

Lettere dalla Fondazione

A cura della Fondazione Antroposofica Milanese
Pasqua 2021

■ In questo numero...

Daniela Castelmonte

■ Le uova di Pasqua

Elisabeth Klein

■ Lazzaro

Maria Maddalena

Giuda

Hella Krause-Zimmer

■ Uno sguardo contemporaneo sulla Passione: la chiesa di San Fedele a Milano

a cura di Mariaelisabetta Realini

■ La fortuna editoriale di Rudolf Steiner in Italia

I parte

Michele Mieke

■ Medicina familiare

I parte e II parte

Laura Borghi e Roberto Ferneti

■ Alimentarsi in Primavera Aprile

Sergio Maria Francardo

Enrico Mariani

■ La ricetta del mese

Giulia Giunta

■ In libreria

■ Un concerto in memoria di Giancarlo Buccheri

Domenico Carà

■ La lavanda dei piedi

Christian Morgenstern

■ Auto-direzione socratica o auto-direzione sofistica

Una distinzione necessaria

Karl-Martin Dietz

**Rimandi musicali e sommario
interattivi**



Fondazione Antroposofica Milanese

Via privata Vasto, 4
20121 Milano

Tel. e fax: 02-65 95 558

e-mail: segreteria@fam-milano.org

www.fam-milano.org

facebook.com/fam.milano.viavasto/

IN QUESTO NUMERO...

Daniela Castelmonte

Per primo ci accoglie un allegro leprotto che, saltellando tra ciuffi d'erba, va alla ricerca delle uova pasquali. È l'atmosfera dolce e fiabesca di Elisabeth Klein: insieme al leprotto, altri animali, pietre, piante, stelle, saranno i protagonisti di un libro che uscirà a breve e che a sua volta racchiude una storia. I racconti che lo compongono furono tradotti molti anni fa da Giannina Nosedà, letti e raccontati dalle maestre della Scuola steineriana, infine per qualche tempo dimenticati... Un anno fa, costretta in casa come tutti, una maestra li ha ritrovati fra le sue carte e proposti a un editore.

Troviamo la Pasqua della grande tradizione cristiana nei quadri, rari e inconsueti, di cui ci parla Hella Krause Zimmer, e nel percorso artistico e religioso all'interno della chiesa milanese di San Fedele, in uno sguardo contemporaneo sulla Passione. Affronta temi legati alla salutogenesi lo scritto di Laura Borghi e Roberto Ferneti (sintesi di una conferenza tenuta il 21 gennaio di quest'anno e disponibile sul nostro sito: <https://www.fam-milano.org/repliche>). Il punto di vista è quello della medicina familiare e dello stile di vita, dei fattori che influiscono sulla nostra salute personale e sociale.

I libri, le prime edizioni di cui ci parla "La fortuna editoriale di Rudolf Steiner in Italia", sono custoditi nella Biblioteca storica della Fondazione. La storia, che partendo dal 1909 si dipana in questa prima parte dell'articolo fino alla vigilia del conflitto mondiale, è appassionante; accanto ai nomi prestigiosi degli editori e dei curatori di collane, troviamo un gruppetto di studiosi e traduttori: a loro e al loro coraggio "linguistico" dobbiamo la traduzione di termini inusuali anche in tedesco e che ancora oggi fanno parte del linguaggio antroposofico.

Domenico Carà ci parla del "Concerto in memoria di Giancarlo Buccheri" a una anno dalla sua scomparsa.

In appendice, la seconda parte dello scritto di Karl-Martin Dietz: *Auto-direzione socratica o auto-direzione sofistica*.

Non manca la rubrica tratta da *La stagionalità degli alimenti* (di Sergio Maria Francardo ed Enrico Mariani, pubblicato da Edilibri). La ricetta della nostra chef, Giulia Giunta, ci propone una colorata e profumata insalata di primavera.

Infine, nella *Lavanda dei piedi*, Christian Morgenstern ci offre un grandioso affresco poetico dove tutta la Creazione s'intreccia nel render grazie e raggiunge il suo culmine nel Divino.



LE UOVA DI PASQUA

Elisabeth Klein

Un galletto che da poco aveva visto la luce decise un giorno di fare un giro per il mondo; correva contento lungo un ruscello, finché non si fermò impietrito dallo spavento. Un mostro terribile, che le lunghe orecchie dimostravano essere assai pericoloso, gli veniva incontro, proprio sul sentiero. L'audace galletto fece prontamente dietrofront, affrettandosi a tornare là da dove era venuto.

Il mostro davanti al quale era fuggito era un leprotto: anche lui stava facendo il suo primo viaggio alla scoperta del mondo. Aveva trotterellato indisturbato lungo il ruscello, rosicchiando qua e là la verde erbetta e annusando la terra, quando si vide venire incontro il più pericoloso degli esseri. Era un uccello non troppo grande, ma con occhi che osservavano tutto e un becco appuntito ben poco attraente. Date le circostanze, il leprotto decise di battere in ritirata. Soltanto quando fu al limite del bo-

sco si fermò e per prudenza guardò dietro di sé per vedere dove fosse arrivato il suo inseguitore: di lui vide soltanto la parte posteriore che si allontanava veloce. "Dunque", pensò beato "c'è un animale che scappa davanti a me! Deve essere un animale simpatico!"

Intanto, anche il galletto si era fermato per riprendere fiato e scopriva che il presunto mostro, a sua volta, se l'era svignata.

Cosa fecero allora i due eroi? Con prudenza si mossero l'uno incontro all'altro, finché si trovarono vicini e si salutarono, vergognandosi un po'. Da allora presero gusto a stare insieme e ne nacque la più bella delle amicizie: di frequente si potevano vedere l'uno in compagnia dell'altro. Ben presto anche le loro famiglie fecero conoscenza e si piacquero molto. Fu un incontro molto importante, perché si deve a questa amicizia se oggi vi sono leprotti e uova di Pasqua, come narra questo racconto.



Le cose andarono così. Lepri e galline, che a Pasqua hanno molti e graziosi figlioli, sono fra gli animali più pacifici della Terra, e lo sono in particolare questi, di cui parliamo. La gallina vecchia aveva scoperto sotto a un cespuglio un bel posticino per covare le sue uova. Le lepri, che non avevano mai visto uova in vita loro, non si stancavano di ammirarne la forma perfetta e il biancore. Quando la gallina se ne accorse regalò le sue uova alle lepri, tanto sapeva di poterne deporre ancora a sufficienza.

Ecco dunque la famiglia delle lepri e delle galline riunite davanti al cespuglio dove stavano le uova e occupate in profondi discorsi. “Da dove viene il mondo?”, chiese la vecchia lepre grigia. Poi aggiunse: “Noi veniamo dalla foresta, dove vivevano i nostri genitori, ma da dove viene il mondo?”

“Io posso dirvelo”, rispose dandosi importanza la gallina anziana, “è una cosa che possiamo sapere soltanto noi galline. Il mondo viene da un uovo!” E raccontò della cova delle uova.

“Allora ci deve essere anche qualcuno che ha covato l’uovo del mondo”, dissero le lepri. “Certamente!”, esclamò la gallina, “se non si cova, dalle uova non nasce niente. L’uovo del mondo lo ha covato il grande uccello del mondo, quello che ha deposto l’uovo: è lui che lo ha tenuto al caldo”.

Tutto ciò piacque straordinariamente alle lepri, che contemplavano con ammirazione le uova. Non sapevano che quello era il giorno di Pasqua, il giorno in cui la luce del Sole ha una forza speciale.

“Come è andata a finire con l’uovo del mondo?”, stava domandando un leprotto, quando improvvisamente tutti udirono una bella musica. Il Sole si era alzato in tutta la sua magnificenza e splendeva anche sulle uova. Tutti udirono quei suoni, tanto che le lepri, che sono animali molto musicali, si misero a sedere muovendosi a tempo di musica. Le loro orecchie, lunghe e corte, erano come note che seguivano la melodia. Un’allodola si era lanciata nel cielo e cantava la stessa canzone, lodando la luce. Mentre l’allodola cantava e i raggi del sole splendevano sulle uova, queste si tinsero di svariati colori davanti agli occhi delle lepri e delle galline che ascoltavano in silenzio. Le uova si tinsero per i raggi del Sole, perché la mattina di Pasqua ha una forza speciale. È proprio il Sole che dà i colori anche ai fiori e all’arcobaleno in cielo.

Mentre lepri e galline sperimentavano tutto questo in silenzio, al vecchio leprotto balenò un ricordo sull’origine del mondo: “Prima c’era l’uccello del mondo e l’uovo del mondo”, disse, “poi brillò la luce solare sull’uovo e fece splendere tutti i colori!”

“Lasciami finire la storia”, pregò la gallina vecchia, “non ho detto tutto. Nell’uovo c’era un liquido d’argento e una palla d’oro, proprio come ci sono ancora oggi nelle mie uova. Quell’uovo, con il suo liquido e la sua palla, era maturo. Nelle mie uova, a questo punto, qualcosa picchia e pigola, il guscio si rompe e vien fuori un pulcino dorato che subito solleva in alto la testina. Deve essere andata così anche con l’uovo del mondo; il guscio si deve essere rotto e il mondo, l’uomo e tutti noi siamo saltati fuori, perché era davvero un uovo enorme”.

“Sì, deve essere proprio andata così!”, disse il vecchio leprotto e si lasciò cadere a terra. La musica era cessata ed egli abbassò le orecchie.



Là, tra le lepri e le galline, stavano le uova variopinte. “Che cosa è meglio fare con le uova che le buone galline ci hanno regalato?”, chiese il leprotto di cui si parlava al principio. In quel momento, sul sentiero che dalla fattoria portava al ruscello, si muovevano saltellando i figli del contadino che era il padrone delle galline. “Io lo so!”, disse il leprotto che era amico del galletto, “Noi abbiamo avuto in dono le uova e le regaleremo ai figli del contadino che stanno arrivando. È il meglio che si possa fare!”

Così fu. Il leprotto sedette accanto al cespuglio dove stavano le uova variopinte e si rizzò come un ometto, in modo da farsi vedere dai bambini. Che festa fecero quelli, quando trovarono il nido con le uova colorate!

“Uova di Pasqua, uova di Pasqua colorate!”, essi gridarono, mostrandole ai genitori che, vestiti a festa, li seguivano lungo il ruscello. “Dove le avete prese?”, essi chiesero stupiti, “non sono le solite uova di gallina!”

“Ce le ha regalate il leprotto!”, risposero in coro i bambini felici con le loro uova variopinte.

Il racconto fa parte del libro di Elisabeth Klein, *Il meraviglioso mondo di piante, animali, pietre e stelle*, illustrato da Costanza Brevi di prossima pubblicazione presso l'Editrice Antroposofica

LAZZARO MARIA MADDALENA GIUDA

Hella Krause-Zimmer

(da *Offenbare Geheimnisse der christlichen Jahresfeste - Freies Geistesleben* 2003)

Quando il Cristo giunge davanti alla tomba di Lazzaro la potenza di quel momento che gli richiede un ultimo grande atto prima della Passione, si legge sul suo volto, è detto nel Vangelo: “Alzò gli occhi al cielo”. E chi gli stava intorno disse “Guarda come l'amava” Il Cristo Gesù piange. In che modo singolare ci tocca? Egli sa che “questa non è una malattia da morire”. Ma sa anche di più, conosce la portata storica, universale, l'unicità di quel momento a lungo atteso nell'immensa e gravosa evoluzione dell'umanità.

Dopo questa azione, che è il coronamento dei tre annunci di morte, e sei giorni prima di Pasqua, cioè il sabato che precede la Domenica delle Palme, il Maestro torna nella casa dei tre fratelli, Maria, Marta e Lazzaro.

Maria unge i piedi di Gesù, come aveva già fatto una volta in casa del fariseo Simone. L'unguento

pregiato riempie di profumo tutta la casa. Giuda però ammonisce che sarebbe stato meglio venderlo per dare i soldi ai poveri. Il Cristo replica dicendo “Ella lo ha serbato per il giorno della mia sepoltura” (si usava infatti imbalsamare i morti, come si deduce anche dalle cento libbre di spezie che in seguito porterà Nicodemo).

Giuda, lo Scorpione, si irrita per l'operare della sorella Aquila, di cui non coglie la grandezza e nobiltà d'animo. Non vede sacrificio, ma spreco. E avrebbe volentieri tenuto lui il denaro “perché era un ladro” si legge nel testo e perché teneva “la borsa”. Seguendo la norma data da Gesù, i discepoli non tenevano denaro, tuttavia uno doveva incaricarsene, cioè tenere “la borsa”. Ma non era onesto nell'eseguire quel compito, in lui vivevano avarizia e avidità. Ed è proprio lui a portare la borsa, consentendo quindi agli altri di non dover trafficare col denaro.

Per due volte i suoi cavilli contagiano gli altri, in particolare quando appare Maria Maddalena. Per una natura orientata all'utilità, le azioni di lei possono apparire eccessive. Ma soprattutto egli si sente escluso dalla sfera che si forma con quelle azioni.

Durante questo convito di Betania, la sera prima dell'ingresso di Gesù a Gerusalemme si raccolgono molte persone per vedere riuniti Colui che ha resuscitato e colui che è stato resuscitato. Questo suscita nei grandi sacerdoti il proposito di uccidere anche Lazzaro.

Alcune sere più tardi, il mercoledì, alla vigilia, cioè, dell'Ultima Cena nel cenacolo, il Cristo è di nuovo ospite a Betania, ma ora nella casa di “Simone, il lebbroso”. Matteo racconta che “gli si avvicina una donna”. Non ne indica il nome, ma dal suo modo di agire si riconosce in lei Maria Maddalena. Ora versa il prezioso profumo di nardo sul capo. I discorsi sono simili; Giuda insiste, ma Gesù ribatte: “I poveri li avete sempre con voi; ma me non mi avrete sempre” e aggiunge: “Spargendo questo profumo sul mio corpo, l'ha fatto in vista della mia sepoltura”.

Giuda non riesce a sopportare quanto avviene. Gli risultava già incomprensibile che il Maestro usasse in modo così poco utilitaristico il suo essere il Messia, ora tutto si intensifica nell'operato di questa donna sprecona che Gesù la prende sotto la sua protezione. Giuda, quindi, esce dalla casa, si reca dai grandi sacerdoti e si dichiara disponibile al tradimento (in cambio di trenta sicli d'argento che gli sembrano un compenso adeguato). L'intrecciarsi di queste tre figure, Lazzaro, Maria Maddalena e Giuda, diventa chiaro soltanto

alla fine dei tre anni, portando gli avvenimenti al loro culmine.

Quando Maria Maddalena unse per la prima volta i piedi di Gesù (non si sa quanto tempo prima), avvenne nella casa di un fariseo, Simone, che forse è lo stesso “Simone il lebbroso” di Betania. Allora non si sentiva ancora la voce piena di rimprovero di Giuda. Fu Simone, il padrone di casa, a meravigliarsi con un certo disagio che Gesù si facesse toccare da una donna che “era una peccatrice”. Gesù in precedenza aveva scacciato da lei sette diavoli.

