



Lettere dalla Fondazione



A cura della
Fondazione Antroposofica
Milanese

Luglio 2022

- **In questo numero...**
Fiorenza Da Rold
- **2 Il mito del sole**
Saga scandinava da Edda
- **4 Alcuni passi di una storia**
Stefano Andi
- **7 Motivi**
Il manifesto
- **8 L'Aurora e il Centauro**
Laura Borghi e Daniele Nani
- **10 Il Sole**
Mariaelisabetta Realini
- **15 Progettiamo il futuro**
Carlo Triarico
- **17 Il "Sommaro dell'Opera Omnia di Rudolf Steiner"**
Daniela Castelmonte
- **19 "Corrispondenze e documenti 1901-1925"**
Daniela Castelmonte
- **21 Piante e veleni**
Karin Mecozzi
- **23 Agosto**
Sergio Maria Francardo e Enrico Mariani
- **25 La ricetta di stagione**
Giulia Giunta
- **26 In libreria**
- **28 Lezione sull'ombra**
John Donne

Rimandi musicali
e sommario interattivi



IN QUESTO NUMERO...

Fiorenza Da Rold

Cari lettori...
in piena atmosfera di solstizio d'estate questo numero di *Lettere dalla Fondazione* si apre in omaggio al Sole con l'immagine potente di Sòl, costretta dagli dèi a "guidare i cavalli del carro di quel sole che essi avevano creato, perché illuminasse i mondi": è un frammento di **Edda**, saga scandinava di Snorri Turluson, narratore islandese di mitologie e ispiratore di suggestioni che dal XII secolo hanno raggiunto Wagner, Tolkien, Borges. E mentre il Sole segna l'inizio dell'estate boreale (Luce) e dell'inverno australe (Ombra) sono tanti i temi su cui soffermarsi, guardando la metà dell'anno già trascorsa e progettando la seconda parte che ci attende. Perciò Stefano Andi ripercorre le tappe fondamentali di passato e presente della comunità antroposofica di Milano per presentare poi le prossime attività dei gruppi di programmazione culturale e spirituale della FAM; con particolare attenzione al nuovo *Corso di Formazione in Antroposofia* chiamato **'Motivi'** che prenderà avvio il prossimo ottobre e di cui pubblichiamo anche la locandina con tutti i principali dettagli.

Laura Borghi e Daniele Nani – di cui spesso abbiamo letto contributi attuali e profondi – ci regalano in anteprima il 'Proemio' del loro libro di prossima pubblicazione dal titolo **L'Aurora e il Centauro** per introdurci nelle contraddizioni che stiamo vivendo da oltre due anni: quelle tra scienza, scientismo, e medicina basata sulla persona.

E Carlo Triarico ci ha inviato il resoconto del suo importante *Tour* con *l'Associazione per l'agricoltura biodinamica*, culminato proprio in giugno a Firenze con la presenza e il sostegno di Vandana Shiva. Il Sole nell'Arte, in Letteratura e in Musica non poteva mancare, grazie all'excursus di Mariaelisabetta Realini. Così come il contributo dell'erborista Karin Mecozzi che ci racconta delle piante velenose ma anche preziose per la nostra salute se utilizzate nei farmaci omeopatici e antroposofici; in inglese la Belladonna è chiamata *Nightshade*, quindi ecco l'ombra che si accompagna alla luce, proprio come *L'ombra della luce* nella canzone di Battiato. Daniela Castelmonte ci parla della corrispondenza epistolare tra Rudolf Steiner e Marie Steiner, che ci mostra molte sfumature riguardo alla nascita del movimento antroposofico agli albori, ma anche sull'Europa all'inizio del '900. Inoltre, ci annuncia l'uscita del libro *Sommaro dell'Opera Omnia di Rudolf Steiner* aggiornato all'ultima edizione informatica e utile per chi ha esigenze di studio o di lavoro. La rubrica di Giulia Giunta ci offre una ricetta solare e vegetariana con pomodori freschi di stagione, quella stagionalità degli alimenti che troviamo nell'intervento di Francardo e Mariani.

E per chiudere, tante letture per l'estate: leggere, intelligenti, divertenti per i bambini e per gli adulti. Da non perdere, infine, la sublime poesia di John Donne **Lezione sull'ombra**: che ci svela, attraverso la metafora dell'inclinazione solare, il mistero dell'Amore.

Il corso del sole

dalla saga nordica della Edda

11 Ora chiese Gangleri: «Come guida il corso del sole e della luna?». Dice Hår: «C'era un uomo di nome Mundilfóri che aveva due figli: essi erano tanto belli e splendenti che chiamò l'uno Måni, ma la figlia Sól e la diede a un uomo di nome Glenr [Splendore]. Ma gli dèi si adirarono per quell'insolenza, presero i due fratelli e li misero in cielo, e costrinsero Sól a guidare i cavalli del carro di quel sole che essi avevano creato, perché illuminasse i mondi, da una favilla ch'era sprizzata da Muspellsheimr. Questi cavalli si chiamavano Árvakr e Alsviðhr, e al di sotto delle loro spalle gli dèi misero due mantici che procurassero loro refrigerio: in certe tradizioni ciò è detto 'isarnkol'. Måni guida il corso della luna e governa novilunio e plenilunio. Egli prese dalla terra due bambini, che si chiamano Bil e Hiúki, mentre essi lasciavano la fonte Byrgir e recavano sulle spalle il secchio che ha nome Sógr e la pertica Simul. Il loro padre ha nome Vidhfinnr. Questi bambini seguono Måni, come si può vedere dalla terra».



Edda in prosa

*Hvé sú sól heitir,
er séa alda synir,
heimi hverjum í?*

*Sól heitir með mönnum,
en sunna með goðum,
kalla dvergar Dvalins leika,
eygló jötvar,
alfar fagrahvel,
alskír ása synir.*

Come si chiama il sole
che vedono i figli degli uomini
in ciascun mondo?

«Sole» si chiama tra gli uomini,
«Sunna» tra gli dèi,
i nani lo chiamano «compagna di Dvalinn»,
«perpetua fiamma» i giganti,
«ruota bella» gli elfi,
«tutto splendore» i figli degli Æsir.

Edda poetica - Alvissmál [15-16]

12. Allora parlò Gangleri: «Veloce corre Sòl, quasi fosse impaurita; certo non potrebbe correre di più nemmeno se temesse di essere inseguita dal proprio uccisore».

Risponde Hår: «Non è meraviglia che corra tanto veloce. Alle sue spalle viene chi la perseguita e non ha altro scampo che fuggire».

Domandò allora Gangleri: «Ma chi le reca una tale ingiuria?».

Hår dice: «Ci sono due lupi e quello che le corre dietro si chiama Skoll, di lui ha paura, ed esso finirà col prenderla. Quello che si chiama Hati, figlio di Hròdhvitnir, corre avanti a lei e vuol prendere la luna, e anche questo accadrà».

E Gangleri: «Da chi discendono quei lupi?».

Dice Hår: «Una gigantessa abita a oriente di Midhgardhr, nella foresta che si chiama Iårnvidhr [Selva di ferro], in questa foresta abitano delle donne-troll chiamate Iårnvidhiur. La vecchia gigantessa genera molti giganti e tutti in forma di lupo, e di qui vengono quei lupi. E così si dice che da quella progenie ne verrà uno, il più forte di tutti, di nome Månagarmr, esso si pasce della carne di tutti gli uomini che muiono, ingoierà la luna e spruzzerà di sangue il cielo e l'aria tutta. Per questo il sole perderà il suo splendore e i venti saranno inquieti e ululeranno per ogni parte. Nella Vóluspá si dice:

Ad oriente risiede una vecchia
a Jårnviðr
e colà genera
la progenie di Fenrir.
e fra tutti costoro
uno sarà
in forma di mostro
il distruttore della luna.

Si sazia della vita
di uomini mortali,
il seggio degli dèi arrossa
col sangue vermiglio.
Nero diviene lo splendore del sole
nelle estati venture:
il tempo minaccia.
Volete saperne ancora?»

13. Gangleri domandò: «Qual è la via che dalla terra porta al cielo?».

Hår rise e rispose: «Questa non è una domanda molto saggia. Nessuno ti ha detto mai che gli dèi costruirono un ponte fra il cielo e la terra e che esso si chiama Bi-

frøst? Devi pure averlo visto, forse tu lo chiami 'arcobaleno'. È di tre colori, molto resistente, fatto con arte e perizia più che non altre opere.

Eppure, per quanto solido, crollerà quando i figli di Mùspell arriveranno e lo attraverseranno a cavallo, allora i loro destrieri traverseranno a nuoto i grandi fiumi e così procederanno».

Gangleri disse: «Non mi sembra che gli dèi abbiano costruito quel ponte coscienziosamente se esso può crollare, ed erano pur in grado di costruirlo come volevano».

Hår allora replicò: «Gli dèi non meritano alcun rimprovero per quest'opera. Bifrøst è un buon ponte, ma nulla esiste in questo mondo che possa fidare in se stesso quando i figli di Mùspell devasteranno ogni cosa».

14. Disse Gangleri: «Cosa fece Allfòdhr quando fu costruito Ásgardhr?».

Hår disse: «Dapprima egli insediò i dominatori e ordinò loro di determinare con lui i destini degli uomini e decidere della sistemazione della rocca. Ciò avveniva sul cosiddetto campo Idhavøllr al centro della rocca. Il loro primo lavoro fu di costruire la corte dove stanno i loro seggi, dodici oltre il trono di Allfòdhr. È questo l'edificio più grande e meglio costruito sulla terra, tutto vi appare, sia all'esterno che all'interno, come oro puro; qui è, come dicono gli uomini, Glaðsheimr. Un altro edificio essi costruirono ed era il sacrario delle dèe, meraviglioso; gli uomini lo chiamano Vingólf. Poi costruirono una casa in cui misero delle fucine e fabbricarono inoltre martelli e tenaglie e incudini e poi tutti gli altri arnesi. E in seguito lavorarono metallo e pietra e legno, e tanto abbondante era quel metallo chiamato oro che tutti gli arnesi e le suppellettili erano d'oro. Questa fu la cosiddetta età dell'oro, prima che fosse rovinato dall'avvento delle donne giunte da Jòtunheimr».

«Gli dèi poi si assisero sui loro seggi e tennero giudizio e ricordarono come i nani ebbero vita nella polvere e sotto terra, come vermi nella carne. I nani dapprima s'erano formati e avevano avuto vita nella carne di Yrnir ed erano realmente vermi, ma per decreto degli dèi ricevettero intelletto consapevole ed ebbero figura umana e tuttavia abitarono sotto terra e fra le rupi. Móðsognir fu il più illustre e dopo di lui Durinn».

Così è detto nella Vóluspá:

Allora tutti gli dèi convennero a giudizio, i santi numi, e tennero consiglio: chi dovesse creare la schiera dei Nani da schiuma sanguinosa e dalle ossa di Bláinn. E con figura d'uomo molti nani furono creati nella terra come Durinn racconta.



