

# Mare al mattino

## Mare al mattino, poesia di Konstantinos Kavafis, 1915

Fermarmi qui. Per vedere anch'io un po' di natura.

Luminosi azzurri e gialle sponde  
del mare al mattino e del cielo limpido:  
tutto è bello e in piena luce.

Fermarmi qui. E illudermi di vederli  
(e davvero li vidi un attimo appena mi fermai);  
e non vedere anche qui le mie fantasie,  
i miei ricordi, le visioni del piacere.

Poeta e giornalista, Konstantinos Petrou Kavafis ha un nome greco, ma nasce e vive **nella città di Alessandria d'Egitto**. I suoi genitori erano **greci della comunità ellenica di Istanbul** e avevano quella che oggi si chiamerebbe ditta di import-export. Tuttavia il papà morì e Kostantinos, insieme alla sua famiglia, emigrò nelle lontane terre nebbiose del Regno Unito, dove visse a Londra e Liverpool. Ma ad Alessandria tornò, quando aveva sedici anni, e lì trascorse gli anni di tutta la sua vita. Visse **a cavallo di due secoli**, l'Ottocento e il Novecento.

Nel 1801 i britannici sconfiggono i francesi nella **battaglia di Alessandria**, presso le rovine di Nicopoli: è l'ultimo respiro dell'impero ottomano, durato dal 1299 al 1922 per 623 lunghi anni. In questo ultimo periodo di anarchia Alessandria, che nell'antichità fu un'immensa metropoli e un'importante centro culturale, **era stata dimenticata**. Sommersa dalla polvere del tempo dell'antico centro, con il ricco quartiere degli artigiani, il faro e la storica biblioteca, celebre in tutto il mondo, ea rimasta una cittadina di quattromila abitanti circa.

Il **pascià Mehmet Ali** era un capo militare dell'esercito ottomano e in seguito sarà considerato il padre fondatore dell'Egitto moderno per aver abbattuto il regime neo-mamelucco. Era nato nella città di Kavala, Qawāla, in Macedonia, che al tempo faceva parte dell'Impero ottomano, da una famiglia albanese e i suoi genitori erano originari di Coriza, una città dell'Albania circondata dalle montagne della Morava e infatti **il suo nome significa proprio questo**,

**“collina”**, *gorica*, diminutivo di *gora*, “montagna”, in tutte le lingue in cui è chiamata (almeno tre, armeno, bulgaro, greco, macedone, turco). Mehmet Ali era il secondogenito di un mercante di tabacco e suo padre si chiamava Ibrāhīm Agha, invece sua madre, Zeynep, era la figlia dell’ayan di Kavala, Çorbaci Husain Agha. In lingua araba “ayan” significa persona di spicco e nell’impero ottomano alla classe degli ayan appartenevano persone con grandi cariche di potere, a capo di corporazioni artigiani o militari. Da ragazzo Mehmet Ali prestò servizio **nell’unità di Kavala, dove era cresciuto**, ma suo padre, proprio come il padre del poeta Konstantinos Petrou Kavafis, morì in giovane età, così fu entrò nella famiglia di uno zio, crescendo insieme ai suoi cugini. Insieme a una famiglia tutta di militari crebbe di ruolo in ruolo fino a diventare secondo comandante per poi partire, volontario, **con i soldati mercenari albanesi**. Fino in Egitto, a rioccupare quelle terre di lingua araba dopo il ritiro di Napoleone Bonaparte.

Ad Alessandria d’Egitto il Chedivè Mehmet Ali costruì la sua casa e favorì la rinascita della città grazie a **grandi lavori pubblici**: fu lui a ordinare di scavare il Canale Mahmūdiyya, **una nuova via di comunicazione con il Nilo**, terminato nel 1820 e riutilizzare il porto occidentale. Nel 1856 fu costruita anche **una ferrovia che collegava Alessandria d’Egitto con Il Cairo**. Nel frattempo si rafforzavano le fortificazioni. Prima i greci, nel 1827, poi una coalizione di inglesi, francesi e russi, nel 1828, minacciarono la città. All’orizzonte, nel 1882, si vide arrivare una flotta anglo-francese: si scatenò una rivolta e vengono massacrati quattrocento europei che vivevano ad Alessandria. L’ammiraglio britannico, sir Frederick Beauchamp Seymour, e più tardi Lord Alcester, dopo aver lanciato un ultimatum, bombardano i forti dal mare, senza far sbarcare le truppe. Dopo altri giorni di rivolte e uccisioni in strada **il Regno Unito invia una spedizione militare e occupa il Paese**. Durante l’occupazione inglese Alessandria diventa sede navale militare. Dopo la seconda guerra mondiale, con la campagna nord-africana del 1940-1943 e la decisiva battaglia di El-Alamein, il destino della città cambia con il colpo di stato militare egiziano del 1952, quando il colonnello Nasser prende il potere e il trattato anglo-egiziano del 1954 fissa i termini del ritiro delle truppe britanniche.

Mehmet Ali, nato in Grecia e morto ad Alessandria, vissuto fra due secoli, il Settecento e l’Ottocento; Konstantinos Kavafis, nato e morto ad Alessandria d’Egitto, greco, vissuto a cavallo di due secoli, l’Ottocento e il Novecento. Uno un uomo del comando militare, l’altro un poeta, che nascerà vent’anni dopo la morte

del comandante: ad accomunarli una città. Alessandria d’Egitto.

---

# Falena



Appartiene all’ordine dei Lepidotteri, come le sorelle farfalle, ma **la falena vive di notte** e nel buio è irrefrenabile la sua ricerca di luce. Si vede volare **nelle lunghe sere d’estate** quando la luna e le mille lampade accese fra le finestre aperte la confondono e irrimediabilmente attirano in una magica trama.

A essere precisi si chiama “fototassi”: è il fenomeno per cui alcuni animali sono attratti dalla luce. Si nutre di cortecchia la falena, ma anche di polline e persino del materiale organico che resta fra i tessuti dell’auto o sulla moquette. Come i gufi è **un animale notturno** e popola le ore di buio dopo il tramonto. Gli indiani

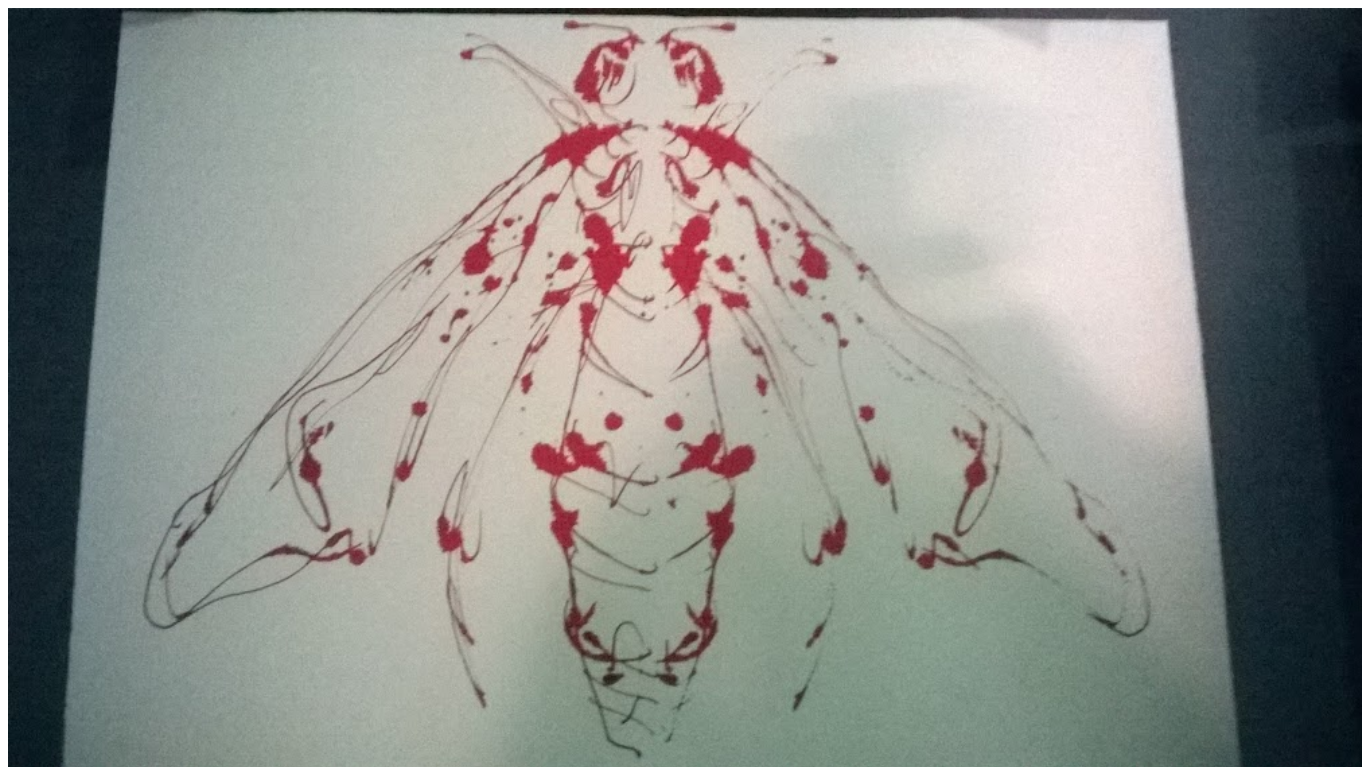
d'America osservavano con rispetto la falena e le sue trasformazioni, in Europa **si diceva che le fate e le streghe diventassero falene durante la notte**, per viaggiare indisturbate e volare senza che nessuno le potesse riconoscere. Un piccolo animale magico con ali... che rivelano la faccia di un gufo! Un modo per far scappare i possibili predatori fingendo di essere essa stessa un temibile predatore.

