rossi, protegge la casa e tiene lontane le zanzare, resiste al gelo ed è fiorente quasi tutto l'anno; si coltiva in vaso o terra; i suoi petali sono aggiunti alle frittate, vini aromatici e formaggi. Nei giardini della Madonna, e presso la cascata di Oxum, cresce anche il Giaggiolo, o Iris fiorentina, nei colori bianchi, blu, gialli, o viola, e la cui essenze profumata dà fragranza ai profumi. La pianta si moltiplica dividendo i suoi rizomi ogni quattro anni circa, regalando fiori nuovi.

amore19-lume329-Piena Intimità: gli innamorati si sono guardati negli occhi e vi hanno visto l'universo intero, è stato più di una scintilla. Immaginati mentre guardi negli occhi un innamorato perfetto e ripeti: solo noi due. Come ti fa sentire tutto questo? Poi dichiara: creo legami splenditi, sbalorditivi, intimi e perfetti, i miei rapporti sono armoniosi ed equilibrati. Mettiti d'impegno per trovare legami intimi e amore nella tua vita. Barbanera dice: se a san Giuseppe fa seren, buona entrata vien. (giglioiris)



Talvolta la vita ci ferisce non per ciò che accade, ma per la difficoltà di riuscire a digerirlo. Una parola rimane nello stomaco, un'offesa ritorna, una paura si gonfia come vento trattenuto. Il Finocchio cresce anche dove pochi lo coltivano. Il sole lo attraversa, il vento lo piega senza spezzarlo e il suo profumo si libera proprio quando viene sfiorato. Così accade anche nell'amore, ciò che ci ha feriti può avere bisogno di tempo prima di trovare un posto dentro di noi. L'Abbraccio non cancella ciò che fa male e non ci chiede di approvarlo; crea uno spazio abbastanza sicuro perché possiamo attraversarlo senza esserne divorati. Una parola gentile, una presenza silenziosa, un corpo vicino possono diventare il primo nutrimento quando ancora non sappiamo che cosa fare del nostro dolore. Accogliere non significa trattenere, significa permettere all'esperienza di trovare lentamente una forma. Come il Finocchio accompagna il cibo senza sostituirsi ad esso, così l'amore può accompagnare il dolore senza negarlo. Chiediti: che cosa sto ancora cercando di espellere, quando forse avrei bisogno prima di ascoltarlo?

amore20-lume330-La Carta dell'Abbraccio parla di dolore e assimilazione e porta qui una memoria semplice: la presenza dell'altro può sostenere senza sostituirsi al nostro processo. Accogliere non significa lasciare che ciò che ferisce occupi tutto lo spazio, ma permettergli di trovare un posto senza governare la vita. Il Finocchio, *Foeniculum vulgare*, pianta aromatica associata alla digestione e alla cucina, offre un'immagine concreta di questo passaggio, dal cibo al nutrimento. Semi e parti della pianta sono usati in diverse tradizioni dopo i pasti, come accompagnamento del cibo. Il suo rapporto con la digestione offre risonanza al movimento dell'assimilazione: ciò che entra nel corpo deve essere trasformato perché possa diventare nutrimento. Anche un'esperienza difficile può richiedere un processo analogo; non tutto ciò che accade può essere accolto immediatamente, a volte occorre prima creare uno spazio nel quale possa essere ascoltato. Barbanera ricorda: l'amore è come un ottimo vino, migliora col tempo. Forse anche alcune esperienze hanno bisogno di tempo, prima che possiamo riconoscere ciò che hanno lasciato in noi: non respingere ciò che fa male, ma crea uno spazio abbastanza sicuro perché possa essere attraversato. Circondati di amore e accetta l'amore nella tua vita, grande o piccolo che sia. (finocchio)



Proserpina teneva in mano un melograno. Ade glielo aveva offerto senza costringerla a mangiare, ma lei sentiva che quel frutto custodiva qualcosa che ancora non conosceva. Aprì la scorza e vide centinaia di piccoli semi, stretti gli uni agli altri come moltitudine dentro un'unica forma. Ne assaggiò uno, poi un altro, non sapeva che quel gesto l'avrebbe resa gravida e legata al mondo dei morti, cambiando il suo modo di abitare il mondo: una parte di lei sarebbe rimasta legata al buio, mentre un'altra avrebbe continuato a tornare verso la luce. Qui, maturare significa imparare a portare con noi ciò che abbiamo incontrato. Il melograno le mostrava che una vita può contenere insieme discesa e ritorno, perdita e abbondanza, inverno e primavera. Proserpina guardò i chicchi rossi e pensò che, ogni trasformazione comincia quando accettiamo qualcosa che non possiamo ancora comprendere del tutto. Immagina ora di ricevere un dono inatteso dalla vita, non devi sapere subito che cosa significhi, ma puoi chiederti: che cosa dentro di me è pronto a cambiare?

amore21-lume331-Equilibrio e unità. Lei ha detto di sì, nella sua anima ella ha accettato il suo amore, ed esso è cresciuto, l'equilibrio è stato raggiunto. Ci sono io, ci sei tu e, improvvisamente, noi, la Carta dell'Amore parla di un passaggio dall'io al noi: accogliere un dono e lasciare che la relazione trovi il proprio equilibrio; non si tratta di possedere l'altro, ma di ricevere ciò che l'incontro può trasformare. I chicchi del melograno entrano in questa storia di dono, benedizione e rinascita che, dalla Persia al Mediterraneo, porta nel frutto molti chicchi raccolti in un'unica forma: il suo fusto contorto, i fiori rossi e la maturazione del frutto, richiamano lo stesso ciclo di unità: la Rappasciola di Santa Lucia, una ricetta di Lucania che unisce grano, mais, melagrana, noci, miele e vincotto in un cibo rituale preparato nella notte del 12 dicembre. La pignatta viene lasciata perché la santa possa passarvi simbolicamente e lasciare la propria impronta. Il melograno ricorda che ciò che nutre può essere anche ciò che ci cambia, la domanda allora è: Che cosa sto accogliendo nella mia vita, e quale nuova forma sta facendo nascere in me? Immagina l'universo che ti offre amore, ora accetta quel dono con braccia accoglienti e trepidanti, poi dichiara: sono aperto all'equilibrio e all'amore nella mia vita, dico di sì! Fai o ricevi un dono amorevole, con il solo intento di portare armonia nella tua vita. Barbanera dice: Corpo satollo, anima consolata. (melograno)



Nel terreno, quasi invisibile, una radice cresceva lentamente; fuori sembrava accadere poco: qualche foglia, un po' d'acqua, il passare delle giornate, ma sotto la terra il sedano-rapa preparava in silenzio ciò che un giorno sarebbe diventato nutrimento. Nessuno poteva accelerarlo tirandolo verso l'alto, servivano acqua, tempo, pazienza e una misura giusta. Anche il corpo conosce questa forma di attesa. Ci sono pensieri che hanno bisogno di sedimentare, desideri che devono trovare una radice, relazioni che diventano più chiare soltanto quando smettiamo di forzarle. Come uno stagno, anche la parte più profonda di noi può sembrare immobile mentre qualcosa si prepara sotto la superficie. Avvicinati lentamente a quell'acqua e osserva ciò che emerge, senza cercarlo: lascia che ciò che è nascosto trovi il proprio tempo. Ora immagina una radice che cresce nel buio e sente l'acqua intorno a sé, poi chiediti: che cosa, nella mia vita, sta maturando senza avere ancora bisogno di essere mostrato?

amore22-lume332-Segreto d'Amore. Le fanciulle guardano nelle profondità dello stagno e ciò che cercano appare lentamente sulla superficie. Il sedano-rapa cresce proprio così: mentre le foglie emergono, la parte più importante del raccolto si forma sotto terra. Il sedano italico comprende forme da costa e da radice; il sedano-rapa di Verona si semina in primavera, si trapianta e si attende per molti mesi, fino al raccolto dall'estate avanzata. Crudo è croccante; cotto entra in zuppe, stufati e altri cibi che nutrono, accompagnato magari da fiori o semi di finocchio. La Carta dell'Amore invita a guardare nell'acqua profonda, e a custodire un segreto finché il tempo abbia fatto il proprio lavoro. Come la terra conosce il momento giusto, anche Barbanera lo ricorda nei suoi proverbi: Giugno, finché non è otto non togliere il cappotto; non tutto ciò che cresce va raccolto subito. Cosa posso lasciare maturare ancora un poco, senza forzarlo? (sedano)



La volpe che studiava poesia, fiaba di Liaozhai. Un giovane studioso vive presso una foresta di bambù e ogni notte ascolta musica provenire dalle colline. Una sera incontra una ragazza vestita di bianco, capace di recitare poesie antiche meglio di lui. Si incontrano a lungo, bevono tè e parlano fino all'alba. Gli abitanti del villaggio sospettano che la donna non sia umana. Un maestro taoista rivela infatti che è uno spirito-volpe, una volpe millenaria. Il giovane però non teme la sua forma, e così risponde: se il suo cuore è sincero, che importa la sua forma? La volpe allora rinuncia ai propri poteri per vivere come mortale accanto a lui. La storia apre una domanda sull'amore: amare significa trattenere ciò che desideriamo oppure lasciare che l'altro rimanga libero di scegliere? La volpe, animale notturno e diffidente, porta con sé anche l'ombra dell'astuzia. Ciò che attrae può diventare facilmente ciò che vogliamo controllare. Dante offrirà un'altra immagine della volpe, legata alla frode e all'inganno, mostrando quanto l'amore possa deviare quando viene mescolato a possesso, invidia, aggressività o vendetta. Il problema non è la forza dell'amore, ma la direzione che le diamo. Il giovane della fiaba scopre invece che la fiducia non stringe il pugno, lo apre. Oracolo: che cosa stai cercando di trattenere per paura di perderla, e cosa potrebbe accadere se lasciassi libero ciò che ami?