I farisei la accusavano di condurre una vita amorale. Anche in questo caso Cristo la prende sotto la sua protezione, ma con parole diverse. Le vengono perdonati molti peccati, perché “ha molto amato”. Per questa sua capacità di amare viene mostrata come esempio al fariseo la cui natura fin troppo parsimoniosa viene qui come completata, in un certo senso compensata. La Maddalena prende il posto delle sue carenze. Il Cristo fa notare a Simone che, sì, lo ha invitato a pranzo (presumibilmente come segno di “riconoscenza” per una guarigione), ma che non aveva fatto nulla di più. Non lo aveva onorato in modo particolare come ospite. “Tu non m’hai dato acqua per i piedi, lei invece mi ha rigato i piedi di lacrime ... tu non m’hai dato il bacio, ma lei... non ha smesso di baciarmi i piedi. Tu non m’hai unto il capo d’olio, ma lei ha unto i miei piedi di profumo.” (Luca, 7, 44-46)

Davanti al nostro sguardo abbiamo così una triplice unzione fatta da Maria Maddalena a Gesù. La prima lavanda dei piedi in casa del fa-

riseo probabilmente in seguito alla guarigione di lei. È scossa, si pente certamente della vita che i sette diavoli le hanno fatto condurre. Ma nel suo atteggiamento non vi è nulla di servile, altrimenti di lei non si potrebbe dire “ha molto amato”. Questa prima scena culmina nelle parole del Cristo: “Ti sono rimessi i peccati”.

Le altre due unzioni poco prima della Passione, di nuovo una lavanda dei piedi e poi l’unzione del capo, hanno un carattere del tutto diverso. Ora non sono più il pentimento e la gratitudine personale che la spingono. Ora, così si potrebbe pensare, operano nella sua anima, al posto dei sette demoni, sette angeli, anzi tutta una schiera delle Gerarchie, entità che rafforzano in lei il sentimento del sacrificio universale che si sta preparando in Gesù. Le sue azioni hanno carattere sacramentale, anche se non sono compiute da un sacerdote. In questa ora cosmica i sacerdoti mancano all’impegno e di nuovo pare che Maria Maddalena faccia da compensazione alle carenze di altri, ora nel senso più ampio dell’umanità. Due giorni più tardi, come il fratello, sarà sulla collina del Golgota senza temere pericoli, ignominia e sofferenza. (Di Marta, la sorella attiva, quella laboriosa, non si parla).

A questo punto volgiamo lo sguardo a due tavole che rendono visibile in modo raro quanto abbiamo considerato. Entrambi i quadri sono nella pinacoteca di Donaueschingen, si fanno risalire circa al 1500, attribuiti a un maestro tedesco o svizzero di cui però si ignora il nome. In una ottica compositiva sono molto simili, in certo qual modo speculari (una volta il Cristo siede a sinistra, una volta a destra). Un quadro



Maestro sconosciuto intorno al 1500, *Maria Maddalena in casa di Simone*, Pinacoteca di Donaueschingen.



Maestro sconosciuto, intorno al 1500, *Cristo con i discepoli da Lazzaro*, Pinacoteca Donaueschingen.

mostra la visita di Gesù in casa del fariseo Simone. Con sua grande meraviglia la peccatrice si avvicina al Cristo “stando a’ piedi di lui, di dietro”, come è evidenziato nel quadro.

Nei due quadri Maria Maddalena è vestita allo stesso modo, molto elegante e bella nella veste verde dalle borchie dorate, con le larghe maniche bianche e un mantello rosso. Elegante è anche l’anfitrione, Simone, con la sua veste e il cappuccio blu, adornati da un bordo di pelliccia. Volge le spalle ai sei discepoli seduti a tavola (altri sei, contando le loro aureole, sono nello spazio in fondo), in quanto Gesù parla espressamente con lui, guardandolo negli occhi leggermente dall’alto. Lo sappiamo: è un dialogo severo, Simone deve ascoltare delle obiezioni e gli viene indicata come esempio la capacità di amare di Maria Maddalena. È una scena che possiamo supporre sia avvenuta non molto dopo la guarigione di Maria Maddalena. Simone è senza aureola.

L’altro quadro mostra la seconda lavanda, avvenuta la sera prima della Domenica delle Palme in casa dei tre fratelli. Nella scena Gesù è presente in quella casa, probabilmente per la prima volta (Luca, 10,38). È stata Marta a invitare il Signore, ed è lei a lamentarsi perché la sorella Maria non fa altro che stare seduta ai piedi di Gesù, lasciando a lei tutto il lavoro. (Secondo la tradizione del primo cristianesimo, Marta era la “donna dal flusso di sangue” guarita da Gesù; v. E. Bock, *I tre anni*). Qui Marta entra con una scodella e guarda Gesù quasi a sollecitarlo, perché dica a Maria di aiutarla. Il gesto di Gesù esprime il tipo di risposta: “Una sola cosa è necessaria. E Maria ha scelto la parte migliore che non le sarà tolta.” Maria Maddalena ha i capelli sciolti che ricadono sulla schiena; con quelli asciugherà i piedi di Gesù. Marta invece ha il grembiule e il copricapo, come una brava donna di casa sposata. In questo convivio vi è qualcosa di molto diverso rispetto al quadro parallelo: Lazzaro non è solo colui che ospita, distinto dai discepoli per una veste più ricca e adorna di pelliccia, ma ha anche una aureola che lo lega alla cerchia dei discepoli. Un quadro unico che fa percepire la particolarità e al contempo l’intimità con i dodici.

Anche Maria e Marta sono caratterizzate dall’aureola, mentre Giuda (a destra dietro a Maria Maddalena) non ha aureola. Si vede con quale sottigliezza proceda il pittore.

Allo sguardo dell’osservatore una figura si presenta con particolare rilievo per i suoi colori. Al centro della tavola siede il discepolo Giovanni.

La sua veste rossa è incorniciata da un mantello verde tenuto da una fibbia verde splendente su fondo rosso, trasversalmente sul petto (nel quadro parallelo è seduto dietro al fariseo e non si distingue in modo particolare rispetto agli altri). Dal punto di vista del colore, Giovanni risulta la figura più appariscente: è seduto in posizione frontale e attira lo sguardo al centro del quadro. Volge la testa a sinistra verso Pietro, seduto fra lui e Lazzaro. Anche Lazzaro è rivolto a sinistra. I due volti senza barba sono simili nell’espressione, affini, quasi fossero gemelli, ma al contempo anche diversi. In un certo senso il discepolo resta quasi un po’ indietro rispetto a Lazzaro, seduto direttamente vicino al Maestro. Alla bella giovinezza di Giovanni si aggiunge in Lazzaro una ricchezza di esperienze dolorose che lo rende più maturo, più vicino al Cristo. Mentre nel gruppo a destra è in corso una discussione, a sinistra passa come *una* corrente che attraversa Giovanni, Lazzaro e il Cristo, interrotta solo dall’ingenuo Pietro.

In questo quadro abbiamo come un preludio dell’Ultima Cena. Maria Maddalena è in ginocchio, fra l’incomprensione di Giuda che la indica con la mano e l’incomprensione della sorella Marta, trattenuta però dal Cristo. Al centro del gruppo dei discepoli si compie come una separazione, esattamente fra il discepolo Giovanni e quello che gli sta seduto vicino. Le loro teste sono rivolte in direzioni opposte (la stessa cosa si trova nel quadro parallelo in cui Giuda non svolge ancora un ruolo specifico). La parte destra dei discepoli si è avvicinata alla obiezione di Giuda, ma evidentemente non le rafforza. La parte sinistra, grazie a Giovanni, è rivolta del tutto verso il Cristo.

Il pittore ha espresso più di quanto si desume dal testo biblico? Perché mette così in evidenza Giovanni e lo porta, con il suo volgersi, a un’intima vicinanza con Lazzaro, non però tanto grande da farlo sedere accanto a lui. Esisteva una tradizione? Siamo nel periodo “intorno al millecinquecento”, quando vengono pittoricamente alla luce tante tradizioni segrete, poco prima che inizi l’epoca di Gabriele.*

* Nel 1515 appare il trattato di Giovanni Tritemius von Sponheim (1462-1516) sull’azione nello sviluppo storico degli arcangeli attribuiti ai sette pianeti: Orifiele (Saturno), Anaele (Venere), Zacariele (Giove), Raffaele (Mercurio), Samaele (Marte), Gabriele (Luna) e Michele (Sole) Si alternano con un ritmo di circa 354 anni. L’epoca di Gabriele iniziò intorno al 1525 e durò fino al 1879.

Traduzione di Stefano Pederiva



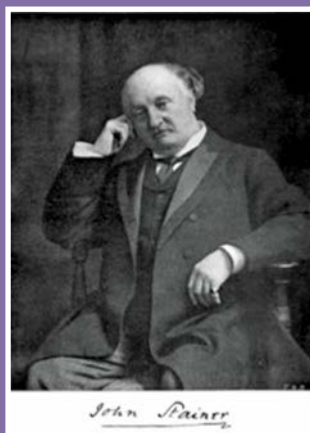
Uno sguardo contemporaneo sulla Passione: la chiesa di San Fedele a Milano

La chiesa di San Fedele

La chiesa fu costruita nel XVI secolo per volere del vescovo di Milano San Carlo Borromeo. Era destinata a ospitare la Compagnia di Gesù ed è considerata un modello di riferimento per l'architettura sacra controriformata. Il luogo di culto era abitualmente frequentato da Alessandro Manzoni dopo la conversione, lo scrittore infatti abitava poco distante in una casa oggi musealizzata. La chiesa nasconde al suo interno un gran numero di opere d'arte di diverse epoche storiche, grazie anche al Museo San Fedele (inaugurato il 31 dicembre 2014) il sito è oggi un luogo mistico dove arte contemporanea e moderna dialogano tra loro in un armonico connubio tra arte e spiritualità.



JOHN STAINER
The Crucifixion
1887



Lucio Fontana, *Via Crucis*, 1957

L'opera è composta da 14 formelle dedicate alla Via Crucis. Fu originariamente realizzata da Lucio Fontana (19 febbraio 1899 - 7 settembre 1968) su committenza dell'Istituto religioso "Le Carline" e fu inizialmente collocata presso la Cappella dell'Istituto. La Via Crucis fu successivamente acquistata nel 1986 dalla chiesa di San Fedele grazie sia a padre Eugenio Bruno che al critico Giorgio Mascherpa. Il ciclo fu sul finire degli anni Novanta fu collocato nella cripta della chiesa di San Fedele. Tale nuova sistemazione corona il rapporto di collaborazione tra l'artista e i Gesuiti già testimoniato da una sua opera scultorea collocata nella chiesa.



Lucio Fontana, *Via Crucis*, 1957

Le 14 formelle rivelano la sua forte religiosità tangibilmente percepibile non solo nel contenuto narrativo ma anche nella forza espressiva, nella carica drammatica e da quel soffio vitale che anima ogni stazione. Il materiale scelto è la terracotta caratterizzata da pochi interventi cromatici: il bianco per far emergere la figura del Cristo e il nero per la Croce e per i tagli presenti. L'opera ha in sé una fluidità narrativa quasi fosse stata "scritta" di getto seguendo l'impulso di un'improvvisazione. Caratterizzata da un forte vigore espressivo che si evidenzia nella materia stessa animata dalla pressione del gesto della mano, delle impronte tattili e dalla tensione del lavoro fisicamente espresso dall'impeto creativo di Lucio Fontana.



ERNST PEPPING
Passionsbericht des Matthäus
1950



Lucio Fontana, *Via Crucis*, 1957

Le 14 formelle hanno una forma ovale, tale forma nella tradizione simbolica cristiana rimanda alla vita e alla presenza di Dio. Fontana adatterà questa forma anche per la sua serie intitolata Fine di Dio. La scelta di utilizzare questa forma simbolica sembra nella *Via Crucis* rimandare a quella tensione drammaticamente umana tra dolore e vita sottolineando in questo la natura umana del Cristo. Ogni stazione è caratterizzata da un taglio, cifra stilistica di Fontana, che qui apre a una dimensione misticamente spirituale ! e contemporaneamente evoca il dolore di quella ferita, ! di quello squarcio sul costato del Cristo.



Lucio Fontana, *Via Crucis*, 1957

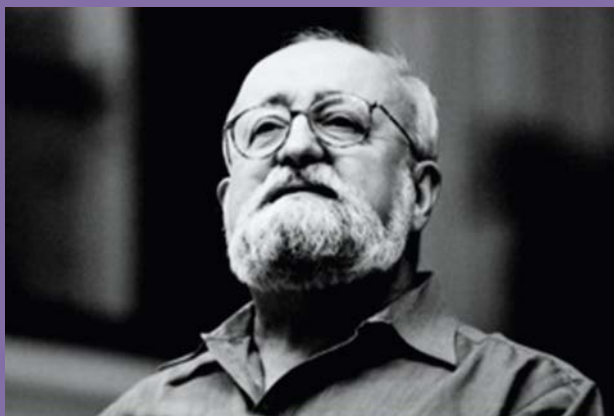
Le 14 stazioni:

- I. Gesù è condannato a morte - II. Gesù è caricato della croce III. Gesù cade per la prima volta
- IV. Gesù incontra sua Madre - V Gesù è aiutato a portare la croce da Simone di Cirene
- VI Santa Veronica asciuga il volto di Gesù - VII. Gesù cade per la seconda volta
- VIII. Gesù ammonisce le donne di Gerusalemme - IX. Gesù cade per la terza volta
- X. Gesù è spogliato dalle vesti - XI. Gesù è inchiodato sulla croce - XII. Gesù muore in croce
- XIII. Gesù è deposto dalla croce - XIV. Il corpo di Gesù è deposto nel sepolcro

KRZYSZTOF PENDERECKI

Passio et mors Domini nostri Iesu Christi secundum Lucam

1965





Jannis Kounellis, *Senza titolo, Svelamento*, 2012

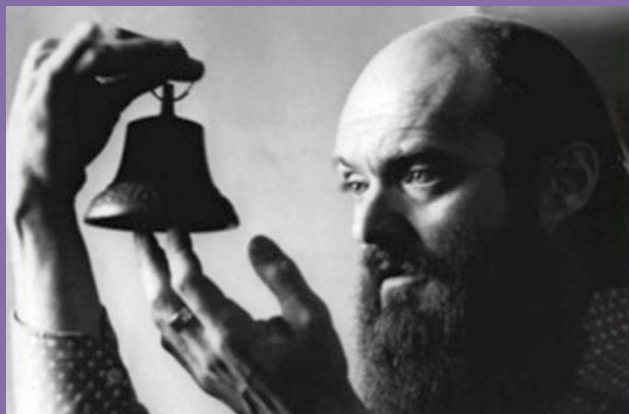
Nel Sacello seicentesco della cripta della chiesa di San Fedele si trova dal 2012 un'installazione site-specific di Jannis Kounellis (23 marzo 1936 - 16 febbraio 2017). Il sacello fu, durante la dominazione austriaca, usato come luogo di sepoltura per alcuni membri della famiglia asburgica. All'interno di questo spazio è simbolicamente evocata la dialettica morte/vita caratterizzante anche la Via Crucis di Lucio Fontana. Anche nel sacello, come in altri spazi della chiesa, continua quel dialogo sottile tra passato e presente qui espresso attraverso il confronto tra la croce gemmata del XV secolo e l'installazione di Jannis Kounellis.



