



# LO JONCO

*Ambiente e Cultura a Capodimonte*



## RINASCITA

### Care lettrici, cari lettori

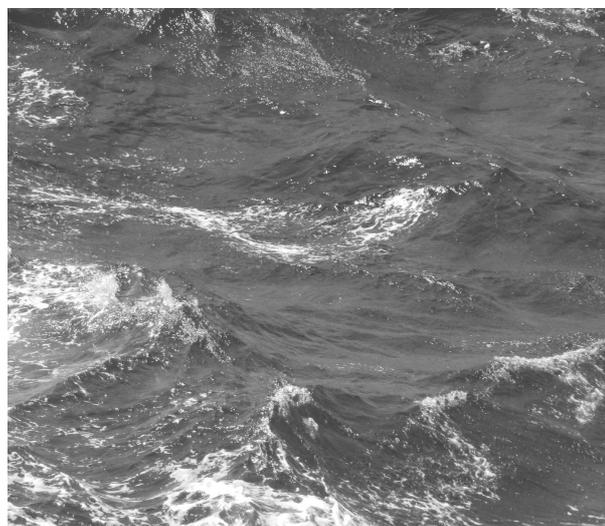
“La relazione tra la vita, la morte e la Legge mistica può essere descritta come un’onda che appare sulla superficie dell’oceano e poi si inabissa nuovamente. L’oceano rappresenta la Legge mistica, l’onda sta a indicare una singola vita o fenomeno. Il movimento delle onde che emergono dall’oceano e poi vi ritornano corrisponde al ciclo di nascita e morte. Tuttavia, quando muoiono, le singole vite non scompaiono inghiottite dall’oceano della Legge mistica, come accade normalmente alle onde marine.

Così come in fondo all’oceano fluiscono numerose correnti invisibili dalla superficie, si può affermare che la differenza tra vita e morte è simile a quella tra le onde che appaiono in superficie e le correnti che scorrono nelle profondità dell’oceano. L’essenza vitale di un individuo non si estingue con la morte; vita e morte non sono altro che le fluttuazioni della Legge mistica.

Le correnti che scorrono nelle profondità dell’oceano emergono in superficie sotto forma di onde, poi si inabissano nuovamente, tornando ad essere invisibili. Similmente, un’onda di vita che emerge sulla superficie dell’oceano della legge mistica, nel morire si fonderà nuovamente con quell’oceano e continuerà le sue fluttuazioni invisibili. Quando le condizioni saranno appropriate, quell’essenza vitale apparirà un’altra volta sotto forma di una nuova onda”. (DAISAKU IKEDA)

La Presidente

Francesca Ferri



## Solstizio, morte e rinascita

I solstizi designano periodi particolari, distinti nell'arco dell'anno; sono momenti di sosta, punti di svolta. All'avvicinarsi del solstizio d'inverno, le giornate si accorciano sempre di più e a un ritmo sempre più lento. Il sole nel suo percorso si alza sempre meno sull'orizzonte e il suo punto di levata si sposta lentamente verso il meridione per rimanere finalmente fermo al solstizio - *sol stetit*: il sole si ferma.

Giorni particolari, di stasi, di tensione anche nell'attesa della svolta, di angoscia: assieme al sole, si fermerà la vita, terminerà il tempo, il mondo? Per i popoli antichi, i giorni di solstizio erano un intervallo fuori dal calendario, dove le attività normali furono sospese e l'attenzione era rivolta totalmente ai riti, cerimonie e festeggiamenti: per accompagnare e propiziare il passaggio attraverso il punto di sosta.

Quasi tutte le culture con un calendario solare associavano il solstizio d'inverno al Capodanno, alla fine dell'anno vecchio e al risorgere dell'anno nuovo - a morte e rinascita. Poiché gli antichi vivevano immersi nella natura e nei suoi cicli ed erano uniti misticamente a loro, gli individui e il gruppo partecipavano intimamente ai momenti singolari nel decorso di questi cicli.



Ouroboros (il serpente che divora la sua coda), simbolo della ciclicità, dell'eterno ritorno, di morte e rinascita. Dal tratto alchimico Synosius (1478), di Theodoros Pelecanos

Per celebrare il passaggio al nuovo anno, tutt'attorno al mondo troviamo rituali che comprendono la messa a morte reale o simbolica di un individuo rappresentante il Vecchio, per lasciare posto al Nuovo – soltanto attraverso il sacrificio di un sacerdote, di un re sacro, di un dio (o di un suo sostituto) può sorgere la nuova vita. Sir James Frazer, nella sua famosa opera “Il Ramo d'Oro”, attribuisce precisamente questo significato all'antica cerimonia per l'insediamento

del sacerdote nel sacro bosco di Diana ad Ariccia, sulle rive del Lago di Nemi: *“La regola del tempio era che qualunque uomo poteva diventare il suo sacerdote e assumere il titolo di Re del Bosco, a patto che prima prendesse un ramo – il Ramo d’Oro – di un determinato albero sacro del bosco e ne uccidesse il sacerdote”*. A contesti femminili arcaici si riferiscono le Lenaia delle culture egee – la festa delle Menadi, delle donne selvagge, che a mezzo’inverno, nella foresta, lacerano e mangiano un uomo o un toro rappresentante il dio Dioniso.



Dioniso e le menadi – kylix del pittore Makron, circa 490 a. Chr.

Un aspetto dell’uccisione del Vecchio è l’abolizione o sospensione del vecchio ordine, che introduce un intervallo di rovesciamento dei ruoli e di disordine sociale, e, in generale, l’indebolimento del quadro cognitivo che definisce la nostra realtà. I limiti verso altri mondi diventano trasparenti permettendo l’irruzione di spiriti, anime dei morti, principi dell’Aldilà: così, ad esempio, per i popoli dell’Europa settentrionale, alla vigilia del Nuovo Anno, le orde della caccia selvaggia invadono la Terra, guidate da Odino a cavallo di Sleipnir dalle otto zampe, seminando terrore e annunciando la morte. Proprio grazie alla permeabilità dei confini, questo periodo è favorevole a oracoli, incantesimi e magie.

Come proteggerci da tutte le influenze temibili e liberarci dalle minacce del passato? Bisogna eseguire riti di purgazione ed esorcizzazione, al fine di poter rifondare su basi sicure il Nuovo: si accendono fuochi per bruciare oggetti che portano via con sé le influenze malvage; baccano di ogni sorta, suono di campane, spari, botti, grida, canti scacciano gli spiriti minacciosi; fumigazione e pulizia di stalle, case e templi li rendono sicuri.

Solo adesso, che la natura è stata liberata dal Vecchio e risanata, può nascere il Nuovo, può crescere e invigorirsi. Questa vita rinata e invincibile si celebra con alberi di pino e abete, o con rami di piante sempreverdi come l’alloro, il rosmarino, il pungitopo e il vischio (il ramo d’oro di Frazer), pianta sacra dei Celti (colta dai druidi nel giorno del solstizio), con cui si decorano case e piazze. La rinascita è messa in atto durante riti di rinvigorismento spesso di connotazione sessuale, per esempio il matrimonio rituale del capo del gruppo con un sacerdote o una sacerdotessa.