amore23-lume333-Gelosia e Possessività dice: sei mio! L'Amore è in ogni creatura perché è la forza stessa della natura, ma può essere distorto e sbagliato. Dante indica tre tipi di amore mal diretto che possono smarrire o deviare l'anima, allegoria di tre peccati capitali e tre fiere: lince, leone e lupa. LEONE è aggressività/superbia, desiderio di primeggiare calpestando gli altri, paranoia di controllo, dominio del potere. LINCIE è invidia, paura di perdere onore e desiderio di superare il prossimo, alienazione e nevrosi, shopping compulsivo. LUPA è ira, desiderio di vendetta per offese subite, furia e odio cieco, distruttività e nichilismo. A redimere resta l'AQUILA e le sue piume (parola), cioè Giustizia Divina e voce collettiva dei giusti, che rappresenta l'unione, tra anima umana e volontà divina. Dichiaro a te stesso: lascio andare, allento la presa, sono fiducioso, conosco il mio posto nel mondo. Valuta cosa stai tenendo stretto nella tua vita in modo ingiusto. Barbanera dice: Volpe è animale notturno diffidente e si conosce dalla coda; di minaccia non temere, di promessa non godere. (volpefaina)



Santoreggia accende il fuoco del desiderio. Stevia insegna la trasformazione dell'amaro in dolce. Due piante diverse custodiscono una stessa memoria: l'energia vitale non chiede di essere repressa né inseguita senza misura, ma ascoltata e coltivata. Il desiderio è un fuoco, può illuminare il cammino oppure consumare ciò che tocca. Può aprire una porta verso la conoscenza di sé oppure diventare una ricerca continua di qualcosa che manca. Il corpo è il luogo dove l'anima incontra il mondo: attraverso il piacere, il contatto, l'attrazione e la presenza, possiamo imparare ad ascoltare ciò che realmente ci nutre. Come il fuoco della santoreggia, il desiderio ha bisogno di una direzione. Come la dolcezza della stevia, la saggezza non cancella ciò che è amaro, ma lo trasforma. L'oracolo del lume domanda: Sto seguendo il mio desiderio o sto cercando nel desiderio qualcosa che ancora non riconosco? Il piacere non è un nemico da vincere né un padrone da seguire. È una forza da abitare: il corpo è una soglia, il desiderio è un maestro, la scelta è tua. Quando il cuore inizia a battere in modo nuovo, quando il corpo chiama e l'anima non capisce ancora, sei entrato in una foresta sacra: Tocca senza possedere. Senti senza perderti. Ama senza separare il corpo dall'anima. Quando il fuoco trova il suo cuore, il desiderio diventa conoscenza.

amore24-lume334-Attorno al tema del desiderio, molte tradizioni hanno esplorato il rapporto fra piacere e consapevolezza. Nel racconto di Li Yu, Il tappeto da preghiera di carne, il piacere separato dalla profondità interiore conduce alla perdita di sé; Li Yú mette in guardia contro l'illusione che la felicità risieda solo nel corpo: il corpo isolato dall'anima non riesce a colmare il vuoto dell'esistenza. Nel Kama Sutra l'eros è considerato una forma d'arte e conoscenza, nella quale il corpo può diventare espressione di armonia, relazione e libertà. Nella medicina popolare esistono le piante afrodisiache, capaci di stimolare il desiderio: *Satureja hortensis* e *Satureja montana*, conosciute come santoreggia o erba pepe, sono piante aromatiche mediterranee, considerate digestive, toniche e stimolanti; sono usate in cucina per insaporire carni, pesci, legumi e formaggi, sono piante. Il profumo intenso e caldo e l'olio essenziale di timolo della Santoreggia le ha valso il nome di erba del satiro, collegandola alla forza istintiva e alla dimensione passionale dell'essere umano. Un'altra pianta invece, la Stevia rebaudiana, originaria del Paraguay, è usata per addolcire bevande troppo stimolanti, come il maté: le sue foglie, contenenti glucosidi dolci, aggiungono a ciò che appare amaro e pungente una nota di dolcezza. Georges Bataille interpreta l'eroticismo come un'esperienza che supera i confini abituali dell'individuo, un'apertura che contiene però un rischio: ciò che permette di oltrepassare i limiti può anche dissolvere il senso del sé. Nel Diario del seduttore di Kierkegaard, il seduttore estetico rappresenta il desiderio separato dalla profondità dell'essere: la ricerca dell'intensità, quando diventa fine a sé stessa, trasforma l'altro in oggetto e il piacere in fuga dall'interiorità. La tradizione taoista ricorda che il desiderio non deve essere spento, ma integrato in un equilibrio più ampio fra corpo, anima e consapevolezza. Santoreggia e Stevia custodiscono allora due immagini complementari: il fuoco e la compensazione: una accende la forza vitale, l'altra insegna a renderla armoniosa. Barbanera dice: sciocchi e ostinati fan ricchi gli avvocati; la moderazione è la salute dell'anima. (*satureja*)



La carota selvatica cresce dove il terreno sembra offrire poco; mentre tutto rallenta, la sua radice scende in profondità e custodisce ciò che servirà alla stagione futura. I suoi fiori richiamano la vita e, quando il tempo è maturo, si raccolgono su sé stessi come un piccolo nido. Anche il cuore conosce questo movimento: aprirsi quando è il momento di donare, raccogliersi quando è tempo di custodire. Ogni ferita lascia un piccolo punto porpora, come il fiore della regina Anna: non è solo il segno della perdita, ma della memoria. Alcune perdite aprono una strada verso una libertà che prima non era possibile abitare; non cancellano il dolore, ma gli danno un posto nella trama della vita. L'amore distende ciò che l'invidia irrigidisce; la misura restituisce forza dove l'eccesso disperde energia. Come la radice accumula nutrimento senza fretta, anche tu puoi trasformare una perdita in riserva di vita. Forse non tutto ciò che ti è stato tolto è davvero perduto. Qualcosa, nel profondo, sta ancora mettendo radici.

amore25-lume335-Afrodite è associata a fertilità e generazione, e alla *Daucus carota*, chiamata anche *frustinaga*. La carota selvatica cresce in terreni aridi e sassosi, dai margini rurali ai luoghi abitati. Fiorisce dalla primavera all'estate con ombrelle bianche che, maturando, si richiudono come un nido d'uccello. Al centro compare spesso il fiore purpureo detto goccia di sangue della regina Anna, legato alla leggenda della regina che si punse ricamando. Nel Medioevo entrò nella medicina monastica dove ai semi furono attribuiti diversi impieghi, anche legati al ciclo femminile. Le sue radici fittonanti accumulano riserve durante la siccità; i fiori attirano numerosi insetti impollinatori e possono favorire la biodiversità dell'orto, aiutando colture come pomodoro e lattuga. La pianta è oggi conosciuta soprattutto per il contenuto di carotenoidi della radice, che assieme ai semi trova impiego nella tradizione alimentare e medicinale. Alcuni usi popolari ne hanno esteso l'impiego alla pelle e alla convalescenza, ma la carota selvatica può essere confusa con specie tossiche come la cicuta, richiede quindi un riconoscimento accurato. Quando la terra offre poco, la radice non si arrende alla stagione, ma prepara nel buio ciò che ancora non può fiorire. Come la carota trasforma l'attesa in nutrimento, così anche i desideri rimasti senza risposta scendono come radici: non fioriscono subito, ma preparano una forza che ancora non conosci: mentre il fiore si apre alla luce, la radice continua a scendere nel buio, crescere allora, significa anche imparare da entrambe le direzioni. (carota)



Sul mare, presso una piccola barca guidata da una donna che custodisce un bambino sulla prua, Seba si avvicina nell'acqua e nasce un'intesa fondata sull'invito reciproco. La donna permette l'accesso alla propria profondità e l'ingresso diventa un atto di conoscenza, un affidarsi al mistero dell'altro. Il buco a spirale, immaginato nel sogno di Seba, diventa una soglia verso l'interiorità. Il desiderio nasce dall'essere accolti e dalla possibilità di incontrare ciò che è più nascosto. Il bambino sulla barca rappresenta ciò che può nascere dall'incontro autentico: una nuova possibilità, una relazione, una parte rinnovata di sé ancora in attesa di essere riconosciuta. Il sogno incontra il Giuggiolo: albero dalle radici profonde, capace di resistere alla siccità, custode di frutti che maturano lentamente, trasformando l'asprezza in dolcezza. L'amore autentico non forza il mistero, ma lo accompagna fino alla maturazione. Quale facoltà genera questo simbolo quando entra in relazione con te? Forse la capacità di amare il mistero senza possederlo: entrare nell'altro con rispetto, essere accolti e generare insieme uno spazio di fiducia. Che cosa nella tua vita ha bisogno di essere custodito abbastanza a lungo da trasformare la durezza in dolcezza?