Jannis Kounellis, *Senza titolo, Svelamento*, 2012

L'artista è stato un esponente di spicco del movimento dell'Arte Povera, il rimando a tale movimento è qui visibile nella scelta artistica di usare materiali poveri e non artisticamente convenzionali decontestualizzati da loro spazio ordinario. In *Senza titolo, Svelamento* seguendo quindi la sua poetica Kounellis usa della corda, una grossa tela di sacco e del ferro. I materiali scelti così diventano elemento narrativo suscitando nell'osservatore un senso di angoscia e inquietudine. Al braccio orizzontale della croce di ferro è appeso un pesante sacco che cela al suo interno un misterioso oggetto. Il ruvido sacco è attaccato alla croce attraverso il cappio di una corda. Inevitabilmente d'impatto emergono in noi tragiche suggestione mnemoniche. L'oggetto sospeso sembra sul punto di lacerare il sacco svelando così il tragico mistero celato al suo interno, come nell'Apo-calisse anche qui la rivelazione sembra poter nascere solo da una lacerazione. La sua bruciante crudezza espressiva emotivamente ci disorienta lasciandoci silenziosi osservatori del mistero che si svela. Ed è nella contemplazione che ci si svela la sagoma della croce pesantemente nascosta nel sacco sospeso.

ARVO PÄRT
De Profundis
1980



David Simpson, *Monocromi, Gerusalemme celeste*, 1995

Le tre tele monocromatiche di David Simpson (nato nel 1928) sono collocate nella parte absidale della chiesa. Le tele sono realizzate con colori acrilici mescolati a un composto di titanio e cristalli che ne esalta la luminosità. Grazie ai finestrini della chiesa le tele, sui toni dell'oro, dell'azzurro e del rosso, ci appaiono come vive sorgenti di luce che variano stimulate dal trascorrere della giornata e dal mutare delle condizioni di luce esterna. I colori scelti dall'artista rievocano la tradizionale iconografia della trinità: l'oro del divino, il rosso del figlio e l'azzurro dello Spirito Santo. Questo trittico è stato collocato nel presbiterio perché simbolicamente questo spazio liturgico rappresenta la Gerusalemme celeste che scende dal cielo. L'Apocalisse già richiamata nell'opera di Kounellis come liberazione qui si traduce nella rivelazione mistica della luce. Una pura vibrazione di luce fisica che apre il nostro sguardo contemplativo all'oltre.

DAVID LANG

I lie

2001



LA FORTUNA EDITORIALE DI RUDOLF STEINER IN ITALIA

I parte - Dagli inizi
alla vigilia del conflitto mondiale

Michele Mieke

Il clima culturale e spirituale in Italia agli inizi del Novecento

Per trattare nel breve spazio di un articolo la fortuna editoriale che Rudolf Steiner ebbe in Italia, non è possibile ricordare tutte le pubblicazioni, ma solo alcune fra le più significative. Occorre innanzi tutto tener presente che nel terreno culturale, letterario e filosofico dell'Italia fra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, era presente una forte reazione al positivismo che si esprimeva spesso in pubblicazioni e riviste dai temi riferibili a una variegata cultura spirituale ed esoterica. Tra le diverse riviste vi era "La Rassegna contemporanea" di carattere politico-culturale, che conteneva anche una rubrica di "Cronaca teosofica"; "La vita italiana" di Giovanni Preziosi; la rivista di studi religiosi "Bilychnis; a queste si aggiungevano riviste dichiaratamente teosofiche, come "Ultra", "Gnosi" e "La nuova parola". Fu proprio nell'ambito delle cerchie antroposofiche che Rudolf Steiner, allora Segretario della Sezione tedesca della Società Teosofica, venne invitato a tenere alcune conferenze in Italia. Le prime risalgono al marzo 1909 a Roma, su invito della principessa Erika del Drago, poi di

nuovo a Roma nel 1910, e nello stesso anno a Palermo, a Bologna nell'aprile 1911 in occasione del IV Convegno Internazionale di Filosofia, quindi a Trieste nel maggio 1911 e infine a Milano nel settembre 1911 e ottobre 1912. L'interesse di quanto Rudolf Steiner portò nei diversi gruppi teosofici, e la risonanza che ebbe la sua presenza al Convegno di Bologna, suscitavano il desiderio, e la richiesta, di conoscere la sua concezione spirituale del mondo. Si ebbero così le prime pubblicazioni, le prime traduzioni italiane dei suoi scritti. Il primo libro uscì nel 1909 per l'editore Alberto Reber di Palermo, grazie al sostegno di un gruppo di studio a indirizzo teosofico-steineriano di quella città; si trattava dello scritto: *Il cristianesimo quale fatto mistico* (O.O. 8), la traduzione "autorizzata" era di Vittoria Wollisch dall'originale tedesco. Il volume era "corredato da un ritratto dell'autore" e comprendeva un'introduzione di Édouard Schuré. È interessante che la scelta dell'editore sia caduta allora proprio sul tema del cristianesimo, ma che, come ricorda Schuré nella sua introduzione, "già il titolo ci dice che il punto di vista dell'Autore è qualcosa di nuovo". Lo stesso Rudolf Steiner, nella prefazione alla seconda edizione tedesca del 1910, parla di Édouard Schuré come di una personalità che si è sentita "totalmente solidale con i punti di vista espressi nella presente opera" e che questo rappresenta "un sintomo del fatto che oggi esiste una tendenza a comprendere l'essenza del cristianesimo conformemente ai criteri seguiti

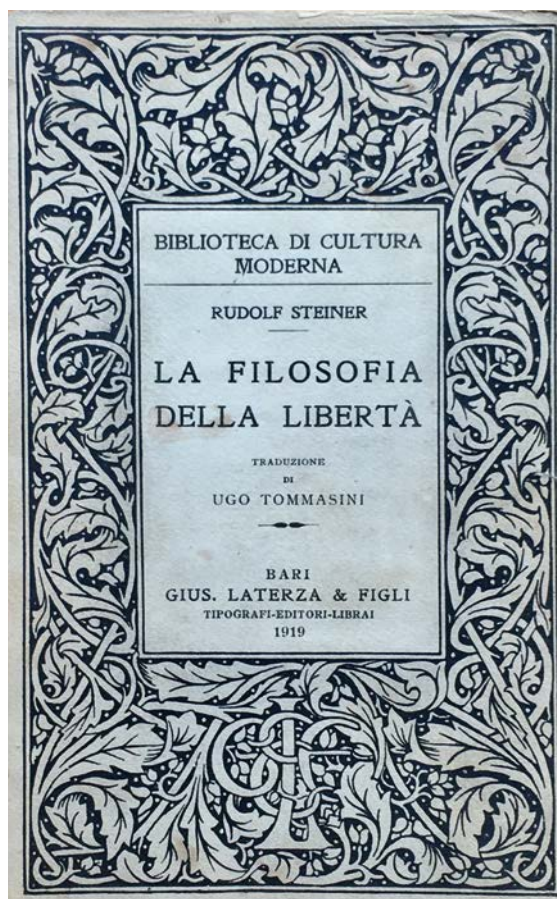
in questo libro". L'editore italiano volle dunque pubblicare un'opera innovativa sul Cristianesimo e al tempo stesso presentare la figura di Rudolf Steiner attraverso le parole di Schuré. Nell'anno seguente, 1910, sempre l'editore Reber pubblicò *Teosofia*, con il sottotitolo "Un'introduzione alla conoscenza dei mondi superiori e del destino umano" e in cui compare l'indicazione "dedicato allo spirito di Giordano Bruno". Viene inoltre riportato che la traduzione, eseguita sulla seconda edizione tedesca, è del prof. A. Penzig, allora Segretario della Società Teosofica italiana. Nel 1912 l'editore Bontempelli e Invernizzi di Roma pubblica *La direzione spirituale dell'uomo e dell'umanità* (O.O. 15) e, l'anno dopo *Una via per l'uomo alla conoscenza di se stesso* (O.O. 16), entrambi a solo un anno dalla rispettiva edizione tedesca. Nel 1913 lo stesso editore pubblica *Dalla cronaca dell'akasha*.

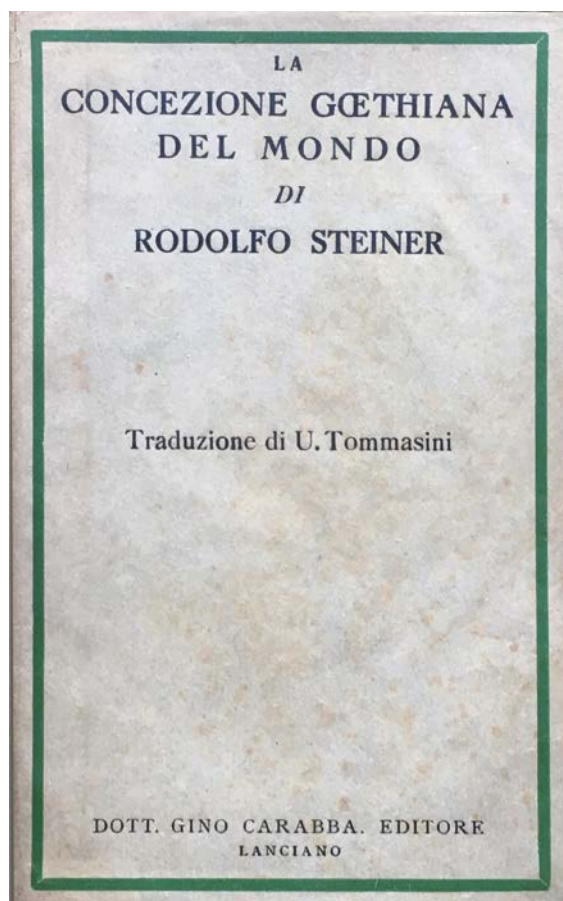
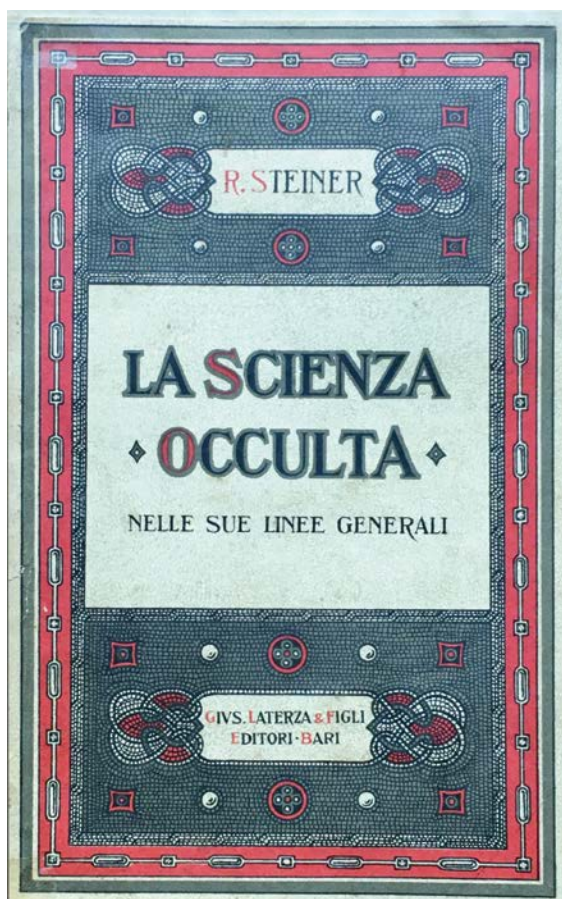
Insieme ai primi gruppi di studio, nasce la richiesta di nuovi testi

L'editore Luce ed Ombra di Roma pubblica in volumetti alcuni articoli tratti dalla rivista "Luzifer-Gnosis": nel 1912 *L'azione del Karma*, nel 1913 *Reincarnazione e karma e Haeckel, gli enigmi dell'universo e la teosofia*, tutti da O.O. 34. Appaiono in quegli anni anche le prime traduzioni di conferenze: da Luce ed Ombra, *Il Padre Nostro* (O.O. 96), da Ars Regia di Milano *Natale, Pasqua, Pentecoste* (O.O. 96, 101, 118). A Roma i gruppi di studio si riunivano da un lato (gruppo "Pico della Mirandola") sotto la guida della baronessa Emmelina de Renzis, nota per le sue traduzioni delle opere di Rudolf Steiner, dall'altro (gruppo "Novalis") sotto la guida del medico Giovanni Colazza, allievo diretto di Steiner.

Al Convegno di Bologna del 1911, prima menzionato, tra i partecipanti troviamo Emmelina de Renzis e: si può ipotizzare che proprio lei abbia interessato l'editore Giuseppe Laterza, che pure era presente a Bologna, alla pubblicazione di testi di Rudolf Steiner. Così nel 1919 questo grande editore, che tanta parte ha avuto nella storia culturale italiana, pubblica la prima edizione italiana de *La filosofia della libertà* (O.O. 4), nella prestigiosa collana "Biblioteca di cultura moderna", con la traduzione di Ugo Tommasini dall'edizione tedesca del 1894.

Nel 1920 uscirà la prima edizione de *La soglia del mondo spirituale* (O.O. 17), edito da Luce ed Ombra di Roma. Nello stesso anno, l'editore Vi-





tae Lampas, sempre di Roma, pubblica un libro con tre brevi cicli di conferenze tenute a Berlino tra il 1909 e il 1911, *Antroposofia - Psicosofia - Pneumatologia* (O.O. 115), in seguito riedito dalle Edizioni Religio di Roma. Ancora nel 1920 esce il primo libro dell'editore Bocca che in seguito stamperà numerosi testi e cicli di conferenze: *I punti essenziali della questione sociale* (O.O. 23).

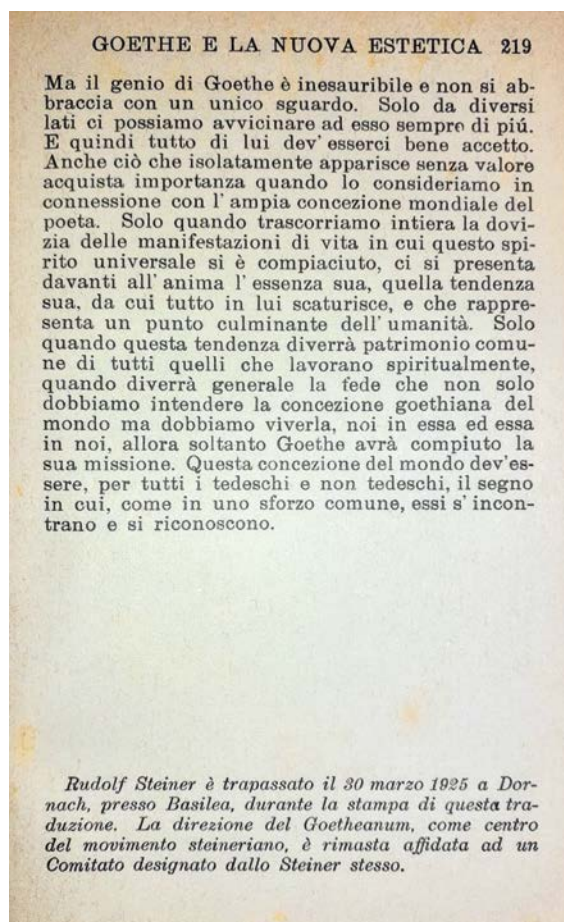
La presenza dei poeti nell'editoria di quegli anni

Nel 1922 *Teosofia* arriva alla seconda edizione presso l'editore Aliprandi di Milano, riveduta e integrata da Emmelina de Renzis sulla decima edizione tedesca ampliata del 1918. Qualche anno dopo, Laterza riprende la pubblicazione degli scritti, ma anche di alcuni cicli di conferenze nella collana, bella anche graficamente, "Studi religiosi ed esoterici". Il primo libro uscito in questa collana è del 1924: si tratta della prima edizione italiana de *La scienza occulta nelle sue linee generali* (O.O. 13), tradotta da Emmelina de Renzis ed E. Battaglini sulla base della quarta edizione tedesca. Il libro è arricchito da una prefazione di Arturo Onofri. La conoscenza dell'antroposofia ha, infatti, esercitato una forte influenza sull'opera poetica di Onofri. Egli partecipava agli incontri dei gruppi di studio romani organizzati da Emmelina de Renzis e da Colazza. Esponente della vita culturale romana, annoverava nelle sue amicizie letterati e studiosi, compositori, poeti... ma anche molti esponenti del movimento antroposofico in Italia come Emmelina de Renzis, Giovanni Colonna di Cesarò, Lina Schwarz che rappresentarono i gruppi italiani al Convegno di Natale per la fondazione della Società Antroposofica Universale del 1923-24.