## **Animale notturno, la falena è una specie in via di estinzione. Dal 23 al 31 luglio sarà la settimana dedicata alla falena, *National Moth Week***

Nota come *Attacus Atlas*, la falena cobra nasce fra le vette dell'Himalaya ed è **una fra le più grandi al mondo**, insieme alla *Saturnia maggiore*, che vive in Europa, e all'*Antheraea mylitta*, le falene giganti del genere *Antheraea*. La falena *Acherontia atropos*, nota come "Sfinge testa di Morto", emette un verso stridulo e per questo in passato venne associata alle streghe e alle sciagure: fa paura, invece è totalmente innocua come tante delle cose che ci fanno paura.

Quando incontri una falena guardala da lontano, **ammira la sua leggerezza aerea**, imprimi nella mente i suoi colori autunnali, che assomigliano a fragili foglie secche. Da tempo immemorabile il simbolo della falena la lega al POTERE DELLA TRASFORMAZIONE: da bruco si trasforma in una farfalla, la metamorfosi della natura ci ricorda che la trasformazione avviene dentro ognuno di noi, senza sforzo. Dal latino, *trans/forma*, attraverso la forma: **non bisogna avere fretta, tutto accadrà al momento giusto**. Bisogna lasciare fare al tempo e affidarsi, noi che invece abbiamo fretta di fare tutto e subito.

Volando nella notte, le falene sono state associate al mondo dell'aldilà e alla capacità di vedere oltre. In alcune culture una falena che ci gira intorno è un nostro caro, scomparso, che ci viene a fare visita e chissà, non sappiamo se sia effettivamente così ma è così bello pensare, in queste lunghe sere d'estate che le persone a cui abbiamo voluto bene facciamo ritorno, **solo per un attimo, per sfiorarci con una carezza**. La prossima volta che vedrò una falena penserò a questo e chiudendo gli occhi manderò un pensiero a qualcuno che ora è lontano, per sentirlo più vicino.



Il 23 luglio inizia la **settimana dedicata alla falena**, National Moth Week (23-31 luglio), creata nel 2014 da un team internazionale di ricercatori per condividere le ricerche e destare l'attenzione sulle falene, che spesso vengono uccise e invece sono una specie in via di estinzione. Per collaborare è possibile visitare il sito dedicato [National Moth Week](#). Nella sezione Kids del sito puoi scaricare [un album da colorare](#) ideato sulla figura della misteriosa falena e giocare al memory game.

---

## Meriggiare pallido e assorto

Scritta nel 1916 e pubblicata nel 1925 nella raccolta "Ossi di seppia". Mezzogiorno d'estate, l'ora in cui tutto tace e nel silenzio immobile solo i suoni impercettibili della natura: il fruscio di un merlo in una siepe, le bisce che scivolano nella polvere della terra secca e sotto il sole interminabile la fila di minuscole formiche rosse, imperterrite nel caldo. I concerti delle cicale e lontano, il blu intenso del mare: che meraviglia quella parola, "scaglie" di mare, che è vero, guardandolo a distanza quell'immensa distesa azzurra, sembra un po' di ricevere negli occhi schegge di luce che brilla sull'acqua. E poi il sole che

abbaglia e sedersi, come fa il poeta, all'ombra di un muro, uno di quei vecchi muri di mattoni dove una volta si usava mettere sopra cocci di bottiglia, chissà, un po' per scoraggiare i ladri un po' per tradizione e nell'ora della siesta, dove l'aria è così ferma e tutti dormono o sono nelle case, riflettere sull'esistenza e pensare con meraviglia a questa vita, così piena di travaglio, che è una parola antica per dire preoccupazione ma anche lavoro. Questa vita faticosa e anche bella, così complessa e complicata da spiegare, questa vita che in questa bellezza crudele e grande della natura, ci fa sentire anche disperati e stanchi, pieni insieme di stupore e malinconia. E di fronte a questi muri invalicabili sentiamo un po' anche i nostri limiti, e questo tempo che ci scorre addosso. E proprio d'estate, nel sole di mezzogiorno che colpisce l'anima, c'è anche la solitudine di quando tutto si ferma e, per un attimo, sembra morire tutto il mondo, in silenzio.

## **Merigiare pallido e assorto: poesia di Eugenio Montale**

Merigiare pallido e assorto  
presso un rovente muro d'orto,  
ascoltare tra i pruni e gli sterpi  
schiocchi di merli, frusci di serpi.  
Nelle crepe del suolo o su la vecchia  
spiar le file di rosse formiche  
ch'ora si rompono ed ora s'intrecciano  
a sommo di minuscole biche.  
Osservare tra frondi il palpitare  
lontano di scaglie di mare  
mentre si levano tremuli scricchi  
di cicale dai calvi picchi.  
E andando nel sole che abbaglia  
sentire con triste meraviglia  
com'è tutta la vita e il suo travaglio  
in questo seguitare una muraglia  
che ha in cima cocci aguzzi di bottiglia.

---

# Perdersi in Garfagnana

Al passo delle Radici San Pellegrino in Alpe è il valico che separa Emilia Romagna e Toscana, provincia di Modena e Lucca. C'è un cartello a ricordarlo proprio nel punto al crocevia dove la selva romanasca si apre. C'era un bar, uno di quei posti di legno e quella vecchia atmosfera di una volta, scampata al passato, con il bancone alto e i tavolini che socchiudevo gli occhi ed ero ancora in un tempo fatto da altri anni, cartoline in bianco e nero. Adesso la porta è sprangata, ha chiuso da un paio di anni.

Dietro la curva c'è san Pellegrino, se te lo lasci alle spalle e tieni la destra segui l'indicazione per Lucca e inizi a scendere. Giù, giù, curva dopo curva, come Alice quando cade nella tana del Bianconiglio attraverso il vuoto e le strade costruite, pezzo per pezzo, da chi su queste strade ci sputa sudore, catrame e fatica terrapieni, argini a combattere contro le frane e il rumore del Tempo che passa e sconquassa, abbatte, logora.

La provinciale 72, ex statale 324, mette in comunicazione la Garfagnana toscana e il tratto modenese dell'Appennino, la valle del fiume Secchia che nasce alle pendici dell'Alpe di Succiso e si tuffa nel Po dopo un lungo viaggio dalle sorgenti di montagna fino alle città di pianura. Da Montefiorino la provinciale 32, che si snoda lungo la via per Frassinoro, incrocia al Passo delle Radici la statale 486 che arriva da Modena passando per Sassuolo e la statale 12, da Pavullo nel Frignano. Tutte qui, una rete che fa un nodo: si congiungono con la vecchia 324 a Imbrancamento e questo nome dal suono importante e vagamente inquietante, dentro ha il suono di mille campanacci e urli, chiasso e caos: a questo incrocio i pastori diretti nelle terre toscane riunivano le pecore in un unico gregge prima di passare al di là.

Adesso ci sei, in una manciata di km segui la linea che si fa strada fra gli alberi. Un po' più in là, sul fondo di questo imbuto magico di montagna che scende, troverai piccoli paesi e campanili e campi al sole. Intanto la luce del tramonto fa risplendere il profilo delle Apuane sullo sfondo, accidentate come un coltello seghettato, irregolari e belle, così strafottenti e segrete con le loro storie che

appartengono a un altro territorio, fatto di una parlata e leggende diverse, che oggi sembra tutto vicino ma un tempo, a piedi e con gli animali, erano giorni di viaggio, notti all'addiaccio, luna e stelle sulla testa, respiro di freddo del vento di notte. Intanto il tramonto si fa rosa, arancione, viola indaco.

La strada provinciale 71, i patriarchi di Pratofosco: tre vecchi figuri che noterai per la saggia imponenza, li incontrerai seguendo il sentiero dopo una quarantina di minuti. Immersi nel silenzio, Castagno di Pratofosco, Faggio degli Stefanelli, 180 anni stimati, e Castagno del Volpiglione, albero monumentale della venerabile età fra 500 e 600 anni. Tu pensa, aver vissuto e sentito sulla pelle cinquecento inverni, essere morti cinquecento volte e rinati in estate, provato di nuovo le mille foglie che ti riempiono le braccia di verde e aver detto addio per cinquecento autunni, mentre tutto il mondo cambiava e lentamente scompariva. Lì vicino il piccolo oratorio di Boccaia, una preghiera nel silenzio, e giù sempre più dopo la curva ecco la frazione di Chiozza, con la torre campanaria nel centro del borgo e il fiume Esarulo, sull'antica via Vandelli, dove era un castello che oggi non esiste più e già nel 952 si menzionava questo centro abitato che ancora sopravvive. A Mozzanella, che nel Seicento venne distrutto dagli Estensi con un incendio, scorre il torrente Corvino e gli atti dell'archivio arcivescovile di Lucca raccontavano di un eremo di frati agostiniani. La montagna, il profilo delle rocce. Terra, prati infiniti che cambiano colore durante le stagioni dell'anno; boschi, alberi, case di pietra e legno, il ritmo lieve di una pace secolare. Dopo Castiglione di Garfagnana, incastonato su un contrafforte fra castagni e faggi, il ponte medievale dei Molini, un arco a sella d'asino nel verde del dirupo, visto dall'alto.