amore26-lume336-Ricordi e rievocazione. Il Giuggiolo (*Ziziphus jujuba*), chiamato in Cina zao 枣, o dattero cinese, è un albero antico e resistente, capace di vivere in terre difficili grazie alle sue radici profonde. Sopporta la siccità e protegge con i suoi rami spinosi; i frutti, inizialmente aspri e croccanti, con la maturazione diventano dolci, scuri e rugosi. Questa trasformazione ha fatto del Giuggiolo un'immagine di resistenza, continuità e custodia. I frutti, conservati o essiccati, evocano la memoria dell'estate oltre il trascorrere del tempo. Nelle tradizioni antiche l'albero compare anche presso luoghi sacri ed è associato alla protezione e alla memoria: le spine richiamano il confine che preserva ciò che è fragile; nella tradizione cristiana, il legame simbolico con arbusti spinosi come la marruca (*Paliurus spina-christi*) ha contribuito alla sua risonanza con la corona di spine: la sofferenza che custodisce una trasformazione. Nelle medicine tradizionali il Giuggiolo è stato impiegato per il nutrimento e la cura, attraverso frutti, semi e infusi, mentre Omero, nella sua Odissea, ricorda il brodo di giuggioli dei Lotofagi: frutti fermentati che offrono un oblio dolce e seducente, capace di sospendere nostalgia e dolore. Anche il ricordo può agire così: conservare qualcosa perché possa tornare a nutrire. Questa carta dell'Amore incontra dunque il Giuggiolo nel punto in cui memoria e maturazione si toccano: l'amore non è solo l'incontro improvviso, ma anche la dolcezza che il tempo permette di riconoscere. La dolcezza nasce da un processo di maturazione. (giuggiolo)



Emilia raccolse un kaki ancora duro e lo portò in casa. Era bello, arancione e lucido, ma all'assaggio risultò aspro; non lo gettò via, lo posò in un luogo tranquillo e aspettò. Sapeva che il kaki, 柿子 hizi in cinese, può essere raccolto prima di essere dolce e che il tempo, insieme alle condizioni di conservazione, ne trasforma la polpa. Anche alcune cose della vita sono così: sembrano pronte perché hanno raggiunto la loro forma, ma non ancora la loro maturità. Emilia pensò al sole dell'estate rimasto dentro il frutto fino all'autunno. Forse maturare non significa fare di più, ma permettere a ciò che già esiste di compiere il proprio processo. Le tornò alla mente l'esperienza dei macachi di Koshima, osservati mentre apprendevano e trasmettevano nuovi comportamenti, fra cui il lavaggio delle patate dolci. Un gesto può diventare sapere quando viene osservato, ripetuto e trasmesso. Poi ricordò una storia narrata da Milton Erickson: un contadino con quattro campi, indeciso su quale fosse il più importante, un giorno smise di confrontarli e guardò il cielo: comprese che non erano i campi a chiedere di essere scelti, ma il sole, che secondo le stagioni, li illuminava uno alla volta; nessuno è il campo giusto per sempre, ciascuno ha il proprio momento. Emilia ripose il frutto e sorrise: forse anche nella vita non dobbiamo decidere quale parte di noi debba crescere per prima. Possiamo imparare il ritmo del pastore: ora è tempo di questo pascolo.

amore27-lume337-Oltre spazio e tempo. Diospyros kaki offre un'immagine semplice della maturazione: il frutto può essere raccolto ancora astringente e diventare dolce attraverso un processo che richiede tempo e condizioni adeguate. L'albero attraversa il freddo e conserva nel frutto qualcosa della stagione luminosa, fino all'autunno e all'inverno. Anche il sapere può maturare attraverso il tempo e la trasmissione: a Koshima, in Giappone, furono osservati nei macachi comportamenti appresi e diffusi nel gruppo, fra cui il lavaggio delle patate dolci; l'ipotesi della centesima scimmia trasformò in seguito queste osservazioni in una narrazione più ampia. La Carta dell'Amore invita a riconoscere ciò che continua oltre l'istante dell'incontro: amare non significa trattenere né accelerare, significa accompagnare, attendere e lasciare spazio al processo dell'altro. Forse ciò che oggi appare aspro non è ancora pronto per essere assaporato. Che cosa posso lasciare maturare, sapendo che il suo tempo non è ancora finito? Questo lume invita a sdraiarsi su un prato o ai piedi di un albero, e lasciare che l'amore avvolga il corpo. Barbanera dice: settembre, o porta via i ponti o secca le fonti; primo novembre tutti i santi, inverno è già sui rami; prima e dopo i morti, la burrasca è alle porte. (kaki)



Pamela camminava al margine dell'orto quando vide una mela ancora intatta. Sapeva che dentro poteva esserci una piccola larva, nascosta nel frutto e cresciuta lontano dagli occhi. Pensò allora a quanto spesso anche noi cambiamo senza che nessuno se ne accorga. Prima qualcosa si muove dentro, poi arriva un tempo in cui la vecchia forma non basta più. La larva cerca un riparo, si raccoglie nel bozzolo e sembra immobile. Ma quella quiete non è la fine: è trasformazione. Pamela osservò un caprifoglio fiorito poco lontano, visitato dalle farfalle della sera, mentre i fiori dell'enotera si aprivano al crepuscolo. Forse anche ciò che chiamiamo perdita può essere una soglia: una forma finisce perché un'altra possa apparire. Eppure il filo non si spezza, qualcosa attraversa la larva, il bozzolo e la falena che ne emerge. Pamela pensò alle donne delle filande, ai loro canti e alla fatica, e a quante volte il dolore aveva cercato una via per diventare movimento. Chiuse gli occhi e sentì nel corpo una piccola spinta, come un'ala ancora ripiegata, che chiedeva di cambiare, di aprirsi nel danzare. Che cosa dentro di me sta cercando una nuova forma senza aver ancora spezzato il proprio filo?

amore28-lume338-La Carta dell'Amore, attraverso Eros e Thanatos, porta il viandante davanti a una verità antica: amore e morte non sono necessariamente opposti, ma possono appartenere allo stesso movimento della vita. Il baco da seta (*Bombyx mori*) offre un'immagine di questo passaggio. Nasce dall'uovo, cresce nutrendosi di foglie di gelso, attraversa diverse mute e infine costruisce il bozzolo nel quale si trasforma. Dalla crisalide emerge una falena, destinata a riprodursi e a continuare il ciclo. Nella sericoltura tradizionale il bozzolo viene raccolto prima dell'uscita della falena, così che il filo possa essere conservato. La trasformazione naturale e il lavoro umano si incontrano dunque nello stesso filo, quello della seta, che attraversò la Via della Seta portando fra regioni lontane merci, tecniche, immagini e saperi. La natura non conserva una forma per sempre: cresce, si nutre, cambia, si riproduce e lascia spazio a ciò che viene dopo. La Carta invita a non opporre rigidamente eros e morte, ma a riconoscere il movimento che li attraversa. Come il baco, possiamo attraversare un passaggio senza sapere quale forma emergerà. Come il filo della seta, possiamo cambiare forma senza perdere ciò che ci ha generati. Che cosa nella mia vita sta finendo, e quale nuova forma sta già cercando di nascere? Barbier conclude: la vita continua oltre la forma che conosciamo. (farfalle)



Seba ha davanti a sé frammenti sparsi: radici, terra, canne, foglie, ciò che l'orto ha lasciato. Vorrebbe riunirli subito, ma le mani tremano e qualcosa gli sfugge. Compare la Bardana, radice-aratro, entra nella crosta e apre un passaggio dove prima non c'era spazio, sembra la mazza di Ogun che batte il suolo, rompe la crosta, apre e fa emergere. Seba comprende che, prima di unire, occorre lasciare respirare la terra. Sepp Holzer gli mostra un orto costruito insieme alla materia: argilla, canne, piante, pacciamatura, residui che tornano a nutrire. La Consolida cresce più in profondità e sembra ricordare ciò che è stato spezzato: sostiene, nutre e ricuce. Il giovane Seba allora lascia andare ciò che stringeva nel petto, e nel vuoto compare il vento: un movimento sottile che attraversa ciò che era rimasto chiuso. Seba scopre che la sua prima abilità è fare con calma, creare lo spazio perché qualcosa possa accadere. La Consolida gli sussurra: ciò che è diviso non sempre va ricomposto con la forza, a volte bisogna prima nutrire il punto della frattura. La terra invece gli insegna una pazienza concreta. Questo Lume consiglia di scavare, lasciare spazio, nutrire e ricomporre, tutto senza fretta, poichè ciò che è diviso può tornare intero.