Non fu dunque solo una scelta 'di prestigio' affidare a Onofri la prefazione della *Scienza occulta*. Fin dalle prime righe Onofri afferma: "Tra le più alte personalità spirituali che negli ultimi decenni sono apparse in armi contro il drago del materialismo moderno, primeggia in armonia e potenza interiori la personalità di Rudolf Steiner la cui opera capitale si presenta qui, primariamente tradotta, ai lettori italiani." E in diversi punti sottolinea l'importanza del testo, giungendo a dire che si tratta "d'un libro che vuole *rifare* colui che legge". Si arriverà a una seconda ristampa con Laterza nel 1932 che manterrà la prefazione di Onofri. La terza edizione di Laterza nel 1947 non conterrà più quella prefazione, ma vi è indicato che il testo è

completamente riveduto e aggiornato da Willy Schwarz sulla settima edizione tedesca.

Nel 1925 esce un'altra importante prima edizione, pubblicata dall'editore Carabba, *La concezione goethiana del mondo* (O.O. 6), tradotta da Ugo Tommasini che redige anche una breve presentazione del testo. In aggiunta vi è la traduzione della conferenza tenuta a Vienna nel 1888: *Goethe padre di una nuova estetica* (O.O. 30). All'ultima pagina del libro è riportata la dolorosa notizia che "Rudolf Steiner è trapassato il 30 marzo 1925 a Dornach, presso Basilea, durante la stampa di questa traduzione". Il libro diviene così anche una testimonianza di quel drammatico avvenimento.



La letteratura antroposofica si arricchisce di sempre nuovi titoli

L'anno seguente Laterza pubblica la prima edizione de *L'iniziazione* (O.O. 10) con il sottotitolo: *Come si consegue la conoscenza dei mondi superiori?* (cioè il titolo originale tedesco). La traduzione è anche in questo caso della de Renzis sulla base dell'edizione tedesca del 1922. Esce nella collana "Studi religiosi ed esoterici" che ospiterà anche le successive pubblicazioni: *Verso i mon-*

di spirituali nel 1928 che raggruppa tre scritti: *La direzione spirituale dell'uomo e dell'umanità* (O.O. 15), *Una via per l'uomo alla conoscenza di se stesso* (O.O. 16) e *La soglia del mondo spirituale* (O.O. 17). Nella stessa collana troviamo (nel 1930) la seconda edizione ampliata de *La filosofia della libertà* che ha come sottotitolo: *Tratti fondamentali di una concezione moderna del mondo*, nella traduzione di Ugo Tommasini – e nel 1931 *Coscienza d'iniziato* (O.O. 243) dal sottotitolo: *Verità ed errore nell'investigazione spirituale*, tradotto da E. de Renzis, con prefazione di Marie Steiner che ricorda come questo sia l'ultimo ciclo di conferenze che Rudolf Steiner tenne all'estero, a Torquay nell'agosto del 1924. Nel 1931 esce *Pensiero umano e pensiero cosmico* (O.O. 151), nel 1932 una nuova traduzione (di Ida Levi Bachi) de *Il cristianesimo quale fatto mistico* e *La Genesi. I misteri della versione biblica della creazione* (O.O. 122).

Altri grandi editori, oltre a Laterza pubblicarono opere di Rudolf Steiner. Tra questi l'editore Carabba di Lanciano con la sua collana "Cultura dell'anima" ideata e curata da Giovanni Papini per: "Offrire agli studiosi cose importanti, ma rare ad aversi, o per difficoltà della lingua o per scarsità di edizioni". Nell'arco degli anni Trenta usciranno quindi testi come *Saggi filosofici*, che comprendeva *Linee fondamentali di una gnoseologia della concezione goethiana del mondo* (O.O. 2) e *Verità e scienza* (O.O. 3), poi *Federico Nietzsche lottatore contro il suo tempo* (O.O. 5), *Problemi spirituali* che comprendeva *Il compito della scienza dello spirito e il suo edificio a Dornach* (O.O. 35) e *L'educazione del bambino dal punto di vista della scienza dello spirito* (O.O. 34). Presso lo stesso editore usciranno *La filosofia di Tommaso d'Aquino* (O.O. 74) e le conferenze sui quattro Vangeli.

Il poeta Rinaldo Küfferle curava per l'Istituto Tipografico Editoriale di Milano la collana "Conosci te stesso" dove uscirà nel 1936 la nuova edizione rivista con traduzione di Lina Schwarz di *Dalla cronaca dell'akasha* (O.O. 11) e nel 1937 la prima edizione italiana dell'autobiografia di Rudolf Steiner: *La mia vita* (O.O. 28), in un elegante volume rilegato con cinque ritratti dell'autore e un fac-simile. La traduzione era di Lina Schwarz e Febe Colazza. Nel 1936 escono *I misteri dell'Oriente e del Cristianesimo* (O.O. 144) e nel 1938 *Conoscenza iniziatica* (O.O. 227).

Tuttavia, sull'Europa di quegli anni iniziavano a soffiare venti di guerra...

MEDICINA FAMILIARE

Suggerimenti per la vita quotidiana - I parte

Laura Borghi

Sintesi di una conferenza in collaborazione con Roberto Ferneti tenuta in streaming il 21 gennaio 2021 presso la Fondazione Antroposofica Milanese

“La famiglia e la salute” può essere considerato un tema importante da diversi punti di vista. Un primo aspetto consiste nel fatto che ognuno è un individuo e che il nucleo familiare qualsiasi esso sia, anche composto da una sola persona, fa da ponte con le altre cerchie esterne, per esempio di gioco nel caso dei bambini, di lavoro, di interessi da coltivare.

I contenuti che seguono vogliono essere un contributo alla *collaborazione interdisciplinare* nel contesto della medicina generale, di famiglia, tra medico e terapeuta che operano con indirizzo antroposofico. In questo momento una collaborazione a distanza, in remoto, si rende possibile grazie a una solida e concreta esperienza di lavoro con pazienti in comune. Parliamo quindi di un rapporto tra attori in una comunità terapeutica che va al di là di un luogo fisico, di un

centro di terapia. Speriamo così di testimoniare una realtà di cura che si realizza con il paziente, con le persone del suo contesto familiare e non solo.

Vi è sempre una collaborazione interdisciplinare: ad esempio il medico che pratica la medicina generale opera con il paziente e con il farmacista. Vorremmo qui portare la consapevolezza su questo, e non solo, anche sull'elemento peculiare della medicina antroposofica che considera uomo e natura, o ambiente, in una relazione vivace di scambio. Inoltre, nella realtà del paziente, è importante la collaborazione fattiva con i familiari o che i familiari possano mediare con altre persone di loro fiducia: sia il genitore o i genitori verso il bambino, sia nella cura o assistenza della persona anziana, sia in caso di malattia anche solo temporaneamente debilitante di un adulto. Ci occupiamo in medicina della cura del corpo che non si limita alle necessità igieniche e terapeutiche del corpo fisico. Il medico si occupa della forma e della sostanza. Si potrebbe affermare che punto di partenza per ogni terapia sia il sistema ritmico dell'organismo, anche quando si lavora con le polarità.



Henry Matisse, *Studio in rosso*.

Sarà diverso, ad esempio, assumere un fitoterapico antroposofico quale è il *Vitadoron* pastiglie, due volte al giorno 3 compresse, piuttosto che 2 compresse tre volte al giorno, oppure solo una volta alla sera 2 o 3 compresse. Senza arrivare a modalità di prescrizione e assunzione della terapia impossibili da affrontare rispetto alle proprie esigenze e senza dare indicazioni idealistiche espresse in una simbologia numerologica che rischia di diventare astratta, ognuno avrà una stessa prescrizione di sostanza con ritmi diversi e associazioni diversificate. L'organo che ha a che fare con il ritmo rispetto alla digestione della sostanza assunta con il cibo è la milza, che tanto deve tamponare del nostro *disritmo* alimentare. Anche solo bere ripetutamente per abitudine continui sorsi d'acqua dalla bottiglia costituisce uno stimolo metabolico che non si inserisce in un ritmo fisiologico.

Concentriamoci maggiormente sulla qualità della sostanza tenendo conto del metabolismo. La sostanza che ci si presenta esternamente, nell'ambiente naturale, e quella di cui è composto internamente il nostro corpo non sono equivalenti: nel nostro organismo si svolge un'attività di laboratorio, di sintesi della sostanza umana che comprende, tra l'altro, una parte di movimento interno dei succhi organici e che permette l'attività di movimento verso l'ambiente. Il movimento può essere volontario e involontario, sia per i movimenti esterni, sia per quelli che riguardano le attività interne dell'organismo.

Vediamo ora qualche accenno più diretto al metabolismo della sostanza alimentare. Proviamo ad esempio a ricordare quale diversa esperienza viviamo nel nostro corpo mentre siamo in attività, impegnati in qualcosa, nel caso in cui siamo a digiuno oppure nel caso in cui abbiamo mangiato troppo.

Forma e sostanza sono polari o complementari sotto diversi punti di vista. Una noce ha una forma diversa da una nocciola, il chicco di riso e quello dell'orzo sono differenti. I nutrienti contenuti a loro volta saranno diversi. Un importante esempio è costituito dalle sostanze amare, che addirittura non sono tipiche di una famiglia di piante ma di diverse famiglie. L'amaro può avere effetti diversi, sulla digestione, usato come aperitivo o digestivo, sulla respirazione, sul sonno.

Per continuare, vogliamo considerare ulteriormente come l'uomo costituisca una specie a sé in ogni singolo individuo: ognuno di noi è una

specie. Lo vediamo dai tratti che costituiscono l'espressione del volto, dalla peculiarità delle impronte digitali, dalla sostanza dell'organismo. È per questo motivo che la *sostanza alimentare* deve venir individualizzata dall'organismo. Prendiamo dalla natura i nutrienti e li prepariamo in cucina con la cottura degli alimenti, quindi con il calore, talvolta a temperatura ambiente, talvolta freddi, il raffreddamento è togliere calore, quindi sempre una gradazione di calore.

In modo analogo, sarà diverso applicare un impacco caldo o un impacco freddo? In questo caso ci serviamo di una sostanza con l'applicazione di calore senza però che essa passi dall'apparato digestivo. Un impacco può essere fatto con camomilla, achillea o arnica. Tutto questo ha a che fare con la "filiera alimentare" che non termina con l'acquisto delle carote o del latte o dei fiori di achillea o di tiglio per una tisana, ma continua fino a che i piatti sono sulla tavola, nel piatto o le bevande nel bicchiere. Gli alimenti sono preparati ulteriormente con la digestione, fino ad essere più o meno adatti all'assimilazione. Importante è la qualità degli alimenti, per la scelta di una adeguata composizione di cibi possibilmente freschi. E di stagione.

Con una mucosa intestinale integra non dovrebbero esserci manifestazioni allergiche o intolleranze. Oggi, e già da tempo, conosciamo l'importanza della flora batterica che ospitiamo sulle mucose (e sulla pelle) e si conosce la rilevanza del tessuto immunitario presente nell'intestino. Non sempre però la mucosa è integra. Contemporaneamente lo stimolo allergenico dei cibi è favorito dalle sostanze chimiche utilizzate in agricoltura o nella conservazione dei cibi che agiscono sui tessuti organici alterandone la funzionalità, agendo da corpo estraneo. Occorre quindi tenere conto che le coltivazioni da cui provengono gli ingredienti dei nostri piatti possono essere determinanti.

Qualcosa ancora sulla preparazione. Abbiamo già detto dell'importanza dell'apporto di calore. Si può fare l'esempio della cottura come apporto di calore: con la frutta cotta, con le marmellate, quel che si perde con la cottura si guadagna in un altro senso. Un altro spunto a questo proposito riguarda la differenza tra la cottura nel forno, sui fornelli, nel forno a microonde...: vi è una differenza qualitativa? Rispetto all'elemento dell'aria pensiamo alla lievitazione; ma anche alle differenze tra frutti come per esempio tra mela e pera: quale frutto avrà una maggior compene-

trazione di aria o di acqua? Possiamo considerare un aspetto diversificato della sfera sensoriale. I profumi, gli aromi hanno più a che fare con l'aria, sono sostanze maggiormente volatili quelle che coinvolgono l'odorato; i sapori hanno a che fare con la qualità liquida, con l'acqua: il gusto è attivo per sostanze in soluzione. Il solido vero e proprio lo troviamo nel sale che viene però portato in soluzione in bocca; le fibre sono una componente solida insolubile e contengono di solito oligoelementi, minerali. Ci sono bambini che più volentieri masticano noccioline (componente solida) rispetto ad altri che amano la crema di noccioline; alcuni amano gustare passati o semolini, altri masticare i pezzetti di verdura e la pasta... Il medico può intervenire a sostegno della fase digestiva richiamando forze dell'organismo o eliminandole dalla dieta. Una *dieta a eliminazione* può essere utile e doverosa; talvolta però, dopo una prima fase di adattamento, per esempio nelle intolleranze al glutine, può provocare una forma di pigrizia, portando ad abitudini compensatorie non sane. In situazioni che lo consentono si cerca la collaborazione dei genitori, o in un momento adatto del paziente adulto si va a *sostenere le forze digestive* di preparazione all'assimilazione e delle fasi successive di ricostituzione della sostanza nell'organismo. Anche qui può esserci un lavoro terapeutico e di cura per il rafforzamento dei passaggi organici essenziali, perché la sostanza sia non solo vitalizzata, per costituire una base alla vita, ma divenga anche la base per la vita emotiva di sentimento fino a quell'attività più tipicamente umana

che è costituita da una parte dal movimento intenzionale e dall'altra dall'attività di rappresentazione, al centro dall'amorevole interesse. Un *buon ritmo nei pasti* accanto a un'opportuna scelta degli alimenti può sostenere l'attività organica interna che è il fondamento di ogni attività umana. Il ritmo può essere curato anche nell'alternanza di giorno e notte, veglia attiva e sonno al di là degli orari naturali ma in sincronia, se pur sfasata per necessità, con la ciclicità della stagione, quindi dell'anno, e in piccolo del giorno. Il ritmo può essere curato nelle pause tra le attività quotidiane; nella cadenza dei pasti compreso il bere (!). Altri temi importanti sono la cura del ritmo digestivo e dell'evacuazione, l'attenzione nei riguardi di un sano movimento o di riposo postprandiale.