Fondazione
Antroposofica Milanese

giovedì 23 giugno
ore 20.45 - via Vasto 4 - Milano



CORALE POLIFONICA SFORZESCA

CONCERTO DI SAN GIOVANNI



ENSEMBLE SFORZESCO
Programma concerto

<p>G. P. da Palestrina Super flumina</p> <p>C. Monteverdi Confitebor</p> <p>D. Buxtehude Surge, amica mea</p> <p>W. A. Mozart Lacrimosa</p> <p>S. Rjadov Oce Naah</p> <p>G. Fauché Libera me, Domine - Baritono</p> <p>J. P. de Boanegra Hanacpachap (Ritual Formulario 1681) percussioni</p> <p>Danza sacra ebraica Adonai</p>	<p>J. S. Bach Jesus bleibet meine Freude</p> <p>Joy to the world</p> <p>F. Mendelssohn Da nobis pacem</p> <p>G. Fauré Cantique de Jean Racine</p> <p>W. A. Mozart Viva il vino spumeggiante</p> <p>Joaquín Despres El Grillo</p> <p>Na Bahia tem percussioni</p>
---	--

Direttore e percussioni:
Fabio Moretti
Pianoforte:
Liu Yngda

Alphonse Osbert - Chant du soir, 1906

Alcuni passi di una storia. Riflessioni lungo il cammino

Stefano Andì

La storia e l'evoluzione storica, benché sia sostenuta e indirizzata da impulsi spirituali che provengono dal mondo soprasensibile, è fatta e realizzata dall'azione di singole individualità umane che si sono collegate con tali impulsi sul piano ideale attraverso le loro facoltà intuitive e hanno saputo tradurle in opere concrete e manifestazioni reali sul piano fattivo. Anche se la gran parte delle vicende evolutive, del progresso storico dell'umanità, di questo o quel popolo, sono osservabili come caratteri di quelle etnie, di quelle nazioni, di quelle comunità, i rispettivi Spiriti di Popolo hanno sempre avuto bisogno di singole personalità umane per realizzare i loro intendimenti sul piano terreno. Questa constatazione, che sfata l'equivoco corrente di un procedere degli avvenimenti storici, in ogni campo, attraverso spinte collettivistiche e sociali di massa (assunto di base di ogni teoria di tipo materialistico storico, oggi in gran parte diffuso), non solo poggia sull'osservazione approfondita degli eventi della storia delle varie epoche (lo studio dei sintomi storici, come lo chiama Rudolf Steiner), ma anche su una reale ed essenziale considerazione dei fattori ideali, spirituali, potremmo dire anche concettuali del divenire in rapporto ai frutti sensibili ed esperienziali per l'uomo, di questo divenire. Si prenda con la massima serietà conoscitiva quanto Rudolf Steiner espone

per esempio nel capitolo 19 delle sue *Linee fondamentali di una gnoseologia della concezione goethiana del mondo* (O.O. 2, Ed. Antroposofica, 2014 pag. 110): "Perciò anche nella storia, che ha pure l'uomo come oggetto, non si può parlare di influssi esterni del suo agire, di idee proprie dell'epoca, ecc.; e meno che mai di un piano che ne formi la base. La storia non è altro che lo sviluppo di azioni, di idee umane, ecc. 'In ogni tempo sono stati soltanto gli individui che hanno lavorato per la scienza, non mai l'epoca' (Goethe)". "La storia

ha da fondarsi assolutamente sull'umana natura". Quella infatti "mira a riconoscere i contributi degli uomini al progresso della loro generazione; ad apprendere gli scopi che questo o quel personaggio si è posto, l'indirizzo che ha dato all'epoca sua".

La comunità antroposofica di Milano, che ha una storia ormai secolare, essendo stato fondato il suo primo Gruppo nel 1911 con il nome di Leonardo da Vinci allora suggerito addirittura da Rudolf Steiner, ha attraversato numerose vicende di alterna natura, in parte rievocate da alcune testimonianze di recente pubblicazione (ad esempio nella *Presentazione e Guida della Fondazione Antroposofica Milanese*), spesso legate e determinate dagli avvenimenti pubblici e sociali, sia esterni (si pensi alle guerre e alla ricostruzione) sia interni. E lì si trovano non solo i caratteri della vita antroposofica milanese, declinati e legati alla 'milanesità', ma anche i nomi delle varie singole personalità che hanno agito in quella corrente spirituale e materiale. Il più recente capitolo di questa storia non è ancora stato scritto perché ancora in fieri, è attualità in divenire. Qui cerchiamo di riassumere questo ultimo capitolo.

Rievocando a grandi linee, incomplete e parziali, i fattori presenti della vita antroposofica milanese e quanto riguarda il suo centro, e dovendo tralasciare di necessità i molteplici altri nuclei di essa paralleli e collegati sebbene anche autonomi che si richiamano all'antroposofia (le tre Scuole steineriane, gli asili, l'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica, i piccoli gruppi di lavoro specifico e specialistico, l'Editrice Antroposofica, Artemedica, le

aziende farmaceutiche, ecc.; non si vogliono certo qui né ignorare né trascurare le iniziative e le imprese impegnate nei vari settori), il passaggio al nuovo secolo e millennio aveva indotto alcuni soci a desiderare e prefigurare un'evoluzione dell'Associazione Antroposofica Milanese che dava alimento a quella vita, proprio in virtù delle nuove situazioni in divenire: scomparsa delle grandi personalità che avevano contrassegnato nei decenni precedenti la sua esistenza e attività (si facciano qui esemplificativamente solo i nomi di Aldo Bargerò, Gianguido Scalfi, Giuseppe Leonelli e Iberto Bavastro), mutate le condizioni sociali esteriori, economiche, burocratiche, ma anche degli aneliti degli uomini verso lo spirituale. Cosicché era nato un piccolo movimento timido e discreto, 'Il Principio della Noce', che vedeva la possibilità di dare un nuovo corso e alimento alla presenza di questa vita nella sede storica dell'Associazione in via Vasto 4, aperta già nel lontano 1979.

Oltre a un ideale rinnovamento di modalità e di contenuti spirituali e culturali, sociali, quel movimento aveva prefigurato, intorno al 2007 anche una trasformazione della figura giuridica e sociale dell'associazione per andare incontro a ineludibili e rinnovate esigenze di trasparenza gestionale ed economica, di rapporti aperti fra i Soci, di disponibilità della sede stessa, nonché in media prospettiva anche il suo cambio in nuove più adeguate strutture architettoniche. Questi molteplici obiettivi, già chiari ma ancora allo stadio di una progettualità iniziale, divennero poi oggetto dell'impegno umano e spirituale di Giancarlo Buccheri, che si aggiunse al gruppo accennato e con la sua energia e le sue notevoli capacità prese in mano il testimone e, insieme ad altri, nel 2013 con il ruolo di presidente condusse l'Associazione alla trasformazione nell'attuale Fondazione Antroposofica Milanese. Una impresa complessa e complicata soprattutto sul piano giuridico, burocratico ed economico, compiuta in quegli anni appunto sotto la guida convinta, seria e salda del nuovo presidente.

Possiamo quindi comprendere come, nel momento in cui, in coincidenza e conseguenza con il drammatico scoppio della pandemia del Covid19, che tanto ha sconvolto vita e condizioni delle nostre società, si è abbattuta nella sfera della vita antroposofica milanese anche l'improvvi-

sa tragica scomparsa del Dott. Buccheri, proprio per un contagio del virus, la situazione della Fondazione e della comunità si sia bruscamente e dolorosamente arrestata. Questo vuoto umano e spirituale si è aggravato con l'interruzione delle attività dovuta alle misure normative e sociali volute dal governo italiano per accompagnare e contrassegnare l'evoluzione della cosiddetta pandemia. Si è presentata quindi di recente la necessità di ricominciare a tessere una tela a vari livelli, che ridia vita e volto alla Fondazione Antroposofica Milanese (FAM) in queste nuove e diverse e difficili condizioni. Qui è impossibile dar conto di tutti gli aspetti e le iniziative complesse e delicate affrontati dal Consiglio di Amministrazione (per es. la Fondazione si era data anche un particolare 'statuto di partecipazione'), non ultimo quello economico e molti altri ancora aperti, ma sia consentito qui accennarne a uno che riveste particolare importanza.

Ogni iniziativa e atto esteriore hanno la necessità di avere alla base e sullo sfondo un impegno spirituale e umano di persone che li concepiscono con atto intuitivo e creativo, si colleghino con i motivi spirituali e si colleghino tra loro a costituire un gruppo portante di quegli ideali e quegli obiettivi. In primo piano non sta quindi lo scopo esteriore organizzativo e nemmeno genericamente culturale, ma la cura di un tessuto di rapporti umani conoscitivi e spirituali, a sfondo antroposofico, che siano posti coscientemente alla base dell'impresa. Solo con la formazione di un nucleo umano e spirituale di questo tipo si può avere un fecondo, promettente e duraturo sviluppo della vita antroposofica (come del resto di ogni altra comunità). Questa è stata l'idealità che ha mosso i principali promotori della proposta della formazione, appunto, di un gruppo chiamato dei Responsabili, all'interno della FAM, che dia vita a questo tessuto umano e spirituale.

Il primo atto di questa iniziativa è stato fatto nel luglio del 2021, invitando a un primo incontro tutte le personalità che già prima avevano un ruolo attivo nella FAM, sia interno (Gruppi antroposofici, gruppi di studio, componenti e collaboratori del Consiglio), sia esterni, conduttori di corsi e lezioni. Da quell'incontro uscirono poi nell'autunno di quell'anno il gruppo effettivo dei Responsabili e la sua attività incentrata su incontri all'inizio quindicinali.

I SIGILLI PLANETARI
Esperienze di Arte, Eutimia, Conoscenza
proposte da
Stefano Andi
Claudia Chiodi
Patrizia Giovanna Curcetti

2022
19 Marzo - 30 Aprile - 28 Maggio
h.9.30-18.00
Fondazione Antroposofica Milanese

È una proposta formativa della
Fondazione Antroposofica Milanese,
che si inserisce nelle aree disciplinari: Arte e Filosofia.
Iscrizione tramite email segreteria@fam-milano.org
o telefonando al n° 02 659 5558 dalle 15.30 alle 18.30

Via Privata Vasto, 4 Milano
www.fam-milano.org


 GIOVEDÌ 27 GENNAIO
 ORE 20.45 - VIA VASTO 4 - MILANO
LA FIABA DI GOETHE
 RELATORE: STEFANO PEDERIVA



IMAGINATION - HERMANN LINDE
 La fiaba di Goethe *Il serpente verde e la bella Lilla* ci parla in forma di immagini della vita dell'anima dell'uomo. Ogni figura rappresenta una qualità animica specifica, il re d'oro il pensare, il re d'argento il sentire e così via. Solo dalla piena collaborazione di tutte le figure si realizza la vera dimensione umana, frutto di un percorso che attraverso gli eventi della fiaba ci porta dalla coscienza egoica alla coscienza sociale.

La conferenza sarà tenuta solo in presenza, è quindi necessario iscriversi tramite mail (segreteria@fam-milano.org) o telefonando alla Segreteria della Fondazione: 02 5595558 (16.30-18.30 dai lunedì ai venerdì).

È una proposta formativa della Fondazione Antroposofica Milanese che si inserisce nell'area disciplinare: "Antroposofia generale".

Bisogna ammettere che non venne riconosciuto subito da tutti i partecipanti il nuovo carattere spirituale e generalmente umano che si voleva dare a quel gruppo e a quelle riunioni, né del resto vollero esservi presenti tutte le personalità invitate e rappresentative delle diverse anime della vita antroposofica della Fondazione. Si può infatti dire oggettivamente che questo primo intento è lungi dall'essere attuato e talvolta persino compreso da alcuni e resta un obiettivo che si potrà/dovrà perseguire nel futuro. Viceversa il Gruppo ha operato concretamente in due direzioni che sono state l'oggetto degli incontri di due distinti sotto-gruppi operativi: il gruppo che ha elaborato il progetto di un nuovo corso di formazione in Antroposofia chiamato 'Motivi', il quale prenderà l'avvio nell'ottobre del 2022, un laboratorio formativo di base sui fondamenti appunto della scienza dello spirito antroposofica; e l'altro gruppo, che ha predisposto il programma delle attività culturali e spirituali della FAM, per quanto riguarda le conferenze del Giovedì, le Feste dell'anno, gli eventi particolari, come seminari di studio e ricerca specifici, eventualmente mostre, esposizioni, concerti. Della prima iniziativa, 'Motivi', è possibile trovare programma, indicazioni e docenti sulla pagina che le è dedicata sul sito della Fondazione: <https://www.fam-milano.org/motivi>. Del secondo, invece, si vuole qui esporre brevemente un quadro orientativo e preliminare.

Il tema generale prescelto dell'anno di attività culturale e spirituale è 'L'Immagine dell'Uomo'. Dopo l'annata 2021/22 dedicata all'Arte (ne vediamo alcuni momenti nelle locandine che illustrano l'articolo) come risorsa per riequilibrare l'esperienza e le vicende dell'anima messe a dura prova dal periodo drammatico del Covid19 e delle sue conseguenze sociali e individuali, il prossimo intento è di presentare, attraverso molteplici prospettive e diversi interventi, il tema di come l'Uomo si percepisce e come

si è andato configurando nel corso delle epoche e quali caratteri fisici, animici e spirituali presenta nella sua fisionomia sensibile e soprasensibile. Al tempo presente la Figura dell'uomo è continuamente violata, deformata e negata nelle sue varie dimensioni corporee animiche e spirituali: è assai importante offrirne invece un'immagine integra e viva come essa traspare dai valori spirituali che porta con sé. Come già lo scorso anno, il programma delle conferenze del giovedì si suddividerà in tre trimestri con caratteri leggermente diversi: una prima serie sulle basi conoscitive scientifiche spirituali, una seconda più orientata alle prospettive che provengono dalle varie discipline fecondate dall'antroposofia e una terza che toccherà maggiormente iniziative che hanno accolto operativamente sul piano sociale gli impulsi che mostrano quei caratteri. Anche quest'anno, in autunno verrà divulgato il programma del primo Trimestre.

A inaugurare il programma culturale vi sarà questa volta un incontro previsto per sabato 8 ottobre, alle ore 18.30, in cui sarà presentato il programma e si darà voce ai rappresentanti dei vari gruppi attivi in via Vasto, invitati a presentare la loro storia, le loro attività e le loro mete.