tarot01-lume339-II BAGATTO. Il Tarocco del Bagatto, ovvero ciabattino, artigiano, alchimista, mago, prestigiatore, giocoliere, corteggiatore, apre il cammino, è il primo passo dopo il Matto, la scintilla che entra nel mondo della forma. Davanti a sé possiede gli strumenti del fare: coppa, moneta, spada e bastone, acqua, terra, aria e fuoco, non possiede ancora la compiutezza ma possiede possibilità, mani, parola, ingegno e capacità di trasformazione, che gli permettono di creare o manipolare. La sua ambiguità appartiene alla carta: il potere personale dipende da come vengono usate le risorse disponibili. Il tavolo del Bagatto diventa il banco dell'esperienza: materia, corpo, pensiero, desiderio e volontà devono trovare una relazione. Il suo movimento è l'inizio di una via. Anche il cappello, nella tradizione, suggerisce il rapporto fra pensiero e trasformazione, mentre l'uroboro richiama il ciclo che dall'impulso iniziale genera una catena di eventi, principio creativo che deve ancora trovare una forma nel mondo. Anche la Bardana rende visibile questa funzione: penetra e apre, mentre la Consolida ne mostra un'altra: sostiene e ricongiunge. Il Bagatto, prima di iniziare a lavorare le risorse che ha davanti, si domanda: che cosa posso fare con ciò che è già nelle mie mani? (bardanaconsolida)



Seba cammina fra pietre e terra assolata, seguendo un profumo che non aveva ancora visto; l'Origano cresce basso e discreto, quasi nascosto, ma quando le dita ne sfiorano le foglie l'aria cambia. Il suo aroma è intenso: non ha bisogno di imporsi per farsi riconoscere. Seba si ferma, la pianta gli ricorda che alcune presenze parlano proprio perché non parlano. Nel silenzio del luogo emergono memorie, intuizioni e pensieri che prima erano coperti dal rumore. Origano appartiene alle terre mediterranee, alle cucine, alle tisane e ai gesti quotidiani tramandati nel tempo, la sua forza è custodita nell'essenza. Seba comprende che, anche dentro di sé esiste un sapere che non può essere afferrato subito con le parole; come un libro chiuso, aspetta di essere ascoltato. La Papessa compare dietro il velo, e senza dare una risposta, custodisce una soglia. Seba deve restare abbastanza vicino da poter sentire ciò che ancora non comprende: il profumo dell'Origano attraversa l'aria e diventa memoria, ciò che era nascosto comincia a farsi percepire. Seba scopre che il silenzio può essere una stanza interiore nella quale qualcosa prende forma. Questo Lume invita ad ascoltare prima di parlare, osservare prima di concludere, lasciare emergere ciò che una parte profonda di noi già conosce.

tarot02-lume340-La PAPESSA, colei che sa ma non dice. La Papessa è la soglia del sapere custodito: seduta fra due colonne, conserva un libro che non si apre con la forza: è la conoscenza interiore, il silenzio, l'intuizione, il grembo nel quale qualcosa ancora invisibile prepara la propria forma. Il velo protegge ciò che deve essere avvicinato con rispetto. La sua sapienza non è quella di chi possiede tutte le risposte, ma di chi sa attendere finché la domanda diventa abbastanza profonda, è memoria, ascolto e discernimento. Nella tradizione questa carta porta con sé il rapporto fra terra e cielo, visibile e invisibile, esperienza e mistero. Il suo potere consiste nel riconoscere ciò che sta emergendo, per questo può essere madre, custode, iniziatrice e figura della soglia. In questo Lume 340, l'Origano rende concreta questa qualità: cresce senza clamore, ma il suo profumo rivela subito la sua presenza; le sue foglie conservano un patrimonio di usi, aromi e tradizioni mediterranee. Come la Papessa, non ha bisogno di mostrarsi interamente per essere riconosciuta, il suo sapere passa attraverso l'esperienza dei sensi. La carta invita a non riempire il silenzio troppo presto: prima ascoltare, poi comprendere. Prima riconoscere ciò che si muove dentro, poi cercarne le parole. Il dono della Papessa è questo: sapere attendere davanti al mistero senza smettere di ascoltare, e quando qualcosa emerge, accogliere ciò che rivela. (origano)



Maggiorana era una principessa persiana e aveva perso il suo servo. Da allora la stanza rimase aperta al vento; non mancava soltanto chi la serviva: mancava lo specchio nel quale una parte di lei aveva imparato a riconoscersi. Cercò quella presenza nelle stanze, nei corridoi, nei gesti rimasti senza risposta. Poi comprese che nessuno avrebbe potuto sostituire chi aveva custodito un frammento del suo amore. Il dolore non chiedeva un nuovo servo, chiedeva di ritrovare dentro di sé ciò che era stato affidato all'altro. Nel giardino cresceva la Maggiorana, erba gentile d'Oriente, fresca o essiccata, compagna della cucina e delle preparazioni quotidiane. Il suo profumo era lieve e rasserenante, e colto nell'infuso, aiutava il sonno, calmando nervosismo e indigestioni, sincopi e vertigini. Le sue aromatiche foglie, fresche od essiccate, condividevano insalate di pomodori, funghi, legumi e vini all'erbe, ispirando bontà e gentilezza in terre soleggiate. Maggiorana comprese che, il vuoto poteva diventare terra, capace di accogliere qualcosa di nuovo: la metà perduta cambiava luogo. Da presenza esterna diventava memoria interiore. La principessa allora sentì nuovamente il proprio corpo, il proprio desiderio e la propria capacità di scegliere. Oracolo persiano: in ogni legame autentico, riconosci come tua metà la luce che avevi affidato all'altro, poiché il ponte resiste in te, invisibile nel cuore.

tarot03-lume341-L'IMPERATRICE, potenza che dà forma alla vita: abbondanza, fertilità, intelligenza creativa, desiderio e capacità di generare. Donna e madre che riconosce il proprio valore, e porta nel mondo ciò che in lei ha trovato forma. Il trono, la corona, lo scettro e l'aquila appartengono alla sua sovranità. Il suo potere consiste nel rendere fertile ciò che incontra: corpo e pensiero, eros e intelligenza, cura e autonomia. Può rappresentare la madre e la sua influenza, ma anche la capacità di creare senza chiedere continua autorizzazione. Ma quando la forza generativa non trova più una relazione viva con ciò che vuole nutrire, la sua ombra può diventare vanità, sterilità, dispersione o aridità. L'Imperatrice compiuta risuona con principessa Maggiorana, una memoria vegetale del nutrimento, presenza che accompagna ciò che è stato perduto, per essere trasformato in risorsa interiore. L'Imperatrice dice: ritrova ciò che hai affidato all'altro e rendilo nuovamente fecondo dentro di te. La perdita può diventare terreno, il desiderio può tornare creativo, la relazione può smettere di essere dipendenza e diventare scelta. La carta indica la capacità di generare nuovamente, dando forma a ciò che ora può nascere. Barbanera dice: Chi guarda ad ogni vento non si mette mai in mare. (maggiorana)



La Salvia cresce dove serve chiarezza: mette ordine nell'eccesso, stabilisce confini, asciuga ciò che trabocca e restituisce misura. È pianta di passaggio e purificazione, legata al respiro, alla digestione, alla pelle e agli spazi della casa. La si conserva, la si usa nelle preparazioni, la si brucia simbolicamente per allontanare impurità. Seba la osserva e comprende che la forza non consiste soltanto nell'agire, ma nel sapere quanto agire. La Salvia calma ciò che eccede e libera ciò che è congestionato; il respiro torna più ampio, il corpo più ordinato. Davanti a lui appare l'Imperatore, come colui che governa prima di tutto se stesso. Confini, misura e responsabilità diventano strumenti di una forza concreta. Seba comprende che ogni potere può proteggere oppure opprimere. Questo Lume insegna a disciplinare senza irrigidire, purificare senza distruggere e scegliere una misura capace di sostenere la vita.

tarot04-lume342-L'IMPERATORE, colui che stabilisce ordine e confini. Quarta lama, figura matura seduta sul trono, rappresenta potere concreto, stabilità, pragmatismo, responsabilità e capacità di governare la materia. È padre, guida, autorità e sostegno; la sua forza rende solide le basi dei progetti e chiede volontà per assumere decisioni. Lo scettro e lo scudo esprimono sovranità e protezione. Ma l'Imperatore possiede anche un'ombra: quando il potere perde misura può diventare tirannia, rigidità, controllo e delirio di onnipotenza. La Salvia rende visibile il suo lato disciplinante: contiene l'eccesso, purifica, ristabilisce equilibrio e confini. Il vero governo non consiste nel dominare tutto, ma nel sapere che cosa deve essere contenuto, che cosa liberato e che cosa protetto. La domanda dell'Imperatore rimane: quando avrò potere, sarò tiranno o buon regnante? Barbanera dice: chi fa quell che sà, più non gli è richiesto. (salvia)



Il Rosmarino è memoria viva: il suo profumo risveglia il pensiero e accompagna chi attraversa stanchezza, confusione e passaggi interiori. Nel silenzio sacro, tè di Rosmarino e Salvia sono un gesto condiviso fra maestro e discepolo. Il suo aroma richiama ciò che è stato dimenticato, e riporta chiarezza dove il pensiero si è disperso. Seba incontra un anziano maestro di qigong: non gli consegna una risposta, ma gli insegna un modo di ricordare. Il Rosmarino cresce accanto a loro come una memoria vegetale, testimone di pratiche tramandate. Seba comprende che conoscere non significa soltanto scoprire qualcosa da soli: significa anche ricevere ciò che altri hanno custodito prima di noi. Il maestro gli mostra che una tradizione rimane viva soltanto quando viene compresa e nuovamente trasmessa. Questo Lume invita a cercare una guida autentica, anche interiore, apprendere una pratica e custodire ciò che merita di non essere perduto.