Molte culture celebrano la forza dell'anno nuovo in combattimenti dove prevalgono vita e luce contro l'inverno e le tenebre. In contesti culturali solari è un eroe o dio solare che riporta la vittoria: come a Roma – dove il culto del dio Sole è molto antico, con origini probabilmente etrusche - il deus sol invictus. Più tardi, la sua festa, celebrata il 25 dicembre, fu associata alla principale festività cristiana, giorno in cui si ricorda la nascita di Gesù. In Scandinavia invece, è una giovane donna che porta la luce e caccia via l'inverno: in un vestito bianco con cintura rossa sangue, con una corona di candele sulla testa.

Nelle Lenaia, dopo l'uccisione rituale di Dioniso viene presentato un neonato, il Dio rinato: celebrazione della nascita del Nuovo. Questo simbolo della nascita di un bambino divino è comune a molte culture antiche – si trova in Egitto, nelle culture precolombiane, nell'Oriente, dagli Aztechi, nel nord dell'Europa, in Persia ... Per gli antichi Cinesi, al sorgere del sole del solstizio d'inverno lo yang, divino principio maschile, veniva al mondo per cominciare i suoi sei mesi d'ascesa.

I riti di Capodanno e dei solstizi accompagnano e ritracciano i ritmi e cicli della natura. I solstizi rappresentano il cambiamento fluido al ritmo della natura – l'archetipo del viaggio da morte a rinascita. Come tale appaiono nell'antichissimo "Libro dei Mutamenti" della filosofia cinese, I Ching, associati all'esagramma "Fu" (ritorno, svolta, ritornare (n° 24)) che unisce la forza eccitante (il tuono) con il ricettivo (la terra): "... *Il tempo delle tenebre è passato. Il solstizio d'inverno reca la vittoria della luce. ... Cose vecchie vengono eliminate, cose nuove introdotte; e tutto corrisponde al tempo e perciò non reca alcun danno ...*".

I popoli arcaici vivevano con intima consapevolezza e sensibilità la trasformazione continua del mondo e di loro stessi – nell'arco di un giorno, di un ciclo lunare, una stagione, un anno, una vita: abbandonare il Vecchio e accogliere il Nuovo era naturale per loro. Nei rituali, mettendo in scena le basi profonde della vita (gli archetipi, appunto), se ne riappropriavano sempre di nuovo. Misura della nostra lontananza da queste basi è il grado di snaturamento dei nostri riti, rimanenze irricognoscibili e prive di significato dei rituali celebrati dai popoli antichi.

Georg Wallner

Per saperne di più:

Richard Heinberg: I riti del solstizio, Edizioni Mediterranee (1993);

Guido Cossard: Cieli perduti, UTET (2010).

## SALVALAGO continua: la cronologia continua

Durante l'estate 2011:

### Raccolta firme SALVALAGO

Petizione:

La vista del lago di Bolsena è sempre bellissima e rassicurante, ma purtroppo incombe un serio rischio d'inquinamento che dobbiamo subito fermare. Infatti, il sistema fognario è al collasso per mancanza di finanziamenti. Con la nostra raccolta di firme intendiamo sostenere le Amministrazioni locali di tutte le parti politiche nella loro azione, tesa a reperire presso le istituzioni superiori, inclusa la Comunità Europea, i fondi necessari per completare e ristrutturare il collettore fognario. E' urgente. GRAZIE!

## Raccogliamo più di 13 000 firme.

E poi?

...



Temporale sul Lago di Bolsena

### 30 ottobre:

Il 28 ottobre, si è svolto a Montefiascone il convegno “Il Lago di Bolsena, un ecosistema a rischio?” – un evento importante sotto vari aspetti.

Dapprima, perché forniva il riassunto definitivo dello stato di salute del Lago dal punto di vista scientifico. Dagli interventi autorevoli emerge chiaramente che il Lago di Bolsena è un ecosistema fortemente a rischio con evidente tendenza al degrado. Gli scienziati sottolineano che c'è il rischio concreto che il nostro lago faccia la fine del Lago di Vico, ormai di salute “scadente” e periodicamente infestato da fioriture delle “alghe rosse”.

Allo stesso tempo, gli scienziati davano precise indicazioni per salvare il Lago dal degrado: occorre anzitutto limitare l'afflusso di nutrienti per mezzo del risanamento e completamento del sistema fognario circumlacuale e della promozione di un'agricoltura sostenibile nel bacino del Lago. Non meno urgente è una gestione sostenibile di tutto l'ecosistema del Lago, sulla base delle indicazioni contenute nel Piano di Gestione della ZPS/SIC Lago di Bolsena. Un'accresciuta responsabilità nella sorveglianza del livello del Lago e nel monitoraggio dei parametri ambientali fa parte di questa gestione sostenibile.

Un secondo aspetto positivo era la dichiarata volontà degli amministratori di agire energicamente per la tutela del Lago: di “dare ascolto al mondo scientifico”, di “prevenire” e di “superare le politiche miopi” (l'assessore provinciale all'ambiente Equitani), di “giocare in squadra” per

“tutelare il Lago a 360°” (il sindaco di Montefiascone Cimarello) e di “uscire dal campanilismo” per “sostenere la gestione sostenibile del territorio” (l’assessore all’ambiente falisco Trapé). Gli amministratori riusciranno finalmente a staccarsi dagli schemi di pensiero abituali e a estrarci dalla rete di interazioni partitico-politico-economiche in cui sono intrecciati?

Un ulteriore punto importante era la partecipazione numerosa e viva dei cittadini: “La responsabilità di una gestione sostenibile del territorio ricade in primo luogo sugli attori locali – sui cittadini e amministratori locali” sintetizzo una cittadina. Basta con gli atteggiamenti indirizzati ad addossare le responsabilità "agli altri".

22 novembre:

**Bilancio** (dal blog “Osservatorio Ambientale del Lago di Bolsena”)

I fondi stanziati in urgenza per interventi tampone sul sistema fognario circumlacuale – poco meno di 200 mila Euro – sono esauriti dopo avere permesso una balneabilità accettabile durante l’estate. Il grosso della somma stanziata dopo il successo della petizione Salvalago - più di due milioni di Euro per il 2012 –, che doveva garantire il ripristino definitivo del collettore e dei depuratori, non sarà disponibile quest’anno. Lo stanziamento è legato alla dimissione di beni della Regione, e slitterà, a causa del dissesto politico della Regione, probabilmente al 2013. Ciò è stato comunicato a due rappresentanti della petizione Salvalago dall’architetto Giorgio Maggi, dirigente regionale del settore Acque, durante un incontro a Roma.

Continua il degrado globale delle strutture del sistema. Anche se nella settimana scorsa la stazione 12 (che era rimasta senza pompa per più di un mese, con versamento nel Lago di una grande parte dei liquami convogliati dalle località a monte), situata sul Lungolago di Montefiascone (vicino alla Carrozza d’Oro), è rientrata in funzione, i Comuni di San Lorenzo (da più di un anno perché la stazione è priva di pompa) e di Grotte di Castro (da qualche giorno causa ostruzione delle tubazioni) scaricano i loro liquami nel Lago. La stazione 10 (Montefiascone) funziona a intermittenza. Due settimane fa, la stazione delle Fontane (Valentano) ha versato (causa ostruzione) tutti i liquami del comune nel Fosso Spinetto che sfocia nel Lago vicino al Monte Bisenzio. Non ci sono fondi per la manutenzione regolare.