Accanto a queste anticipazioni si possono naturalmente citare anche le quattro Feste dell'Anno che avranno diversi argomenti come temi centrali. Per il periodo di Natale, oltre alla riproposta del *Canto del sogno di Olaf Åsteson*, tratto da una conferenza natalizia di Rudolf Steiner, verrà ricordato in una serata artistica un evento accaduto cent'anni fa: l'incendio e la distruzione per il fuoco dell'edificio del Primo Goetheanum di Dornach. Questo tragico episodio, che ha segnato uno spartiacque anche per la storia della Società Antroposofica e del Movimento antroposofico stesso, verrà descritto e commentato non tanto con intento commemorativo esteriore, ma come fatto che allora rivestì un importantissimo significato spirituale oltre che materiale, e che anche oggi può parlare alla contemporaneità attraverso i suoi vari significati e i suoi impulsi propulsivi.

Milano, 7 luglio 2022


 giovedì 29 marzo
 ore 20.45 - via Vasto 4 - Milano
**IL GOETHEANUM, LA COLONIA DI DORNACH
 E LA TRASFORMAZIONE DELLA "MATERIA"**
 Relatore: Pino Bonfanti



"In concomitanza con la costruzione del nostro edificio a Dornach, è avvenuto che un certo numero di nostri amici, di nostri soci, ha sentito il desiderio di procurarsi un'abitazione attorno al Goetheanum o nelle sue vicinanze e già un certo numero di soci si è attivato per l'acquisizione delle proprietà..."
 Sono queste le prime parole di Rudolf Steiner il 23 gennaio 1914 a Berlino, in una riunione a margine del secondo congresso generale della Società Antroposofica. Quali sono le caratteristiche di quell'insediamento del tutto particolare, che si è sviluppato nelle immediate vicinanze del Goetheanum fra il 1914 e il 1925, qual è il suo valore architettonico, e soprattutto qual è il suo interesse per noi oggi, a 100 anni di distanza dalla sua realizzazione?

Alexander Strakosch, Schizzo di una pianta preliminare ideale, 24.1911

È una proposta formativa della Fondazione Antroposofica Milanese che si inserisce nell'area disciplinare: "Antroposofia generale".

Laboratorio di formazione in Antroposofia 2022-2023

Motivi è un progetto formativo in 9 fine settimana, con lezioni frontali, lavori di gruppo, esperienze artistiche e di movimento sui temi di base dell'antroposofia.

Il laboratorio si rivolge a studenti di ogni età e a persone in cerca di contenuti, innovazioni e prospettive per il proprio orientamento professionale e biografico.

CALENDARIO

I trimestre: Antropologia

- 1 Arti costitutivi e stati di coscienza
(14-15-16 ottobre 2022)
- 2 L'uomo triarticolato.
Microcosmo e macrocosmo
(25-26-27 novembre 2022)
- 3 Il destino individuale:
innatalità e immortalità
(16-17-18 dicembre 2022)

II trimestre: Fondamenti metodologici dell'Antroposofia

- 4 Introduzione alla concezione
scientifica goetheanistica
(13-14-15 gennaio 2023)
- 5 La filosofia della libertà:
dalla teoria della conoscenza
all'individualismo etico
(17-18-19 febbraio 2023)
- 6 Nuove prospettive per le scienze
umane e spirituali
(17-18-19 marzo 2023)

III trimestre: Evoluzione dell'uomo e del mondo

- 7 Evoluzione cosmica e terrestre.
Regni, elementi, attività eteriche
(31 marzo, 1-2 aprile 2023)
- 8 Evoluzione dell'essere umano
attraverso le epoche storiche
(5-6-7 maggio 2023)
- 9 La condizione dell'uomo attuale.
Prospettive e compiti per il futuro
(2-3-4 giugno 2023)

DOCENTI

Lezioni frontali e lavori di gruppo

Sandra Alberti
Stefano Andi
Luigi Bellavita
Guido Cantamessa
Emilio Ferrario
Sergio Maria Francardo
Matthias Girke
Antonia Grasso
Salvatore Lavecchia
Michele Mieke
Stefano Pederiva
Emanuela Portalupi
Carmelo Samonà
Carlo Triarico
Davide Zanichelli

Esperienze artistiche e di movimento

Patrizia Giovanna Curcetti
Silvia Ortelli
Claudio Puglisi
Renzo Rastrelli
Tiffany Russey
Irma Stropeni
Emanuele Tellini

INFORMAZIONI

www.fam-milano.org/motivi

Il laboratorio si tiene nella
sede di via Vasto 4, Milano

Ogni modulo si svolge dal venerdì
alle 17.30, alla domenica alle 13.00

Iscrizioni

dal 21 giugno 2022

Contatti

motivi@fam-milano.org
+39 379 114 66 23



*L'antroposofia è una via di conoscenza
che vuole condurre lo spirituale nell'uomo
allo spirituale nell'universo.
Sorge nell'essere umano
come un bisogno del cuore e del sentimento...
Rudolf Steiner, 1924*

CON IL PATROCINIO DI



L'Aurora e il Centauro Realtà e descrizione nell'era della tecnica

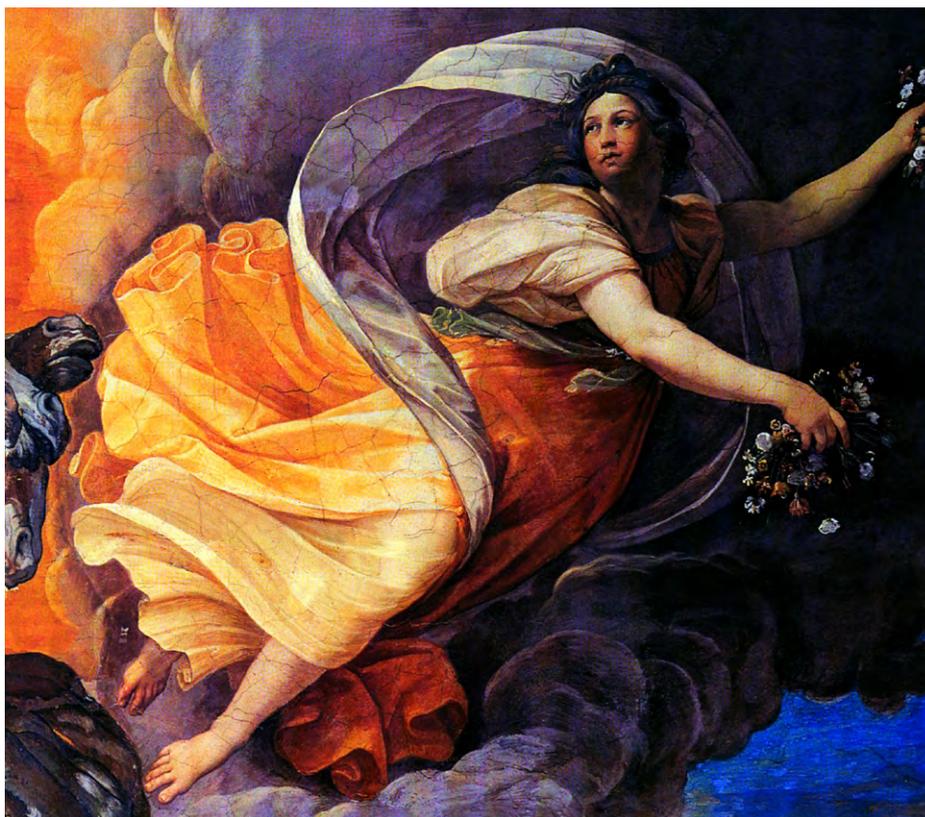
Laura Borghi e Daniele Nani

Proemio

*Rose, oh reiner Widerspruch, Lust,
Niemandes Schlaf zu sein
Unter soviel Lidern*

Rosa, oh pura contraddizione,
desiderio,
di essere il sonno di nessuno
sotto sì tante palpebre

Rainer Maria Rilke,
*Epitaffio funebre
sulla tomba del poeta*



Guido Reni, *Aurora conduce il carro di Apollo* (1613-1614)
(particolare)

Tutti gli esseri dotati di coscienza si trovano di fronte, dalla nascita alla morte, un mondo esterno già dato. Gli esseri umani adulti, in generale, credono di essere di fronte a un mondo reale e oggettivo. Nella nostra epoca di civiltà, il mondo esterno ci appare segmentato in strutture che presentano il carattere di oggetti. Tuttavia, come afferma Edmund Husserl nell'opera del 1938 *Esperienza e Giudizio*, ogni essere umano del nostro tempo vive in un mondo di oggetti che sono permeati "dai sedimenti delle operazioni logiche" con cui la scienza, in particolare la fisica matematica, ha costruito l'immagine del mondo e della natura. Questi oggetti esistono in uno spazio tempo esatto, idealizzato, che è proprio della geometria e della fisica, e non corrisponde per nulla allo spazio né al tempo dell'esperienza originaria "che si compie nel mondo della vita (*Lebenswelt*)" (ibidem).

La visione che permea la coscienza dell'umanità attuale, occidentale e occidentalizzata, si fonda sulla convinzione che solo ciò che è nello spazio e che è dotato di efficacia causale possieda il livello ontologico adeguato al conferimento dello statuto di realtà alle cose. Questa visione *naturalistica* e *ingenuamente realistica* si è instaurata in Europa dopo la morte di Hegel, avvenuta nel 1831, sotto

la spinta del *positivismo* nato in Francia nella prima metà dell'Ottocento. Il positivismo ha ridotto l'idea di scienza a una mera *scienza di fatti*, dove per *fatto* si intende un tipo di realtà ottenuta attraverso la verifica sperimentale imparziale. Un fatto risulta, perciò, nel contesto attuale, il risultato di osservazioni universalmente accettate dalla comunità scientifica internazionale. La scienza, quindi, non si occupa della natura in sé ma solo dei risultati originati dall'indagine sperimentale.

In particolare, i fatti sono il risultato della riduzione del *qualitativo* al *quantitativo* e possiedono, nella loro struttura ontologica, un elevato grado di astrazione dovuto alla enorme complessità della formalizzazione logico matematica, attraverso l'applicazione di *algoritmi* sempre più raffinati, tra i quali spiccano per importanza gli algoritmi della *statistica*. Con l'avvento della *Computer Science* e della *Intelligenza Artificiale* (IA), la natura dei fatti si è arricchita di una nuova dimensione ontologica che non ha più a che fare con lo spazio fisico ma con quello *virtuale*.

Ora, la domanda è: la *realtà* è quella descritta e definita dalla scienza e costruita partendo dai fatti o è necessario rivolgersi ad altri atteggiamenti come ad esempio a quello dell'arte, per cercare le radici autentiche che spro-

fondano in quel mondo originario al quale attingono spontaneamente e in forme diverse i bambini all'inizio del loro processo di crescita e, forse, gli animali? Se la realtà possiede un'ontologia più ricca e più complessa, non riducibile ai fatti di cui si occupa la scienza sperimentale che si è sviluppata nel nostro tempo entro un quadro sempre più tecnologico, allora il concetto stesso di scientificità dovrebbe essere rielaborato e riformulato, non attraverso la riesumazione della metafisica, la cui portata è stata già ridimensionata da Wittgenstein e dal *positivismo logico*, nonché dalla *filosofia analitica*, ma attraverso un approccio fenomenologico rigoroso, come proposto nelle opere scientifiche di Goethe e, in particolare, nella loro elaborazione epistemologica condotta da Rudolf Steiner. In questo saggio, ci proponiamo di affrontare questi temi così cruciali nel momento storico attuale dominato dalla tendenza, soprattutto a causa della pandemia in corso, a risolvere tutti i problemi in chiave statistica come è in uso nella Medicina basata sull'evidenza (EBM) e nell'epidemiologia, facendo così passare in secondo piano la Medicina basata sulla persona.

Risulta significativo che il concetto di *natura* venga sempre più sostituito, anche nel linguaggio comune, dal concetto di *ambiente*. La natura infatti è troppo permeata da un residuo di sacralità originaria, per risultare adeguata alle esigenze culturali e sociali di una gran parte dell'umanità contemporanea, oggi troppo impegnata nella soddisfazione dei propri desideri e delle istanze collegate con la civiltà dei consumi. Il concetto di ambiente, come inteso nell'uso comune, risulta infatti più adatto per esprimere la configurazione del mondo realizzata attraverso quel tipo di realtà basata sui fatti della scienza sperimentale.