tarot05-lume343-II PAPA, o Hierofante, custode della tradizione e guida del cammino interiore. È maestro, sacerdote, padre, consigliere e mediatore fra il sapere ricevuto e chi ancora deve apprendere. Seduto fra le colonne, con il triregno e il pastorale, accoglie davanti a sé i discepoli: uno riceve, l'altro cerca di comprendere. La sua vocazione è insegnare, consigliare, trasmettere valori e accompagnare attraverso le soglie della vita. Rappresenta fede, lealtà, rispetto, gerarchia e conoscenza condivisa, ma la carta rovesciata mostra il suo pericolo: falsa morale, fanatismo, bigottismo e maestro divenuto falso profeta. Il Lume del Rosmarino rende concreta la memoria che passa da una generazione all'altra. Il Papa insegna che il sapere ricevuto non deve essere adorato passivamente, ma custodito, compreso e trasmesso. La vera guida non crea dipendenza: prepara il discepolo a camminare con la propria coscienza. (rosmarino)



Timo cresce fra pietre e poca terra, sotto il sole forte. Il suo nome richiama il coraggio e la forza d'animo; il suo profumo accompagna antichi gesti di purificazione e protezione. Al crepuscolo Seba incontra due persone che stanno una di fronte all'altra, abbastanza vicine da condividere il respiro, ma senza invadersi. Tra loro cresce il Timo. Un vento leggero porta il suo profumo dall'uno all'altra e rende visibile un legame che non ha bisogno di possesso. Seba comprende che amare non significa fondersi né trattenere: significa sostenersi lasciando all'altro il proprio spazio. Il Timo diventa il ponte fra due respiri. Come la sua forza va usata con misura, anche la relazione chiede cura, rispetto e consapevolezza. Davanti ai due si aprono due sentieri: l'attrazione avvicina, ma la scelta determina la direzione. Oracolo del Timo: amare è respirare insieme, sostenersi e purificarsi a vicenda senza invadersi.

tarot06-lume344-GLI AMANTI, o l'Innamorato: la lama della scelta, dell'attrazione e dell'unione. Un giovane si trova fra due figure e sopra di lui appare la potenza celeste che richiama la scelta. La carta parla di amore, relazione, desiderio, incontro degli opposti, ma soprattutto della decisione che determinerà ciò che verrà dopo. Gli Amanti chiedono di scegliere col cuore senza rinunciare alla coscienza. Possono indicare un'unione, un progetto condiviso, un incontro significativo o una scelta fra vie differenti. Quando la scelta è evitata, emergono indecisione, infatuazione, dipendenza o il rischio di subire la volontà altrui. Il Timo rende concreta la relazione come respiro condiviso: due persone possono avvicinarsi senza perdersi, sostenersi senza invadersi. La lama ricorda che l'amore non è soltanto attrazione: è la scelta consapevole di ciò che può essere generato dall'incontro. Scegli ciò che può unirti senza toglierti a te stesso. Barbanera dice: alte o basse, nell'aprile son le pasque. (timo)



Si narra che nelle isole Molucche, da un uovo custodito dagli spiriti del mare e del vulcano, nacque la Noce-moscata: un albero profumato capace di scaldare il cuore, risvegliare i sogni e conservare la memoria degli avi. Intorno a lei si raccolsero altre spezie: Cannella, Chiodi di Garofano, Cardamomo, Curcuma, Calamo e la Nigella scapigliata. Ognuna portava una forza diversa: calore, sollievo, respiro, digestione, protezione, visione. Ildegarda le conosceva e insegnava a unirle con misura, persino nei biscotti di farro, miele, mandorle, burro, uova e spezie, perché nutrire il corpo poteva sostenere anche cuore e intelletto. La Luna guidava intanto il viaggio notturno, trasformando le spezie in piccole stelle. Seba comprese che nessuna di quelle forze doveva dominare le altre: ciascuna aveva un compito e una direzione. Come nel Carro, avanzare non significa eliminare ciò che tira in senso diverso, ma imparare a governarlo. Il viaggio richiede volontà, misura e una meta capace di riunire forze differenti. Questo Lume insegna a raccogliere le proprie energie, scegliere una direzione e procedere senza perdere il governo di sé.

tarot07-lume345-IL CARRO. Il Carro rappresenta la volontà che prende una direzione e governa forze diverse verso una meta. È movimento, conquista, viaggio, ambizione e capacità di avanzare senza perdere il controllo di sé. Il condottiero sul carro non deve distruggere le forze che lo spingono: deve imparare a guidarle. Le energie contrapposte che lo accompagnano ricordano che desiderio e disciplina, impulso e prudenza, passione e ragione possono procedere insieme soltanto quando esiste una direzione consapevole. La vittoria del Carro non è semplice velocità, ma padronanza del movimento. Anche il viaggio pone una domanda: quanto della mia direzione nasce da una scelta libera e quanto da forze che mi trascinano? In questo Lume, le spezie diventano una piccola moltitudine di energie: Noce moscata, Cannella, Chiodi di Garofano, Cardamomo, Curcuma, Calamo e Nigella portano qualità differenti, ma unite acquistano una nuova funzione. Come il Carro, non chiedono uniformità: chiedono governo, misura e coordinamento. Il dono della lama è avanzare senza disperdersi: scegli la meta, raccogli le tue forze e guida il viaggio. Barbanera dice: 10 Agosto, San Lorenzo stelle cadenti, arrivano i venti, stelle tremule e appannate, sono piogge assicurate. (spezie)



Seba cammina in un luogo dove il respiro sembra trattenuto: l'aria è pesante, la terra asciutta, e ogni cosa pare avere oltrepassato la propria misura. Tra le pietre cresce l'Elicriso, basso e dorato, pianta del respiro e della purificazione. Seba ne osserva la capacità di sciogliere ciò che ristagna e comprende che, ristabilire l'equilibrio non significa combattere ogni eccesso, ma riconoscere ciò che deve essere lasciato andare. La Liquirizia gli mostra una radice che consola e accompagna, mentre l'Astragalo gli insegna la forza che sostiene senza disperdersi. Tre piante, tre modi di ritrovare misura: liberare, nutrire, fortificare. Davanti a lui appare una bilancia: su un piatto stanno ciò che trattiene, sull'altro ciò che deve respirare. Seba comprende che anche la cura ha bisogno di proporzione. La Giustizia non punisce: separa ciò che è confuso, restituisce a ogni cosa il suo posto e permette al respiro di tornare libero. Questo Lume invita a osservare con lucidità ciò che eccede, ciò che manca e ciò che chiede di essere riequilibrato.

tarot08-lume346-La GIUSTIZIA, verità, misura, equilibrio e responsabilità. La bilancia pesa azioni e intenzioni, mentre la spada separa ciò che è vero da ciò che confonde. La Giustizia non è soltanto legge esterna: è la capacità di ristabilire un ordine interiore, riconoscendo conseguenze, limiti e responsabilità. La carta chiede di non mentire a se stessi e di riportare ogni cosa alla propria misura. Nel Lume 346, Elicriso, Liquirizia e Astragalo rendono concreta questa funzione: l'uno libera e purifica, l'altra sostiene e nutre, il terzo fortifica e stabilizza. Come la bilancia, anche le piante lavorano per equilibrio, non per eccesso. La Giustizia insegna dunque a distinguere ciò che va lasciato andare da ciò che va conservato e rafforzato. La domanda della carta diventa: che cosa, nella mia vita, ha bisogno di essere riportato alla giusta misura? Barbanera dice: chi parla semina, chi tace raccoglie; ogni evento, nel tempo, trova la sua misura. (elicriso)



Seba lascia per qualche tempo il rumore degli altri e percorre un sentiero ombroso, dove il mondo sembra parlare sottovoce. Tra le pietre riconosce il profumo del Basilico: non è una voce, ma qualcosa che arriva prima delle parole. Più avanti incontra la Polmonaria, con le sue foglie macchiate come pagine antiche, e la Borrigo, dai fiori azzurri che sembrano piccoli occhi rivolti al cielo. Seba comprende che alcune conoscenze non si conquistano interrogando il mondo, ma restando abbastanza a lungo in silenzio da permettere loro di emergere. Il Tulsì gli ricorda la calma, la Polmonaria il respiro, la Borrigo il coraggio di guardare. Poi compare una piccola luce nella mano di un vecchio viandante. Non gli spiega la strada: illumina soltanto il passo successivo. Seba comprende che la saggezza non consiste nel sapere tutto, ma nel distinguere ciò che merita di essere ascoltato. Il Lume invita alla solitudine feconda, alla memoria, alla pazienza e alla ricerca di una verità che non ha bisogno di gridare.