Castelnuovo di Garfagnana è a qualche chilometro, sempre dritto, tu vai a destra, direzione Aulla. Si cammina in bilico in un magico incrocio fra Garfagnana e Lunigiana, là dove fra poco si aggiungerà, a poca distanza, un'altra provincia ancora: La Spezia. La regione Liguria e i suoi borghi sono lì, tu non lo pensavi possibile invece sei a un centinaio di km da Modena e ottanta da La Spezia. Pieve Fosciana, Pontecosì, Villetta, Sillicagnana, San Romano in Garfagnana e Fortezza Verrucole, con la passeggiata che guarda tutto dall'alto, e poi Piazza al Serchio, con la locomotiva al centro, proprio lì in mezzo alla strada e alla piazza, una locomotiva a vapore memoria delle ferrovie - vennero costruite cinquanta locomotive come questa fra il 1922 e il 1923 - che una volta prestava servizio sulla linea Aulla Lucca connettendo Valle del Serchio, nel versante della Garfagnana, e Valle dell'Aulella, Lunigiana. Intorno castagni, faggi e cerri, è il



Parco Naturale dell'Orecchiella, dove si nascondono cervi e caprioli.

Nella località Rimessa di Agliano, proseguendo lungo la provinciale 51, ecco che ti affacci sul Lago di Gramolazzo. Insieme al Lago di Vagli, famoso per essere il paese sommerso, si tratta di un bacino artificiale creato nel Novecento per lo sfruttamento di energia idroelettrica da parte della SELT Valdarno, oggi Enel. Ci sono le canoe sul Lago di Gramolazzo, si pesca e si nuota. La mattina inizia pigra, con la passeggiata sul bordo lago e la spiaggia di sassolini, fra le dita dei piedi pesciolini che guizzano via leggeri. A parte il camping c'è una piccola spiaggia libera all'inizio del paese. Se giri l'angolo, proprio prima del ponte, c'è il piccolo bar di Vittoriano che fa anche da osteria. Mentre aspetti da bere guarda a destra e vedrai, appesa al muro, una fotografia in bianco e nero incorniciata. Facce felici, giovani e rotonde, piatti di spaghetti: è il 31 dicembre del '64, il primo giorno in cui si inaugurava il ristorante, in occasione del matrimonio di una cugina. Anche se in realtà è da ancora prima che si dà da bere e da mangiare perché c'era già un negozio di alimentari negli anni Trenta, era del nonno di Vittoriano, il papà della ragazza che si vede nella foto e ora è di là in cucina, seduta in questo luglio di cinquant'anni dopo, a guardare la vita che passa. Fuori, nel giardino inselvaticchito dal tempo, due mosche legnaiole dalle ali azzurre e un macaone, quelle farfalle dalle ali bellissime con i disegni geometrici bianchi, gialli e neri. L'odore forte della menta selvatica invade tutto: ce ne portiamo via qualche radice e vediamo se nascerà.

---

## **La scuola di Tito**



io non me lo ricordavo, ma dentro al mondo della Pimpa - che io credevo  
scomparso invece esiste ancora - c'è un personaggio che si chiama Tito  
è un piccolo cane blu  
vorrebbe andare a scuola lui, ma è troppo piccolo  
e allora, la scuola se la crea a casa  
è una scuola inventata la sua,  
sono i libri a raccontarsi  
a prendere parola  
le cose  
tutto il mondo intorno  
ed è vero, è così  
all'inizio della nostra vita volevamo imparare tutto  
eravamo esploratori instancabili  
viaggiatori intergalattici in arrivo da sconosciute galassie su questa Terra di cui  
non sappiamo niente  
lo siamo ancora.  
Noi diciamo che non abbiamo tempo, ma i bambini molto piccoli non si danno per  
vinti. Ce lo ricordano con infinita pazienza ogni attimo:  
non c'è niente altro da fare  
se non  
sperimentare  
e  
continuare  
a  
chiederci  
che cosa

vogliamo  
imparare

## **Scuola è ogni volta che apro gli occhi**

qui da quando l'inverno se n'è andato e siamo tornati c'è stata la settimana delle passeggiate di primavera, la settimana in cui si piantano semi e si fanno i riordini della bella stagione, la settimana a zozzo alla scoperta dei bombi e a mettere il naso nelle case amiche; la settimana del vento, a svegliarsi presto e leggere libri sul tappeto con il caffelatte e quella in cui i libri si son letti di notte al chiaro di luna. La settimana del mare, a guardare le barche e costruire piste immense per le biglie, la settimana nudista in giardino fra sabbia, terra e acqua, la settimana dei bimbi, a fare amicizia e passare tutto il tempo in giro. Settimana scorsa è stata la settimana del ping pong e del calciobalilla, era da una vita che non ci giocavo, settimana di afa, giochi, sabbia e del fare gruppo.

Questa settimana a cosa sarà votata? ~ non lo so

ma,

dovremmo chiedercelo

che si sa, il tempo si misura in settimane

il weekend si ferma

il tempo

poi, ricomincia. E

via così, settimana dopo settimana

sia che tu faccia la casalinga o sia in fabbrica o in ufficio

il venerdì, il sabato, il fine settimana

è sempre un tempo diverso, speciale

un tempo del rallentare

non è una questione nostra,

te ne accorgi anche se sei in pensione

è il mondo intorno a dirtelo

il mondo per un attimo prende fiato,

respira

e poi si riparte

e intanto chiediamocelo

allora  
qual  
è  
l'ispirazione  
per  
questa  
nuova  
settimana  
?

Chiediamocelo a venti, quaranta, sessant'anni o novanta, che forse solo questo ci  
salverà  
fino a cento e per sempre  
l'entusiasmo  
ogni giorno imparo  
ogni giorno POSSO imparare  
ogni giorno la scuola inizia quando apro gli occhi  
ogni giorno è un nuovo viaggio

---

## 7 luglio

In Giappone si festeggia Tanabata, la **festa della settima notte**: accade durante la notte del 7 luglio, ma anche del 7 agosto, che in cielo si incontrino le stelle Vega e Altair. Secondo la tradizione è il momento giusto per esprimere un desiderio del cuore perché sarà esaudito. In Asia si appende fuori dalla porta un ramoscello di bambù e si scrive su una striscia di carta il proprio sogno, da appendere al ramo e affidare agli spiriti dell'aria.

---

# 5 luglio



## Il primo bikini della storia

**Quando?** 5 luglio 1946

**Dove?** Parigi, Francia

**Chi?** Louis Réard insieme a Micheline Bernardini, la prima a indossare un bikini

**Che cosa?** Siamo nello stabilimento della Piscine Molitor, una piscina molto popolare a Parigi, che esiste dal 1929: è una giornata di splendido sole, 5 luglio 1946. Micheline Bernardini indossa il bikini creato da Louis Réard, il quale si è ispirato all'abitudine delle donne di arrotolare il costume per abbronzarsi meglio, sulle spiagge di Saint Tropez

*Si chiama bikini, è il costume scandalo che lascia scoperta la pancia e usa solo due triangoli per coprire il seno. Una settimana prima la notizia dei test atomici degli Stati Uniti sull'atollo Bikini nell'Oceano Pacifico*

**Poi.. ?** Ci vorranno anni per prendere coraggio e ancora per un bel po' in moltissime spiagge d'Europa ci saranno multe salate per chi osa indossare un bikini. Intanto un'azione densa di conseguenze è stata compiuta: la pelle è finalmente esposta! Mostrare l'ombelico, uno scandalo. L'inizio di una rivoluzione culturale.

Le Five Ws o W-h question sono considerate una delle regole base del giornalismo - Who, What, Where, When, Why - ovvero, chi, che cosa, dove, quando, perché. Tuttavia, nel rocambolesco libro dei giorni della nostra esistenza talvolta il perché è un fatto estremamente sfuggente: a volte ritroviamo solo dopo anni le ragioni segrete che ci hanno condotto a certe scelte, talvolta non le sapremo mai e forse solo dall'alto, invisibili e senza tempo, potremo un giorno guardare ciò che è stato il nostro tempo. Nel frat/tempo conosco un viaggiatore intergalattico che dice sempre "e poi... poi, poi": la Biblioteca del Tempo nella totale libertà e disordine dei fatti coglie questa parola come ispirazione al cambiamento. Anziché chiederci "perché" sostituiamo "why" con "then"... e poi, cos'è successo? Forse se fossimo più concentrati su ciò che ogni singolo fatto e incontro apporta nelle nostre piccole vite potremmo vedere l'incredibile magica trama delle conseguenze che avvolge ogni singola cellula del mondo.

A proposito, per quanto riguarda il bikini vero è che nel 1946, nel dopoguerra di un'Europa che si stava ricostruendo, i nuovi costumi (di stoffa e in senso morale) scompigliarono le abitudini. Ma, non è del tutto vero che fu la prima volta in assoluto del bikini. Infatti, già sugli antichi mosaici di Piazza Armerina a Enna, in Sicilia, otto ragazze incuranti del tempo che passa giocano a palla. Dichiarata Patrimonio Mondiale Unesco, Villa del Casale e i suoi mosaici sono stati datati fra il 320 e il 370 aC.

---

## **Elogio dell'ozio**

"Come molti uomini della mia generazione, fui allevato secondo i precetti di un proverbio che dice "l'ozio è il padre di tutti i vizi". Poiché ero un ragazzino assai virtuoso, credevo a tutto ciò che mi dicevano e fu così che la mia coscienza prese

l'abitudine di costringermi a lavorare sodo fino a oggi. Ma sebbene la coscienza abbia controllato le mie *azioni*, le mie opinioni subirono un processo rivoluzionario. Io penso che in questo mondo si lavori troppo e che mali incalcolabili siano derivati dalla convinzione che il lavoro sia cosa santa e virtuosa (...)