D'altra parte, Husserl ha messo in evidenza come anche la *psicologia*, intesa come scienza della soggettività, sia diventata una scienza naturale, nel senso che abbiamo indicato, cioè una scienza di fatti (v. Husserl, *Fenomenologia e psicologia* e *La crisi delle scienze europee e la fenomeno-*



logia trascendentale). Per riformulare e rielaborare criticamente il concetto di scientificità, risulta necessario affrontare adeguatamente il tema della soggettività, cercando, anche in questo caso, di penetrare nella sua essenza originaria, alla ricerca della sua dimensione oggettiva, riportando a galla la quale, diventerebbe possibile restituire alla conoscenza scientifica il lato qualitativo della natura, cioè della realtà accessibile ai sensi. Solo ritrovando la parte oggettiva della soggettività, cioè il suo *logos* (Evangelos Christou, *Il logos dell'anima*), possiamo riportare incontro alla natura, in modo adeguato, quella parte attiva della soggettività che chiamiamo *io* e attraverso la quale il logos dell'anima può ricongiungersi con il logos della natura.

trovando la parte oggettiva della soggettività, cioè il suo *logos* (Evangelos Christou, *Il logos dell'anima*), possiamo riportare incontro alla natura, in modo adeguato, quella parte attiva della soggettività che chiamiamo *io* e attraverso la quale il logos dell'anima può ricongiungersi con il logos della natura.

Giustificazione del titolo

L'Aurora e il Centauro rappresentano due figure mitologiche riconducibili, rispettivamente, alle categorie dell'*apollineo* e del *dionisiaco*, dalle quali Friedrich Nietzsche fa nascere la tragedia attica (*La nascita della tragedia*). Queste due categorie indicano nella loro simbolica le arti dello spazio e le arti del tempo, in particolare la scultura e la musica, nel mondo greco antico, ma indicano anche la *simultaneità* e la *successione* attraverso le quali sono date le immagini della percezione visiva e le melodie della musica e del linguaggio. Nel processo storico di evoluzione della coscienza umana, le immagini e il linguaggio si sono trasformati nel corso del tempo in modo radicale. Il titolo di questo saggio vorrebbe richiamare alla mente due archetipi polari che, in qualche modo, hanno partecipato e partecipano allo sviluppo della cultura e della civiltà umana e, in particolare, alla dialettica problematica che sta alla base delle trasformazioni nel campo dell'arte e della scienza.

Milano, 24 giugno 2022

(L'articolo costituirà l'introduzione a un saggio in preparazione che avrà lo stesso titolo:

L'Aurora e il Centauro.

Ne ringraziamo gli autori)

IL SOLE

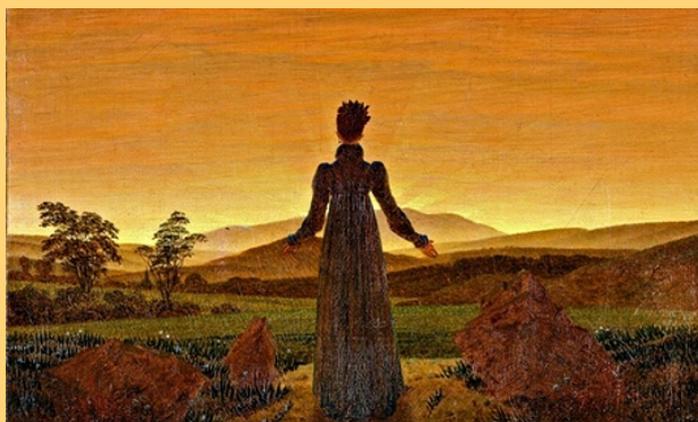


Odilon Redon, Il carro di Apollo

Bello il sole che sorge, e fresco lancia
 Il suo buongiorno come un'esplosione!
 - Felice chi saluta con amore
 il sole che tramonta più glorioso d'un sogno!
 Ricordo: ho visto tutto, fiore, solco, sorgente,
 struggersi al suo sguardo come palpita un cuore...
 - È tardi: su, corriamo ad occidente
 per cogliere un estremo, obliquo raggio!
 Ma inseguo invano il Dio che si ritira;
 già nera, rabbrividente, disastrosa la Notte
 stabilisce il suo impero irresistibile;
 oscilla nelle tenebre un odore di tomba,
 e il piede pauroso sull'orlo dello stagno
 urta rospi imprevisi e gelide lumache.

Charles Baudelaire, *Il tramonto romantico*

Casper D. Friedrich è stato tra i massimi esponenti del Romanticismo europeo. Nelle sue opere il rapporto tra l'essere umano e la natura viene pienamente tradotto anche nella sua componente spirituale. Nei suoi lavori infatti la natura si fa madre e matrigna allo stesso tempo: l'uomo appare come un pulviscolo di fronte alla sua forza maestosa e talvolta distruttiva. Anche in quest'opera, vero e proprio inno al sole, ritroviamo questo senso di mistica adorazione della natura; la donna infatti saluta il sole come fosse una divinità e al contempo sembra diventare tutt'uno con la luce del tramonto.



Casper D. Friedrich, Donna al tramonto del sole, 1818-1820

Mesomedes: Hymn to the Sun

Χι-ο-νοβ-λεφούρου πάτερ Α - ούς, βοδύ-εοσανός άν-τυγα, πά - λων
 πτα - νοίς άπ' ίχ-νεσι-σι, δι - ώ - κεις, χρυ - σόσι-αν ά-γαλά-μένος κό-μοις,
 περι νύ-των ά-πέ-ριτον ου-ρανού άκ - τι-να πολύ-τροφον άμ-λέκων,
 άγ - λος πο-λυ-δερ-κέ-α πά - νων περι γαί-αν ά - πα-σαν έ - λιο - σων.
 πο-τα-μοί όι σέ-θεν πυρός άμ-βρότου τίς - του-αν έ - ή-ρατον ά - μέ-σαν.
 σοί μέν χορός εύ - διος άσ - τέ-ρων κατ' Ό-λυμ-πον ά-νοκ-τα χορ-εύ - ει,
 ά-νε-των μέ-λος αι - εν ά - ει - δων, Φαι - βη - ι - δι-τερ-πό-με-νος λά-ρα,
 γλαυ-κά όι πά-ροι-θε Σε - λά - να χρό-νον ά - ριαν ά - γε-μο-νού - ει,
 λου-κών ή-πό-σώρ-μοσι μάθ - χυν γά-υι-ται όέ τέ σοι νόος εύ - με-νής
 πο - λυ - ει - μο - να κόσ - μον έ - λιο - σων.

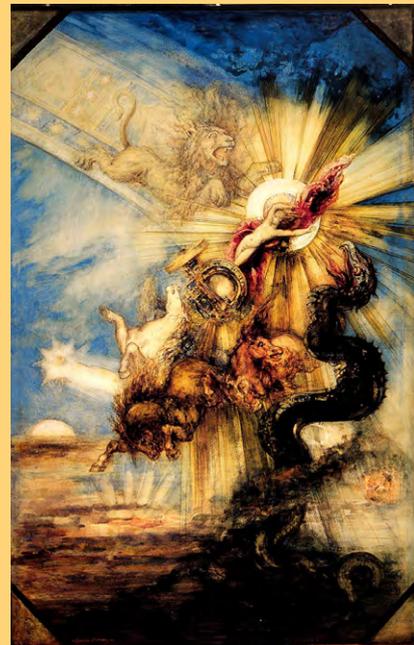
Mesomedes di Creta, *Inno al sole*

In questo dipinto, manifesto per eccellenza della pittura impressionista, Monet non descrive la realtà freddamente ma, al contrario, attraverso la calda luce dell'aurora, traduce su tela le impressioni soggettivamente provate trasmettendole così all'osservatore. Cielo e acqua si fondono in un'osmotica connessione cromatica rendendo efficacemente il potere narrativo della luce.



Claude Monet, Impressione, levar del sole, 1872

Gustave Moreau, artista francese dell'Ottocento, è considerato uno dei precursori della corrente simbolista. La sua pittura è caratterizzata da un sincretico recupero della cultura biblica, del mito classico e dell'arte orientale. Nelle sue opere si assiste a un radicale abbandono del realismo al fine di scandagliare l'animo umano e far emergere, attraverso un mondo straordinariamente immaginifico, le componenti più spirituali dell'io. La luce che è tradizionalmente rimando al divino gioca quindi un ruolo dominante nei suoi lavori. Nella Caduta di Fetonte, rimando alle *Metamorfosi* di Ovidio, sembra che il pittore abbia intinto il pennello nella luce e con essa abbia dipinto.



Gustave Moreau, La caduta di Fetonte, 1878



Pietro Mascagni, Inno al sole

In questo dipinto Previati sviluppa un tema centrale della sua arte, ovvero la luce come elemento fondante dell'Universo. Al centro sono rappresentate 12 figure femminili identificate con le ore della mitologia greco-romana allusione del trascorrere del tempo e delle stagioni. Le 12 figure danzano leggiadre fra il Sole e la Terra in uno spazio inondato da una luce aurea vera protagonista dell'opera. Tale luce richiama la baudelairiana concezione dell'Universo come pura luce e pura musica.



Gaetano Previati, Danza delle ore, 1899

Il sole come forza rigeneratrice e forma simbolica della natura è stato oggetto di lunga riflessione da parte di Giuseppe Pellizza da Volpedo. Tale processo di analisi porterà nel 1904, dopo una serie di disegni preparatori, alla realizzazione della tela. La tecnica divisionista che caratterizza l'opera permette all'artista di tradurre, con rigore scientifico, la luce attraverso la somma dei colori che la compongono. Il quadro cristallizza l'esatto momento in cui le tenebre lasciano il posto alla luce diurna come a voler cogliere l'attimo generatore di vita.



Giuseppe Pellizza da Volpedo, Il sole, 1904



Michael Mandrell e Benjy Wertheimer, Surya Namaskar

Come in molte opere analizzate anche in questo maestoso dipinto di Munch la luce del sole, metafora di tutto ciò che eterno, evoca il trionfo della vita sull'oscurità drammatica della morte. I raggi astratti di questo abbagliante sole si irradiano fondendo osmoticamente cielo e terra. Il monumentale dipinto fu realizzato dall'artista con la tecnica dell'affresco su una parete dell'Università di Oslo.

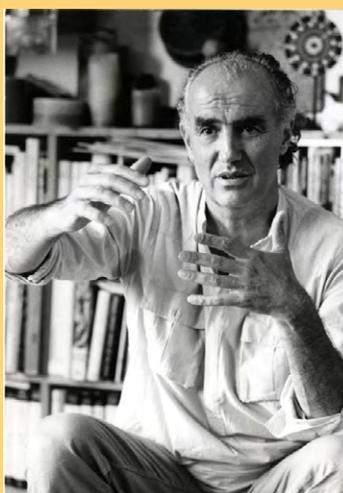


Edvard Munch, Il sole, 1909

Secondo i dettami della Metafisica gli elementi presenti sulla tela rimandano al reale ma vengono volutamente decontestualizzati al fine di spiazzare visivamente lo spettatore. L'opera fa parte di una serie di "soli spenti" iniziata dal 1930 e proseguita da De Chirico lungo la sua intera esistenza. Il sole nero visibile in secondo piano rimanda al simbolo alchemico usato nei manoscritti per descrivere il Nigredo ovvero una delle fasi essenziali per la realizzazione della pietra filosofale. In primo piano su un palcoscenico è rappresentato un sole giallo sostenuto da un cavalletto. La presenza di due soli luminosamente opposti traduce il nietzschiano dualismo tra realtà apollinea luminosa e oscura realtà dionisiaca. I due soli sono collegati tra loro a simboleggiare la coesistenza delle due realtà: il risveglio deve passare attraverso la fase di Nigredo.



Giorgio De Chirico, Sole nero, 1972



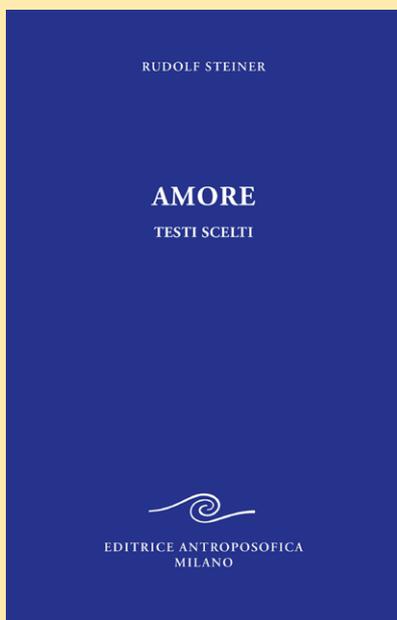
Luigi Nono, Al gran sole carico d'amore

Chi è questa improvvisa dea che appare?
 Occhi diafani stellano di luna
 sotto il manto ondeggiante delle chiome.
 Da quella bocca, che sui denti abbonda
 nelle labbra imbronciate come un fiore,
 la voce non la intende altri che il mare.
 Perché venne fra noi come una donna?
 Quel suo piccolo capo traspare
 di mattinate, d'angioli e di giuochi,
 e nel girarsi addita in sua dolcezza
 che le pietre traboccano di foglie,
 le flore mettono ali, e mandre brute
 s'appassionano d'ansie e di pensieri.
 E noi, pregando che assuma figura
 di beltà, la parola in noi rinchiusa,
 ne intravediamo, come un sogno, il volto
 nel modello che in lei donna respira.