tarot09-lume347-L'EREMITA, colui che cerca la verità nella solitudine, nella memoria e nell'esperienza. Porta una lanterna perché non pretende di illuminare tutto il cammino: mostra soltanto il passo necessario. Il bastone rappresenta esperienza e sostegno, mentre il suo avanzare lento richiama prudenza, maturazione e discernimento. L'Eremita è legato agli antenati, alla tradizione, al sapere custodito e alla capacità di sottrarsi temporaneamente al rumore del mondo. Nel Lume 347, Basilico, Tulsì, Polmonaria e Borrigo diventano diverse forme di questa ricerca: calma, respiro, memoria del corpo e attenzione. Come l'Eremita, non offrono una risposta immediata, queste erbe invitano ad ascoltare ciò che emerge quando il rumore diminuisce. La carta insegna che alcune verità maturano lentamente e che la solitudine può diventare una stanza di conoscenza. La domanda dell'Eremita è: quale sapere può emergere soltanto se mi fermo abbastanza a lungo per ascoltarlo? (basilico)



Seba arriva davanti a un grande albero e vede un rampicante che sale, gira, ricade e trova ogni volta un nuovo appiglio; è l'Akebia, pianta che non procede in linea retta, ma continua il proprio viaggio cambiando direzione. Poco distante maturano le bacche dell'Aronia, che dal verde diventano scure con il passare delle stagioni. Una palma di Cocco si muove al vento. Seba comprende allora che nulla rimane identico: ciò che oggi sale domani può scendere, ciò che sembra fermo sta già cambiando. Una ruota appare nel cielo e gira lentamente, per un momento Seba è in alto, poi in basso, poi nuovamente in salita. Non può fermarla, ma può imparare a riconoscere il movimento e scegliere come stare dentro di esso. L'Akebia gli insegna l'adattamento, l'Aronia la maturazione e il Cocco la capacità di proteggere una riserva preziosa dentro un guscio. La Ruota non promette che tutto andrà sempre bene: promette soltanto che ogni posizione è transitoria. Questo Lume invita ad accogliere il cambiamento senza perdere il proprio centro.

tarot10-lume348-La RUOTA DELLA FORTUNA, il movimento incessante del destino. La Ruota ricorda che vittorie e sconfitte, salite e discese, appartengono allo stesso ciclo: non tutto può essere controllato, ma il modo in cui attraversiamo il cambiamento può diventare una scelta. Il simbolo invita a riconoscere opportunità, mutamenti e passaggi senza aggrapparsi a una posizione ormai conclusa. Nel Lume 348, l'Akebia rende visibile questa capacità di adattamento: cresce cercando appigli e trasformando continuamente la propria direzione. L'Aronia richiama il ciclo della maturazione, mentre il Cocco custodisce dentro un involucro una riserva destinata a un nuovo inizio. TAROT, anagramma di ROTA (ruota), indica un equilibrio precario e mutevole della sorte: tutto evolve e ciò che sta in alto cadrà e viceversa. La carta della Ruota ci induce a riflettere, ma poi ad agire, creando un movimento di forze con noi al centro: bisogna saper accompagnare il movimento, come nel qigong, senza perdere il proprio asse, e senza confondere stabilità con immobilità. La domanda della carta è: Come posso attraversare ciò che cambia senza smettere di guidare il mio cammino? sono in grado di accettare sconfitte e vittorie come fossero uguali, poichè una forza invisibile mi guida? Barbanera dice: a |mangiare e spettegolare tutto sta nel cominciare; tra i cannoni non vale la ragione, ma la fine dell'ira è principio del pentimento. (akebia)



Pamela entra in un campo dove tre piante sembrano disputarsi lo stesso spazio. Il Trifoglio si allarga e nutre il terreno, la Gramigna penetra e ritorna anche dopo essere stata tagliata, mentre la Seppola attraversa il campo come un vento, portando via ciò che ristagna. Pamela vorrebbe scegliere quale pianta eliminare, ma un leone appare davanti a lei e la costringe a fermarsi. Non attacca: osserva. Pamela comprende allora che la forza non consiste nel distruggere ciò che cresce troppo, ma nel trovare la misura che permette al campo di vivere. Il Trifoglio gli insegna la relazione, la Gramigna la perseveranza, la Seppola il movimento e l'espulsione di ciò che è stagnante; nessuna delle tre è assoluta: ognuna diventa utile o eccessiva secondo la proporzione. Il Leone abbassa il capo e Pamela scopre che la sua mano può toccarlo senza combatterla. La vera forza nasce quando l'impulso viene accolto e regolato. Questo Lume invita a non reprimere la propria energia, ma a darle una forma capace di nutrire, radicare e trasformare.

tarot11-lume349-La FORZA, dominio dell'impulso attraverso pazienza, presenza e cuore saldo. La donna che placa il leone non lo distrugge: trasforma la sua potenza in alleata. Per questo la Forza non è brutalità, ma capacità di contenere e orientare ciò che dentro di noi è intenso. Il Trifoglio, la Gramigna e la Seppola rendono visibile questo principio nel campo: relazione, radicamento e movimento devono trovare una proporzione. La Gramigna mostra la perseveranza, il Trifoglio la cooperazione, la Seppola la capacità di spostare ciò che ristagna. Come il leone, anche l'impulso può diventare forza creativa quando non viene né represso né lasciato senza guida. La carta insegna che la vera autorità nasce dalla padronanza di sé; la buona sorte segue chi agisce con forza interiore, non con forza bruta. Giulia Farnese, nei tarocchi di Faul, si muove tra politica e passione con grazia e autorevolezza, e la sua domanda è: come posso trasformare ciò che mi spinge senza spezzarne la potenza? Quando smetti di temere il nemico interiore, lo trasformi in alleato. Barbanera dice: meglio assolvere un peccatore che dannare un giusto; affetto e trasporto dei sensi han potere di contrastare la forza bruta, conciliare i rapporti e smussare gli angoli. (trifoglio)



Una volta Seba arrivò in un giardino dove nessuno sembrava lavorare. Chiese al vecchio custode perché tutti fossero fermi, e quello sorrise e disse: ascolta prima di decidere; un grillo cominciò a cantare tra l'erba, mentre una cicala rispondeva dagli alberi. Seba allora comprese che, persino il silenzio può essere un movimento, quando prepara ciò che ancora non si vede. Così rimase seduto, senza forzare il giorno. Nel giardino, la Drosera e la Pinguicola aspettavano la rugiada, trasformando lentamente ciò che avevano ricevuto, mentre la Lysimachia cresceva dove l'acqua sembrava ferma, ogni pianta sembrava saper attendere il momento esatto. E quando il vento cambiò, Seba si accorse che non era stato fermo affatto, aveva imparato ad ascoltare prima di muoversi.

tarot12-lume350-L'APPESO: Impara a fermarti abbastanza da poter ascoltare ciò che il movimento nasconde. L'Appeso non è solo attesa, è il coraggio di guardare il mondo da un'altra prospettiva, lasciando che il tempo faccia il proprio lavoro. Come il grillo annuncia il mutamento dell'aria, e la cicala accompagna il passaggio verso il silenzio, anche la natura conosce un ritmo di apertura e raccolta. Le piante carnivore insegnano la stessa arte: la Drosera attende, la Pinguicola accoglie e trasforma, la Lysimachia cresce nell'acqua, apparentemente immobile. Il vero cambiamento può cominciare quando smetti di forzarlo. Ascolta il segnale, cambia punto di vista e lascia che il prossimo movimento nasca dal silenzio. (cicala)



Una donna incontrò un'ortica e, toccandola, ritrasse subito la mano. Questa pianta mi ferisce, disse. Ma Taras le mostrò che, dopo essere stata raccolta, bollita e trasformata, la stessa pianta diventa nutrimento per il corpo e concime per la terra; non tutto ciò che punge è venuto per ferirti, disse. Talvolta viene per mostrarti ciò che non puoi più trattenere. Poco distante, il *Lamium* cresceva senza pungere, una pianta simile all'ortica, quasi a ricordarle che esistono molti modi di guarire. La donna allora guardò le foglie vecchie cadere, e capì che il giardino non aveva paura della morte: la trasformava in humus: ciò che sembrava finire cominciava già a nutrire qualcosa che non aveva ancora un nome. L'Ortica, amata da pulcini, Galline e Oca in covata, non punge se afferri la foglia da sotto, mentre la essiccazione o la bollitura eliminano l'urticante. Barbanera dice: Chi più intende più perdona; perdonando si acquista trionfo. Cosa suscita in te questo proverbio?

tarot13-lume351-ARCANO SENZA NOME (LA MORTE). L'arcano XIII parla della morte non come fine, ma materia prima del nuovo ciclo: lascia che ciò che ha terminato il proprio ciclo torni a nutrire la vita, come l'Ortica, che prima punge e poi si trasforma, da pianta spontanea diventa alimento, rimedio, concime e nutrimento del suolo. Il *Lamium*, simile nell'aspetto ma privo del pungiglione, ricorda che esistono modi diversi di attraversare una stessa esperienza. La Morte non annuncia necessariamente una perdita: indica il momento in cui una forma non deve più essere trattenuta. Ciò che cade può diventare humus; ciò che finisce può liberare energia per un nuovo inizio. Come nel gioco dell'Oca, il passo successivo nasce spesso proprio dal punto che sembrava conclusivo. (orticalamia)