Le forti piogge di una settimana fa hanno causato il versamento per “troppo pieno” di molte stazioni nel Lago, in particolare su tutto il Lungolago di Capodimonte, rivelando un altro punto nevralgico del sistema – la mancanza della separazione di acque bianche e acque nere, che tutte e due finiscono nel collettore e lo sovraccaricano.

I due depuratori non funzionano. Quello di Valentano è stato riparato, manca ancora un intervento su alcuni ingranaggi rimasti bloccati dal lungo periodo d’inattività. Il depuratore di Marta è in uno stato di completo abbandono: quindi, i liquami del comprensorio, se non vanno direttamente nel Lago, finiscono nei fiumi Marta e Olpeta.

Le precipitazioni torrenziali recenti hanno provocato fenomeni di erosione generalizzati e sovraccarico dei fossi – causa tecniche agricole inadatte e gestione urbanistica spensierata. Conseguenze: apporto massiccio di fertilizzanti e sostanze biocide alle acque del Lago, cui si aggiunge il carico di liquami fognari depositati in precedenza nei fossi.

10 dicembre:

Abbiamo scritto una lettera al Ministro Clini, al Governatore Polverini e a tutta la scala gerarchica regionale che si occupa dell’ambiente. In essa abbiamo riassunto i precedenti, ossia che a seguito della petizione sono stati stanziati nel bilancio regionale del 2012 due milioni di euro per ristrutturare le fognature, ma il finanziamento è rimasto bloccato dalle dimissioni della Giunta.

Nel frattempo il tecnico incaricato del progetto ha quasi concluso il lavoro per indire la gara di appalto. Se dovessimo attendere le elezioni per sbloccare il finanziamento, non sarebbe possibile iniziare i lavori nel 2013 e durante la prossima estate avverrebbe un disastro annunciato. ...

Il futuro della petizione è quindi nella mani del Governatore e, a parte la cremazione delle firme, niente di più possiamo fare in attesa delle elezioni.

## Arte che rinasce

Il mondo sta cambiando. Sempre di più cresce nelle persone la sensibilità per gli altri esseri viventi, per la natura, per l'ambiente; sempre di più, si diffonde la consapevolezza che il nostro modo di abitare la Terra, che provoca enormi danni umani, sociali e ambientali, è inaccettabile e insostenibile. Sempre di più, si rafforza la volontà di scoprire la felicità andando oltre l'individualismo materiale e di ritrovare la dimensione spirituale del nostro mondo. Questa nuova apertura non può non riflettersi in un'area così sensibile alla psiche collettiva quanto lo è l'arte, che, infatti, acquista nuove prospettive dimenticate o mai esplorate.

Qui, certi artisti si distinguono nel loro modo di esprimersi, nei temi trattati, nelle scelte di materiale, indicando nuove strade. Un esponente di questa nuova sensibilità vive e lavora tra di noi, a Marta e Viterbo: Alberto Morucci. Scultore e pittore, dagli anni '80 lavora esclusivamente con materiali recuperati – pezzi di legno e fondi di vernice, trovati nelle discariche e riutilizzati.



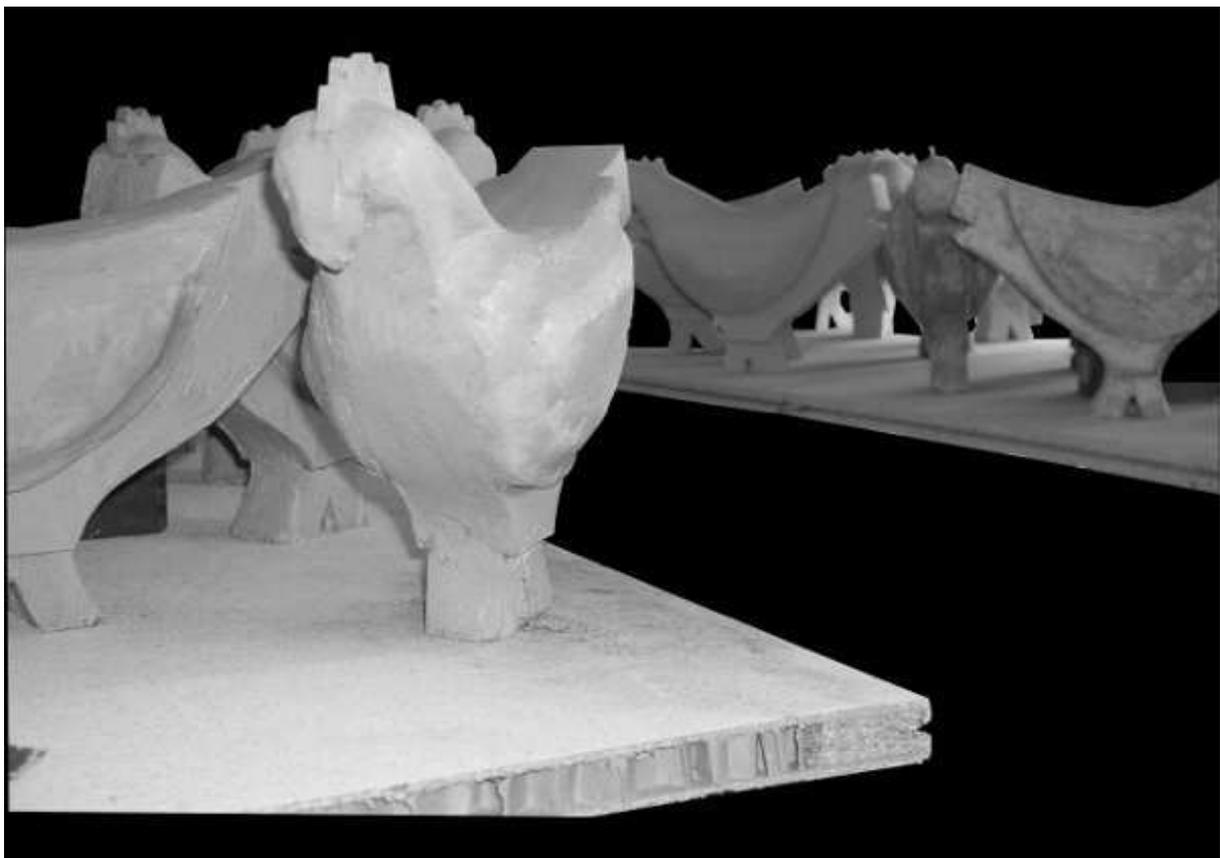
Alberto Morucci - Gigante

Morucci è convinto che l'ecologia ci riguarda da vicino. Per lui, l'arte rappresenta la vita, e l'artista non deve andare contro la vita, contro se stesso. Lo scultore che taglia alberi per le sue opere, va contro di ciò che rappresenta. Siamo sfruttando troppo la Terra: “Per il nostro stile di vita ci vorrebbero tre Terre per sostenerci. Questo non può durare.”