Arturo Onofri, 1927



Joaquín Sorolla, Biarritz, 1906



Rudolf Steiner

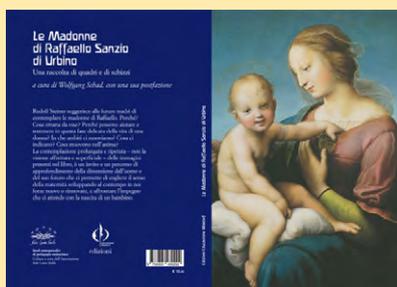
Amore
 Testi scelti

Collana: Prospettive spirituali

Pagg. 72 - € 10,00. Editrice Antroposofica, Milano

«Se parliamo dell'amore umano e di tutto quanto in generale rientra nell'idea di amore, è certo che la fonte dell'amore è così infinitamente profonda e così infinitamente ricca che, quando ci troviamo di fronte all'amore nel mondo, dobbiamo ammettere umilmente: per ogni anima l'enigma dell'amore è davvero insondabile nella sua vera essenza.»

La collana "Prospettive spirituali" si propone di raccogliere alcuni pensieri fondamentali su specifiche questioni, attingendo all'opera di Rudolf Steiner. Intende aprire un varco nella complessità dell'opera di Steiner, che consenta poi di continuare a esplorare questo straordinario – e straordinariamente interessante – mondo di idee.



A cura di Wolfgang Schäd, con una sua postfazione

Le Madonne di Raffaello Sanzio di Urbino.
 Una raccolta di quadri e di schizzi

Pagg. 113 - €16,00. Educazione Waldorf Edizioni

Rudolf Steiner suggerisce alle future madri di contemplare le madonne di Raffaello. Perché? Cosa emana da esse? Perché possono aiutare e sostenere in questa fase delicata della vita di una donna? In che ambiti ci muoviamo? Cosa ci indicano? Cosa muovono nell'anima? La con-

templazione prolungata e ripetuta – non la visione affrettata e superficiale – delle immagini presenti nel libro, è un invito e un percorso di approfondimento della dimensione dell'uomo e del suo futuro che ci permette di cogliere il senso della maternità sviluppando al contempo in noi forze nuove o rinnovate, e affrontare l'impegno che ci attende con la nascita di un bambino.



Progettiamo il futuro Parte da Milano un viaggio attraverso l'Italia biodinamica

Carlo Triarico

Con l'Associazione per l'agricoltura biodinamica abbiamo lanciato un'iniziativa importante, un viaggio nell'Italia degli agricoltori biologici, con conferenze e dibattiti, tra quanti applicano o vorrebbero applicare la biodinamica; la prima tappa è stata a Milano. Ringrazio la Fondazione Antroposofica Milanese che ha ospitato e coorganizzato l'evento dando vita ad un momento di dibattito e approfondimento con agricoltori, cittadini ed esperti che erano presenti. Una collaborazione che ci sta molto a cuore.

Da marzo a dicembre si susseguiranno numerosi incontri su tutto il territorio nazionale anche in concomitanza con altri eventi di rilievo che l'associazione biodinamica organizza sempre con il fine di portare contenuti chiari e la testimonianza dell'esperienza delle aziende agricole biodinamiche a vantaggio di quanti sono seriamente interessati a conoscere il metodo e progettare insieme il futuro dell'agricoltura. La tappa di Roma il 9 aprile, ad esempio, ha visto nel giorno precedente una conferenza presso la stampa estera, una necessaria occasione per rispondere all'attacco mediatico rivolto al movimento biodinamico in concomitanza con il dibattito sull'approvazione della legge sul biologico.

<https://www.biodinamica.org/agricoltura-biodinamica-vi-spiego-perche-e-una-cosa-seria-conferenza-stampa-di-carlo-triarico-alla-stampa-estera-di-roma-8-aprile-2022/>

La terza tappa si è svolta in provincia di Lecce con la partecipazione e la collaborazione della Federazione regionale dell'Ordine degli agronomi. Questo "tour" è un itinerario di incontri di studio e progettazione che proseguirà con numerose altre tappe: Padova, Torino, Bologna, Bolzano, Napoli, Pescara, Bari, Palermo; dove, oltre agli agricoltori biologici e biodinamici, saranno presenti consiglieri nazionali e dirigenti regionali dell'Associazione Biodinamica. Con il diffondersi della notizia arrivano richieste da gruppi di agricoltori in diverse regioni che vogliono condividere l'iniziativa, partecipare e fare proposte. Ci sono cittadini, professori universitari, amministratori. Si sente il bisogno di esserci per partecipare attivamente. È un'iniziativa che nasce anche con la volontà di

preparare e onorare i 100 anni del movimento biodinamico nel 2024, vedere gli obiettivi e le azioni pratiche da realizzare insieme. Trovo che sia essenziale condividere questo percorso con le istituzioni; il 10 maggio, alla presenza del ministro dell'agricoltura Patuanelli, si è svolto il convegno "È l'ora del bio" a Roma, organizzato in collaborazione con Federbio, Assobio e Aiab. Il ministro si è espresso in favore del metodo biodinamico e in quell'occasione ho potuto spiegare il valore dell'agricoltura biodinamica e condannare gli ingiustificati attacchi che per mesi hanno visto il movimento biodinamico preso di mira dagli organi della stampa e da alcuni politici. <https://www.biodinamica.org/e-lora-dellagricoltura-bio-10-maggio-convegno-a-roma-con-federbio-aiab-associazione-biodinamica-e-assobio/>

Si tratta di offrire una prospettiva al futuro dell'agricoltura in anni di crisi internazionale. Ricordo infine la quarta tappa, svoltasi l'8 giugno a Firenze, un'occasione unica per approfondire temi come la crisi e la paura di scarsità alimentare, il rischio di riportare l'agricoltura italiana a produrre materie prime in quantità e di bassa qualità, utili a far arricchire i grandi interessi multinazionali, ma incapaci di remunerare adeguatamente gli agricoltori, di nutrire e generare salute. A Firenze infatti era presente Vandana Shiva, nota ambientalista internazionale, autrice di numerosi best-seller, che con la sua partecipazione

ha voluto darmi il suo sostegno per il processo che sto affrontando, collegato ai numerosi attacchi che l'agricoltura biodinamica ha ricevuto negli ultimi mesi, senza che ai biodinamici fosse concesso il diritto di replica.

Con Vandana Shiva, presidente di Navdanya International, attraverso le associazioni che rappresentiamo, abbiamo deciso di collaborare a favore della sicurezza alimentare, per garantire un cibo che nutra e un maggiore rispetto del lavoro contadino per il giusto prezzo. In occasione dell'evento di Firenze abbiamo firmato un documento che ci vede impegnati insieme per far fronte ad una situazione internazionale critica, soprattutto per il Nord Africa dove stanno finendo le riserve alimentari di questo anno e non resta molto tempo per mettere in atto soluzioni concrete. Occorre muoversi rapidamente e

la biodinamica, che è adatta ad essere applicata anche in suoli poveri e aridi, con bassi input energetici, permette di valorizzare i tanti terreni abbandonati, o ritirati dalla coltivazione. Sul sito dell'associazione, biodinamica.org, è possibile rivedere l'evento diffuso in diretta streaming che ha avuto una grande partecipazione sia in presenza che online. <https://www.biodinamica.org/agricoltura-e-liberta-vandana-shiva-e-carlo-triarico-8-giugno-a-firenze/>

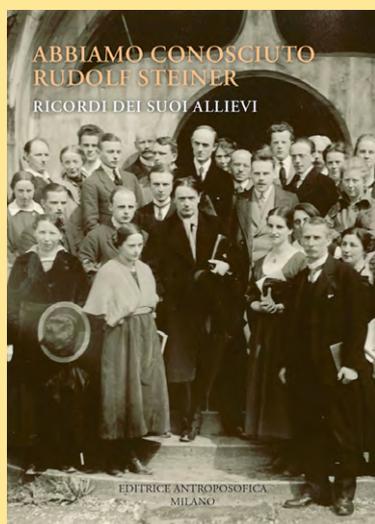
È importante e necessario che con l'iscrizione in tanti sostengano l'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica e le aziende biodinamiche come anche attraverso il volontariato impegnandosi in prima persona.

Carlo Triarico

Presidente dell'Associazione per l'agricoltura biodinamica



Prima dell'incontro "Progettiamo il futuro" un saporito e profumato omaggio ai partecipanti:
"La mela biodinamica non è la mela della strega"



Autori Vari

Abbiamo conosciuto Rudolf Steiner

Ricordi dei suoi allievi

Pag. 262 - € 20,00. Editrice Antroposofica, Milano

Quattordici allievi di Rudolf Steiner raccontano l'incontro con il Maestro, offrendoci l'opportunità di conoscere da vicino l'uomo Steiner.

Ci troviamo così di fronte al ritratto di un'epoca, di una generazione, alla nascita di impulsi e speranze la cui importanza per noi e per il futuro i successivi, tragici eventi della storia europea sembravano aver oscurato.

Il Sommario dell'Opera Omnia di Rudolf Steiner

Il prezioso strumento, on-line da più di dieci anni, ora diventa un libro

Daniela Castelmonte

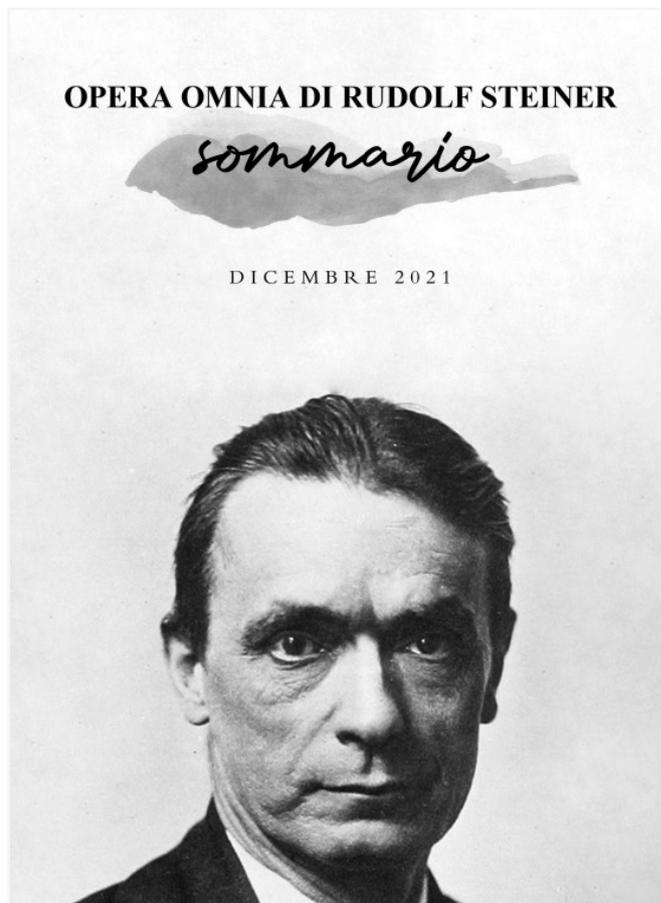
A ogni muro di ogni esagono corrispondono cinque scaffali; ogni scaffale racchiude trentadue libri dal formato uniforme; ogni libro è di quattrocentodieci pagine; ogni pagina, di quaranta righe; ogni riga, di circa ottanta lettere di colore nero. [...] Il numero dei simboli ortografici è venticinque.

Jorge Luis Borges,
La biblioteca di Babele

Nonostante la sua vastità, è quasi impossibile paragonare l'Opera Omnia di Rudolf Steiner a un monumento, a un edificio immutabile nel tempo, come forse si potrebbe fare per le opere di grandi pensatori del passato, per Kant o per Goethe. L'opera di Steiner è stata in gran parte affidata alla trasmissione orale, agli appunti di chi lo ascoltava o a stenografi professionali che a volte si perdevano nella ricchezza di immagini e concetti tanto sorprendenti. A ogni nuova ristampa viene dedicato un attento lavoro di confronto tra versioni, prime edizioni e taccuini dello stesso Steiner. A Dornach coltivano l'ambizioso progetto di riuscire a completare la pubblicazione dell'Opera Omnia entro il 2025, nel centenario della morte dell'autore.