Nel tema della sostanza rientra anche l'introduzione dei generi voluttuari, delle droghe, di quanto precipuamente influisce sullo stato di coscienza. Oggi poi abbiamo un tipo di dipendenza senza sostanza nei mezzi digitali di comunicazione. Questo è un altro tema. Poi pensiamo al movimento passivo, oggi al mangiare per strada o in coda all'esterno di un edificio, in tempo di distanziamento, e anche questo è un altro argomento.

Un altro argomento, tra le righe, che lasciamo per un'altra occasione, ma di cui si può offrire uno spunto, è l'importanza sociale di poter condividere il pasto con diete diverse per necessità individuali.

In una sintesi conclusiva, si può ricordare un'osservazione di Rudolf Steiner, durante il corso di



Rudolf Steiner - Willy Schwarz

La visione divina di Dante

Studi su Dante

pag. 186 - € 14,00. Editrice Antroposofica

Nell'anniversario della morte di Dante Alighieri questa raccolta presenta alcune conferenze complete e diverse citazioni da conferenze in cui Rudolf Steiner parlò di Dante.

Sono riuniti qui anche gli studi e gli articoli di Willy Schwarz, già compresi in un volume della collana "Studi e documenti per l'approfondimento dell'antroposofia", fra i quali la sintesi di una comunicazione da lui tenuta al Congresso Internazionale di Studi Danteschi, Firenze 1965, e pubblicata negli Atti del Congresso, sul possibile influsso del pensiero di Pietro Giovanni Olivi su Dante, tema trattato più estesamente nel capitolo su "Il templarismo di Dante" in questo volume.

agricoltura, quando affermò che la difficoltà di un'evoluzione nel cammino spirituale può anche essere legata alla qualità dell'alimentazione.

MEDICINA FAMILIARE

Suggerimenti per la vita quotidiana - II parte

Roberto Farnetti

Entrerò direttamente nel tema, riallacciandomi alla prima parte di carattere medico che ha introdotto a concetti più generali. L'obiettivo è rendere realizzabile nella vita quotidiana ciò di cui parliamo, non solo farne oggetto di riflessione.

Prenderemo qui in considerazione il trascorrere delle nostre giornate, cercando di osservarlo alla luce di concetti come:

1. Dare forma, creare un proprio stile di vita, separare
2. Dare ritmo, riunire le attività, effetto trasformatore
3. Trovare qualità diverse per muoverci, una dieta del movimento

1. Dare forma, creare un proprio stile di vita, separare

Se osserviamo quanto facciamo nella nostra giornata possiamo cominciare a dare giusti significati alle differenti attività. Possiamo dare importanza diversa alle cose e, ad esempio, distinguere *quanto è essenziale da quanto non lo è*. E questo concetto può mutare a seconda del

valore che gli attribuiamo. In alcune fasi della vita può essere più importante il riposo e il tempo libero rispetto al lavoro. Ma non significa che non rispetto più le regole del lavoro, bensì che per me in quel momento è più sensato sviluppare un'attenzione verso il riposo e il tempo libero perché la mia salute ne ha bisogno.

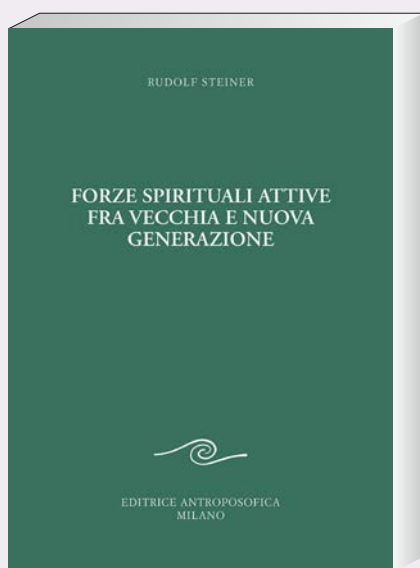
Un altro elemento fondante in queste riflessioni è il rapporto che stabiliamo col trascorrere del tempo. Spesso non comprendiamo *quali priorità* l'elemento tempo ci permette di realizzare e quindi di selezionare attività urgenti ma non importanti da altre molto importanti ma non altrettanto urgenti. Solo in questo modo possiamo distinguere quel che viene prima da quanto viene dopo, placando l'emotività e applicando la ricerca della calma interiore come preconditione per osservare le nostre azioni.

Un terzo elemento è dato dalla coppia *quantità / qualità*, entrambe sempre presenti, ma combinate in percentuali molto diverse tra loro.

La quantità risponde alle regole del mondo fisico materiale e si esprime in misure, numeri e pesi; la qualità viene invece espressa con aggettivi che si legano piuttosto alla vita animico-spirituale dei sentimenti e della coscienza.

Un esempio:

- consiglio a una persona di camminare a lungo, almeno per trenta minuti al giorno;
- oppure le dico di camminare con certe caratteristiche con cui precedentemente è stata istruita (alzare con ritmo e leggerezza avambracci e ginocchia) per trenta minuti al giorno.



Rudolf Steiner

Forze spirituali attive fra vecchia e nuova generazione

Corso pedagogico per i giovani

Nuova edizione riveduta - O.O. 217

pag. 200 - € 18,00. Editrice Antroposofica

«L'educatore, se è un uomo completo, riceve per sé tanto dal fanciullo, quanto egli stesso gli dà. Chi non sa imparare dal bambino quello che gli porta come un messaggio dal mondo spirituale, non può neppure trasmettere al bambino niente sui misteri dell'esistenza terrestre. Soltanto se il bambino diventa il nostro educatore, portandoci messaggi dal mondo spirituale, sarà poi pronto ad accogliere i messaggi che noi gli porteremo incontro dalla vita terrena.» (Rudolf Steiner)

Nel primo caso prevale l'elemento quantitativo, mentre nel secondo pur essendovi il riferimento alla misura del tempo, prevale la richiesta di qualità del movimento.

Possiamo dire, quindi, che siamo in grado di comprendere e separare le attività della nostra giornata e di costruire un nostro stile di vita. Ricordiamo che lo *stilo* era la bacchetta che i Greci usavano per incidere la cera delle tavolette su cui scrivevano.

Potremmo allora *incidere* le nostre giornate con uno stile di vita fatto da noi.

2. Dare ritmo, riunire le attività, effetto trasformatore

Se abbiamo separato le attività attraverso l'osservazione e la valutazione, possiamo ora proporci di riunirle e di creare un respiro che leghi quanto fatto prima con quanto faremo dopo. Le attività separate presuppongono una distanza temporale.

Questa pausa viene ravvivata dalla nostra capacità di percepirne la sostanza di cui è composta. Spesso la definiamo riposo, parola che esprime la possibilità di recupero fisico e psichico. In realtà con la cessazione dell'attività in cui eravamo immersi, sorge la possibilità di vivere liberamente altre esperienze che possono essere rivolte al benessere del nostro corpo

(andiamo a bere qualcosa, al bagno, a mangiare, ma anche solo a respirare in pace); oppure in questo momento di "non fare" possiamo ampliare la ricerca di una calma che inevitabilmente apre una finestra sulla nostra interiorità. Possiamo quindi ascoltarci e riequilibrare quanto di sofferenza, di disturbo è penetrato fino dentro l'anima. Ma anche possiamo gratificarci, se quanto sperimentato in precedenza era stato gradevole. Possiamo concentrare noi stessi sui nostri sentimenti e pensieri.

Legare le attività e le pause significa creare un *ritmo di vita*, perché il ritmo è sempre composto da fasi attive e pause.

La pausa ci dà la possibilità di *trasformare* sia la corporeità con i suoi processi di ricambio, sia l'attività psichica e le nostre intenzioni.

Cosa succede nel momento in cui ci fermiamo e ci rilassiamo?

Possiamo lasciare che la nostra presenza e quindi il buon collegamento del sistema nervoso entro la corporeità siano sostituiti da una condizione di distacco in cui non sia l'attività neurosensoriale a guidare e a prevalere. In altre parole, l'attività del corpo astrale lascia libero il corpo eterico e il corpo fisico che, possiamo dire, nel frattempo si rigenerano almeno parzialmente. A livello degli organi e della circolazione, il sistema nervoso vegetativo, che durante le fasi



Henry Matisse, *La danza*.

attive utilizzava in prevalenza il sistema simpatico stimolatore (vasocostrizione, eccitazione), può usare la parte complementare cioè il parasimpatico (vasodilatazione, rilassamento). Partendo da queste considerazioni, possiamo elaborare, come sintesi di ragionamenti scientifici molto dettagliati, un concetto di *spazio interno ampliato*. Poniamoci di fronte a questa diversa visione dell'uomo a riposo, o in pausa che dir si voglia.

Può ora risultare più chiaro come questo spazio ampliato sia una preconditione fisica che permette alle forze eteriche di permeare più a fondo il corpo.

Alla luce di quanto detto, possiamo prendere in esame la condizione di stanchezza: la scienza sostiene che è il sistema nervoso a stancarsi e ad aver bisogno di ricostituirsi. Ne parla proprio come noi abbiamo descritto il rapporto tra i corpi costitutivi durante il rilassamento.

Bisogna, quindi, imparare a essere attenti, a sviluppare una sensibilità speciale che ci permetta di riconoscere quando il nostro corpo si sta avvicinando alla condizione di stanchezza e, grazie a tale consapevolezza, a fermarci prima di aver esaurito tutte le forze. La vita stressante in cui siamo inseriti ci ha fatto dimenticare quale siano i giusti ritmi da dare al riposo diurno e notturno.

Va anche ricordato che i ritmi naturali sono stati modificati dalle iniziative dell'uomo e che spesso è per noi impossibile trovare un sostegno nella natura; dobbiamo imparare a creare ritmi individuali coscienti nei quali siamo noi a scegliere la pausa, quando riposare e quindi quando recuperare.

Va cioè colta la possibilità di *anticipare la pausa* per dare ordine alla fisiologia corporea troppo stimolata, che utilizza troppe forze astrali (sistema nervoso), impedendo il recupero legato all'agire di forze eteriche (sistema del ricambio).

Nella pausa, oltre al ristoro fisico-eterico, posso sviluppare anche un importante momento di coscienza. Posso ricordare e ripartire, dimenticando di nuovo, con una nuova visione di quanto vado a compiere. Una visione sicuramente arricchita dall'aver lasciato emergere idee e impulsi nuovi, che non vi sarebbero stati se le mie azioni fossero proseguite senza interruzione.

3. Trovare qualità diverse per muoverci, una dieta del movimento

Tutto quanto abbiamo finora descritto presuppone sempre il movimento. E l'uomo è inserito in un perenne movimento sia interno al suo corpo, sia esterno, quando muove se stesso nello spazio; possiamo dire che vive in una polarità tra l'esse-



Henry Matisse, *La musica*.

re fermo, utilizzando quella condizione che definiamo postura, e lo spostarsi da un luogo a un altro, che definiamo propriamente movimento. Quando l'uomo è fermo è simile al mondo delle piante che sono radicate al suolo, ma hanno una ricca vita vegetativa fatta di processi di nutrizione, crescita e riproduzione, con un movimento interno in cui i liquidi scorrono all'interno della struttura vegetale. Quando l'uomo si muove assomiglia invece al mondo animale e può essere definito *essere animato* (portatore di un'anima). In realtà al movimento si associa una vita sensoriale, percettiva e di sentimento interiore: le informazioni che riceve da questo sistema lo motivano a muoversi.

Osservazione del fenomeno e rilevamento di qualità diverse

Possiamo descrivere il movimento, notandone i caratteri particolari e diversi tra loro; osservando un corpo troviamo alcune condizioni principali che lo caratterizzano e che intendiamo descrivere:

- il corpo sta fermo sul posto
= prevale la postura
- il corpo si muove con gesti quotidiani
= movimenti rapidi e/o forti
- il corpo si muove con un'andatura regolare
= ritmo del cammino
- il corpo si muove con una gestualità lenta
= movimento lento più cosciente
(meno frequente)

Nei movimenti descritti potremmo trovare diverse chiavi di lettura, ma vogliamo porre un accento particolare sullo stato di coscienza, su quanto il soggetto sia cosciente del movimento che si realizza nel suo corpo. Nel mantenere una postura vi sarà uno stato di completa incoscienza, come un sonno profondo; invece nel gesto che richiede rapidità o forza nell'esecuzione il limite della coscienza è dovuto al tempo molto breve in cui si svolge il movimento; e ancora l'alternanza nei movimenti degli arti insita nel cammino ci porterà a percepirne la ritmicità, a sviluppare una coscienza inserita nel sentire; e infine nell'esercitare un movimento o un gesto rallentato possiamo partecipare con un'attenzione maggiore, con una coscienza molto più presente.

Una dieta fatta di movimento

Nella giornata devo poter agire con movimenti diversificati a seconda delle occasioni, evitando di ripetere sempre lo stesso tipo di gesti e movimenti.

La suddivisione prima indicata può diventare una guida di base, perché quantomeno possiamo combinare le nostre attività con modalità più appropriate alle esigenze di salute del nostro corpo.

Facciamo alcuni esempi di attività e di esercizi. Prendiamo come esempio il cammino, movimento che tutti abbiamo in comune e di cui facilmente possiamo sperimentare le caratteristiche. Di per sé è un'attività risanatrice perché impiega



Guido Cantamessa, Gino Boriosi,
Laura Borghi e Daniele Nani, Carlo Triarico

La primavera dopo l'anno con tredici lune

Considerazioni sulla pandemia di Covid-19
alla luce dell'antroposofia

pag. 104 - € 12,00. Edizioni Arcobaleno

La pandemia che ha colpito l'umanità attuale ha coinvolto ognuno di noi sia in modo diretto sia indiretto, sollevando domande ai più diversi livelli della nostra esperienza. Questa testo vorrebbe essere un ampliamento del volume Coronavirus: una crisi, come superarla? Dall'antroposofia un aiuto per comprenderla e suggerimenti medico-terapeutici. Sono compresi quattro saggi: La pandemia e il senso della malattia e della morte nella nostra civiltà, La Grande Congiunzione del 2020 uno straordinario messaggio cosmico, Filosofia della natura e Covid-19, L'organismo vivente biodinamico. Una risorsa di salute sociale. La linea comune a tutti i contributi di questo volume è data dai riferimenti alle prospettive aperte dalle ricerche di Rudolf Steiner (1861-1925). Questi saggi non solo affrontano il tema della pandemia da prospettive diverse, quella più di carattere medico, quella più cosmologica oggi praticamente quasi del tutto ignorata, piuttosto che la prospettiva della biologia o del rapporto con la natura e della più vasta problematica ecologica, economica e sociale, ma si presentano anche con differenti approcci metodologici.

tutto il corpo in un movimento globale. Vogliamo sottolineare alcuni aspetti che possiamo sperimentare autonomamente e valorizzare nella ricerca e selezione della qualità dei movimenti:

- il cammino è essenzialmente ritmo grazie ai movimenti pendolari di braccia e gambe; bisogna prestare attenzione alla leggerezza dell'avambraccio mentre sale e del ginocchio che si apre a una condizione di leggerezza trasformando così la spinta iniziale del piede
- i cingoli delle spalle e della pelvi si incrociano continuamente e la colonna vertebrale partecipa ruotando e controruotando lievemente le vertebre e formando nel suo insieme una spirale continua e alternata
- nei piedi è importante ci sia alternativamente un appoggio completo in cui la pianta si allarga a percepire il suolo
- la testa infine tiene il centro dirigendo il cammino con l'attività neurosensoriale che in essa si concentra (informazioni dei sensi, vista, equilibrio...) e permettendo al corpo di mantenersi nella verticale

Tenendo presenti questi consigli, otteniamo un cammino alleggerito con caratteristiche maggiormente ritmiche, se prestiamo più attenzione al grande movimento degli arti.