L'artista ha un compito: “battere il chiodo dove si sta sbagliando”. L'arte è sensibilità: “Chi è sensibile, percepisce la vita ed è un artista in pieno”. Grazie a questo dono, l'artista vede oltre, il suo dovere è sensibilizzare gli altri. Per questo motivo Morucci rappresenta, nelle sue opere, sempre di nuovo, i grandi problemi sociali e umani di oggi:

Nel gigante ingabbiato, che ci mostra come l'uomo, dopo 2000 anni di sviluppo tecnologico, si sta ingabbiando. Nella ragazza che rappresenta le violenze subite dalle donne – e bisogna, ci dice Morucci, modificare questa scultura creata dieci anni fa perché le violenze, il femminicidio, sono addirittura aumentate. Com'è possibile? “L'uomo da solo non conta, la donna neppure, ma tutti e due sono indispensabili. È necessario rispetto, rispetto reciproco, il rispetto per la vita”.

Con una delle sue ultime opere Morucci ha grandi progetti. Ha creato 500 galline, di colori differenti che rappresentano le varie etnie dell'umanità. “Ho scelto le galline per rappresentare la massa umana perché, a differenza delle pecore, non accettano altre galline: quindi sono razziste”.



Alberto Morucci – Globalizzazione positiva

Nell'ambito di una performance, le galline si dispongono in vari gruppi separate secondo i loro colori, dopodiché intervengono bambini e mescolano tutte le galline per rappresentare la fratellanza, la tolleranza, l'unione di tutta l'umanità: la “globalizzazione positiva”. Dopo una prima performance a Marta, bella e riuscita, Morucci sogna di portare le sue galline al Vaticano,

sulla Piazza San Pietro, intorno alla fontana o sulla scalinata della Basilica. I soldi guadagnati dalla vendita delle galline andrebbero all'Ospedale Bambin Gesù.

Un importante riconoscimento era l'esposizione della sua scultura "Uomo con labirinto" - che "rappresenta la vita materiale intenta ad annientare l'uomo, il quale dovrebbe invece concentrarsi sulla vita spirituale" - nel Padiglione Italia della 54ª Esposizione internazionale d'Arte della Biennale di Venezia, iniziativa speciale per il 150° anniversario dell'unità d'Italia a Torino, nei mesi dicembre-gennaio-febbraio 2011 e 2012, alla sala Nervi di Torino Esposizioni. Questo grazie all'interesse di Vittorio Sgarbi, che aveva visitato il laboratorio di Morucci, e, rimasto colpito dalla forza dell'artista, è intervenuto in suo favore.

Ivano Vitali, ecologista, scultore e performer che vive e crea a Impruneta (Fi) la pensa come Alberto Morucci. Fino a quindici anni fa utilizzava oggetti poveri trovati sul luogo, come la pietra, il legno ma anche uova, cartucce; in una ricerca sul recupero legata al tema dell'ecologia. Dal 1996 in poi lavora solo con carta, di giornali, riviste di moda e pubblicità che raccontano i nostri giorni, la cultura e i valori, per poi trasformarli in materia prima per le sue opere - in lunghi fili che lavorati a maglia. È così che nascono vestiti, gonne, arazzi e centrini.

"Penso che l'arte contemporanea dovrebbe tenere presente l'aspetto ecologico. Il nostro pianeta ha bisogno di persone rispettose dell'ambiente, che consegnino alle nuove generazioni un mondo meno inquinato possibile. Ritengo che un artista che usa il silicone inquina, e pertanto non fa un buon servizio all'umanità, anche se le sue opere hanno successo e sono esposte nei più grandi musei del mondo. L'artista di oggi non può non avere un'anima ecologica."



Auerworldpalast Weimar – Marcel Kalberer

Come non collegare questi artisti con i creatori di opere altrettanto affascinanti come le architetture naturali di Giuliano Mauri – i suoi Mulini, la Scala del Paradiso, gli Osservatori Estimativi realizzati in Germania, la Voliera per Umani, il Ponte Vegetale, e la sua Cattedrale Vegetale -, realizzati con rami, tronchi, alberi vivi. Oppure l'Opera Bosco di Anne Demijttenaere a Calcata, le installazioni di Patrick Dougherty realizzate con l'intreccio di rami, o l'architettura viva di Marcel Kalberer e Marinus Boezem: capanne, case, cattedrali, duomo vivi fatti di rami e alberi di salice. Opere che compiono il loro ciclo dalla nascita alla morte.

Un'altra forma dell'espressione di questa nuova sensibilità sono le opere realizzate all'uncinetto o alla maglia – conosciute come “guerilla knitting” o “yarn bombing” - un movimento d'ispirazione femminile che “sottovoce, abbracciando, resistendo, sorridendo cerca di cambiare il mondo”. Artisti come la “bio-artista” australiana Heidi Threlfo, donne in tutto il mondo, gruppi di donne e uomini come la cooperativa sociale Manusa di Pistoia, che abbracciano con le loro creazioni alberi, che ornano con tessuti multicolori il paesaggio urbano.



Manusa – yarn bombing a Pistoia Piazza Mazzini

Concludiamo questo viaggio nell'arte rinata con una buona notizia: siamo felici che Alberto Morucci è d'accordo di portare le sue sculture a Capodimonte quest'estate, di farle vivere ed esprimersi qui. Non vediamo l'ora di vedere le sue galline invadere il nostro paese!

A cura di Francesca Ferri e Georg Wallner

## La Pro Loco rinata

All'inizio dell'estate 2012, Capodimonte si è trovata, come d'incanto, con una Pro Loco propositiva ed efficace. Abbiamo chiesto al presidente Marco Prosperini di spiegarci il suo segreto:

### **Marco Prosperini, potresti presentarci la tua squadra?**

La mia squadra si è formata in maniera del tutto casuale, viste le iniziali difficoltà incontrate nel trovare persone che volessero far parte della Pro Loco. Invece è stata una rivelazione scoprire di avere un team efficiente, collaborativo e, soprattutto onesto. Il vicepresidente, Stefania Borsi, è il mio braccio destro e la maggior parte delle volte anche quello sinistro. Efficiente e propositiva. Il Segretario, Vincenzo Petrilli è sicuramente chi mi aiuta di più nell'informarmi su eventuali problemi burocratici che si possono presentare nello svolgimento della nostra attività. Il tesoriere, Maria Elisa Landi è la più fantasiosa ed è sempre piena di nuove proposte. È da ammirare la sua precisione nel tenere in ordine i nostri registri contabili. Il consigliere, Gianni Natale, è il volontario per eccellenza. La maggior parte delle iniziative riguardanti il volontariato, partono da lui. Infine il consigliere Vittorio Redica è quello che ha più buonsenso. Nei momenti di difficoltà, cerca di creare il giusto equilibrio.



La nuova Pro Loco si è imbarcata

### **Che cosa vi ha motivato ad assumervi questo nuovo e responsabile ruolo?**

Sembra retorica ma è la verità. Volevamo in qualche modo movimentare il paese. Aggiungere alle solite manifestazioni popolari un po' di storia, cultura e promozione turistica.

### **Che pensate di poter apportare al paese?**

Soprattutto stimolare la nascita di attività che possano attirare persone sensibili alla cultura, alla storia e alla tradizione del nostro territorio. Non ci interessa il turismo della Domenica ma una ricettività più attenta a ciò che Capodimonte offre. Naturalmente non abbiamo la bacchetta magica e quindi sarà un processo che si svilupperà per gradi.