E in Italia? I primi libri di Rudolf Steiner apparvero già nel 1909 (v. "Lettere dalla Fondazione": "La fortuna editoriale di Rudolf Steiner in Italia – I e II", di Michele Miehe), ma la vera fioritura si ebbe nel dopoguerra con la nascita di case editrici come l'Editrice Antroposofica, Tilopa, Arcobaleno... e di riviste, "Antroposofia", "Gral"... Un'offerta in continua crescita che poteva però anche disorientare il lettore.

"Nel preparare questo Sommario ci siamo proposti un duplice scopo. Innanzi tutto, quello di dare un quadro complessivo dell'opera di Rudolf Steiner che potesse essere di primissimo orientamento per chiunque se ne volesse interessare, anche soltanto per curiosità [...] Per chi invece ne abbia già iniziato lo studio abbiamo inteso fornire uno strumento che potesse aiutarlo a procedere agevolmente nella ricerca di un testo e a collocarlo esattamente nel tempo". Così presentava l'editore la seconda edizione del Sommario (Ed. Antroposofica, 1991).



Erano passati vent'anni dalla prima edizione curata da Lidia Baratto Gentilli e Iberto Bavastro e il numero di editori citati era già arrivato a trentacinque. Per questa seconda edizione fu veramente prezioso il lavoro di Vittoria Sorge che riuscì a raccogliere e sistematizzare una mole incredibile di dati sparsi qua e là, senza avvalersi di alcuno strumento informatico.

In seguito, e per più di dieci anni, fu aggiunto un foglio contenente gli aggiornamenti annuali all'elenco delle opere secondo il numero di O.O. e a quello alfabetico. Dopo breve tempo, controllare se un testo fosse pubblicato in italiano, consultando il Sommario e le aggiunte successive, cominciò a richiedere un'autentica dedizione. Nel 2009 apparve la [Prima edizione informatica aggiornata](#) a cura di Felice Motta che, seppur solo con la *Parte prima – Elenco delle opere*, rendeva molto più semplice la ricerca di un testo.

Il Sommario si basava sull'ultima edizione tedesca del *Rudolf Steiner Katalog des Gesamtwerks* (2005); di tutti i testi apparsi in italiano riportava la casa editrice, l'anno di edizione ed eventualmente il titolo del libro se diverso dal titolo dell'Opera Omnia. Una sua peculiarità era quella di includere tutte le case editrici, compresi i testi apparsi on-line su siti quali L'Archetipo, Istituto per la tripartizione, LiberaConoscenza per citare i più prolifici.



A Felice Motta si è aggiunto Enea Arosio e grazie anche alla competenza informatica di quest'ultimo lo strumento si è via via arricchito: nell'aprile del 2013 appare la prima versione aggiornata dell'elenco cronologico, oggi giunto alla sua decima edizione. Dal 2018 oltre alla data viene specificato il giorno della settimana e la città dove la conferenza veniva tenuta. In questo modo è possibile, ad esempio, risalire ad una conferenza così citata: "Di recente, a Zurigo, esposi all'incirca lo stesso contenuto della conferenza pubblica tenuta qui martedì scorso" (da O.O. n. 203 - 6 gen. 1921). Infine, con l'edizione di ottobre 2021, sono state aggiunte le ricorrenze annuali,

sempre riportate nel formato: 12 marzo 1922 – con il medesimo formato è possibile trovare una specifica data. La presenza di un indice incorporato permette inoltre la funzione di ricerca avanzata.

Giunto alla sua [tredicesima edizione](#) informatica, il Sommario è diventato ora anche un volume, rispondendo così non solo alle esigenze di chi non ama molto le consultazioni on-line, ma anche di chi lo usa spesso per studio o per lavoro.

Per chi lo desiderasse, Il volume è disponibile presso la segreteria della Fondazione, oppure può essere richiesto a enea@postalibera.eu



Eric G. Müller
La barca invisibile

pag. 256 - € 22,50. Filadelfia Editore, Milano

Un'avventura dal ritmo serrato che ci condurrà attraverso i misteriosi regni degli esseri della natura e degli elementi. Una storia di amici che affrontano insieme tanti pericoli con coraggio, forza d'animo e determinazione, volendo essere di aiuto per rimediare ai danni che gli esseri umani causano alla natura. Un racconto di profonda saggezza e di ampio respiro, un grande libro per i lettori dai 7... ai 99 anni!



Rudolf Steiner e Marie Steiner von Sivers, Corrispondenze e documenti 1901-1925 - I

Daniela Castelmonte

Una storia privata?

Due persone si incontrano: un'iniziale amicizia, nata dalla scoperta di ideali comuni, fiorisce in un amore destinato a durare una vita intera. Non è una storia inconsueta, in fondo; il disegno di questa vicenda così personale si delinea lettera dopo lettera: il tono inizialmente cortese e formale fra loro – come possiamo immaginare all'inizio del Novecento e come tanta letteratura ci ha descritto – a poco a poco si fa affettuoso, tenero, amorevole: “Mia prediletta... dovrei arrivare a Berlino mercoledì mattina... Spero di trovare allora un bravo topino in salute. Affettuosità - tuo Rdlf” (23 febbraio 1908, Bielefeld). Con grande familiarità e ironia si parla di consuetudini della vita quotidiana: “Ora però devo fare i bagagli: cosa che dal tuo punto di vista, mia predilet-

ta, certamente significa fare un po' di disordine nelle valigie” (17 aprile 1905, Mannheim). Emergono qua e là, ma sempre con tono leggero, le fatiche e gli inconvenienti dei continui spostamenti tra città sempre diverse, ospite talvolta di case non proprio confortevoli: “La sera poi ho ritrovato una stanza scarsissimamente riscaldata e – nel letto – una borsa dell'acqua calda che ho tirata fuori subito. Non è incredibile, comico addirittura? Mettere in una fossa ghiacciata uno scaldino rovente che rischia di ustionare il malcapitato! ... a Stoccarda questa volta *devo* alloggiare in albergo. Che non se ne abbiano a male a Stoccarda, ma io veramente non ce la posso fare” (20 novembre 1905, Colmar in Alsazia).

Discepolato spirituale

Marie von Sivers è una discepola attenta che non si ferma alla superficie di ciò che ascolta; le questioni e i dubbi che pone sono d'altro canto un continuo stimolo per Rudolf Steiner.

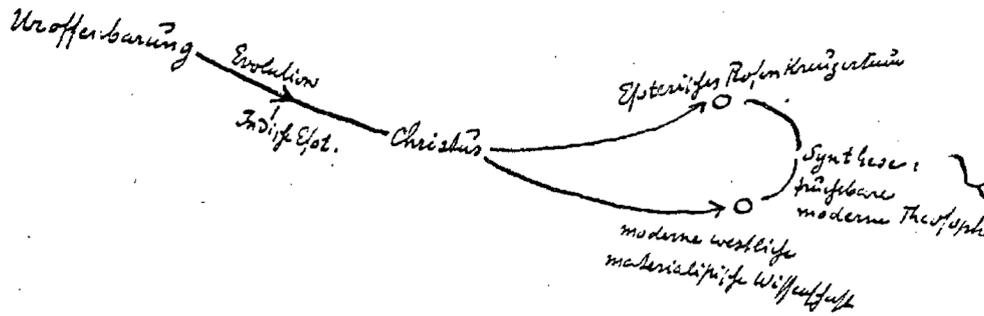
Marie sa essere una presenza discreta: “... egli non parla mai di queste cose che lo riguardano, né io faccio mai domande”, scrive nel 1907 a Schuré. Lei si occupa degli aspetti pratici e organizzativi, alleggerendo così il carico che grava su Steiner. Con il passar del tempo diventa una presenza sempre più significativa nel movimento teosofico: “Teri hai parlato di nuovo in mia vece. Sono così lieto che si sia arrivati a questo e che durante la mia assenza tu sieda al mio posto. Così dev'essere. Proseguiamo sempre in questo modo” (11 aprile 1905, in viaggio verso

Monaco).

Le lettere sono per Rudolf Steiner un'occasione per ripensare, approfondire, illustrare, in un rispecchiamento con la discepola amata, gli argomenti più complessi o inattesi che tratterà nella conferenza successiva. L'evoluzione della Terra, la storia dell'umanità, il Cristianesimo e l'impulso del Cristo, la costituzione dell'essere umano, i grandi temi, che saranno poi sviluppati negli scritti o nei cicli di conferenze, vengono accennati e discussi nelle lettere.

Il movimento teosofico e la Sezione tedesca della Società teosofica

I primi del Novecento furono anni cruciali, di destino, per il movimento teosofico. H.P. Blavatsky era morta da qualche anno, Olcott morirà nel 1907, Annie Besant su-



Rappresentazione schematica dal "Documento di Barr" per Edouard Schuré

biva influenze le cui origini rimanevano a volte oscure. “Per informazione – non se ne può ancora parlare direttamente in questa forma. [...] Le cose che vengono dette nell’*Iside* sono vere; ma il modo in cui vengono dette è un rispecchiamento alterato della verità. Questo dipende dal fatto che le verità stesse sono ispirate dai grandi iniziati dell’Occidente, i quali sono altresì gli iniziatori della saggezza rosicruciana. La distorsione nasce dal modo inadeguato in cui queste verità sono state recepite dall’anima di H.P. Blavatsky” (dal “Documento di Barr” destinato a Edouard Schuré, settembre 1907).

Le ambiguità e le incomprensioni all’interno del movimento cresceranno fino al momento del distacco definitivo, avvenuto nel 1913, ma non impediranno a Rudolf Steiner di compiere un lavoro instancabile di approfondimento spirituale.

La fedeltà di Rudolf Steiner era alle sue guide spirituali, le forme terrene erano per lui un tramite. Marie Steiner lo capiva molto bene e insieme a lei le centinaia di persone che sempre affollavano le conferenze. “Come devo parlare agli uomini, così faccio” (18 novembre 1909, Berlino).

Se da un lato crescevano le gelosie e i conflitti, dall’altro la Sezione tedesca della Società teosofica vedeva aumentare sempre più i soci e i partecipanti ai vari incontri: un’espansione che Annie Besant percepiva come una minaccia alla sua autorità. Il 27 dicembre 1912, ad Adyar il consiglio generale della Società deliberò l’espulsione dell’intera Sezione tedesca. Non fu una sorpresa; il 10 dicembre Marie von Sivers aveva scritto a Rudolf Steiner: “Ora verremo presto estromessi dalla Presidentessa così amante della verità”.

“Il linguaggio del vero”

Emerge da questi documenti una storia che noi per lo più conosciamo per frammenti. Incontriamo figure, episodi, impulsi di un movimento che prendeva forma in quei primi anni del XX secolo, mentre la Storia dei potenti procedeva inesorabile, tessendo la tela che sarebbe

ben presto sfociata in una delle guerre più sanguinose dell’umanità.

Ma soprattutto riconosciamo la voce di Rudolf Steiner che a volte sommessa e affettuosa, a volte possente ci arriva da queste lettere, parlando allora come ora “il linguaggio del vero” (15 marzo 1911, “Per l’amata Marie Steiner”).

Rudolf Steiner - Marie Steiner von Sivers,
Corrispondenze e documenti 1901-1925 -
Volume primo - O.O. n. 262 - pag. 288 - € 32,00

La pubblicazione del secondo volume
è prevista per l’autunno 2022



Rudolf Steiner e Marie von Sivers
a Stoccarda, 1908

Piante e veleni

Erb. Dip. Karin Mecozzi

“Sola dosis facit venenum”

(Paracelso)

Nell'uso popolare e nella medicina tradizionale i veleni delle piante rivestono da sempre un ruolo di particolare importanza. La ricerca scientifica dedica una crescente attenzione all'azione dei veleni vegetali, poiché l'industria farmaceutica isola i principi attivi delle piante e li aggiunge ai farmaci di sintesi. La conoscenza antroposofica delle piante medicinali velenose non si ferma al singolo principio attivo, ma ne osserva l'immagine dell'insieme. In questo modo scopriamo la cosiddetta espressione essenziale (*Wesensbild*) che si manifesta nella pianta e che sempre parla anche all'uomo.

Nelle piante velenose troviamo, innanzi tutto, un aspetto che le contraddistingue nel regno vegetale: la produzione di sostanze che le rendono indigeste, venefiche o addirittura mortali per gli esseri “animati”, ma spesso non mettono a rischio la vita delle piante che crescono attorno. Conosciamo tuttavia l'incompatibilità tra diverse specie vegetali, come nel caso del noce, *Juglans regia*. Sotto la sua chioma, le specie solitamente diffuse nel territorio non crescono volentieri, e generalmente l'area è ricoperta soltanto da graminacee, ma ciò non dipende soltanto dall'ombra che si forma sotto l'albero, bensì da sostanze prodotte dalle radici del noce che inibiscono la vegetazione.