L'idea che il povero possa oziare ha sempre urtato i ricchi. In Inghilterra, agli inizi dell'Ottocento, un operaio lavorava di solito quindici ore al giorno e spesso i bambini lavoravano altrettanto (nella migliore delle ipotesi dodici ore al giorno). Quando degli impiccioni ficcanaso osarono dire che tante ore forse erano troppe, gli fu risposto che la sana fatica teneva lontani gli adulti dal vizio del bere e i bambini dai guai. Quand'ero piccolo, cioè poco dopo che gli operai di città conquistarono il diritto di voto, la legge istituì certe giornate festive, con grande indignazione delle classi ricche. Ricordo di aver udito questa frase dalla bocca di una vecchia duchessa: "Ma che se ne fanno i poveri delle vacanze? Tanto loro devono lavorare".

Bisogna però dire che, mentre un po' di tempo libero è piacevole, gli uomini non saprebbero come riempire le loro giornate se lavorassero soltanto quattro ore su ventiquattro. Questo problema, innegabile nel mondo moderno, rappresenta una condanna della nostra civiltà, giacché non si sarebbe mai presentato in epoche precedenti. Vi era anticamente, una capacità di spensieratezza e di giocosità che è stata in buona misura soffocata dal culto dell'efficienza. L'uomo moderno pensa che tutto deve essere fatto in vista di qualcos'altro e non come fine a se stesso.

(...)

Soprattutto, ci sarebbe nel mondo molta gioia di vivere invece di nervi a pezzi, stanchezza e dispepsia. Il lavoro richiesto a ciascuno sarebbe sufficiente per farci apprezzare il tempo libero, e non tanto pesante da esaurirci. E non essendo esausti, non ci limiteremmo a svaghi passivi e vacui. Almeno l'uno per cento della popolazione dedicherebbe il tempo non impegnato nel lavoro professionale a ricerche di utilità pubblica e, giacché tali ricerche sarebbero disinteressate, nessun freno verrebbe posto all'originalità delle idee. Ma i vantaggi di chi dispone di molto tempo libero possono risultare evidenti anche in casi meno eccezionali. Uomini e donne di media levatura, avendo l'opportunità di condurre una vita più felice, diverrebbero più cortesi, meno esigenti e meno inclini a considerare gli altri con sospetto. La smania di fare la guerra si estinguerrebbe in parte per questa

ragione, e in parte perché un conflitto implicherebbe un aumento di duro lavoro per tutti. Il buon carattere è, di tutte le qualità morali, quella di cui il mondo ha più bisogno, e il buon carattere è il risultato della pace e della sicurezza, non di una vita di dura lotta. I

Bertrand Russell, "Elogio dell'ozio" (Arnoldo Mondadori Editore, 1981) pp. 9, 14, 19, 22

---

## A Gabicce Mare

in uno spazio tempo a metà via fra Cesenatico degli anni Ottanta e i matrimoni lampo di Las Vegas vive

Gabicce

a Gabicce non si dorme mai e si mangia a stento,  
i "ciucciamonetine" sono alti un metro e mezzo o poco più,  
conoscono bagnini e baristi, con cui hanno traffici segreti: è tutto uno scambiarsi soldini e monetini per avviare i temibili giochi, che sono ovunque. Impossibile andarsene dalla spiaggia: bimbi! esclama il piccolo viaggiatore con il dito puntato e del mare chissenefrega

il centro del mondo è la spiaggia,  
giochi: giochi è la prima parola con cui ci si sveglia la mattina e mentre si aprono gli occhi suona imperioso un monito interiore:

là, fuori

fuori. Giochi!

C'è il camper di Adriano al bagno 28, si narra che quando arrivò i piccoli viaggiatori intergalattici facevano la fila. Me lo dice il bagnino Francesco, che per passione legge grossi volumi di economia in lingua inglese all'ombra. Al sole delle due resistono solo le signore più abbronzate, indefesse con il cappellino sulla fronte: loro, quelli piccoli, non si arrendono



scotta la sabbia? no

correre! dicono, e se ne vanno correndo mentre i grandi si salutano in fretta e lasciano i discorsi a metà.

Abbiamo tutti gli stessi giocattoli, molto simili, cambiano i colori e qualche forme. TrattoLe! I trattori sono i preferiti, ruspe, palle che il vento disperde continuamente e ovviamente, secchiello e paletta.

Sono oggetto di lunghe contrattazioni fra i più piccoli, secchiello e paletta. Una palestra con cui i più volenterosi imparano, e insegnano, l'uso dei possessivi e della filosofia politica: mio, tuo, suo, condivisione, riappropriazione, appropriazione indebita, prestito, riscossione etc. Gli stronzi di solito iniziano a intuirsi già a questa età, hanno modi di fare che rivedrai a diciotto o quarant'anni, solo con più rughe.

Ma a volte è da un graffio e uno spintone che nasce un'amicizia. Perché tu, che cammini su questo pianeta da un po', te ne andresti. Invece loro no: i giovani viaggiatori dello spazio, neo neanderthaliani, stanno ripercorrendo la storia dell'umanità in breve. Sono convinta che sia un'informazione impressa nel DNA, esce allo scoperto all'inizio del viaggio sulla Terra. Mio! No! Tu! IO! dicono "io" per dire "tu" e "tu" per dire "io", si lanciano urli e danno spintoni, ma poi tornano, proprio come preistorici Neanderthal ribadiscono le posizioni, le discutono, si guardano dritto negli occhi, si lanciano sabbia e si depistano, si perdonano, si baciano, si odiano, si fanno la guerra e fanno pace

e poi te ne vai, un po' più in là.

C'è il bagno Marisa al 23, dove incontri il gruppetto degli amici con cui proprio ti trovi. Succede a ogni età, affinità elettive, qualcuno le chiama, o più semplicemente la capacità di allenarsi a riconoscere quelli con cui ti piace fare gruppo: un esercizio che forse è il più importante di tutti e per tutta l'esistenza. Forse è proprio da questo allenamento che nasce il desiderio e la forza di non accettare passivamente la classe, la scuola, o i colleghi del lavoro ma di andare a cercare le situazioni e le persone con cui sentiamo di star bene; sapere che sì, è sempre possibile trovarle. Soprattutto se continui a camminare ed esplorare, sapendo che è un viaggio, che ti fermerai con qualcuno e non è affatto detto che saremo amici, non possiamo essere amici di tutti: questa è una grande e meravigliosa verità.

Vogliamo appiattare i bambini dicendo 'sii amico di tutti', 'i giocattoli sono di tutti'. Ma tu non daresti la tua borsa o il vestito a cui tieni a chiunque. Dentro, anche se sei alto meno di un metro, intuisce che c'è qualcosa di storto, qualcosa che non torna in queste parole. No, non possiamo essere amici di tutti: bisogna imparare a sentire. E scegliere. E sperimentare, vivere, metterci alla prova. Curiosare. Uscire dal proprio spazio e vedere che effetto fa. Provare a giocare insieme, sbirciarsi a vicenda.

C'è Luca che ha cinque anni, anzi sei, ma non so quando sono nato in ogni caso o venerdì o sabato o domenica perché al mio compleanno è sempre festa, c'è Maria Sole che è sua sorella e di anni ne ha tre e Anastasia, la grande, che ne ha nove e suo papà, bravissimo a costruire piste giganti, che ogni tanto scappa a fumare, quando può - ancora un'altra? - dice lei e scuote la testa. C'è Ettore che, la sua mamma sospira, spero si stanchi e vada a dormire. E poi Domenico che ha il costume con i teschi e gli occhi azzurrissimi: sono in quattro fratelli, ognuno distante cinque anni dal precedente o successivo. E poi Simone, che passerebbe la vita su uno scoglio o in acqua a nuotare come un pesce.

Tutti festeggiano le pagelle, comunque sia andata, e l'inizio di una nuova stagione dell'anno e della vita: le vacanze, desiderio di un anno intero. In barba alle preoccupazioni su ragazzini curvi sugli schermi, a Gabicce mare impera, incontrastato, il vecchio gioco delle biglie

le biglie sono palline di plastica colorata con dentro un'immagine, una figurina di carta diversa così ognuno può riconoscere la sua. Ogni giorno si fanno piste immense, dotate di tunnel, salite, discese ardite e fossati: questo impegna all'incirca tutta la mattina; poi si svolge la gara di biglie. Subito dopo è l'atto finale di distruzione perché le buche vanno richiuse altrimenti una persona può cadere e si rompe una gamba, soprattutto i vecchi, e poi il bagnino si arrabbia: questo lo sanno tutti i bambini. Per i più piccoli una delle cose più difficili da capire è perché alla cura estrema a non rompere mura e parapetti e tunnel in un attimo si sostituisca la furia cieca della distruzione. Tant'è, succede anche nella vita. E di solito, in spiaggia come nel quotidiano, solo chi ha costruito ha il diritto di rompere: diritto che si accaparrano i più grandi, che tanto si sono impegnati con secchi, sabbia, leganti e leggi dell'architettura dei ponti.

ogni giorno è diverso, ma solo se lo vuoi. Perché  
se non fai programmi e ti lasci portare dalle sensazioni

può darsi che ieri ti farai un caffettino e uscirai tardi, senza orologio finendo per tornare tardissimo, al tramonto, con un cartoccio di spiedini di gamberi e calamari, la sabbia fra le dita dei piedi e ovunque, la pelle rossa di sole e appena il tempo di fare una doccia prima di addormentarsi

oggi hai lasciato aperta la tapparella e ti sei alzata presto, beato chi ama svegliarsi all'alba e cammina nella spiaggia ancora umida fra i colori che dipingono l'inizio del mondo

domani non sappiamo che sarà,  
non lo sappiamo mai a dire il vero solo che cerchiamo di darci orari, tempistiche, programmi,  
giusto per star tranquilli  
giusto per occupare il tempo

e ci perdiamo il gusto,  
il gusto di vivere attimo per attimo, che  
ogni attimo ti dice di cosa c'è bisogno in questo momento  
proprio questo, adesso e qui

tutto questo sembra estate, ma è ancora primavera,  
gli ultimi giorni di primavera  
a Gabicce Mare.