### **Avete fatte le vostre prime esperienze, positive e negative. Quali? Come pensate di superare gli ostacoli e/o consolidare i successi?**

La nostra Pro Loco si è costituita da poco più di cinque mesi, quindi le uniche difficoltà che abbiamo incontrato sono essenzialmente dovute all'inesperienza. Ne faremo sicuramente tesoro per il futuro. Il disagio maggiore è dovuto all'eccessiva burocrazia che caratterizza l'Italia. Molte delle nostre idee sono state accantonate per questo motivo. Ma abbiamo avuto anche delle belle soddisfazioni. La maggior parte delle volte la popolazione ci ha seguito e aiutato. Probabilmente ha capito quanto impegno mettiamo in quello che facciamo. Sapevamo dall'inizio che non avremmo accontentato tutti, ma la cosa importante è la consapevolezza che quello che facciamo è per lo sviluppo del paese.

### **Per rimanere nel tema: come vedete il vostro ruolo nella rinascita culturale, sociale, turistica e, perché no, politica di Capodimonte?**

Una Pro Loco non deve fare politica. Il suo compito è proporre le proprie idee all'amministrazione che in quel momento guida il paese, indipendentemente dallo schieramento politico. Devo dire che quella attuale ci sta dando una grossa mano e speriamo che lo stesso avvenga con quelle future. Sono dell'idea che una comunità sarebbe gestita meglio da un gruppo di persone di buona volontà, oneste e competenti, selezionate su concrete basi e non per meriti partitici. Nel nostro piccolo, ci batteremo per mettere a disposizione dei cittadini e dei turisti un territorio bello, pulito, rispettoso dell'ambiente ed accogliente. Ci stiamo muovendo in questa direzione e speriamo che le Pro Loco che man mano si susseguiranno, possano continuare ad operare in questa direzione. Quindi, per tornare alla domanda iniziale, sì, ritengo che il ruolo della Pro Loco sia fondamentale per la rinascita culturale, sociale e turistica del nostro paese e no, non abbiamo nessuna ambizione politica.

### **Capodanno è il momento propizio per oracoli e previsioni, e per esprimere desideri. Come vi augurate l'anno nuovo?**

Di avere un seguito sempre più numeroso, di riuscire a coinvolgere sempre di più i nostri giovani, di far capire loro che una Pro Loco non è un comitato festeggiamenti ma un'associazione che si occupa soprattutto dello sviluppo turistico e sociale di Capodimonte valorizzando quello che abbiamo, e vi assicuro che non è poco.

### **In questo senso: qual è il vostro programma per i prossimi mesi e il prossimo anno?**

Intanto stiamo realizzando un museo fotografico permanente sugli scavi e i reperti archeologici ritrovati sul monte Bisenzio, con la preziosa collaborazione del gruppo archeologico di Capodimonte e, in particolare, con il prezioso intervento di Tiziano Papacchini. Insieme all'assessorato al turismo del Comune di Capodimonte, stiamo studiando un importante progetto di incoming turistico moderno e innovativo. Se riusciremo a portarlo avanti, viste le esigue risorse economiche disponibili, ne parleremo più dettagliatamente tra un po' di tempo, visto che ci servirà l'aiuto di tutta la gente che ha a cuore lo sviluppo di Capodimonte. Intanto parteciperemo a Gennaio alla fiera internazionale del turismo di Utrecht in Olanda e a Febbraio a quella di Monaco di Baviera. Abbiamo già selezionato per questo due giovani residenti che saranno presenti allo stand del Comprensorio turistico del lago di Bolsena.

La Pro Loco di Capodimonte è stata scelta, da tutti i Comuni del lago e almeno per quest'anno, per organizzare questi due eventi.

Inoltre sono in programma altre conferenze storico-culturali con la Professoressa Felicità Menghini. Il resto "lo scopriremo solo vivendo" prendendo spunto da una famosa canzone.

Spero di essere riuscito ad esporre ciò che l'attuale Pro Loco ha nel cuore.

Sapete dove trovarci. Parliamoci. Anche una piccola idea potrebbe creare una grossa occasione di crescita.

Un saluto a tutti  
Il Presidente della Pro Loco  
Marco Prosperini

Auguri alla Pro Loco per il suo prezioso lavoro; speriamo in una buona collaborazione!

A cura di Gabriella Meatta



## “La Cavujola”

### La rinascita

- Dio se arinasco !!!!!

- *Ma tu voe rinasce? Davero?!! Eh, di' 'n po', da chi?*

- Io? Da Dio!

- Ma figurete, appena nato, te mettono sotto l'acqua diaccia, co' tutto 'sto arsenico e l'alghe rosse, poe te cacciono dal paese perché nun see Italiano, capace che te fanno pagà l'IMU pure de l'aria che respire; e poe t'ammazzono!

- *Allora, ... da Berlusconi!*

- Uh, con tutte quelle donne che te finiscono, e poe te sbattono pure 'n galera, poro matto!!!

- *Allora, ... da Sindaco?*

- E finisce ne la Cavujola!

- *E da donna?*

- Ma see proprio scemo, 'n cucina, fije e botte dal marito.

- *Allora da albero*

- Ah! Si nun te tajono te mettono 'l cemento fino al culo.

- *Da fiore*

- E giù diserbante!

- *Ma allora? Forse è mejio che arinascemo come semo?*

- Me sa di si. Ma solo quelle bone!! Perché tutte quelle acce, come 'sti politiche ladrone, le farebbe arinascia su la luna, cosi se rubbono e se magnono fra de loro!

- *No! Fermo! Mo' le so da chi!*

- Allora da chi?

- *Da 'l cane de Checco!*

- Magari!

Voce da Gega

## Le erbe della rinascita... le erbe di Dionisio

Ogni volta che parliamo di nascita e di rinascita, ci viene incontro Dionisio, divinità ambigua, non ancora uomo, non più bambino, figlio di re, sacrificato in vece del padre per permettere al ciclo Vita-Morte-Vita di compiersi.

Questa storia risale a tempi molto remoti, precristiani; ne abbiamo testimonianza nella mitologia cretese, poi greca, e sotto altre spoglie in quella nordica nei miti di Odino. La incontriamo nelle festività tradizionali di alcuni paesi, legate a culti pagani, come nel carnevale di Ottana in Sardegna. Viene incarnata in alcune piante archetipi di questa divinità: l'edera e la vite, le piante della rinascita.

Se Zeus, il nostro Giove, è la quercia, Dionisio si manifesta attraverso piante un po' ambigue, mezze lignificate come gli alberi, ma non abbastanza forti per autosorreggersi, striscianti come serpenti e rampicanti.

L'edera (*Hedera helix*) sempre verde è legata all'ombra, all'oscurità, al periodo invernale: nel tardo autunno fiorisce, e quando tutto tace, porta a compimento i suoi frutti, che saranno maturi e cibo



i suoi frutti si raccolgono in autunno; una pianta legata al sole (in opposizione all'edera che ama l'ombra), inebriante con il suo vino, ma meno pericolosa, simbolo e richiamo della vita radiosa che accompagna la terra durante le stagioni calde e vitali. La Vite, chiamata dai Sumeri "erba della vita", risveglia l'istinto vitale, l'albero della vita e il suo vino, simbolo dell'eterna giovinezza, riconduce alla conoscenza (*in vino veritas*).