I veleni prodotti dalle piante sono principalmente costituiti da alcaloidi, sostanze organiche come l'atropina di *Atropa belladonna*, alcuni glucosidi, tra cui quelli cianogenetici come l'amigdalina nelle mandorle amare, inoltre gli alcaloidi da resine ed oli essenziali, che a dosi elevate possono avere un'azione tossica diretta o di accumulo. Lo scopo di queste sostanze è tuttora oggetto di discussione scientifica: le piante le producono per “difendersi”? Tuttavia, da chi dovrebbero difendersi le piante, che per loro natura sono votate al “dare”? È curioso: in tedesco la parola veleno è “Gift”, che in inglese significa, invece, dono!

Come osserva Wilhelm Pelikan, potrebbe trattarsi di prodotti di escrezione che si creano in “un processo



Atropa Belladonna

che conduce alla paralisi, all'arresto della vita”. In ciò che esprime il veleno riconosciamo una manifestazione correlata al mondo astrale (mentre nella pianta commestibile prevale l'azione delle forze eteriche, portatrici di vita). Prendiamo ad esempio l'*Atropa belladonna*. Essa sviluppa un frutto altamente velenoso che nell'osservazione scientifico spirituale non è più in accordo con la parte vegetativa, ma si distacca da essa e si rivolge “con nostalgia” (Rudolf Steiner) al mondo astrale, come se “volesse diventare animale”, volesse diventare senziente.

Notiamo che, a partire dalla fioritura, diverse specie vegetali accolgono le forze astrali in modo abnorme: non si crea un'interazione, uno scambio tra mondo astrale e pianta, tra fiore ed universo. La pianta assorbe dentro di sé l'astralità che di solito aleggia intorno ad essa, fino a formare sostanze derivanti da un equilibrio alterato tra le parti costitutive, che risultano velenose.

Tra le famiglie di piante che crescono in tutta Italia, le seguenti famiglie sviluppano sostanze tossiche e velenose: Solanaceae, Papaveraceae, Liliaceae, Euforbiaceae, Fabaceae, Apiaceae, Ranunculaceae, Caprifoliaceae, e altre ancora. Più saliamo al nord dell'Europa, meno sono diffuse le specie velenose, mentre nei paesi tropicali conosciamo piante particolarmente attive.

Spesso troviamo un processo di fioritura o fruttificazione molto appariscente, un odore acre o fastidioso, però non è facile riconoscere subito l'azione velenosa. I veleni vegetali agiscono sul sistema nervoso, sulla sfera metabolica, possono essere mutageni, agire cioè sul funzionamento delle cellule e risultare cancerogeni, oppure irritare e ledere la pelle. In caso di intossicazione,

di ingestione o contatto con parti vegetali velenose occorre rivolgersi immediatamente al centro di pronto soccorso più vicino!

Tornando alla frase di Paracelso, ciò che conta è la dose, e lo sapevano bene tutti coloro che in passato curavano o... avvelenavano con le piante medicinali velenose. Le cosiddette streghe, donne di magia, bianca o nera, preparavano estratti, decotti ed unguenti che contenevano ingredienti velenosi vegetali, animali e minerali, e inducevano stati di veggenza in occasione di certi riti. Gravi scompensi e avvelenamenti che li accompagnavano portavano anche alla morte. Oggi conosciamo ancora rituali simili, ad esempio, nella tradizione degli sciamani del Sud America.

L'erboristeria tradizionale sapeva usare bene le piante velenose, i farmacisti preparavano fino a non molto tempo fa rimedi dosati con accuratezza, contenenti droghe velenose, per intervenire nei casi acuti nei quali oggi si utilizzano materie prime di sintesi. Questa arte del dosare sta andando completamente perduta, purtroppo. I veleni delle piante sono ancora alla base di farmaci antroposofici e omeopatici, per intervenire nell'uomo quando il sano equilibrio tra le parti costitutive è incrinato.

Nel 1924 Rudolf Steiner affermava: *"I veleni vegetali fanno sì che il corpo eterico si conduca nel corpo astrale"* (O.O. 352).



IL CERCHIO DEI 4 ELEMENTI

Corso di erboristeria e osservazione del paesaggio

a cura di
Karin Mecozzi
Giorgio Bortolussi
Franco Barbadoro

27/29 LUGLIO 2022

Radice, Foglia, Fiore e Frutto, tra spazio e tempo la pianta si manifesta secondo quattro principi universali, Terra, Acqua, Aria, Fuoco

MONASTERO DI FONTE AVELLANA
SERRA SANT'ABBONDIO (PU)

Erborista Karin Mecozzi
www.karinmecozzi.com



Jasmin Peschke, Petra Essink, Paul Doesburg

Cibo vitale.

Nutrire l'uomo per rigenerare la Terra

Pag. 264 - € 22,00. Editrice Antroposofica, Milano

Non si tratta di dare consigli o prescrivere ricette per una dieta sostenibile per l'ambiente e che aiuti a rafforzare il sistema immunitario. Tutti i consigli che le persone seguono perché suggeriti da qualcun altro e che non derivano da un'esperienza personale, hanno poca durata nella pratica e alla lunga diventano noiosi. Trovare la propria forma di alimentazione è un'attività personale e individuale, che si basa su un approccio attento e riconoscente all'interno di tutto il sistema di produzione del cibo, dal campo al piatto. Queste sono le basi più importanti per la salutogenesi, ovvero per ciò che ci mantiene in salute.



AGOSTO

Sergio Maria Francardo e Enrico Mariani

Marco Rossi, *Estate*

Per molti di noi agosto è il mese delle agognate vacanze. Arriva prorompente la voglia di mare, la voglia di montagna, la voglia di muoversi dopo mesi di obbligata sedentarietà lavorativa. Il nome di questo mese deriva dal latino *Augustus*, dedicato dal senato dell'antica Roma all'imperatore Augusto nell'anno 8 a.C. Fu proprio questo imperatore a istituire la festività di ferragosto, chiamata appunto *Feriae Augusti*, cioè "periodo di riposo di Augusto". Da allora il giorno di ferragosto è dedicato al riposo e allo svago, alle libagioni e all'allegria compagnia. La ricorrenza laica è poi coincisa con la festività cristiana della Assunzione di Maria in cielo, soprattutto a partire dal V secolo d.C.

In questo mese abbondano ortaggi e frutti ricchi di vitamina A, che ha funzione protettiva sulla pelle esposta alla radiazione solare. Questa vitamina, chiamata anche retinolo, rafforza il sistema immunitario e nei giovani in via di formazione stimola la crescita ossea. Ottime fonti di questa vitamina sono le carote crude, la cicoria, le lattughe e i pomodori. Per quanto concerne la frutta estiva, ricordiamo l'anguria, il melone, l'albicocca e la pesca. La ricchezza di vitamina A è espressa dal colore giallo-arancione con sfumature di rosso. Una carenza di questa vitamina, seppur raramente, può sfociare in sintomi come secchezza delle mucose agli angoli della bocca e alla radice del naso, screpolature della pelle e abbassamento della vista. Sono ottime fonti di questa vitamina anche il tuorlo dell'uovo e il "famigerato" olio di fegato di merluzzo

tanto amato dalle nostre nonne o bisnonne.

Per gli sportivi attivi in tutti i mesi dell'anno, agosto rappresenta il periodo favorevole per incrementare ritmi e durata degli allenamenti grazie al maggior tempo a disposizione durante la giornata. Anche molti cosiddetti sedentari si cimentano a volte in passeggiate sotto il sole cocente o in partite di pallavolo sulla sabbia rovente! Ma per tutti è in agguato un nemico insidioso: il colpo di calore. I segni premonitori consistono in mal di testa, nausea e iniziale difficoltà a coordinare i movimenti. In questi casi è bene interrompere immediatamente l'attività fisica e sedersi (o sdraiarsi) in luogo ombreggiato, bagnare (o meglio spugnare) con acqua fresca le braccia, le gambe e

la testa e idratarsi bevendo acqua a piccoli sorsi se non si ha sottomano una bevanda isotonica consigliata dal medico. Ma la prevenzione migliore per evitare il colpo di calore è il consumo costante dei frutti tipici di questo mese, ricchi di acqua "biologica" e di preziosi sali minerali. Ricordiamo soprattutto l'anguria, la pesca e la prugna, la cui assunzione dovrebbe avvenire nelle ore che precedono l'attività fisica all'aperto.

A proposito di soggetti sedentari e in sovrappeso, accade spesso che molti di loro scelgano il mese delle ferie estive per incrementare l'attività fisica con l'obiettivo di eliminare il grasso superfluo. Va detto che la buona salute del nostro apparato muscolare non può convivere con una dieta ipocalorica che non soddisfi il fabbisogno energetico imposto dall'esercizio fisico. Ciò che fa calare di peso chi pratica con costanza attività aerobiche come la marcia (o il semplice cammino), la corsa, il nuoto e il ciclismo è la leptina, un ormone dalle molteplici funzioni prodotto dal tessuto adiposo in risposta a due precisi stimoli che devono agire insieme: l'introduzione di cibo e l'attività fisica. Per ottenere muscoli efficienti e per dimagrire occorre quindi intraprendere un corretto programma di attività fisica e mantenere una dieta normocalorica e normoproteica. Ci penseranno la leptina e un educato senso di sazietà a guidare l'assunzione di cibo. È noto che dopo una vigorosa camminata di un'ora il senso di fame viene perfettamente regolato e non si incorre nel rischio di una esagerata assunzione di cibo (bulimia) su base nervosa.

Gli alimenti vegetali disponibili in agosto, come negli altri mesi estivi, ci vengono in aiuto con le loro proprietà energetiche e integrative. Una di queste proprietà è dovuta all'apporto di un minerale di fondamentale importanza per il mantenimento delle forze di salute: il magnesio. Si tratta di un metallo indispensabile per sviluppare il metabolismo energetico dell'organismo e per regolare la contrazione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi. Proprio in quanto costituente essenziale della molecola di clorofilla, il magnesio è presente nella parte fogliare delle piante. Lo ritroviamo pertanto nelle verdure in foglia come erbe, indivia e lattuga. Anche la frutta secca oleaginosa disponibile in questo mese (mandorle e nocciole) ne rappresenta una ricca fonte. Va sottolineato come la raccolta delle mandorle avvenga proprio nei mesi di agosto e settembre: sotto gli alberi vengono stesi appositi teli e i rami vengono scossi con bastoni. Parleremo ancora del mandorlo e della sua fioritura nelle pagine dedicate al mese di febbraio.

L'abbondante sudorazione induce un aumentato fabbisogno di magnesio. I sintomi di una sua carenza sono piuttosto insidiosi: crampi muscolari, debolezza generale, tendenza alla depressione. Il magnesio è anche un importante cofattore nella sintesi di alcuni neurotrasmettitori che regolano le funzioni del nostro cervello, come la serotonina. Continua in questo mese l'offerta generosa dei frutti ricchi di acqua, vitamine, sali minerali e zuccheri di pronto impiego "energetico": anguria, fichi (ne parleremo nel mese di settembre), frutti di bosco, pesche, mele e pere. Agosto è anche il mese dei *fagioli* con numerose varietà. Appartenenti alla famiglia delle leguminose, i fagioli sono ricchi di lecitina, una sostanza che favorisce l'emulsione e l'eliminazione dei grassi (come il colesterolo), riducendone di conseguenza l'accumulo nel sangue. Da segnalare l'apporto di fibra grezza vegetale, utile per raggiungere facilmente la sensazione di sazietà e per regolare le funzioni intestinali. I fagioli sono ricchi di vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina E, oltre che di sali minerali e oligoelementi. Come per tutti i legumi, anche l'apporto di proteine vegetali dato dai fagioli è preziosissimo in tutti i regimi dietetici orientati al mantenimento delle forze di salute. Grazie al loro basso indice glicemi-

co, i fagioli entrano di diritto nelle diete preventive e curative del diabete mellito di secondo tipo.