---

## La filosofia della gentilezza

*La filosofia della gentilezza è un modo di stare al mondo: essere gentili, una sfida. Ecco la rivoluzione: a bassa voce, con un sorriso*

Ci sono delle cose che dovremmo tenere a mente e una di queste, insieme alla gratitudine, è la gentilezza. Sulla gratitudine ci hanno scritto dei libri, compresa Oprah (Winfrey), che a dire il vero ha avuto una vita per niente facile e se non fosse per qualcosa di più che una sterile analisi dei fatti probabilmente sarebbe

ancora immersa nelle sabbie mobili del rancore. Sì, la rabbia ci divora da dentro: ci smangia e consuma l'impossibilità, o almeno il crederlo tale; **ci logora l'eterna attesa, la tristezza che deprime, la pioggia che intride**, il rimorso, il rimpianto, la nausea di tutto. La sensazione che **avrebbe potuto essere meglio, sempre e comunque**.

La meditazione ti fa fermare e vedere quello che vivi, qui e adesso, soffiarsi a respirarlo, soffiarsi via, incamerarlo

è esattamente quello che succede quando sono grata. Mi fermo e lo vedo, tutto ciò che ho vissuto: entra nel naso, in gola, riempie i polmoni.

A volte è forte, troppo forte; fa pizzicare il naso, gli occhi, la pelle. Fa scendere il naso e ridere, piangere, in una parola: emozionarsi.

Piange o ride, non si capisce quale delle due, ha detto oggi un bambino parlando di uno più piccolo che voleva aiutare.

Ecco, non diciamocelo. Importa davvero dare il nome a tutto? Malinconia, disperazione, attesa, felicità, trepidazione, quante sfumature infinite tutto quello che possiamo provare. Ci hanno detto che importante saper leggersi dentro, ma magari è tutto questo e ancora molto altro.

Questo è il punto. Non mi sforzo. Non mi sforzo. Quando smettiamo di farlo allora iniziamo a essere gentili con l'ultimo degli ultimi: noi stessi. Noi, che siamo quelli che ci giudichiamo. E arranchiamo, corriamo, non ci bastiamo, ci allunghiamo, ci facciamo piccoli o grandi a seconda del caso.

**Gentilezza, una parola bellissima.**

**Che cosa ci vuole nella vita? Più gentilezza.**

Sembra che la parola "gentilezza" indichi l'appartenenza alla stessa gente, a un medesimo gruppo sociale. I bambini in questo a volte sono giudici terribili: devi entrare nel cerchio per poter essere trattato con gentilezza, devi osare e giocartela, devi volerlo e rischiare.

Abbiamo questa idea di dover tirare fuori il meglio da noi stessi e dal mondo. Invece basterebbe vedere quanto siamo già tutto questo e oltre, altro.

Eravamo bellissimi, quando abbiamo iniziato a percorrere questa strada, appena precipitati su questa sfera azzurra chiamata Terra.

Siamo bellissimi e nessuno ce l'ha mai detto.

---

# Trovare la bellezza nel mondo

Le rose perché sbocciano tutte insieme e all'improvviso

I bambini perché portano caos nelle vite ordinate

I cani perché conoscono l'amore

La pioggia perché tutto fa risplendere

I fiori selvatici perché sono alieni silenziosi e noi ancora lì a cercare nel cielo ciò che non sappiamo riconoscere in terra

Il legno, la terra, l'acqua perché veniamo da lì

Le giornate fatte di ore lente, dove niente accade, perché ci fanno osservare il sole

Le spine delle rose, i germogli appena nati, camminare a piedi nudi, liberare una lucertola, le ortiche che fanno ahi e la pizza da impastare, gli aperitivi fino a tardi, aspettare l'imbrunire, l'orizzonte silenzioso e indaco, le prime stelle della sera, un sogno bello

quante cose ci salvano

con la bellezza

- Trovare la bellezza nel mondo è un esercizio quotidiano, dentro ha il potere della gentilezza che si china e, flessibile sulle ginocchia, si inchina alla vita. Domani voglio continuare a trovare...

---

## Giugno

primo giorno di giugno, il "mese delle ali di cicala", uno dei nomi di giugno in Giappone.

La guerra in Ucraina è al giorno 97, fra tre saranno cento: è passato febbraio con

gli ultimi strascichi di inverno, sono sgocciolati via marzo e aprile con la Pasqua, che quest'anno si è magicamente sovrapposta fra cristiani cattolici, ortodossi e la fine del Ramadan. Scivolato via maggio, con gli acquazzoni che sconquassano e il sole che già fa immaginare l'estate, è un nuovo mese

il 24 di giugno, san Giovanni, è il momento di raccogliere i fiori di camomilla, si diceva un tempo.

Questo è il mese del solstizio e dei fuochi, che celebravano la danza del sole e la natura che di nuovo cambia e incontra una nuova fase. Il mese delle vacanze estive, del grano e dell'amore.

Nella notte infinita del 24 si davano appuntamento le streghe e forse ancora lo fanno, nascoste tra foreste antiche e giungle di cemento. Torneranno le lucciole, a breve, alexeranno luminose sui prati di notte, mentre i pipistrelli ci sfiorano con un brivido.

E nei falò si bruciavano le ossa per scacciare i diavoli e si ballava intorno cantando la notte e prendendosi per mano, furtivi. La stagione dell'amore sì, del grano da tagliare, dei papaveri che inondano il mondo di rosso e del caldo che ferma il mondo. Ma proprio quando il sole è al massimo già inizia a calare e il buio, lentamente tornerà a farsi posto nelle ore di luce.

Questa è la lezione del solstizio e dell'estate, l'ombra è là dove la luce risplende di più. E un po' prende la gola, questa inquietudine leggera. È il senso della fine che sta in tutte le cose, che di giorno ce la dimentichiamo ma il tramonto la ricorda.

Con la cenere dei fuochi di san Giovanni ci si strofinava per togliere il malocchio e la sfortuna, un tempo. La mattina, nell'acqua di san Giovanni fatta di fiori lasciati a riposare alla luce della luna, le ragazze leggevano il loro futuro e poi si lavavano il viso con la rugiada, che gli antichi Romani pensavano avesse moltissime proprietà. È tempo di raccogliere le noci, ancora verdi, per preparare il liquore nocino.

Mia nonna guardava alla finestra il sole e sapeva che in un certo punto, lì lungo il profilo sul crinale delle montagne, tramontava in giugno, in un altro punto a settembre. E così, l'estate aveva una durata che si misurava nello spazio, sulla punta delle dita e con lo sguardo. Che in fondo questo è la vita, ricordarsi ogni tanto di fermarsi

e avere tempo per guardare dove finisce il Tempo

---

# Piccole scoperte meravigliose

Curiosità, motore del mondo: è per curiosità che usciamo dalla porte, ci mettiamo su nuove strade; cambiamo lavoro, casa e amori, ci mettiamo alla prova, andiamo alla scoperta di nuovi orizzonti, ci sentiamo insoddisfatti.

Inquieti, nulla ci basta mai. **Abbiamo bisogno di esplorare, sperimentare**

la vita

in ogni forma,

pur sapendo che non è possibile, ci dobbiamo accontentare.

Non possiamo vivere più di una vita alla volta,

tranne,

forse

che

con l'immaginazione.

Lei sì, ci salva:

è con il potere dell'immaginazione che

viaggiamo

attraverso lo spazio e il tempo,

solcando le onde invisibili di oceani primordiali.

Chiudiamo gli occhi e siamo altrove,

possiamo volare

**essere in altri luoghi e altre vite,**

superare i nostri limiti

fare un salto al di là di ciò che siamo.

**Quali sono le piccole scoperte meravigliose?  
Sono quelle quotidiane, le scoperte di ogni  
giorno, quelle che ci vuole attenzione per vedere.  
E cuore per comprendere**

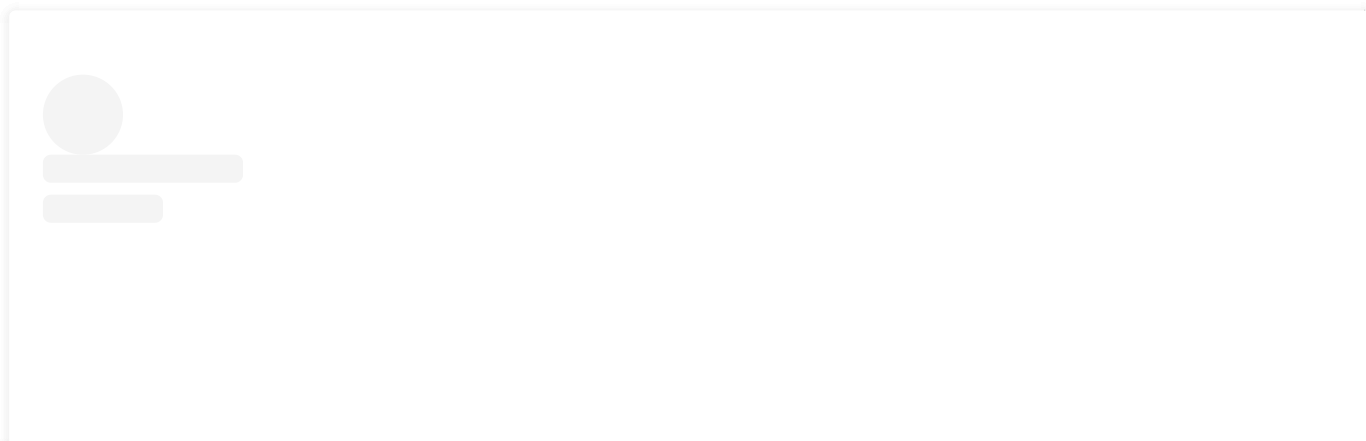
Ogni volta che usciamo di casa se apriamo veramente gli occhi  
corriamo un rischio: è il pericolo di

essere interrotti,  
fermarci  
andare altrove, incontrare un bivio che  
ci porterà fuori strada. Ci farà scoprire  
nuove rotte, perdere, dimenticare ciò che  
stavamo cercando.