Oppure possiamo sperimentare una camminata più rallentata in cui avvertire maggiormente l'appoggio del piede che sostiene, cercando di abbassare l'arco plantare e sviluppando un cammino con caratteristiche percettive.

Non entro in merito a qualità di cammino potenziato, più energico perché entreremmo nelle attività sportive o simili; segnalo però una disciplina oggi poco praticata, la marcia, che unisce un buon appoggio completo del piede e un'ottima attività ritmica generale.

Prendiamo ora in considerazione due costituenti fondamentali che ci riconducono al ritmo: il primo è il muscolo, elemento ritmico di base, che si allunga e si accorcia continuamente, a meno che non si sia fermi e in quel caso lavora per mantenere la condizione invariata. Il secondo è l'articolazione che possiamo vedere come uno spazio tra due segmenti ossei e che può restare, a seconda del movimento eseguito, più chiusa o più aperta. È abbastanza intuitivo che sia la coppia corto-lungo del muscolo, sia la coppia chiusa-aperta dell'articolazione, richiedono una buona alternanza, perché il prevalere di una sola delle due dimensioni porta a una polarizzazione, alla perdita dell'equilibrio tra

le parti. E solo un cambiamento ritmico di condizioni ci garantisce il mantenimento in salute dei nostri "organi di movimento".

Queste considerazioni valgono in particolare per le persone che non praticano regolarmente attività fisica rilevante o sport, perché in tal caso il punto di partenza potrebbe essere diverso. È difficile parlare di movimento senza poterlo mostrare, ma le condizioni di questo periodo storico limitano per ora ogni possibilità in questo senso. Normalmente, infatti, una comunicazione sul movimento fatta in presenza verrebbe completata da esempi pratici per far percepire le differenze che si possono scoprire eseguendolo. Se prendiamo in considerazione movimenti isolati come esercizi degli arti e del tronco possiamo dare alcune indicazioni generali:

- il movimento ritmico simile a quello che si ha nell'uso degli arti nel cammino, permette un'alternanza continua delle parti in cui muscolatura e articolazioni subiscono condizioni di contrazione ed espansione; favorisce l'esperienza della leggerezza come qualità che si oppone alla postura antigravitaria
- il movimento lento normalizza le azioni di tutta la muscolatura (agonisti-antagonisti) portando in sé una qualità sia sciogliente che tonificante.
- esercizi passivi di riposo in varie posizioni, ad esempio distesi supini, per rigenerare muscoli e articolazioni che possono riportarsi a dimensioni più adatte

Il consiglio che si può dare è quello di costruirsi opportunità quotidiane in cui diversificare posizioni e movimenti specifici, con il cammino e con altre attività che ciascuno potrà scoprire da solo.

Infine, solo un accenno alle applicazioni esterne, cioè a impacchi, cataplasmi, oli, pomate, unguenti, idroterapia ecc. cioè a sostanze che possiamo usare per aiutare le articolazioni, i muscoli, ma anche gli organi addominali.

Ci riferiamo a un utilizzo semplice delle sostanze, altrimenti meglio farsi consigliare dal proprio medico. Infatti, l'azione di stimolazione termica con apporto o sottrazione di calore porta a un aumento della circolazione generale.

Ma questo capitolo meriterebbe da solo una trattazione a parte.

Per concludere riprendiamo la sintesi proposta inizialmente e vi proponiamo di partire da queste considerazioni e interpretarle e arricchirle con la vostra esperienza.

Giornata tipo

1° Principio: *dare forma, stile di vita,*
separare = pensare

2° Principio: *dare ritmo, pausa,*
riunire = sentire

3° Principio: *dare movimento diversificato per*
qualità come espressione del metabolismo,
= volere

- Scegliere le attività = **pensare**
(guardo quello che scelgo)
- Mettere in relazione le attività = **sentire**
(soppeso quello che percepisco)
- Vivere nelle attività = **volere**
(alternare quello che serve)

ALIMENTARSI IN PRIMAVERA Aprile

Sergio Maria Francardo

Enrico Mariani

Aprile è il secondo mese della primavera nell'emisfero boreale (o settentrionale), sulla cui superficie è collocata l'intera Europa. Il nome sembra che abbia origine dall'etrusco *Apro*, derivato dal greco *Aphrodite*. Ma Afrodite

(o Venere) era la dea della primavera, della bellezza, dell'amore e della fertilità, portatrice quindi della potenza che unisce il maschile al femminile, generando vita nell'uomo e nei regni della natura. Il nome "aprile" richiama anche il verbo latino *aperire* ("aprire"), per indicare il mese in cui le piante e i fiori si schiudono. Il ritmo ciclico naturale ci viene incontro in modo spettacolare: dagli spogli, nudi, scheletrici rami invernali spuntano dapprima le gemme, poi minuscole foglioline, poi ancora foglie e fiori rigogliosi che raggiungeranno la loro maturità finale con i frutti e i semi preziosi in essi contenuti.

La Natura con la "N" maiuscola manifesta un ritmo che è davvero il risultato operativo di un'intelligenza divina "nascosta". Il regno vegetale si dipana nel suo atteggiamento esteriore attraverso precisi ritmi, passando dalle spoglie sembianze invernali alle rigogliose forme estive, con oscillazioni stagionali precise.

Anche gli animali e gli uomini esprimono nella loro fisiologia la dinamica del ritmo. Basti pensare ai cicli mestruali, alla gravidanza, al ritmo sonno-veglia e ai ritmi circadiani di produzione degli ormoni corporei. È come se tutto l'universo si riverberasse in noi attraverso la dinamica del ritmo. L'essere umano, in special modo, è



Maurizio Marco Rossi, *Primavera*, acquerello su carta.

dotato di una perfetta "organizzazione ritmica", rappresentata in particolare da due organi: il cuore e i polmoni.

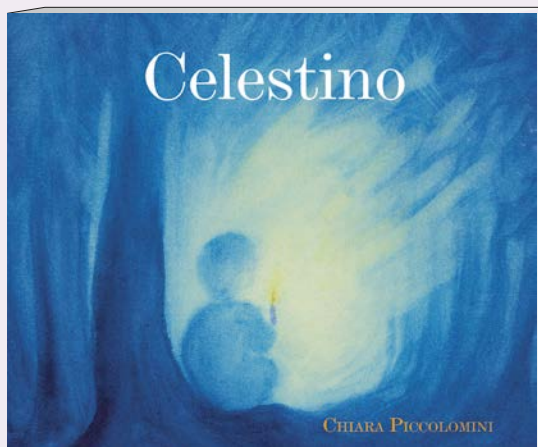
Qui il linguaggio ritmico è direttamente percepibile attraverso la frequenza cardiaca (espressa in battiti cardiaci per minuto) e la frequenza respiratoria (numero di atti respiratori che si compiono in un minuto). In condizioni di salute queste due frequenze si manifestano attraverso un preciso rapporto di 4:1, espressione ulteriore di ritmo nel ritmo. Allo stesso modo ogni pianta, ogni essere vegetale è inserito nel ritmo delle stagioni e nei ritmi che contraddistinguono la crescita dal seme immerso nelle profondità della terra, su fino al fiore e al frutto. Anche in quest'ottica la scelta stagionale dei cibi assume un'importanza particolare. Scegliere questo o quell'alimento in relazione a un determinato momento dell'anno significa quindi entrare in ascolto e in sintonia con queste profonde dinamiche dei ritmi cosmici, dei ritmi naturali e dei ritmi umani.

Nel corso del mese di aprile, il sole e il calore primaverile permettono la maturazione di nuovi ortaggi e di nuovi frutti. Tra questi ultimi entrano in scena quelle che potremmo definire "le regine del sapore": le *fragole*.

Le prime colture di fragole si sono sviluppate intorno al '600. Inizialmente venne commercializzata la *Fragaria vesca* o fragola (fragolina) di bosco. Successivamente venne effettuato l'incrocio tra la *Fragaria virginiana* dell'America del Nord e la *Fragaria chiloensis* o cilena. Così,

verso la fine del '700, vide la luce la *Fragaria ananassa* che ancora oggi è presente e prevalente nei mercati e sulle nostre tavole; si tratta di una vera e propria ghiottoneria permessa anche a chi deve lottare contro l'ago della bilancia: solo 27 kcal per cento grammi di prodotto, con ricco apporto di antiossidanti (vitamina C e flavonoidi in particolare). Questi antiossidanti possono sollecitare la produzione di adiponectina, un ormone secreto dal tessuto adiposo, che stimola il metabolismo e riduce l'appetito, favorendo il processo di dimagrimento. Anche una regolare attività fisica aerobica induce la produzione di adiponectina, agendo così da potente fattore salutogenetico.

Affronteremo e amplieremo più avanti questo importante tema della personalizzazione dell'attività fisica in relazione a età, momento dell'anno, livello di allenamento ed educazione alimentare. In un mondo sempre più meccanizzato e industrializzato, i minuti sono contati e il dio denaro detta legge. Ore e ore passate davanti a video telematici impediscono spesso di programmare anche una semplice passeggiata. Vietato muoversi a piedi o in bicicletta, pena "emorragie" di tempo che minano la *performance* lavorativa. È così che si possono innescare circoli viziosi legati allo stress mentale e alla sedentarietà esagerata. Una conseguenza potenzialmente assai pericolosa consiste nella ipersollecitazione delle ghiandole surrenali con innesco di fenomeni patologici che si chiamano ipertensione arteriosa, stan-



Chiara Piccolomini amante della natura e dei colori, dopo un'esperienza in agricoltura biodinamica ha studiato Arte e Acquerello alla Scuola di Pittura di Oriago con l'insegnante Doris Harpers e Arte Terapia a Chatou (Francia) con l'insegnante Michèle Belliard-Staikovski secondo il metodo di Margarethe Hauschka.

Chiara Piccolomini **Celestino**

Pag. 30 a colori - € 15,00. Natura e Cultura Editrice

Età consigliata: a partire dai 4 anni

"C'era una volta uno strano bambino che si chiamava Celestino. Era cresciuto in un bosco fitto, giocava poco e stava sempre zitto. Spesso era triste, e il cuore gli pesava, perché era solo e nessuno lo cercava. Il suo unico tesoro era una candela d'oro..."

La storia di un bimbo solitario che, dopo una notte di tempesta, scopri i colori e gli amici.

Un albo da leggere anche con i più piccoli, immergendosi nel ritmo del testo e nella delicatezza delle illustrazioni.

Pagine che, con tatto e fiducia, accompagnano lo sguardo fuori e dentro di sé.

Le illustrazioni del libro sono realizzate con la tecnica dell'acquerello su carta bagnata.

chezza cronica, disturbi della sfera psico-comportamentale e relazionale.

Tornando ai prodotti di questo mese, vediamo che i limoni invernali vengono sostituiti dai *limoni bianchetti*, tipici in aprile e maggio, dalla buccia giallo chiara, espressione di una più spiccata esposizione alle forze di luce.

Il limone bianchetto ha un profumo più intenso, grazie ai preziosi oli essenziali contenuti nella buccia, e può sostituire l'olio di oliva come condimento "a crudo". Il nome scientifico è *Citrus limon* e la sua buccia può aromatizzare e arricchire le qualità nutritive dell'olio extravergine d'oliva: basta tagliarne una piccola quantità e immergerla nell'olio per qualche giorno. Va tenuto comunque presente che la pianta del limone è una specie che può fiorire e produrre frutti in vari periodi dell'anno, sebbene le principali correnti di fioritura si concentrino nel tardo inverno, in primavera e all'inizio dell'autunno.

Due parole meritano le *nespole del Giappone*, tipici frutti primaverili. Originarie della Cina, furono coltivate in passato prevalentemente in Giappone e da lì esportate anche da noi. La fioritura del nespolo avviene in inverno e la produzione dei frutti si verifica soprattutto nell'Italia meridionale e lungo la costa tirrenica dalla Liguria in giù. Alle nespole vengono riconosciute proprietà diuretiche e astringenti. Possono regolare le funzioni intestinali in caso di diarrea e gastroenterite con dissenteria. È segnalato anche un blando effetto antifebbre. Di scarso apporto calorico (circa 28 kcal per cento grammi di prodotto), integrano bene le diete dimagranti anche grazie al loro alto contenuto in vitamina C e vitamina A. Nella tradizione contadina popolare il nespolo era visto come "segnalatore" del futuro raccolto. La sua precoce fioritura in pieno inverno era auspicio di rigogliose messi nei mesi estivi!

Un accenno meritano sicuramente i *pinoli*, cioè i semi di alcune varietà di pino, in particolare il pino domestico. Nella cultura gastronomica italiana rappresentano ingredienti caratteristici del pesto alla genovese e del castagnaccio. Sono ricchi di proteine e di fibre vegetali. Contengono anche buone quantità di sali di potassio, di zinco, di calcio, di magnesio e di ferro. Anche la vitamina E è ben rappresentata, insieme alla vitamina K. Attenzione però: i pinoli sono molto energetici e anche assai calorici (circa 700 kcal per cento grammi di pro-

dotto). Occorre quindi farne un consumo oculato. Costituiscono una preziosa fonte energetica durante le escursioni in montagna (trekking, sci alpinismo), le lunghe camminate e le gite in bicicletta.

L'utilizzo di semi nell'alimentazione umana è di grande importanza per mantenere e promuovere le forze di salute. Basta ricordare che nel seme è raccolto il "progetto operativo" della futura pianta, progetto che si manifesterà quando il seme verrà accolto dalle forze della madre terra e fecondato dalle forze paterne del cosmo attraverso la luce solare prima proveniente dall'esterno e ora operante all'interno. Questa duplice azione delle forze solari sulla formazione e sul successivo sviluppo vitale del seme non è a tutta prima così evidente. Occorre proprio crearsi un'immagine: le forze di calore e di luce del sole estivo vengono introiettate al di sotto del manto terrestre e utilizzate per promuovere la crescita del seme deposto nell'oscurità della terra. Seme quindi come recondito luogo vitale di incontro tra le forze della luce e le forze della tenebra, come "tavolozza" dove si dispiegheranno i colori dell'essere vegetale che andrà a svilupparsi, ricco di vita e di energia nutritiva. In aprile sono ancora disponibili alcuni agrumi, in particolare mandarini e pompelmi. Il loro consumo in questo mese, specie nelle prime due settimane, è ancora consigliabile in considerazione delle escursioni termiche giornaliere: nelle regioni settentrionali del nostro Paese si può passare dai pochi gradi centigradi del primo mattino agli oltre venti gradi del primo pomeriggio! Raffreddori e mal di gola sono quindi sempre in agguato...