Tra i legumi non vanno certo dimenticate le *lenticchie*. Ricche anch'esse di fibre, sali minerali e vitamine, presentano un'antichissima tradizione dietologico-culinaria: alcuni ritrovamenti fossili sembrerebbero indicare nella lenticchia il legume più antico con l'alimentazione umana, tanto che le prime tracce della sua presenza risalirebbero a circa settemila anni or sono, quando nell'antica Persia l'arte di coltivare la terra raggiungeva livelli di altissima qualità. Di questo aspetto ci siamo già

occupati parlando delle pesche (vedi mese di giugno). La consumazione delle lenticchie necessita della cottura, poiché il prodotto crudo essiccato è indigeribile. In virtù del loro potere nutritivo ed energetico e del loro costo contenuto, le lenticchie hanno sempre rappresentato, sin dal medioevo, la soluzione alimentare ideale quando carestie, guerre e povertà imperversavano. Grazie a questa loro tradizionale qualità di soccorso, è divenuta ormai solida consuetudine mangiare un piatto di lenticchie durante il "cenone" dell'ultimo giorno dell'anno, o in alternativa durante il pranzo di capodanno, come buon auspicio per un futuro anno prospero dal punto di vista economico. Era già presente nella tradizione dell'antica Roma l'usanza di regalare una piccola borsa di pelle contenente lenticchie (la famosa "scarsella"), con l'augurio che potesse riempirsi di... agognati sesterzi! Proprio perché presente nella storia dei popoli mediterranei, la lenticchia a semi piccoli è una protagonista della famosa dieta mediterranea, da tutti riconosciuta come portatrice di quelle forze di salute indispensabili a prevenire le malattie cronico-degenerative tipiche della nostra epoca. Queste malattie trovano in una dieta squilibrata e troppo ricca in grassi saturi, carne e farine super raffinate un loro possibile fattore scatenante. Ecco così che la lenticchia, la "carne dei poveri" dei nostri antenati, assurge oggi a soluzione proteica ideale per prevenire molte malattie.

(Fonte: Sergio Maria Francardo - Enrico Mariani,

La stagionalità degli alimenti.

Nutrirsi con i cibi di stagione è la miglior medicina preventiva, Edilibri 2019)



LA RICETTA DEL MESE

a cura di Giulia Giunta

Medaglioni di lenticchie gialle e quinoa

Ingredienti per 6 pezzi

- 200 g lenticchie gialle decorticate
- 140 g quinoa
- 350 g brodo vegetale
- 100 g carota pesata pulita
- 1 scalogno
- 1 gambo di sedano
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cucchiaino di curcuma

Per servire: pomodori a dadini conditi con sale, olio evo, erba cipollina e origano

Sciacquate la quinoa e le lenticchie sotto l'acqua corrente in un colino a maglie strette, mettetele in un pentolino insieme al brodo vegetale, la carota grattugiata, lo scalogno e il sedano a pezzettini. Fate cuocere con coperchio per assorbimento a fuoco lento fin quando il tutto sarà cotto e il liquido completamente asciugato. Mescolate a fine cottura per non far attaccare sul fondo. Lasciate intiepidire e unite la farina di ceci e la curcuma insaporendo col sale alle erbe. Su una teglia con carta forno spennellata d'olio formate con un coppapasta dei medaglioni. Spennellateli d'olio e infornateli a 200 gradi per 20 minuti circa. Servite i medaglioni tiepidi con sopra la dadolata di pomodori.



Filo e Fiammetta

Rivista per bambini e ragazzi, e per grandi sognatori.

4 numeri l'anno (un numero € 13,50 – abbonamento annuale € 45,00)

Filo e Fiammetta è una rivista trimestrale illustrata a mano, ispirata alla pedagogia steineriana, che si rivolge ai bambini di tutte le età, dai più grandi ai piccolissimi. Li accompagna nella crescita stimolando il loro apprendimento attraverso la fantasia e la creatività, con giochi da fare con le mani, lavoretti artigianali, genuine ricette da scoprire e preparare da soli o con l'aiuto di mamma e papà, nonni o fratelli. Lontano dagli schermi del mondo virtuale, Filo e Fiammetta è un inno all'infanzia in libertà, alla freschezza, all'entusiasmo e alla gioia di vivere!

IN LIBRERIA

NOVITÀ

■ Rudolf Steiner

L'amore. Testi scelti

pag. 172 - € 10,00. Ed. Antroposofica

■ Rudolf Steiner

L'unione spirituale dell'umanità per opera dell'impulso del Cristo – O.O. 165

pag. 248 - € 30,00. Ed. Antroposofica



■ Rudolf Steiner

La conoscenza dell'anima e dello spirito – O.O. 56

pag. 288 - € 30,00. Ed. Antroposofica

■ Paolo Giuranna

La ferita nascosta

pag. 70 - € 12,00. Ed. Antroposofica

■ AAVV

Abbiamo conosciuto Rudolf Steiner

pag. 262 - € 20,00. Ed. Antroposofica

■ Jasmin Peschke, Petra Essink, Paul Doesburg

Cibo vitale

pag. 264 - € 12,00. Ed. Antroposofica

■ Eric G. Müller

La barca invisibile

pag. 256 - € 22,50. Filadelfia Editore

■ Luciana Pederiva (a cura di)

Fiabe popolari europee – III

pag. 64 - € 12,00. Ed. Arcobaleno

RISTAMPE

■ Rudolf Steiner

Euritmia terapeutica – O.O. 315

pag. 180 - € 15,00. Ed. Antroposofica

■ Rudolf Steiner

Gli enigmi del Faust di Goethe – O.O. 57

pag. 80 - € 10,00. Ed. Antroposofica

■ Rudolf Steiner

L'antroposofia e le scienze – O.O. 73

pag. 164 - € 14,00. Ed. Antroposofica

■ Claudio Gregorat

L'Ottuplice Sentiero nella visione buddistica e antroposofica

pag. 102 - € 12,00. Ed. Antroposofica

DA METTERE IN VALIGIA

“Nella rappresentazione del comico, l'uomo può persino proporsi di raggiungere grazie all'immaginario, al percettibile, quel che non si può raggiungere con concetti che semplicemente si contraddicono, cioè solo riconoscendone la contraddizione”.

Rudolf Steiner, Il comico nell'arte e nella vita
(da O.O. n. 271) – 24 dicembre 1890

■ Raymond Queneau

I fiori blu

pag. 288 - € 12,00, Ed. Einaudi

■ Jerome k. Jerome

Tre uomini in barca

pag. 208 - € 8,50. Ed. Feltrinelli

■ P.G. Wodehouse

Il castello di Blandings

pag. 160 - € 12,00. Ed. TEA

■ Heinrich Böll

Racconti umoristici e satirici

pag. 206, € 9,00. Ed. Bompiani

- Gerald Durrell
La mia famiglia e altri animali
 pag. 354, € 12,00. Ed. Adelphi



- Achille Campanile
Asparagi e immortalità dell'anima
 pag. 272 - € 10,00. Ed. Bur Rizzoli

- Alan Bennett
La sovrana lettrice
 pag. 95 - € 13,50. Ed. Adelphi



- Dino Buzzati
Siamo spiacenti di...
 pag. 240 - € 15,00. Ed. Mondadori

LIBRI DELLE VACANZE

- Giovannino Guareschi
Corrierino delle famiglie
 pag. 256 - € 12,00. Ed. Bur Rizzoli (da 11 anni)

- Gerda Muller
La grande quercia
 pag. 36 - € 15,00. Ed. Natura e Cultura (da 4 anni)

- Ulf Stark
Il Club dei Cuori Solitari
 pag. 96 - € 10,00. Ed. Iperborea (da 6 anni)



- Kenneth Grahame
Il vento tra i salici
 pag. 224 - € 18,00. Ed. Einaudi (da 8 anni)

- Jill Barklem
Storia di primavera
 pag. 40 - € 7,90. Ed. EL (da 5 anni)

- Beatrix Potter
Storia di due topini cattivi
 pag. 40 - € 10,00. Ed. La Pulce (da 3 anni)

- Elisabeth Klein
Il meraviglioso mondo di piante, animali, pietre e stelle
 pag. 110 - € 12,00. Ed. Antroposofica (da 7 anni)

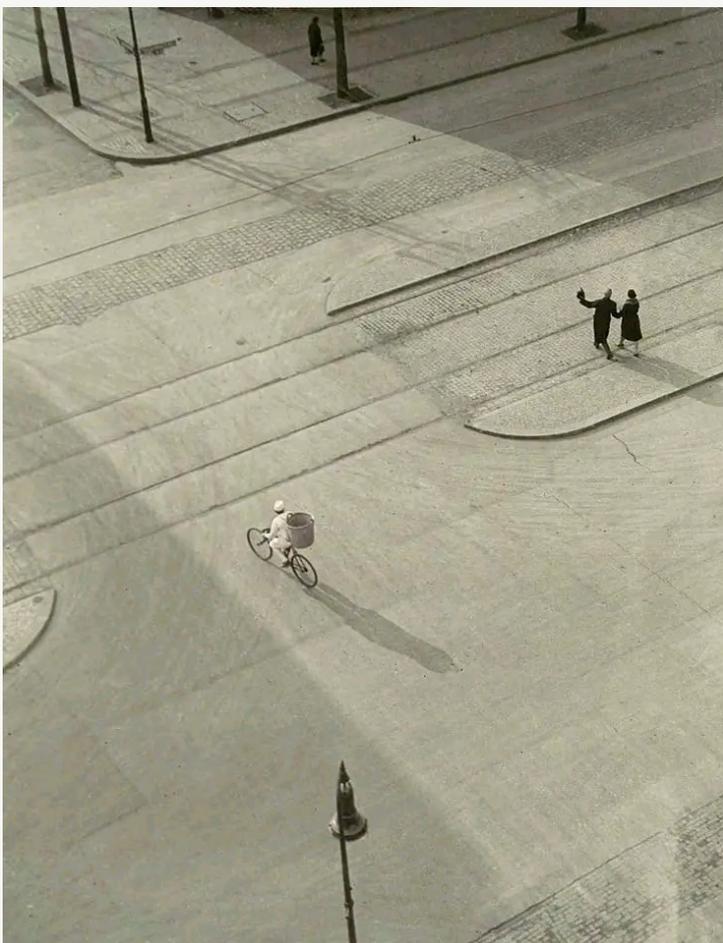


- Jacob Streit
Puck il Nano
 pag. 73 - € 15,00. Ed. Filadelfia (da 6 anni)

- Aleksandr Puškin, Aleksandr Afanasev
Masha e l'Orso e altre fiabe popolari russe
 pag. 175 - € 14,50. Ed. Bur Rizzoli (da 6 anni)

Lezione sull'ombra

John Donne



Berlino, una piazza 1° gennaio 1930.
Lazlo Moholy-Nagy.

Fermati, amore! Ti terrò una lezione
in filosofia d'amore.
Passeggiavamo, e in queste tre ore
erano innanzi a noi due ombre
che noi stessi formavamo.
Ora il sole è a picco sul nostro capo
e calpestiamo le ombre,
ogni cosa è trasformata
in coraggiosa luminosità.
Mentre cresceva quest'amore bambino,
finzioni e ombre fluivano da noi,
dai nostri affanni; adesso non è più così.

Non arriva al punto più alto
un amore timoroso d'esser veduto.

Se non lo fermiamo al suo mezzogiorno,
nuove ombre getteremo al lato opposto,
e come le prime accecarono gli altri,
quelle nuove agiranno su noi,
rendendo ciechi i nostri occhi.
Se l'amore impallidisce, se declina al tramonto,
i tuoi atti mi nasconderai, mentendo,
i miei a te io nasconderò.
Dileguano le ombre del mattino,
ma s'allungano queste per tutto il giorno.
Oh, quant'è breve il giorno d'amore,
quando l'amore tramonta.

È luce crescente o piena e costante, l'amore,
e il primo minuto dopo mezzogiorno è la sua notte.

A Lecture upon the Shadow,
John Donne

*Stand still, and I will read to thee
A lecture, love, in love's philosophy.
These three hours that we have spent,
Walking here, two shadows went
Along with us, which we ourselves produc'd.
But, now the sun is just above our head,
We do those shadows tread,
And to brave clearness all things are reduc'd.*

*So, whilst our infant loves did grow,
Disguises did, and shadows, flow
From us, and our cares; but now 'tis not so.*

*That love has not attain'd the highest degree,
Which is still diligent lest others see.*

*Except our loves at this noon stay,
We shall new shadows make the other way.
As the first were made to blind
Others, these which come behind*

*Will work upon ourselves, and blind
our eyes.*

*If our loves faint, and westwardly decline,
To me thou, falsely, thine,
And I to thee mine actions shall disguise.
The morning shadows wear away,
But these grow longer all the day;
But oh, love's day is short, if love decay.*

*Love is a growing, or full constant light,
And his first minute, after noon, is night.*



Fondazione Antroposofica Milanese
Via privata Vasto, 4 - 20121 Milano

Codice Fiscale: 97658650151 - Partita Iva: 08428810967
Persona giuridica iscritta al n. 2582 di Registro Regionale
presso il REA della CCAA di Milano
IBAN: IT58K 0623001623000043195928

Hanno collaborato:

Laura Borghi, Domenico Carà, Daniela Castelmonte, Fiorenza Da Rold,
Emilio Ferrario, Stefano Pederiva, Lorenzo Plebani

Per le foto si ringraziano:

Giulia Giunta, Alice Realini, Mariaelisabetta Realini, Cris Thellung