La **parola “meraviglia”** viene dal latino *mirari*, “meravigliarsi”: è lo stupore di ciò che ci lascia attoniti. Accade innumerevoli volte da bambini, solo che tu **più passano gli anni più te ne dimentichi**, tutto diventa un *già visto e già sentito*. Te ne sei dimenticato che c'è stata un'epoca in cui tutto era una prima volta, tutto era stupore e meraviglia, oggi te l'aspetti e mentre **facciamo dell'aspettativa una regola**, lentamente si sbriciola la magia, che invece è una componente fondamentale della meraviglia e... **dell'infanzia, non per caso**.

Come **recuperare angoli di meraviglia** nella nostra vita? Camminare in compagnia dei bambini aiuta, ma a dire il vero viviamo in una società dove è sempre più raro avere l'occasione di passare del tempo con i più piccoli, a meno che non facciano parte della cerchia delle nostre piccole famiglie. Eppure, quella di trovare occasioni di meraviglia è una missione, va esercitata nel tempo e con dedizione, passione, curiosità. In fondo, **è una questione di sguardo**. Perché dietro la rigida maschera del quotidiano si nascondono infinite occasioni di meraviglia. **Vale sempre la pena meravigliarsi..** Dentro, c'è il movimento sinuoso e inarrestabile della bellezza, è la poesia che ci salva la vita perché ci riconnette a tutto quello che ci fa sentire tragicamente belli e talvolta infelici, inquieti, ribelli, veri, coraggiosi, paurosi, indomiti, pieni di speranza e forza. **In una parola, vivi.**

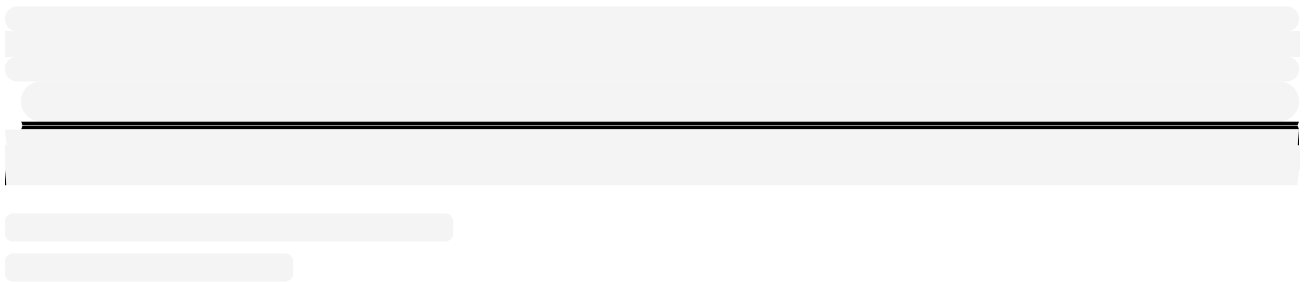
Ogni volta che mi meraviglio riconosco, con stupore, quanta vita scorre ancora in me.







[Visualizza questo post su Instagram](#)



Un post condiviso da Maddalena De Bernardi ~ giornalista web writer (@maddalenadebernardi)

---

## La lezione del non ti scordar di me

Si regalavano prima di partire per un lungo viaggio, come protezione, e secondo Plinio il Vecchio questo piccolo fiore azzurro era un rimedio universale contro tutto ciò che rende cupa la vita.

In Canada è il simbolo con cui si ricordano i soldati caduti durante la prima guerra mondiale, ma anche i malati di Alzheimer; in tutto il mondo, i bambini scomparsi.

### **il potere dei piccoli è smisurato, sussurra il nontiscordardime**

compare in mezzo alla primavera e a un tratto riempie i prati di infiniti occhi azzurri. È persistente, questo piccolo fiore, si aggrappa alla vita, resistente e tenace al punto da essere considerato erbaccia per il suo potere infestante. È piccolo, sì. Ma crea una moltitudine. Ci ricorda che un singolo pensiero può diventare potente. Di sé fa moltiplicazione ed è così che rivoluziona il mondo intero, tutto intorno

□ *myosotis alpestris blu*, non ti scordar di me

---

## **Crescere bambini come alberi**

Mi sono sempre chiesta che cosa accadrebbe se fin dalla nascita ci considerassimo esseri viventi, rappresentanti della stirpe umana, persone, con desideri e diritti, bisogni irrevocabili, modi di essere e non semplicemente qualcuno da educare. Come cambierebbe il mondo se si smettesse di dire “è solo un bambino” o frasi come “dobbiamo educarlo”? Davvero c’è un’impostazione da dare? Io piuttosto la vedo come gli alberi. Guardo quei tronchi, così tenaci e forti anche quando sono giovani, l’abbraccio grande e verde dei rami che vanno verso cielo: sembrano fermi, invece si muovono in modo molto lento, ecco perché al nostro occhio appaiono immobili. Vivono cent’anni e oltre gli alberi, attraversano il tempo in modo diverso da noi. Noi che del resto viaggiamo nel tempo in modo diverso anche da una libellula, o un elefante. Ognuno percorre il mondo e la vita alla sua velocità.

Eppure, noi così diversi siamo simili. In fondo, si nasce da soli e da soli si muore, è la legge più antica del mondo, forse dell’universo intero. Da soli si cresce. Può esserci la mano amica o spietata di un giardiniere sollecito o perfino zelante; di sicuro influiranno le forbici, la forma che vogliono darci, il metodo. Ma non del tutto. Ciò che siamo, molto in profondità, emerge sempre e prima o poi travolgerà

tutta la nostra vita, o se non altro quella impostazione che teneva insieme le cose in maniera ordinata. Siamo più forti della tempesta, la grandine ci lascia i segni, il vento ci insegna a piegarci e andare verso l'orizzonte in altri modi, persino piegati se serve. Il cuore, che sta sparso in ogni cellula e fa pulsare ogni fibra del nostro essere, è linfa vitale che fa andare avanti la vita anche quando ci crediamo morti. L'inverno dell'anima ci spoglia di ogni foglia e speranza, la stagione dell'amore ci fa rifiorire. Stendiamo le braccia ogni giorno al sole e mettiamo su nuovi germogli, ci adorniamo di idee come gemme e lasciamo che la pioggia faccia il suo corso: nelle tempeste scopriamo di essere ancora vivi, un mattino ci svegliamo e abbiamo aggiunto un nuovo cerchio al giro degli anni.

Dentro ognuno di noi c'è un viaggiatore, e una viaggiatrice, intergalattici: immaginiamoci così. Ogni giorno andiamo a scuola, impariamo la vita attraverso il mondo. La scintilla della meraviglia è ciò che desta e muove: grazie alla curiosità andiamo verso ciò che ci è ignoto facendo dell'avventura un nuovo viaggio alla scoperta di ciò che conosciamo.

*“Non vi è uniformità geometrica in nessuna parte dell'albero. E tuttavia sappiamo che il seme, i rami, le foglie sono un tutt'uno. Sappiamo anche che nessuna figura geometrica può gareggiare in bellezza e grandiosità come un albero in piena fioritura”*

*Gandhi*

per crescere

ogni piccola pianta

ha bisogno di calore,

attenzione

amore

ogni piccola pianta

ha bisogni fondamentali.

Il nutrimento che viene dal soddisfare la sopravvivenza,

il nutrimento che viene dal calore,

il nutrimento che viene dal sapere, e sentire: sì, ti vedo sì, ti sto guardando sì sono qui

il bambino che siamo dentro per sbocciare ha bisogno del SÌ. E se non l'hanno fatto prima, possiamo sempre dircelo oggi. Ora. A bassa voce. Dentro noi se stessi.

Sì, ti vedo. Sì, sei una persona bellissima. Sì, hai un sorriso meraviglioso. Sì, quando piangi va in pezzi tutto il mondo. Sì, hai sogni incredibile. Sì, sei vulnerabile e sei forte. Sì, puoi iniziare. Sì, puoi osare. Sì, puoi immaginare. Sì, puoi sorridere. Sì, sei un essere unico. Sì, hai un cuore antico e semi che fanno di te la persona che sei: spargili, guarda i colori della tua anima, distendi i tuoi petali al sole, sii foglia e lasciati sommergere di luce, apri le braccia e diventa rami verso il cielo  
inebriati di energia  
perché puoi,  
siamo vivi

## **L'EDUCAZIONE DEI BAMBINI COME ALBERI**

Gli alberi sono indipendenti  
possenti,  
anno dopo anno  
forti  
selvaggi  
orgogliosi  
capaci di integrare  
contemplare

in natura  
non esiste errore.  
La deviazione  
diventa meraviglia,  
l'ostacolo inglobato

Gli alberi non vengono coltivati, al massimo  
custoditi  
amati  
aiutati.  
Potati, a volte.

È sempre difficile tagliare un ramo, ancor che secco

Gli alberi crescono forti e liberi  
bevono sole e tempesta,  
respirano l'aria che tira.

Diventano alti e vanno a cercarsi l'ossigeno e la luce di cui hanno bisogno. Per crescere

dentro  
scorre linfa vitale.  
Baciati dalla luce

ognuno dentro ha un seme

mai ci sogneremmo di  
trattare tutti gli alberi nello stesso modo.