Considerando le verdure, aprile è il mese in cui gli asparagi esplodono in tutte le loro gustose varietà. Li abbiamo già descritti come primizia che caratterizza le ultime settimane di marzo. Tra gli ortaggi tipici di questo mese, citiamo inoltre le preziose carote che descriveremo in dettaglio più avanti. Sono presenti anche le cipolle, le lattughe, i ravanelli, il sedano e gli spinaci con il loro importante apporto di sali minerali e di acido folico. Anche i piselli e le ave, legumi ricchi di proteine vegetali, entrano di diritto nella composizione dei piatti di questo mese.

Frutta

arance, avocado (nostrani), cedri, fragole, limoni (bianchetti), mandarini, nespole del Giappone, pinoli, pompelmi.

Verdura

aglio, agretti (o barba di frate), asparagi, broccoletti, broccoli (cavoli broccoli), carciofi, carote, cavolfiori, cavoli cappuccio bianchi o verdi, cavoli neri (o toscani), cavoli rapa, cicorie da cespo, cicorie da taglio, cime di rapa, cipolle, cipollotti, fave (fresche), friarielli, lattughe da cespo, lattughe da taglio, patate, piselli (freschi), porri, rape, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, valerianella (o songino).

Da 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

Giulia Giunta



Insalata primavera con salsa alle fragole

Ingredienti per 4 persone

- 200 g insalata misticanza
- 400 g tofu affumicato
- 1 manciata di pinoli
- 4 asparagi freschi
- fiori eduli (opzionali)
- sale, olio evo

Per la salsa:

- 200 g fragole pesate pulite + 1 manciata per guarnire
- 2 cucchiaini di tamari (salsa di soia saporita)
- 2 cucchiaini olio evo
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di yogurt di soia al naturale

Tostate gli asparagi in padella per alcuni minuti mescolandoli per non farli bruciare e metteteli da parte. Eliminate la parte infe-

riore degli asparagi più dura e legnosa e con un pelapatate passato per il lungo ricavate delle fette sottili che metterete a bagno in acqua salata per una decina di minuti. Nel frattempo frullate a immersione gli ingredienti per la salsa fino ad ottenere una consistenza liscia. Affettate il tofu e grigliatelo per pochi minuti da entrambi i lati quindi disponete l'insalata misticanza sui piatti e conditela con la salsa alle fragole. Distribuite sopra il tofu grigliato, gli asparagi affettati, le fragole a pezzetti, i pinoli tostati, un filo d'olio e i fiori eduli se li usate

IN LIBRERIA

Novità

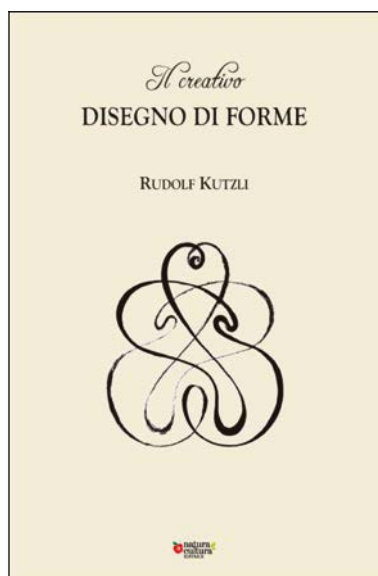
- R. Steiner, W. Schwarz
La visione divina di Dante
pag. 184 - € 14,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
L'Arte dell'attore. L'arte drammatica e il resto dell'umanità. O.O. 282
pag. 112 - € 12,00. Ed. Antroposofica



- G. Cantamessa, G. Boriosi
L. Borghi e D. Nani, C. Triarico
La primavera dopo l'anno con tredici lune
Considerazioni sulla pandemia di Covid-19 alla luce dell'antroposofia
pag. 104 - € 12,00. Ed. Arcobaleno
- Chiara Piccolomini
Celestino
pag. 30 a colori - € 15,00.
Ed. Natura e Cultura

Ristampe

- Rudolf Steiner
Forze spirituali attive fra vecchia e nuova generazione. O.O. 217
pag. 200 - € 18,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
Esigenze sociali dei tempi nuovi. O.O. 186
pag. 304 - € 26,00. Ed. Antroposofica
- F. Carlgren, A. Klingborg
Educare alla libertà
pag. 288 - € 30,00. Ed. Filadelfia
- Emil Bock
Apocalisse
pag. 384 - € 25,00. Ed. Arcobaleno
- Rudolf Kutzli
Il creativo disegno di forme
pag. 456 - € 25,00. Ed. Natura e Cultura



Leggere le fiabe

- Jacob e Wilhelm Grimm
Le fiabe del focolare
Traduzione di Clara Bovero
pag. 671 - € 85,00. Einaudi editore
- Rudolf Steiner
La poesia delle fiabe alla luce della scienza dello spirito. O.O. 62
pag. 64 - € 9,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
Influssi spirituali dal mondo dei defunti. OO 154
In preparazione. Ed. Antroposofica



- Rudolf Steiner
L'enigma dell'uomo. I retroscena spirituali della storia umana. O.O. 170
pag. 264 - € 19,00. Ed. Antroposofica
- Gisela Fugger
Introduzione al linguaggio immaginativo delle fiabe
Un orientamento nello spazio fiabesco
pag. 112 - € 10,00. Ed. Arcobaleno
- Luciana Pederiva (a cura di)
Fiabe popolari europee (Vol. 1)
pag. 64 - € 12,00. Ed. Arcobaleno
- Almut Bockemül
Fiabe e Rosacroce
pag. 176 - € 18,00. Ed. Aedel
- Giuseppe Leonelli
Lezioni ordinate del corso di formazione dei medici (Vol. I, II e III)
€ 48,00 (per singolo volume). Ed. Aedel

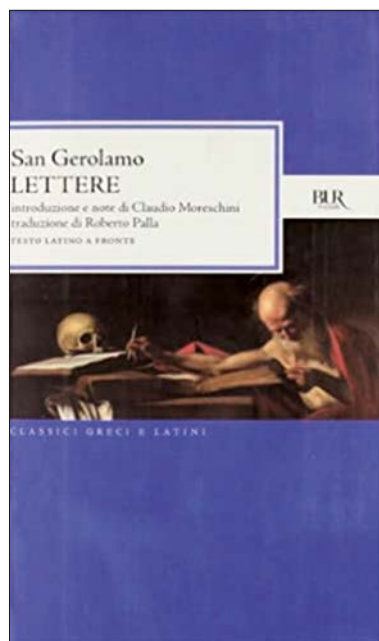


- Max Luthi
La fiaba popolare europea
pag. 129 - € 17,00. Mursia Editore
- Giuseppe Sermoni
Fiabe di tre reami
pag. 700 - € 48,00. La Finestra Editore
- F. Cambi e G. Rossi
Paesaggi della Fiaba
pag. 224 - € 18,00. Armando Editore
- Vladimir Propp
Morfologia della fiaba
Le radici storiche dei racconti di magia
pag. 478 - € 13,00. Newton Compton
- Bruno Bettelheim
Il mondo incantato. Uso, importanza
e significati psicoanalitici della fiaba
pag. 309 - € 11,00. Feltrinelli
- Marie Louise von Franz,
Le fiabe interpretate
pag. 204 - € 24,00. Bollati Boringhieri
- Marie-Louise von Franz,
L'Ombra e il male nella fiaba
pag. 256 - € 25,00 Bollati Boringhieri

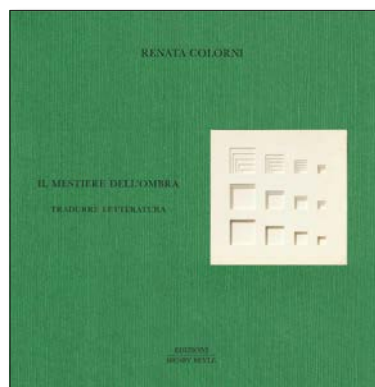
Tradurre senza tradire

*"...è sempre il libro che traduci
a dirti quello che ti manca"*

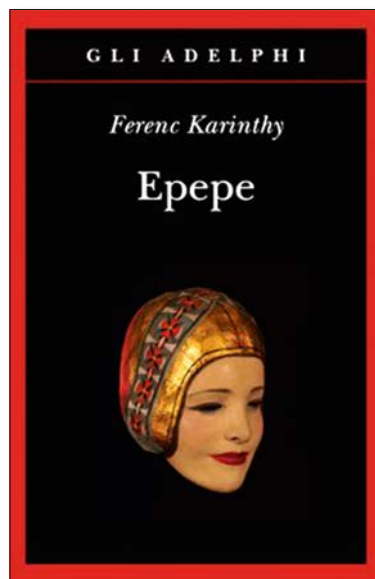
- San Girolamo
Lettere
pag. 496 - € 18,00. Rizzoli



- Renata Colorni
Il mestiere dell'ombra
Tradurre letteratura
pag. 90 - € 35,00. Henry Beyle Editore



- Cristina Campo
La tigre assente
pag. 316 - € 20,00. Ed. Adelphi
- Ferenc Karinthy
Epepe
pag. 218 - € 12,00. Ed. Adelphi



- Susan Sontag
Tradurre letteratura
pag. 64 - € 9,00. Archinto Editore
- Rudolf Steiner
Übersetzungen und freie Übertragungen verschiedener Werke
Traduzioni e libere trasposizioni di opere diverse. O.O. 41
pag. 563 - € 68,00. Rudolf Steiner Verlag
- Rivista "Tradurre"
<https://rivistatradurre.it/>

UN CONCERTO IN MEMORIA DI GIANCARLO BUCCHERI

Domenico Carà

Benedetto percorsi il mondo,
la Terra mi era offerta dalla tua mano.
Quante volte mi apparve,
pegno e conforto, quella mano amata -
e ai quattro lati della mia figura
ho inscritto la Sua croce, come muto sostegno.

Christian Morgenstern

Il 7 aprile di un anno fa il dottor Giancarlo Buccheri abbandonava il piano fisico lasciando improvvisamente un vuoto nei suoi familiari e fra tutti gli amici che nella vita lo hanno conosciuto e stimato. Da allora parenti ed amici hanno continuato a pronunciarsi in sua memoria con innumerevoli attestati di stima, carichi di gratitudine e riconoscenza. Purtroppo, le condizioni di questa emergenza, che anche

per altri versi tutti stiamo patendo, ancora non consentono un incontro comune per salutare e accompagnare la sua dipartita. Ora, non con l'idea di sostituire una tale commemorazione che avrà certo, si spera, il tempo di essere realizzata in futuro, si è voluto organizzare un concerto con l'intento di far "convivere musicalmente" pensieri e sentimenti in sua memoria.

Mercoledì 7 aprile 2021, alle ore 20:00 in collegamento digitale su piattaforma Zoom avrà luogo un concerto per pianoforte tenuto dal Maestro Takahiro Yoshikawa, già amico della Fondazione Antroposofica Milanese, nonché dello stesso Buccheri. L'evento si terrà in diretta dal salone di via Vasto, tanto amato dal dottor Giancarlo Buccheri.



Fondazione Antroposofica Milanese

Mercoledì 7 aprile - ore 20,00

IN MEMORIA DI GIANCARLO BUCCHERI

**Concerto per pianoforte
del maestro Takahiro Yoshikawa**

Ludwig van Beethoven

Sonata per pianoforte No. 14 in Do diesis minore
Op. 27 No. 2 "Al chiaro di luna"

Sonata per pianoforte No. 21 in Do maggiore
Op. 53 "Waldstein"



Takahiro Yoshikawa è un pianista giapponese da molti anni residente e attivo a Milano. Attualmente tiene concerti in Europa e in Giappone come solista e in formazioni cameristiche. In diverse occasioni si è esibito come solista al Teatro alla Scala di Milano. Nel 2015 è uscito, con l'etichetta Deutsche Grammophon, il CD "Vif et Rythmique" con Fabrizio Meloni, il primo clarinetto solista del Teatro alla Scala. official website: <http://takahiroyoshikawa.com/>

L'evento si svolgerà in streaming al seguente link
<https://zoom.us/j/94804645163>

Fondazione Antroposofica Milanese
Via privata Vasto, 4 - Milano
Tel.: 02/65.95.558 email: segreteria@fam-milano.org





La lavanda dei piedi

Ti ringrazio, muta pietra,
e mi inchino davanti a te:
a te devo il mio essere pianta.

Vi ringrazio, terra e flora,
e mi piego davanti a voi:
col vostro aiuto arrivai all'animale.

Vi ringrazio, pietra, erba e animale,
e mi chino dinanzi a voi:
con l'aiuto di tutti e tre arrivai a me.

Ti ringraziamo, o Figlio dell'uomo,
e devoti ci inchiniamo
al tuo cospetto: noi siamo, perché tu sei.

Rende grazie l'unicità divina
e rende grazie la divina molteplicità.
In quel grazie tutto l'essere s'intreccia.

*Ich danke dir, du stummer Stein,
und neige mich zu dir hernieder:
Ich schulde dir mein Pflanzensein.*

*Ich danke euch, ihr Grund und Flor,
und bücke mich zu euch hernieder:
Ihr halft zum Tiere mir empor.*

*Ich danke euch, Stein, Kraut und Tier,
und beuge mich zu euch hernieder:
Ihr halft mir alle drei zu Mir.*

*Wir danken dir, du Menschenkind,
und lassen fromm uns vor dir nieder:
weil dadurch, daß du bist, wir sind.*

*Es dankt aus aller Gottheit Ein -
und aller Gottheit Vielfalt wieder:
In Dank verschlingt sich alles Sein.*

Christian Morgenstern

AUTO-DIREZIONE SOCRATICA O AUTO-DIREZIONE SOFISTICA Una distinzione necessaria (II parte)

Karl-Martin Dietz

La controversia

La controversia tra Socrate e i Sofisti consiste tra l'altro nel fatto che i Sofisti si accontentano del sapere empirico (*doxa*) e che, con procedimenti retorici e in apparenza logici, vogliono diventare “migliori”, vale a dire “mietere più successi” dei loro simili; Socrate, invece, partendo da un pensare esatto, intende orientare il proprio agire a “divenire quanto è possibile migliori” (*aretè*, “il meglio, la virtù”), riferendosi a questo tipo di “virtù”: giustizia, devozione, valore, assennatezza. Nei Sofisti, per così dire, lo scopo giustifica il mezzo. In Socrate al contrario, i mezzi da lui adoperati sono ritenuti “sacri” nel senso che non si lasciano profanare da un qualsiasi secondo fine, ma sono direttamente al servizio della “verità” (*alētheia*). Nell’accezione greca di verità il lato obiettivo (“realtà”) è ancora indiviso da quello soggettivo (“veridicità”, “sincerità”). Come è emerso in seguito, con questa controversia nel V secolo a.C. inizia un percorso che prosegue poi nella successiva storia del pensiero. Una delle due correnti di pensiero va verso il tornaconto personale, l'altra verso la verità e la realtà. Da allora nessuna delle due scompare del tutto, ma assumono via via forme sempre diverse nel corso della storia (vedi Dietz, 2019). Entrambe le posizioni, a mio avviso, devono essere di nuovo riscoperte nel discorso attuale sull’“auto conduzione” e presentano analogie sorprendenti rispetto ad allora.