Di essa si utilizza tutto: foglie, frutti, semi, gemme. I suoi più importanti principi attivi sono le proantocianidine, i flavonoidi, le vitamine e i sali minerali. La sua azione si rivolge soprattutto al sistema circolatorio poiché è vasoprotettrice: astringente, nutritiva, antinfiammatoria.

Le foglie rosse (raccolte in autunno) e i semi sono ricchi di antocianosidi, particolarmente utili come antiossidanti, vasoprotettori, indicate per il trattamento della fragilità capillare.

Con i frutti si ricavano il succo e il vino, che mostrano, attenuate, le stesse proprietà.

Le gemme vengono utilizzate per preparare il gemmoderivato che cura i processi infiammatori dovuti all'artrosi e ai reumatismi.

Dai semi si ricava inoltre l'olio di vinacciolo ricco di acidi grassi polinsaturi ad azione ipocolesterolemizzante.

Sicuramente per aiutarci a rinascere abbiamo bisogno di lasciare andare i nostri pensieri, la razionalità e la logica, per lasciare che il caos ci rigeneri, al fine di intraprendere nuove direzioni e dare frutto; per sopravvivere a questo passaggio gli antichi si aiutavano con queste due erbe, una simbolo dell'ombra, l'altra del sole; entrambe legate all'archetipo del serpente, creatura ctonia, che riunisce in se queste due capacità di vivere nella luce e di sopravvivere nel buio della terra.

Per scender nel concreto, Geppa consiglia un bagno medicinale alle foglie di edera, da assaporare per almeno 20 minuti di mattina (bollire 100 g di foglie in 1 L d'acqua per 10 minuti, filtrare e aggiungere al bagno caldo), e almeno una giornata senza regole, dedicata interamente al più profondo di voi, festeggiata alla sera con una tisana alle foglie di vite e succo d'uva (3 g di foglie essiccate in infusione in 125 ml di succo d'uva e acqua caldissimo, per 10 minuti, filtrare).

**Giuseppina Sangalli**

Geppa: Giuseppina Sangalli dottoressa in botanica, specializzata in fitoterapia . [www.gepparomi.it](http://www.gepparomi.it)

Bibliografia:

Sandro Pignatti: Flora d'Italia vol. 1, Ed agricole, 1982;

Ferdinando Alaimo: Erboristeria planetaria, Hermes ed., 2007;

Jean Valnet: Fitoterapia: guarire con le piante, Giunti ed., 2005

## Anagrafe

Nell'anno 2012, sono nati otto nuovi capodimontani:

Leonardo Atzori il 24 marzo, Viola Sebastiani il 23 maggio, David Okotie il 27 maggio, Marisol Pulicari il 10 luglio, Michele Spina il 18 luglio, Ottaviani Matteo il 18 agosto, Marika Prota il 29 ottobre e Federico Breschiani il 6 novembre.

Benvenuti!

## Eventi

**Giornata della Terra**, tutti i mercoledì, alla Bella Verde, via Verentana 47, dalle ore 16 in poi: vendita diretta di prodotti biologici e locali, incontro del GAS, scambio, baratto ...

**Onde e Vortici**, festival delle arti intorno al Lago di Bolsena, fase 2/2013:

- 26 gennaio, ore 18h    Biblioteca comunale di Marta: Flussi e influssi nelle letterature – Reading,  
9 febbraio ore 21        Presentazione “Contributo alle teorie della performance” di A. M. Civico,  
                                  ore 21:30    A più voci - Drama Concert, Bolsena, Libreria Le Sorgenti;  
24 febbraio ore 17        Concerto classico, con Marie Kuijken, alla Cascina;  
17 marzo ore 16         flussi ed influssi – Conferenza. Sul battello (in caso di pioggia Sala Fanelli);  
22 marzo ore 21:30      Creosoto - Teatro-canto. Di e con Anna Maria Civico, alla Cascina;  
30 marzo ore 18         Fondo liquido - Mostra d'arte contemporanea, alla Cascina;  
30 marzo ore 21:30      Tempesta in un bicchiere d'acqua: musica contemporanea, alla Cascina;  
23 e 24 marzo:         **AltroMercatino di Primavera**, alla Cascina: con artisti e artigiani locali, prodotti dell'agricoltura biologica e del commercio equosolidale;

## Ma è ... la “Checca”, Francesca Evangelisti - la fanciulla del Laghetto!

(Soluzione al “Ma chi è ?” de “Lo Jonco” di agosto 2012)



## Ma chi è ?



Giocava sempre all'Acqua Calla, e poi partì per fare la sarta a Roma

A cura di Dario Rossi

## Rinascita a Berlino

A Berlino si discutono le questioni religiose e trascendenti con una certa tolleranza e sobrietà – però in prima linea con un umorismo nero che non viene capito ovunque.

Così anche il tema della rinascita ha trovato la sua soluzione berlinese: sui cimiteri della città, con i suoi sepolcri in terra, le iscrizioni più popolari sulle lapidi suonano 'ruhe sanft' (riposa dolcemente), 'ruhe in Frieden' (riposa in pace) o 'ruhe in Ewigkeit' (riposa in eternità).

Di regola i sepolcri vengono pagati per un periodo di 10, 20, 25... anni. Se il tempo di affitto arriva alla sua fine, si può prolungare il contratto o la tomba viene livellata. Per informare i parenti che il contratto per il sepolcro sta finendo l'amministrazione dei cimiteri ha a disposizione un cartello carino: giallo con forti caratteri neri su cui è scritto 'Ruhezeit beendet' (tempo di riposo finito)!

Probabilmente i cartelli gialli non seguono totalmente le riflessioni teologiche sul tema della rinascita, però il suo appello è molto deciso e non lascia dubbi.

Martin Figura

## Capodanno, solstizi e il calendario

Di tutti i tempi, gli uomini hanno osservato il cielo. Seguivano il corso degli astri e i loro cicli che scandivano il tempo e guidavano le attività. Già più di venti mila anni fa gli uomini cominciarono a registrare i giorni nel ciclo della luna e programmavano i lavori agricoli secondo semplici regole.

La vera rivoluzione avvenne al passaggio dal paleolitico al neolitico, con la nascita dell'agricoltura, degli insediamenti fissi ed estesi e di un'apparente organizzazione sociale; con la possibilità di accumulare beni e con l'apparizione del commercio. Tutto ciò imponeva la necessità di disporre di un calendario – nel senso di un elenco sistematico dei giorni in un certo periodo di tempo ricorrente (di solito un anno) – per documentare e prevedere eventi, per organizzare e programmare le attività.

Gli elementi che costituiscono il calendario derivano dall'osservazione astronomica. Erano da sempre quelli che sono familiari ed essenziali anche per noi: il giorno – il periodo di rotazione della Terra attorno a se stessa -, la settimana – la durata di una singola fase lunare, il mese lunare – il periodo di rivoluzione della Luna attorno alla Terra (circa 29,5 giorni) -, e l'anno solare – il periodo di rivoluzione della Terra attorno al Sole (circa 365 giorni).