Invece con i bambini lo facciamo: cerchiamo regole e leggi universali da applicare. Ma c'è quello che si sveglia e quello che ha fame, chi ha bisogno di mamma e chi degli amici, chi ama le verdure e chi non ne vuole sapere. Ogni bambino è un mondo e un tempo diverso.

ogni bambino ha un seme e  
cerca di sbocciare  
a modo suo

---

## **La lezione del tarassaco**

C'è una cosa che ci insegna il tarassaco ed è  
il senso della trasformazione.

La parola "cambiamento" viene dal verbo greco "kamptein": significa  
curvare, piegare, girare intorno

il cambiamento ti capita fra capo e collo,

è un tormento a volte, o

un ostacolo

spesso non lo decidi

è una cosa bella, come un lavoro nuovo, sposarsi, cambiare casa, un nuovo  
progetto

oppure un fatto triste, una malattia, un incidente  
è qualcosa che si mette sulla nostra strada e ci costringe a  
cambiare  
direzione. E allora,  
succede: muovo  
lentamente  
il collo,  
prendo la curva  
Trovo un altro sguardo  
e un'altra direzione.  
La trasformazione no,  
è un'altra cosa. Viene dal latino,  
trans-forma  
attraverso la forma.  
La trasformazione viene da dentro.  
È questa la lezione di coraggio del tarassaco, lui che nasce sole,  
con mille braccia gialle  
e diventa vento, soffione leggero  
si disperde nell'aria  
portando in giro desideri :  
nulla accade se  
non accade prima dentro.  
La realtà  
cambia  
quando  
si trasforma  
il mondo dentro.  
Allora sì, che là fuori  
mille impronte gialle  
diventano strade nell'aria

---

# Per la felicità ci vuole coraggio

Avevi un sogno. Poi ci si è messa in mezzo la pandemia. Avevi un sogno ed eri così giovane, poi ci si è messa in mezzo la vita, il marito sbagliato, il lavoro che non va. Sono passati gli anni, a volte ci pensi. A volte, invece, i sogni cadono in fondo a tasche così profonde che non li vedi più, o li ritrovi dopo anni, come la matita dentro le tasche del cappotto di uno morto cent'anni fa: serviva a ricordare qualcosa, ma nessuno sa più che cosa dovesse annotare.

Mangi un cioccolatino e allora puoi mangiarne un'intera scatola, visto che è lunedì oggi facciamo eccezione. Ma ormai la settimana è iniziata, è già andata in vacca e allora tanto vale, lasciamola andare come andrà. Cade tutto a pezzi: debiti, contratti, delusioni. Si accumulano sui mobili all'entrata e la mente sta sempre lì, all'ingresso senza mai fare un passo oltre, in attesa, aspettando il momento giusto che non arriva mai. Il momento in cui finalmente è tutto a posto. Eppure la vita continua ad accadere, ecco perché il sospirato tempo in cui niente accade è quello della morte ma noi non ce ne rendiamo conto.

Sogniamo la perfezione e ci schianta l'essere perennemente imperfetti. Allora, tanto vale. Mandare tutto in vacca è un retropensiero costante.

Viviamo così, lacerati fra la voglia, il bisogno di essere persone migliori e la realtà che ci schiaccia. Perché intanto c'è la vita quotidiana, i biglietti del bus dimenticati, la bolletta con la mora, i tradimenti e le tarme, le cose che vanno storte e a volte con un po' di colla si riattaccano ma certi giorni non ce la fai proprio. Che rammendare non si rammenda più e un perché c'è: non abbiamo più tempo. La vita certe volte sembra un'eterna bolletta con la mora.

Siamo diventate brave e bravi, molto bravi. A osservare la situazione, capire che cosa vuole ognuno di quelli che ci circondano, alleggerire gli animi, parlare - anche troppo, a volte - per riempire i buchi, sfilacciare la tensione, cucire gli umori. Osservare per dare a ognuno ciò che serve per essere felici, o almeno un po' meno infelici. E noi? Abbiamo imparare a riconoscere ciò che ci fa felici o ancora no?

E così si avanti. Da secoli.

Ci hanno fatto credere che con il potere della mente puoi fare qualsiasi cosa.

Invece, ci sono anche io, urla il corpo. E te lo ricorda: con una malattia o una sofferenza o persino una felicità imprevista. Il corpo ci ricorda che non esistiamo a millimetri da terra: siamo qui, ora. Siamo il nostro corpo, siamo la nostra mente. Mente e corpo sono uno dentro l'altro, inestricabilmente. Il dolore sì, ha a che fare anche con la sua gestione ma ci vorrebbe un po' di più. E non ce l'hanno insegnato. Ci vorrebbe un'educazione al dolore, alla morte, alla vita, all'essere qui su questa terra, alle potenzialità del corpo di bambina, bambino, donna e uomo, e non ce l'hanno insegnato.

A volte il corpo stupisce anche in senso contrario. Il corpo riesce a sostenerci in modi incredibili ed è già sopravvissuto mille volte. Tutti noi dovremmo ricordarcelo: possiamo morire, ogni attimo. Anzi, è già un miracolo essere qui. Potevamo essere già morte e morti mille volte. Ecco, la vita riequilibra le cose perché a volte le cose grandi, che sembrano inaffrontabili, ci danno la possibilità di scegliere: o annego o sopravvivo, o cado vittima e in ansia o da questa cosa io voglio imparare e diventare più forte.

Siamo figlie e figli, tutti. E quindi? Sì, ogni storia è diversa: c'è chi è solo, chi ha un gatto, chi ha figli, chi vive con bambini, chi sta scegliendo di vivere altrove. Io me la ricordo quella bambina. Anche tu te la ricordi. Stiamo facendo tutto questo per lei. Se siamo arrivate fino a qui è perché non l'abbiamo dimenticata. Conosciamo i suoi sogni, le sue delusioni, le speranze e i bisogni. Abbiamo cercato di proteggerla, cerchiamo di farlo ogni giorno, per quanto possibile.

Io voglio ridere. E voglio circondarmi di persone che ridono. Questo era quello che volevo, in fondo una promessa semplice ma che richiede impegno perché attorno sembra che tutti siano -oggi più che mai- tremendamente impegnati a litigare, lamentarsi, s/parlare. In questo i bambini, sono i nostri alleati. Perché loro sono bambini, proprio come lo eravamo noi e ancora lo siamo, dentro: loro ci tirano fuori quella parte bambina. Anche i vecchi possono essere nostri alleati. Perché entrambi vivono l'essere vulnerabili, essere in balia di, aver bisogno di aiuto. Che a dire il vero, aver bisogno di aiuto non è questione di età, ma di vicissitudini dell'esistenza.

E va bene, ognuno con la sua vita.

La prima rivoluzione è toglierci il peso del dover-essere. Chisseneffrega. Fuggire da questa fissazione del dover essere.... Figlie, Madri, Partner, Ruoli, Lavori. Si potrebbe continuare all'infinito con tutte le definizioni che pensiamo di dover



essere. Voglio cercare di conoscere l'altro per quello che è: una persona. Anche io lo sono, semplicemente una persona.

Ogni essere umano è unico. Siamo donne, uomini. Siamo bambini, dentro  
E i bambini sono saggi, come alberi crescono alti e forti. Non c'è qualcuno che possa allungare i rami o le radici, è la pianta a seguire le sue evoluzioni e i suoi tempi. I bambini di oggi cresceranno, come siamo cresciuti noi. Forse quello che posso fare, nel mio piccolo, offrire acqua quando serve, un po' di luce. Dare più ascolto, questo sì, risate, esplorazioni, piccole pazzie. E considerarli alleati perché questo sono. I bambini sono forse gli unici a non avere aspettative, ricordati come eri tu, come sei.

Va bene anche la pizza surgelata purché col sorriso, metterci a ridere anche se si rovescia l'acqua o si sbaglia strada. Sbriciolare sul divano, disegnare sullo specchio, vestirmi con roba stroppiciata ma avere tempo per guardarci negli occhi. Ballare in cucina. Quand'è che abbiamo smesso di fare le piccole pazzie che ci rendevano adolescenti matti con la voglia sfrenata di trovare la sacrosanta felicità?

Ogni figlio non vuole altro che un genitore sia felice. Ma per essere felici ci vuole coraggio e prendersi la responsabilità di dire "io".

voglio cambiare il mondo. Non il mondo, quello grande. Il mio, il mio piccolo mondo che inizia e finisce con me. Il tempo in cui avere cura dei nostri sogni di felicità sarà il nostro passaporto per la libertà. Dalla vulnerabilità la forza, ci insegna la natura, da un ramo spezzato il coraggio di un nuovo germoglio.

Buona primavera...

---

## 5 maggio

Il 5 maggio 1978 viene recapitata una lettera a Eleonora Chiavarelli: è l'ultima, scritta dal marito, Aldo Moro, che morirà quattro giorni dopo.

"Mia dolcissima Noretta,

dopo un momento di esilissimo ottimismo, dovuto forse ad un mio equivoco circa quel che mi si veniva dicendo, siamo ormai, credo, al momento conclusivo. Non mi pare il caso di discutere della cosa in sé e dell'incredibilità di una sanzione che cade sulla mia mitezza e la mia moderazione. Certo ho sbagliato, a fin di bene, nel definire l'indirizzo della mia vita. Ma ormai non si può cambiare. Resta solo di riconoscere che tu avevi ragione. Si può solo dire che forse saremmo stati in altro modo puniti, noi e i nostri piccoli.

Vorrei restasse ben chiara la piena responsabilità della D.C. con il suo assurdo ed incredibile comportamento. Essa va detto con fermezza così come si deve rifiutare eventuale medaglia che si suole dare in questo caso. E' poi vero che moltissimi amici (ma non ne so i nomi) o ingannati dall'idea che il parlare mi danneggiasse o preoccupati delle loro personali posizioni, non si sono mossi come avrebbero dovuto. Cento sole firme raccolte avrebbero costretto a trattare. E questo è tutto per il passato.