Don Romulo, quando era un giovane curandero, ricevette due ciotole: nella prima c'era una pianta capace di nutrire, nella seconda una pianta che, se usata senza misura, poteva diventare pesante per il corpo. Il giovane domandò quale fosse quella giusta. Dona Mari sorrise e disse: La domanda sia: quanto ne occorre? Insegnò poi al giovane curandero a lavare, cuocere, mescolare, aspettare. Amaranto, farinello e maca passarono dalla terra alla tavola, e ogni gesto sembrò quasi insignificante. Eppure, alla fine, il giovane curandero scoprì che la sapienza non consisteva nel trovare una sostanza miracolosa, ma nel sapere quando aggiungere, quando togliere e quando fermarsi. Le due ciotole erano ancora lì, e lui comprese che la misura è una forma di cura.

tarot14-lume352-TEMPERANZA. La sapienza non consiste nell'avere molto, ma nel sapere quanto basta. Temperanza mescola senza confondere, e unisce senza annullare le differenze. Amaranto, farinello e maca ricordano che una stessa sostanza può nutrire quando è riconosciuta, preparata e dosata con discernimento. Le due coppe della carta diventano due ciotole, tra le quali passa l'esperienza. Il giovane curandero impara che aggiungere, togliere e attendere sono gesti della stessa medicina. La vera guarigione procede gradualmente, attraverso misura, ascolto e continuità. Barbanera dice: non metter bocca dove non ti tocca. (farinello)



Seba sognò di essere un viandante. Entrò in una casa dove ogni porta conduceva a qualcosa che desiderava: una portava al piacere, una al potere, una alla guarigione, una ancora a un giardino profumato. Più apriva porte, più diventava difficile ricordare perché fosse entrato. Sul davanzale cresceva la Fumaria, pianta piccola e apparentemente fragile; accanto stava la Sempreviva, una pianta che resisteva alla siccità trattenendo nel corpo l'acqua necessaria. Il viandante chiese alla pianta quale porta scegliere: nessuna risposta. Poi comprese: la libertà non consiste nell'aprire tutte le porte, ma nel poter chiudere quella che non serve più. Quando uscì dalla casa, il desiderio era ancora con lui, ma non era più il desiderio a guidare i suoi passi. L'oracolo della Fumaria ci invita a non demonizzare il desiderio, ma a riconoscerlo senza diventarne prigionieri.

tarot15-lume353-IL DIAVOLO. Riconosci ciò che ti attrae senza consegnargli la guida della tua vita. Fumaria e Sempreviva mostrano due aspetti di questa soglia: una apre e purifica, l'altra conserva e trattiene. Il Diavolo rappresenta il magnetismo del desiderio, la forza istintiva e il piacere che possono diventare legame di dipendenza, quando vengono vissuti senza consapevolezza. La libertà non consiste nel negare ciò che desideri, ma nel poter scegliere. Come il viandante della fiaba, puoi entrare nelle stanze del desiderio e poi ritrovare la porta d'uscita: quando riconosci la catena, essa comincia già a perdere il proprio potere. Barbanera dice: se la preghiera-cura, il vecchio pitone non fa paura (fumaria)



Un re aveva costruito una torre così alta da poter vedere ogni cosa dall'alto. Credeva che, controllando il territorio, avrebbe potuto impedire ogni sorpresa. Ai piedi della torre cresceva una Ferula, piegata dal vento ma mai spezzata. Un giorno arrivò un temporale, e un fulmine colpì la corona della torre e tutto ciò che il re aveva costruito cominciò a cadere. Per la prima volta il re vide ciò che la torre gli aveva nascosto: la terra, le radici, le persone, il cielo. Rimase in silenzio, poi raccolse una pietra e ne fece un altare invece di un muro: così scoprì che alcune rovine non chiedono di essere ricostruite, ma chiedono di diventare il luogo da cui guardare diversamente. La sibilla di Cirene dice: se ogni essere vivente è abitato da una forza mistica incontrollabile, è saggio o stolto affidarsi, sapendo che il fulmine distrugge la torre, e poi la ricostruisce dalle sue ceneri?

tarot16-lume354-LA TORRE. Quando una struttura non può più contenere la vita, il cambiamento apre una strada nuova. La Ferula cresce nei margini e nei luoghi aridi, mentre il Silfio di Cirenaica appartiene alla memoria di una terra in cui vita, desiderio e sopravvivenza erano intrecciati. La biblica torre di Babele era talmente alta che Dio punì gli uomini confondendo il loro linguaggio: monito alla presunzione umana e all'ambizione sfrenata, a cui segue la caduta e la rovina di una situazione che si fondava sull'eccesso di superbia. La Torre insegna che il controllo assoluto è fragile: ciò che crolla può liberare una vista più ampia. Dopo il fulmine resta la terra, e sulla terra può cominciare una costruzione diversa, come fanno le piante ricresciute; non ogni rovina deve essere ricostruita come prima, alcune diventano brecce verso una verità più libera. Barbanera dice: Abbondanza o bisogno, molti rovina. (ferule)



Yolanda narra: Una volta, due regine provenienti da terre lontanissime si incontrarono in un terreiro. Una si chiamava Ippolita, veniva da Temiscira e guidava le navi delle amazzoni del Mar Nero, l'altra si chiamava Jurema, veniva dal Brasile e guidava i cabolcos del sertao e della selva del Rio delle Amazzoni; nessuna delle due conosceva la lingua dell'altra, ma entrambe portarono un dono a suggello di un patto di alleanza. La prima portò un seme. La seconda portò un'acqua. Insieme misero i loro doni nella terra. Che cosa nascerà? domandò una; dobbiamo aspettare insieme per saperlo, rispose l'altra. Il pero crebbe lentamente, ogni anno cambiava forma, ma continuava a dare frutti. E le due regine compresero che un'alleanza non significa diventare uguali, significa permettere a due differenze di nutrire lo stesso futuro. Poi, sopra i rami passò un colibrì, nessuna delle due regine lo chiamò, eppure entrambe lo videro che tornava a cercare i frutti del loro albero, così lo chiamarono |Pero dell'alleanza, nei cui frutti confluiscono le conoscenze di due luoghi distanti, e le cui foglie, in infuso, potevano aiutare prostata e reni. Da allora, il Pero si adattò e diversificò in molte varietà e climi, grazie al Colibrì, che ne diffuse i semi ovunque e il cui oracolo dice: mantieni la fede nei tuoi sogni e aspirazioni, umiltà e verità nuda, da cui deriva fertilità, prosperità e guarigione, armonia e generosità celeste.

tarot17-lume355-LA STELLA: Abbi fiducia nella possibilità che, ciò che oggi è separato, possa diventare alleanza. Il Pero della fiaba cresce grazie all'incontro di due mondi lontani, come le due regine che portano ciascuna un dono e lo affidano alla stessa terra. La Stella non promette un risultato immediato: offre orientamento, acqua, speranza e continuità. Il colibrì diventa messaggero leggero tra luoghi differenti. La vera speranza non è aspettare che il futuro accada, ma nutrire oggi ciò che desideri vedere nascere domani. Nella omonima carta di Faul, un pellegrino si inginocchia sulle rive del Lago di Bolsena e attinge acqua di vita. La conchiglia diviene simbolo della tomba che racchiude l'uomo in formazione, prima della resurrezione, ed è riflesso della stella, interiore ed esteriore, che guida nella giusta direzione. La carta dice: la bellezza del firmamento intero può essere contenuta in un particolare. Barbanera aggiunge: cielo stellato, giorno seguente rannuvolato. (pero)



Un bambino trovò una noce nel bosco e la portò alla nonna. Dentro c'è qualcosa che non posso vedere? disse. Come nei sogni, rispose lei. Quella notte misero la noce sul davanzale, la Luna illuminava il guscio, ma non poteva mostrare ciò che vi era dentro. Il bambino allora imparò ad aspettare. Nei giorni successivi osservò il mallo, il guscio, l'ombra dell'albero del Noce e gli animali che tornavano a cercarne i frutti. Capi che alcune conoscenze non arrivano quando le cerchi con gli occhi, ma quando sei abbastanza quieto da riconoscerle. E quella notte sognò un albero enorme. Al risveglio non sapeva se il sogno fosse venuto dalla Luna o dalla noce che aveva mangiato, chiese alla nonna: la Luna apre il seme del noce e lo muta in memoria, che ognuno custodisce in sé? Sì, ripose la nonna. Oh! rispose il bambino, ho capito ora: quella memoria cresce nel buio, e quando è matura si rivela nel sogno. La nonna sorride e conclude: quando il mallo del noce diventa nocino, io bevo quel liquore e dico: chi sono io? quella che beve sogna o quella che è sognata? Se risolvi l'enigma, avrai imparato a convivere con l'inconscio.

tarot18-lume356-LA LUNA, non tutto ciò che è vero deve essere immediatamente visibile. La noce custodisce dentro un guscio ciò che ancora non può mostrarsi, come il sogno custodisce immagini che maturano nell'inconscio. La Luna invita a esplorare emozioni profonde e affrontare paure, facendo emergere intuizioni attraverso immaginazione, simboli, memoria e ascolto di ricordi, senza pretendere di chiarire ogni mistero. Il bambino della fiaba scopre che non è necessario sapere se il sogno venga dalla Luna o dalla memoria, quel che conta è ciò che il sogno gli permette di comprendere. Anche, il Gambero della carta, segno del Cancro, simboleggia l'inconscio e il percorso a ritroso tra nascita e fine, mentre, due cani ululanti e le torri sullo sfondo rappresentano pericoli nascosti, inganni e possibili calunnie della vita quotidiana. La Luna illumina le paure semi-nascoste e induce il confronto con l'ignoto femminile che governa i nostri cicli interiori. Accogli l'ombra senza perderti in essa, e lascia che il tempo riveli ciò che oggi è ancora nascosto. Barbanera dice: la luna tesse le trame dei sogni. (noce)