Il periodo idoneo per la programmazione dei lavori agricoli è l'anno solare, poiché la vegetazione segue in primo luogo il ciclo dell'illuminazione dal sole. L'osservazione astronomica più diretta che permette di determinare la lunghezza dell'anno solare (con i mezzi dei neolitici con una precisione di qualche giorno) è il computo dei giorni tra un solstizio (d'inverno o d'estate) e il seguente. Come dimostrano vari siti astronomici neolitici, questo metodo era usato ampiamente.



Puntatore astronomico preistorico: Poggio Rota, tramonto del sole al solstizio d'inverno osservato dalla scanalatura sul monolito M6 (da Adriano Gaspani: Analisi archeoastronomica del sito archeologico di Poggio Rota (Pitigliano, GR))

Sorge la necessità di collegare il ciclo annuale del Sole ai cicli più corti d'importanza intuitiva e quotidiana – il giorno, la settimana, il mese lunare. Il modo più semplice è di formare un anno da 12 mesi lunari (quindi di 354 giorni all'incirca), e di intercalare, approssimativamente ogni tre anni, un mese addizionale per colmare la differenza di più di 11 giorni ogni anno (il cosiddetto calendario lunisolare). Infatti, molti popoli stabilirono così il loro calendario, man mano affinando il metodo fino all'introduzione del "ciclo di Metone" nel quinto secolo a. C. Nei paesi islamici il calendario lunisolare è tuttora in uso, come lo è in Cina e in altri paesi dell'oriente.

In Europa, questo metodo fu sostituito dal Calendario giuliano, introdotto nell'anno 46 a. C. da Giulio Cesare – un calendario prettamente solare che suddivide matematicamente l'anno in 12 mesi la cui durata non corrisponde più esattamente al ciclo lunare. Non essendo ancora abbastanza esatto (l'inizio delle stagioni si spostava indietro di un giorno ogni 128 anni), nel 1582 fu sostituito a sua volta dal calendario gregoriano.

L'imprecisione del calendario giuliano è la ragione per cui varie feste tradizionali, inizialmente feste di solstizio, si festeggiano in date diverse: il 31 dicembre (nostro Capodanno), il 25 dicembre (il nostro Natale), il 13 dicembre (festa di St. Lucia), il 13/14 gennaio (Capodanno ortodosso).

L'inizio dell'anno nuovo non coincide per tutti i popoli con il solstizio d'inverno. Per i Celti era la festa di Samain – l'inizio della metà buia dell'anno (il primo novembre) che durava fino alla festa di Beltaine, la festa della luce (il primo maggio). Nella Roma antica, Capodanno veniva festeggiato all'inizio del mese di marzo; Venezia, fino al 1797, mantenne questo "stile". A Firenze (e per un certo periodo in Francia) invece l'anno iniziava il 25 marzo, in Grecia, Calabria, Puglia e Sicilia il primo settembre, la rivoluzione francese fissò Capodanno in occasione dell'equinozio d'autunno.

Georg Wallner

## L'angolo dei film

Presentiamo due film documentari sul tema "nascita – rinascita"

### Il primo respiro

Un film di Gilles de Maistre. Titolo originale *Le premier cri*. Docu-fiction, durata 100 min. - Francia 2007. - Lucky Red.



Tre anni di lavorazione per documentare dieci nascite, in dieci Paesi del mondo – Messico, Brasile, Vietnam, Tanzania, Stati Uniti, Niger, India, Siberia, Giappone, Francia -.

Un documentario antropologico, che mostra quanto la cultura di un luogo, l'ambiente, il clima o un proprio *modus vivendi*, possano influire anche sul parto, che di per sé è manifestazione fisiologica simile per tutti le donne, ma proprio per i suddetti fattori può assumere forme disparate.

Ci si trova, perciò, di fronte a nascite spettacolari, silenziose, dozzinali, elaborate, studiate, improvvise e improvvisate, drammatiche o addirittura pretenziose. Tutte legate da un evento naturale, visibile in varie parti del mondo: l'eclissi di sole del 29 marzo 2006.

Durante questa breve morte e rinascita del nostro astro vitale, nell'arco di 48 ore, dieci donne si preparano a divenire madri.

De Maistre riprende il loro percorso.

Filma, con linearità, i passaggi importanti che ognuna compie prima del parto, e conclude con esso i vari cammini.

Filma nascite industrializzate, nascite che dalla modernità si vogliono allontanare ed altre che di alcuni mezzi della modernità avrebbero bisogno.

Filma il timore e il coraggio di ogni donna. La gioia e, purtroppo, anche la tristezza.

Non ci sono effetti speciali, ma la spettacolarità della venuta al mondo lo è di per sé. Specialmente quando il parto accade al cospetto di un delfino, in una grande piscina, o è ritualità misteriosa e tribale, nel profondo della giungla amazzonica, piuttosto che in una capanna africana.

Accanto alle varie culture, compare costantemente la Natura, che si manifesta, non solo attraverso le affascinanti riprese *en plein air* di de Maistre, ma anche attraverso la pienezza e la bellezza delle donne gravide.

Natura che poi rompe, fa male, ma nel contempo aiuta, e dà forza ad ogni bambino di emettere il primo grido e con esso il primo respiro: la prima rinascita, il passaggio da un mondo d'acqua ad un mondo d'aria, dove dovrà ricominciare da capo a crescere, ad imparare, a vivere...

Un passo del Talmud narra che ogni bambino, quando è nel grembo materno, possiede la sapienza di tutte le vite precedenti, ma al momento della nascita un angelo posa un dito sulla sua bocca e cancella ogni ricordo. Il segno del passaggio dell'angelo è la fossetta che tutti noi abbiamo tra la bocca ed il naso.

Juana Angelone

## Rinascere alla felicità

Il documentario "l'economia della felicità" di Helena Norberg-Hodge, Steven Gorelick e John Page

*You mean, everyone isn't as happy as we are?*

(Tsering Dolma, Ladakh, nel 1975)

L'incontro con il Ladakh ed i suoi abitanti fu un'esperienza decisiva e il punto di svolta nella vita di Helena Norberg-Hodge, linguista, scrittrice, ecologista e umanista. Nata a New York nel 1946, cresce in Svezia e conosce con la famiglia la Germania, l'Austria e l'Inghilterra. Si perfeziona in sei lingue e intraprende studi di linguistica a Londra e al MIT (con Noam Chomsky).

È nel 1975 che visita per la prima volta il Ladakh, il "piccolo Tibet" racchiuso nei suoi altopiani tra le vette dell'Himalaya. Ne rimane profondamente colpita: stupore davanti alla felicità dei Ladakhi e del loro benessere nonostante le condizioni di vita difficili, in un paese molto povero, con un periodo di vegetazione di soli quattro mesi. Dolore, orrore davanti alla rapida distruzione di questa felicità dopo l'apertura al contatto con il mondo moderno: povertà, inquinamento, cementificazione, violenza, sofferenza psichica, finora sconosciuti, si diffondono nel Ladakh. Decide di reagire: fonda il Ladakh Project, che sfocia nella International Society for Ecology and Culture (ISEC), e sostiene vari progetti locali tra cui il Ladakh Ecological Development Group e la Women's Alliance of Ladakh, con l'obiettivo di fare rinascere il benessere perduto attraverso programmi locali.