Per il futuro c'è in questo momento una tenerezza infinita per voi, il ricordo di tutti e di ciascuno, un amore grande, grande carico di ricordi apparentemente insignificanti e in realtà preziosi. Uniti nel mio ricordo vivete insieme. Mi parrà di essere tra voi. Per carità, vivete in una unica casa, anche Emma se è possibile e fate ricorso ai buoni e cari amici, che ringrazierai tanto, per le vostre esigenze. Bacia e carezza per me tutti, volto per volto, occhi per occhi, capelli per capelli. A ciascuno una mia immensa tenerezza che passa per le tue mani. Sii forte, mia dolcissima, in questa prova assurda e incomprensibile. Sono le vie del Signore. Ricordami a tutti i parenti ed amici con immenso affetto ed a te e tutti un caldissimo abbraccio pegno di un amore eterno. Vorrei capire, con i miei piccoli occhi mortali, come ci si vedrà dopo. Se ci fosse luce, sarebbe bellissimo. Amore mio, sentimi sempre con te e tienimi stretto. Bacia e carezza Fida, Demi, Luca (tanto tanto Luca) Anna Mario il piccolo non nato Agnese Giovanni. Sono tanto grato per quello che hanno fatto. Tutto è inutile, quando non si vuole aprire la porta. Il Papa ha fatto pochino: forse ne avrà scrupolo.

Noretta dolcissima, sono nelle mani di Dio e tue. Prega per me, ricordami soavemente. Carezza i piccoli dolcissimi, tutti. Che Iddio vi aiuti tutti. Un bacio di amore a tutti.

Aldo"

---

# Neve di maggio



E te ne accorgi quando se ne va la luce e nel giro di qualche ora non si sa più come fare perché ormai tutto dipende da quello, dal frigo al riscaldamento. La vita è imprevedibile e poi succede che avevi scommesso no e invece girano gli spazzaneve al mese di maggio, ci siamo svegliati con il sole immenso e poi la pioggia e l'arcobaleno e anche la nebbia, tutto nella stessa giornata.

E alla fine è arrivata, mezzo metro di neve.

Giocare a Scarabeo mentre la luce del pomeriggio si trasforma, quel piccolo cane si tuffa nel bianco e ancora non ci crede, la neve è di nuovo più alta di lei.

A me tutto questo fa venire in mente le vacanze e i nonni, la stufa blu a carbone che negli anni è stata sostituita. Il brivido di quelle volte in cui andava via la luce, finalmente si usavano le candele sempre appoggiate sul camino. La luce del

fuoco. Il tempo lento, quasi immobile. Il buio dei lampioni spenti.

Sì, la vita è imprevedibile. Non tiene conto dei ritardi, ci ricorda che la nostra pseudo modernità è appesa a un filo. Ci ricorda che basterebbero pochi giorni per mettere in ginocchio città intere. Che il buio è la condizione naturale della notte. Che il tempo non lo comandiamo.

E allora questa luce che va via per ore, ore intere e poi torna bassa bassa, sì mi rendo conto che fa arrabbiare tutti eppure rimette in pace col tempo, strizza l'occhio alla vita. Quanta meravigliosa magia a fermarsi. Quanta incredibile magia a ritrovare il tempo e farci ritrovare dal tempo, meravigliosamente vivi. Insieme a chi ti fa ridere.

E ora buona notte, già che ci sono il telefono lo spengo io.

Neve di maggio, era il 5 maggio 2019 e una potente nevicata controcorrente e contro ogni previsione arrivava, ribelle, a insegnarci di nuovo il senso del Tempo

---

## **Cose che ci fanno sentire ancora meravigliosamente vivi**

Correre sotto la pioggia

Il panettone anche se non è Natale

Dopo una mattina grigia, il sole che esce dalle nuvole proprio quando hai finito di lavorare

La campanella dell'uscita da scuola

L' aroma di caffè

Certe canzoni che ti basta sentirle per essere già altrove

Il rumore del mare

Chiudere gli occhi al sole

Il momento in cui tutto sembra possibile e lo è veramente

L'aria del mattino sulle guance quando cambia la stagione, così croccante, e il fiato un respiro bianco

I giardini che sbocciano in primavera

Il colore dei boschi quando due stagioni si incontrano

L'odore dei gelsomini d'estate in città

Un progetto bello, un libro che scalda il cuore

Stare ore a sognare a occhi aperti

Avere ancora tempo

Abbracciarsi di nuovo

Sorridere a una persona che non avevi mai visto

Il potere della gentilezza

Le luci dell'albero di Natale

Il segno dell'abbronzatura

Un caffè con i propri genitori, nonni e sapere quanto è prezioso

Scendere alla stazione sbagliata

Smontare vecchi lampadari e farne arcobaleni di cristalli

Prendere un bus e vedere tutte le fermate che fa

La pausa pranzo in piscina e fingere un po' di essere al mare

Ricordarti quanto vale un pomeriggio con chi ami

Fare una cosa che non avevi mai fatto

Crederci davvero in quel vecchio sogno e continuare a chiederti qual è, il tuo sogno di oggi

Il coraggio di andare via. E quello di tornare

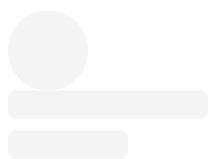
Le bolle di sapone

Il giallo del tarassaco e le margherite, millemila sui prati di primavera

Maddalena De Bernardi>>>

**... Cose che ci fanno sentire ancora  
meravigliosamente VIVI...**

**continua tu, è il gioco di oggi**



[Visualizza questo post su Instagram](#)

Un post condiviso da Maddalena De Bernardi (@maddalenadebernardi)

# Cosa fare nel non-fare

Il non-fare è un'attitudine zen, un esercizio di vita.

Accade in una mattina qualunque. Mi siedo.  
Tu spegni la musica ed è una buona idea.  
Il silenzio.

Nel silenzio accadono magie, come nell'ora del silenzio,  
quando il sole è a picco e la luce è così forte da fermare il mondo  
per un attimo  
tutto si placa.

## **Cosa fare nel non-fare: di come un momento di contemplazione si trasforma meditazione e fermando il tempo sentire la vita e sentendo la vita scoprire cosa vogliamo farne**

La meditazione non è immaginazione, dicono.

Al tempo stesso, tante tecniche di meditazione indicano un suono o un'immagine come stimolo da cui partire.

La mente ha bisogno di un focus.

Focalizzare, mettere a fuoco, e nel mettere a fuoco, come nel gesto di chi muove la rotella di un binocolo, entra in gioco il mettere limiti che è necessità visiva. Decido cosa voglio vedere, restringo il campo. Mi concentro, entro nel cerchio: ci faccio un salto dentro e mi immergo.

Focalizzare implica mettere un limite, trovare dei confini.

Anticamente, i sacerdoti e astronomi del mondo etrusco, tracciavano dei gesti nel cielo con il loro bastone sacro. Quella porzione ritagliata dallo spazio del cielo diventava uno schermo dove leggere gli auspici, buoni o cattivi. Si sa molto poco, in verità, di questa civiltà avvolta nell'ombra, eppure è da lì che viene la parola "contemplazione".

## **Quando l'Oriente medita, l'Occidente contempla**

Immagino un uomo, in piedi davanti al cielo. Inspira, espira. Resta assorto.

In attesa. In attesa di un segno.

Si fonde, per un attimo. Poi torna in sé. fa un passo indietro.

Lui è l'osservatore che osserva la scena. Il messaggio si sprigionerà all'improvviso, quando ormai non ci stavi più pensando.

Originariamente, la parola contemplazione ci porta al fermarsi: il momento in cui mi fermo è un istante catartico.

Contemplare è anche il gesto solitario di un pastore con la schiena appoggiata a un tronco, con il bosco che lo abbraccia e davanti il gregge che si muove nel riverbero del sole, su un prato infinito. Chiude gli occhi per un attimo, lui. Succhia un filo d'erba.

Inspira, espira.

I pensieri scorrono attraverso la testa, sono mille campanelli che suonano, è una radio piena di voci che non sta mai zitta.

Continua a respirare. Passano i pensieri d'amore e quelli sulla morte, passano i pensieri sulle cose da fare e quelli sull'infelicità o la felicità, scorrono via: sono pesci in una piccola boccia angosciante se ti ci fermi troppo a lungo, sono pesci che guizzano in un oceano immenso, se li vedi e li lasci andare. E mentre dico "oceano" e "vasto" anche il respiro si dilata e mi sembra che anche il cuore abbia più spazio, dentro ai polmoni si fa spazio un mare di luce grande e quieto.

Un pensiero che fa paura, o che angoscia, è come un piccolo crampo. Si sente



subito, laggiù da qualche parte in fondo al cuore o alla pancia, dentro allo sterno,  
come un sasso in un piede o la spina di una rosa conficcata nella carne.

Ha un peso specifico importante anche se è piccolo, ogni pensiero d'angoscia.

Esiste, esiste anche questo

paura, angoscia, morte

poi quel pesce scuro e ingombrante, fila via

anche se lo trattenevi con le mani se n'è andato

lontano, ora lo guardi dall'alto

solo una piccola sardina in mezzo a un branco immenso, ecco cos'era

c'è così spazio, fra un pesciolino e l'altro

se mi concentro su quello, sullo spazio

vedo l'acqua

sento l'onda

immensa,

senza limite

è una corrente che trascina,

come il respiro

dentro e

fuori,

come in mare, nell'aria

la corrente entra

onda,

dalla testa ai piedi mi sommerge,

attraverso ogni arteria

va

l'ossigeno

un fuoco che brucia,

pervade di energia

mi illumina