Il giovane Seba voleva raccogliere subito il frutto di un pistacchio. Il vecchio giardiniere gli disse: non tirarlo. Ma è già lì rispose il giovane. Essere visibile non significa essere maturo, disse il vecchio giardiniere, impara l'arte della pazienza. Il ragazzo tornò ogni giorno. Vide il caldo, la siccità, il vento, i piccoli fiori, il Terebinto e il Lentisco resistere accanto all'albero. Lentamente comprese che la maturazione è un lavoro invisibile. Quando finalmente arrivò il giorno della raccolta, il frutto si lasciò prendere quasi senza resistenza. Il giovane sorrise e pensò: il sole non aveva fatto crescere il frutto da solo, aveva solo illuminato il lavoro che il tempo aveva compiuto. Questo lume dice: nella nudità ciascuno ritrova se stesso; affetto e passione nascono dalla verità.

tarot19-lume357-IL SOLE: la chiarezza nasce quando impari a riconoscere la maturazione dietro ciò che sembra immobile. Due fanciulli gemelli (Cosma e Damiano) sotto un sole radiante indicano armonia, gioia, serenità e fratellanza fra umani: chi agisce alla luce del Sole potenzia il proprio sole interiore, ma un eccesso di personalità può portare alla tirannia delle idee. Il Sole illumina tutti senza forzare, rendendo visibile il lavoro compiuto dal tempo; nel seicento, Rosa Venerini creò scuole per ragazze svantaggiate, mentre Bosch ne dipingeva un ritratto: la realtà che offriamo agli altri illumina il nostro cammino. Terebinto, Lentisco e Pistacchio condividono la stessa resilienza, crescono lentamente, attraversano caldo e siccità, e affida il proprio frutto alla stagione giusta. Come il giovane giardiniere, anche tu puoi scoprire che, essere pronto non significa arrivare presto, ma arrivare nel momento in cui, ciò che hai coltivato può finalmente aprirsi. Barbanera dice: l'affetto materno si rinnova ogni giorno. (pistacchio)



Un uomo tornò nel paese dei suoi antenati, dopo molti anni. Credeva di aver lasciato tutto alle spalle, ma davanti alla vecchia casa vide un mandorlo in fiore. È sempre stato qui? domandò. No, rispose una voce alle sue spalle. È tornato! L'uomo riconobbe allora la voce della donna e il giardino della propria infanzia; oltre gli alberi, erano tornate parole che non aveva mai pronunciato, persone che aveva perdonato tardi, e desideri che aveva creduto morti. Non poteva cambiare ciò che era accaduto, però poteva ascoltare ciò che il passato gli stava finalmente dicendo. Il mandorlo aveva già fiorito. Ora toccava a lui. Come nel viaggio del poeta, brano dei Dik Dik, di fine novecento, l'uomo partito è infine tornato, identico fuori ma internamente cambiato: abbi il coraggio di affrontare il tuo passato e di rinascere.

tarot20-lume358-IL GIUDIZIO: nella pianura di San Lazzaro, dove sorge il camposanto, l'angelo è in attesa del segnale divino, per far echeggiare lo squillo sulla valle silenziosa, a ricordare che l'uomo nasce nudo e nudo torna alla terra. Il Giudizio è risveglio, memoria e chiamata, ciò che era sepolto può tornare alla luce trasformato, come un seme che non ripete l'albero precedente ma ne continua la vita. Il Mandorlo fiorisce quando l'inverno è ancora passato, annunciando che una nuova stagione è già presente prima di essere riconosciuta. Il ritorno del viandante al giardino degli avi diventa un richiamo: non per rivivere il passato, ma per ascoltare la canzone con una coscienza nuova. Questa carta risveglia la parte dormiente e primordiale di tutti, la chiama a compiti a cui siamo destinati, attraverso prove ed esami della vita: ascolta ciò che dal passato torna a chiedere di essere integrato. Buona notizia, guarigione, resurrezione, nascita o rivelazione dell'Anima. Barbanera dice: dopo autocritica ed Ispiazione può partire un rinnovamento; dove si fa buona guardia regna buona pace. (mandorlo)



Seba cercava da anni il modo di ottenere la manna; incideva, provava, insisteva, ma l'albero non gli dava nulla. Un giorno un vecchio siciliano gli disse: forse non devi fare di più, ma devi fare un poco di meno. Seba fece un piccolo gesto, preciso, poi si fermò. Attese; dopo poco apparve una goccia limpida, non era grande, ma conteneva tutto ciò che serviva. Da quel giorno imparò che esistono ferite che liberano e ferite che distruggono, aperture che nutrono e aperture che svuotano. L'Orniello insegna: se ferisci troppo l'albero sanguina, se non osi abbastanza non nasce nulla. La manna compare solo in quella soglia sottile dove forza e delicatezza diventano la stessa cosa. La saggezza non consiste nel non toccare mai la soglia, ma nel riconoscere il punto esatto in cui fermarsi. Quando troviamo la misura giusta, ciò che sembrava una ferita diventa nutrimento, il tempo, come l'aria calda dell'estate, compie il resto: la linfa si fa dolcezza, l'arcobaleno riporta il sereno.

tarot21-lume359-IL MONDO. Trova il punto in cui gli opposti smettono di combattersi e diventano una stessa forma. Il Mondo non è perfezione immobile, ma compimento: il cerchio nel quale ogni direzione trova posto. Quando la vita smette di essere divisa tra ciò che deve essere trattenuto e ciò che deve essere lasciato andare, anche una piccola goccia può diventare dolcezza: se la lama arriva appena all'alburno, compare una goccia limpida, se si insiste la linfa si disperde, se ci si ferma prima, nulla affiora: la manna nasce solo nel punto esatto in cui forza e delicatezza diventano la stessa cosa. L'Orniello della manna (*Fraxinus ornus*) insegna che esiste una misura precisa tra proteggere e aprire, trattenere e lasciar scorrere: la manna nasce quando la mano riconosce quella soglia e sa fermarsi. Corpo e spirito, materia e respiro, ferita e nutrimento possono allora comunicare. Barbanera dice: spirito e corpo procedono assieme, non cercare lontano ciò che hai vicino. (orniello)



Un viandante arrivò in una terra di pietre, cenere e vento. Cercava un luogo dove cominciare, ma non trovò né casa né strada. Stava per tornare indietro quando vide un piccolo fiore giallo crescere tra le pietre. Perché sei qui? domandò. La Ginestra non rispose, continuò semplicemente a crescere. Il viandante allora lasciò cadere una cosa che portava nel fagotto, poi un'altra e un'altra ancora. Ogni volta che lasciava qualcosa, il cammino diventava più leggero. Dopo molti giorni si accorse che dietro di lui erano rimasti semi, ombra e qualche traccia di passaggio, non aveva trovato la strada: l'aveva fatta camminando. Prima di ripartire guardò la Ginestra. Tu sapevi dove andare? Questa volta il vento mosse i fiori, e il viandante capì: ogni cammino comincia con una domanda; ogni fine contiene una partenza e ogni partenza apre un nuovo ciclo. Il Matto dei Tarocchi continua il suo cammino con un fagotto leggero, e non conosce la strada: il passato, quando smette di essere rimpianto, diventa humus, e se continui a camminare, la vita si rinnova. Barbanera dice: a chi Dio è vicino, gli angeli sono accanto.

tarot22-lume360-IL MATTO accetta di partire anche quando la strada non offre garanzie. Il Matto, che nell'I Ching è l'esagramma 56, porta un fagotto leggero e attraversa la soglia senza conoscere ancora il percorso. Come il viandante della fiaba, può lasciare cadere ciò che non gli serve, e scoprire che il cammino appare passo dopo passo; poi incontra la Ginestra, che nasce in terreni poveri, tra pietre, pendii aridi e luoghi che sembrano aver dimenticato la vita: non aspetta che il mondo diventi perfetto, ma comincia da ciò che trova: la Viriditas. Ildegarda ricorda che la vita continua a cercare una forma anche nelle condizioni più difficili. Hieronymus Bosch dipinse il pellegrino che attraversa territori sconosciuti, sospeso fra follia e sapienza, per incontrare una forma più ampia di sé, mentre il destino gira come una ruota: ciò che oggi sembra perdita può diventare la premessa di un nuovo inizio. Il cambiamento non è necessariamente castigo, ma parte del ritmo naturale della vita. Ogni tradizione descrive con linguaggi diversi il medesimo principio: la vita ricomincia quando si accetta di attraversare l'ignoto. Nei tarocchi viterbesi di Faul è il [Giullare della chiesa di Sant'Angelo, chiesto a corte ad animare giochi e parole senza rischio punizione. Nella tradizione Yoruba, Exù è il viandante che attraversa l'ignoto, custodisce le soglie, le strade e la comunicazione fra i mondi: se la goccia di manna del Mondo diventa il primo passo del Matto, allora il Mondo chiude il cerchio, ma il Matto ricomincia il viaggio. (ginestra)