Il documentario "l'economia della felicità" riassume le riflessioni ed esperienze di Helena Norberg-Hodge e dei suoi compagni di strada. Analizza con rigore scientifico le origini del problema – la predominanza globale di un modello di vita che pone come traguardo ultimo

dell'esistenza umana la massimizzazione del potere materiale, su tutti i livelli - individuale, sociale, statale, mondiale. Illustra le conseguenze – ingiustizia e violenza, distruzione dell'ambiente, malessere psichico, povertà e fame mondializzati. Propone come soluzione il recupero dei valori primordiali dell'umanità - il rispetto per la natura e gli altri esseri viventi e la creazione di rapporti profondi e sinceri con essi, ponendo l'accento sull'importanza della rete di scambi locali.



Il documentario evidenzia come queste soluzioni antiche e future si stanno creando nel nostro presente, dove tutt'attorno al mondo si formano e rafforzano le reti locali di scambi solidali – mercati contadini, gruppi di acquisto solidali, ecovillaggi: la nostra unica speranza per il futuro è la convivenza solidale con l'ecosistema che ci nutre.

Ci pone la domanda: la base della felicità non sarebbe nella semplicità e nella relazione profonda con il mondo, materiale e spirituale, che ci circonda? Nell'amicizia e nella creatività manuale?

Helena Norberg-Hodge è vincitrice del Right Livelihood Award (Premio Nobel alternativo) e membro della International Commission on the Future of Food and Agriculture. Nel luglio 2012 ha ricevuto il prestigioso premio giapponese Global Peace Award. Tra i suoi libri, il primo – *Ancient Futures* -, tradotto in più di cinquanta lingue (*Il Futuro nel Passato* in italiano), colpisce particolarmente con l'immediatezza in cui racconta il suo incontro con il Ladakh.

## Corpo e mente: Che cos'è lo Yoga?

La parola Yoga\* significa unire, soggiogare, usare ma anche unione o comunione (l'unione della nostra volontà con quella di Dio, quindi è il soggiogamento di tutti i poteri del corpo, della mente e dell'anima a Dio, comunque tu lo intenda). Presupposto dello Yoga è la disciplina dell'intelletto, della mente, delle emozioni e delle volontà, o meglio è il presupposto dello stato di Yoga: lo Yoga come "scienza" insegna appunto i mezzi (controllo del corpo, mente, spirito) per far sì che lo spirito umano individuale si fonda con lo Spirito Universale Supremo.

La parola Yoga, però, indica anche altre cose quali: la saggezza, l'armonia, la moderazione e l'equilibrio che ci permette di rimanere sereni nel "successo" come nel "fallimento".

Patañjali<sup>o</sup> descrive lo Yoga come "controllo che limita i movimenti della mente", quest'ultima intesa nella tripartizione: mente individuale (attenzione, selezione), intelligenza, ego.

Si può dire che lo Yoga è il metodo con il quale viene calmata la mente inquieta e l'energia vitale è diretta in canali costruttivi.

Patañjali enumera i mezzi per arrivare allo Yoga in 8 stadi:

I primi tre stadi sono di “ricerca esteriore” e mantengono il praticante in armonia con i suoi simili e con la natura, “regalandogli” la conquista del corpo di cui fa un mezzo adatto all’anima:

- 1 – YAMA, o comandamenti morali universali;
- 2 – NIYAMA, o regole di condotta di disciplina individuale;
- 3 – ASANA, o posizioni;



Yogin con sei chakra, India, Punjab Hills, Kangra, nel tardo '700. National Museum, New Delhi.

Il quarto e il quinto stadio insegnano a controllare il respiro e per suo mezzo ad emanciparsi dalle passioni, sono detti di “ricerca interiore”:

- 4 – PRANAYAMA, o controllo ritmico del respiro;
- 5 – PRATYARA, o controllo ed emancipazione della mente dai sensi e dagli oggetti;

Gli stadi sei, sette e otto sono detti di “ricerca dell’anima”, qui il praticante è in armonia con il tutto, è un tutt’uno con lo Spirito Universale. Per cercare la Forza creatrice guarda dentro di se per vederne il riflesso:

6 – DHARANA, o concentrazione;

7 – DHYANA, o meditazione;

8 – SAMADHI, o beatitudine.

Questi concetti meritano essere approfonditi! Solo un esempio: i comandamenti morali YAMA comprendono AHIMSA (la non violenza nel senso dell'amore, dell'accezione positiva), SATYA (verità, la più alta regola di condotta), ASTEYA (evitare l'appropriazione indebita nel senso largo), BRAHMACHARYA (continenza e autocontrollo).

Diverse sono le vie che portano alla luce, come diverse sono le persone; l'uomo attivo percorrerà il Karma Marga (il sentiero caratterizzato dal lavoro e dallo studio), l'emotivo il Bhakti Marga (il sentiero dell'adorazione e della devozione ad un proprio Dio), l'intellettuale lo Jnana Marga (il sentiero della conoscenza), il meditativo intraprenderà la via dello Yoga Marga (il sentiero del controllo della mente).

Una voce unanime accomuna le diverse strade che portano allo Yoga, vale a dire "la pratica costante", "SADHANA". Il praticante deve con la pratica costante accendere la fiamma divina che è in lui.

\* Brevissima premessa, la lingua dello Yoga è il Sanscrito, le parole strane che incontrerete nell'articolo sono in questa lingua, non lasciatevi spaventare dal nuovo e dal diverso e continuate a leggere, tutto sarà più chiaro alla fine e se così non è, potete sempre scrivere un'email per avere chiarimenti.

° Lo yoga è un concetto molto antico nella cultura indiana (e appare già nei Veda, antichissimi testi sacri indiani). La prima opera che descrive e sistema le tecniche dello Yoga è lo Yoga Sutra, redatto da Patañjali (probabilmente nel III secolo a.C.).

### **Romano Lubrano Lobianco, insegnante yoga metodo Iyengar**

...per ulteriori informazioni e delucidazioni potete contattare:

[ecologiainterna@yahoo.it](mailto:ecologiainterna@yahoo.it) o 338 7532639, oppure venire alla scuola di yoga in via del Corso,71 Viterbo dove potete fare una lezione di prova.

Lo Jonco si trova a Capodimonte all'emporio di Nadia, alla macelleria Bottoni, al ristorante "La Rocca", a Bolsena nella libreria "Le Sorgenti" e nelle Biblioteche Comunali del comprensorio del Lago di Bolsena.

"Lo Jonco" è il bollettino dell'Associazione Culturale di promozione sociale "La Porticella", stampato su carta riciclata con contributi volontari.

Se vi piace questa iniziativa, se volete che possa continuare, aiutateci con un piccolo contributo.

La Porticella ha la sua sede provvisoria alla Biblioteca Comunale, Via Roma N° 31, 01010 Capodimonte. Contatti: tel. 3384096308, mail: [laporticella@libero.it](mailto:laporticella@libero.it) e [laporticella@hotmail.it](mailto:laporticella@hotmail.it).

Visitate La Porticella su Facebook, e sul suo sito [http://laporticella.jimdo.com/!](http://laporticella.jimdo.com/)