Auto conduzione come auto ottimizzazione

Quella che oggi viene descritta come “auto conduzione” assomiglia spesso a un auto adattamento alle aspettative prevalenti: a una “auto ottimizzazione” che può essere misurata e quantificata. Il principio della misurabilità domina comunemente il discorso sulle “competenze” (vedi Erpenbeck e

altri, 2017), e si applica ben al di là del mondo del lavoro: “Si può osservare un generale orientamento dei singoli individui verso la logica della valutazione quantitativa, secondo la tendenza molto attuale dell’auto misurazione, del movimento che si auto quantifica [...]”, anche quando non si tratta di attività corporee, come la motivazione, i processi lavorativi, l’interazione sociale o l’impiego del tempo libero (Deutsch 2020). Il sociologo Hartmut Rosa esprime gravi riserve contro questa quantificazione: “Le previsioni elettorali ci indicano con precisione decimale quale programma politico fa scattare in noi una risonanza, i braccialetti per il moto *autoregolato* ci informano minuziosamente se siamo in armonia con il nostro corpo, i barometri relazionali dei test psicologici ci rivelano se tutto funziona nella nostra vita privata e nell’amore, e come sta andando il nostro equilibrio mentale. [...] Quel che va in frantumi è il *contatto attraverso l’indisponibile Altro* (corsivo aggiunto), con il quale entrare in una relazione di risposta, che permette ed esige la contraddizione, rendendo possibile una congiunzione trasformativa, che a sua volta presuppone di nuovo l’esperienza attiva dell’auto efficacia. Dove non si verifica più la risonanza in questo senso ampio, perché l’interazione tra soggetto e mondo si esaurisce in un impulso emotivo o in un effetto eco prodotto dalla stimolazione mercificata, non ha luogo alcun incontro reale” (Rosa, 2019). In altre parole: la quantificazione ubiquitaria mina le fondamenta dell’essere uomo.

Finalità deviata dell’uomo

Il sociologo Stefan Selke descrive “come l’auto misurazione digitale stia trasformando la nostra società” (Selke, 2016): “Il metodo migliore per dominare il mondo consiste nello standardizzarlo”. E questo rimane in gran parte inosservato: “Anche se tutti pensiamo a noi come a individualisti, la standardizzazione non è mai stata così avanzata” (Selke, 2016). L’auto misurazione non è quindi “una modalità appropriata per riconoscere in noi lo specifico elemento umano”. (Selke, 2016).

La finalità deviata, la perdita di specificità umana attraverso l'“auto oggettivazione”, l'alienazione dal mondo della vita, il vuoto di significato, la mancanza di auto riflessione, la confusione tra costrizione e libertà... tutti questi fenomeni collaterali dell'auto ottimizzazione, li conosciamo dal mondo del lavoro.

Rispetto agli inizi, alla riforma del sistema educativo degli anni Sessanta, l'“apprendimento permanente” viene oggi usato in un nuovo, specifico significato. Il giudice della Corte costituzionale federale, Ernst-Wolfgang, recentemente scomparso, reputa che la “formazione permanente” sia orientata secondo le esigenze dell'economia. “Il valore e il grado di fruibilità degli esseri umani sono legati alla loro utilità, al loro contributo alla produttività, alla redditività e alla competitività; come capitale umano devono essere economici, flessibili, costantemente aggiornati e riciclabili, come persone rimangono fuori dal campo visivo”. Gli uomini “si sperimentano nelle loro conoscenze e competenze come beni di produzione che devono rendersi vendibili in modo ottimale sul mercato del lavoro. Gli individui sono incoraggiati a essere flessibili, a impegnarsi nell'apprendimento permanente, ad auto ottimizzarsi volontariamente e, infine, a mobilitarsi totalmente per mantenere e aumentare la loro produzione secondo le esigenze del processo economico (Böckenförde, 2011; vedi North, Reinhardt & Sieber-Sutter, 2018).

L'“auto conduzione”, così intesa, assomiglia a un'auto sottomissione ai principi neoliberali, a un auto adattamento proclamato come “libertà”!

Auto ottimizzazione: auto adattamento proclamato come libertà

Il tacito orientamento dell'idea di conduzione ordinata secondo l'*homo oeconomicus* subordina fin dall'inizio il singolo a determinati “scopi” che non vengono messi in discussione. L'*homo oeconomicus*, per sua natura egocentrico e orientato all'utile, razionale e perciò prevedibile, s'impegna nel-

la cosa comune, perché si aspetta di ricavarne qualcosa per sé. Quello che spesso viene definito “sviluppo”, assomiglia piuttosto a una “corsa di topi” (*rat-racing*, così von Felden, 2020).

La breve introduzione a *Essential in Self-Leadership* (Furtner, 2017) mostra come venga considerato naturale oggi l'orientamento all'“auto conduzione” qui posto in discussione. Vediamo solo alcune formulazioni: “Il cuore” dell'auto conduzione sarebbero le “naturali strategie di ricompensa, che esercitano un influsso positivo sulla classe principe della motivazione umana, la motivazione intrinseca. Attraverso l'auto direzione, gli individui possono sia migliorare le loro prestazioni personali, sia realizzare i loro obiettivi in modo più efficace, sia raggiungere l'eccellenza in contesti di leadership e di squadra” (Furtner, 2017, VII). Si tratta di “influenzare i propri pensieri, emozioni e comportamenti orientandoli verso un obiettivo e dirigendoli in una direzione positiva” per “ottenere potere, conoscenza e controllo su se stessi” (Furtner, 2017).

La maggior parte delle odierne “teorie sull'auto conduzione” vanno tendenzialmente nel senso di una ottimizzazione dell'impostazione sofisticata: discussione invece di dialogo, competizione invece di cooperazione, auto ottimizzazione invece di *arete*, competenze definite e “allenabili” per la realizzazione delle mete prefissate, approccio orientato al soggetto e utilità invece di “verità” nel doppio senso prima indicato. E nel rapporto con i propri simili: manipolazione invece di sincerità. Anche se in alcune imprese è chiaramente dichiarato: “Qui da noi al centro vi è l'essere umano”, questo non esclude la razionalità utilitaristica. La frase sarebbe valida anche, ad esempio, per dei cannibali. Ognuno può solo invitare se stesso a essere vigile per non cadere nella “trappola dell'ottimizzazione” (Bröckling). All'idea di auto conduzione come “auto ottimizzazione” si può contrapporre una diversa interpretazione dell'auto conduzione, usando il termine “auto orientamento” che ci riporta alla modalità di pensiero istituita da Socrate.

Auto conduzione come auto orientamento

Nel senso di Socrate, all'auto ottimizzazione manca la conoscenza di se stessi come punto di partenza. L'adattamento agli scopi prefissati senza un'osservazione autocritica sarebbe esattamente il contrario di ciò che Socrate richiede espressamente ai suoi concittadini:

“Né altro in verità io faccio con questo mio andare intorno se non persuadere voi, e giovani e vecchi, che non del corpo dovete avere cura, né delle ricchezze, né di alcun'altra cosa prima e più che dell'anima, sì che essa diventi ottima, e che non dalle ricchezze nasce virtù, ma dalla virtù nascono ricchezze e tutte le altre cose che sono beni per gli uomini, così ai singoli come alla cosa pubblica” (Plat., Apologia, 30 a-b).

Poiché Socrate considerava naturale che l'agire umano derivasse direttamente dal pensare, il motivo conduttore della sua vita, la “cura dell'anima”, riguardava precisamente quella che qui abbiamo chiamato “auto conduzione” come auto orientamento, cioè un agire nel mondo che vada oltre le preoccupazioni per la propria persona e includa l'ambito sociale (oggi anche quello naturale). Devo essere in grado di vedere al di là delle mie sensazioni personali e, dall'altra parte, “dare conto” di quanto affermo. Il dialogo nel senso di Socrate non riguarda tanto i fatti specifici quanto la ricerca dell'armonia interiore con se stessi.

Auto conduzione socratica come cultura del dialogo

Partendo dal carattere di auto conduzione del dialogo socratico, all'Hardenberg Institut sviluppiamo da circa trent'anni la “conduzione dialogica” o meglio la “cultura dialogica”. In tale cultura d'impresa si esplorano le possibilità pratiche di lavorare insieme all'auto conduzione in senso socratico. L'intento è quello di rendere possibile ai singoli un proprio agire autonomo nel senso dell'insieme – esattamente l'atteggiamento opposto all'adattamento volontario, ma che non va in alcun modo confuso con ‘ostinato’ o ‘puntiglioso’. Con il proprio agire autonomo

ci si colloca nel “tutto” e allo stesso tempo si contribuisce a plasmarlo. Lo sviluppo e la forma dell'insieme nascono dal contributo dei singoli nella loro auto conduzione: in ogni azione individuale non si perde di vista la cosa comune. La cultura dialogica si basa perciò su atteggiamenti fondamentalmente mutati:

■ La dignità dell'individuo è sempre tenuta in conto, anche nella vita lavorativa. Vado incontro all'altro con attenzione, indipendentemente dalla sua posizione nell'azienda – è il contrario di un comportamento basato sul ruolo o di una strumentalizzazione.

■ Ognuno cerca di essere all'altezza delle condizioni date nella loro complessità. Come giunge il singolo a una conoscenza personale dell'insieme (che ha contribuito a formare)? Come nasce un insieme dalle diverse prospettive dei singoli, senza la conoscenza del potere o la dittatura dell'opinione?

■ Come possiamo lavorare insieme, senza perdere di vista la configurazione dell'avvenire? Come si possono stimolare creatività e originalità (è il contrario di un irrigidimento nelle tradizioni o nelle strutture)?

■ Il maggior numero possibile di interessati agisce a partire dal proprio intuito. Si sviluppa un agire comune partendo dalla responsabilità dei singoli (è il contrario della mentalità di autorealizzazione o di adeguamento alle disposizioni ricevute). (Dietz & Sandtmann, 2019)

La cultura dialogica non è un modello che si possa progettare, “impiantare” in qualche posto, e poi “valutare”. Piuttosto, si forma gradualmente tramite l'attuazione coerente dei suoi intenti in una comunità di lavoro. Certo, questo dà immediatamente origine a molte altre domande. A che cosa si deve prestare attenzione? Che cosa significa qui “conduzione”? Come si concilia l'efficienza con questo modo di procedere? e molte altre ancora. Nel contesto di questo articolo non è possibile approfondire tali questioni, esiste però una serie di pubblicazioni sull'argomento, secondo angolazioni ed esperienze diverse. [<https://dialogischefuehrung.de/>]

Bibliografia

Aristotele, *Frammenti. Opere logiche e filosofiche*, Rizzoli, 2010.

Aristotele, *Metafisica*, Bompiani, 2000.

E.-W. Böckenförde, *Wissenschaft, Politik, Verfassungsgericht / Aufsätze von Ernst-Wolfgang Böckenförde*. Suhrkamp, 2011.

U. Bröckling, „In der Optimierungsfalle. Zur Soziologie der Wettbewerbsgesellschaft“. *Supervision*, 4.2013, 4-11, 2013.

T. Buchheim, *Die Sophisten als Avantgarde normalen Lebens*. Meiner, 1986.

K. Deutsch, „Die Vormacht der Zahlensprache und die Vermessung des Selbst“. In: H. v. Felden (a cura di), *Selbstoptimierung und Ambivalenz*, Springer, 2020.

K.-M. Dietz, *Jeder Mensch ein Unternehmer*. KIT, 2008.

K.-M. Dietz, *Dialog. Die Kunst der Zusammenarbeit*. Menon, 2014.

K.-M. Dietz, & T. Kracht, *Dialogische Führung. Grundlagen – Praxis – Fallbeispiel: dm-drogerie markt*. Campus, 2016.

K.-M. Dietz, *Socrate: io - qui - ora*, Novalis, 2019.

K.-M. Dietz, & A. Sandtmann, *Eigenständig im Sinne des Ganzen: Zur Intention der Dialogischen Kultur*. Menon, 2019.

A. Dihle, „Das exemplum Socratis und die Wissenschaft“. In H. Kessler (a cura di), *Nachfolge und Eigenwege. Sokrates-Studien V*. Die Graue Edition, 2001.

K. Döring, „Der Sokrates des Aischines von Sphettos und die Frage nach dem historischen Sokrates“. *Hermes*, 112, H. 1, 16-30, 1984.

I. Düring, *Aristoteles. Darstellung und Interpretation seines Denkens*. Winter, 1966.

J. Erpenbeck, L. v. Rosenstiel, S. Grote & W. Sauter, *Handbuch Kompetenzmessung: Erkennen, verstehen und bewerten von Kompetenzen in der betrieblichen, pädagogischen und psychologischen Praxis*. Schäffer-Poeschel, 2017.

H. v. Felden, *Selbstoptimierung und Ambivalenz*. Springer, 2020.

M. Furtner, *Self-Leadership: Basics*. Springer, 2017.

K. North, K. Reinhardt & B. Sieber-Suter, *Kompetenzmanagement in der Praxis. Mitarbeiterkompetenzen systematisch identifizieren, nutzen und entwickeln*. Springer, 2018.

Platone, *Opere complete*, Laterza, 1983.

H. Rosa, *Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Suhrkamp, 2019.

S. Selke, *Lifelogging: Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert*. Econ, 2016

Traduzione di Claudio Zanghieri

La prima parte di *Auto-direzione socratica o auto-direzione sofistica - Una distinzione necessaria* di Karl-Martin Dietz, è apparsa sul numero di febbraio di "Lettere dalla Fondazione". Il testo completo verrà riunito in una dispensa che sarà a disposizione in Segreteria nelle prossime settimane.



Karl-Martin Dietz è nato nel 1945 a Heidelberg. Ha compiuto studi di filologia classica, germanistica e filosofia ad Heidelberg, Tübingen e Roma, ha inoltre frequentato la facoltà di scienze economiche. Si è laureato con una tesi sulla filosofia pre-socratica. Dal 1974 al 1980 ha svolto attività di insegnamento presso l'Università di Heidelberg. Nel 1978 ha fondato con Thomas Kracht l'Istituto *Friedrich von Hardenberg für Kulturwissenschaften* dove, oltre a lavori legati alla scienza dello spirito e a pubblicazioni volte a una presa di consapevolezza del momento attuale, viene sviluppata una "cultura dell'iniziativa basata sul dialogo" che nel corso del tempo si è concretizzata in intraprese economiche e in organizzazioni culturali.

COME AIUTARCI?

L'intento principale della Fondazione è quello di promuovere la conoscenza e la diffusione dell'antroposofia. In tal senso organizza e ospita, presso la propria sede conferenze, gruppi di studio, convegni, seminari, corsi artistici, mostre, rappresentazioni teatrali, concerti...

Tutte queste attività non sono sostenute da contributi economici di industrie, di imprese commerciali o da finanziamenti pubblici specifici, fatto salvo per l'importo che le viene riconosciuto attraverso il cosiddetto 5 per mille. Il canale da cui attinge in massima parte le sue risorse sono due: quello delle generose donazioni da parte di alcuni privati, e quello delle quote sociali senza le quali essa non sarebbe in grado di svolgere i propri compiti.

La Fondazione propone un ventaglio di possibilità d'aiuto per tutti quelli che, riconoscendo il valore e la necessità della sua opera, desiderano contribuire in varia forma alla realizzazione dei suoi propositi. Oltre che attraverso le donazioni quindi, è possibile stare al fianco della Fondazione anche secondo una delle seguenti diverse modalità.

■ Divenendo *Fondatore Partecipante*. È richiesta l'iscrizione nella lista dei Fondatori e una quota d'ingresso pari ad un minimo di € 300,00 per l'anno in corso, mentre per tutti gli anni successivi una di € 150,00 (in via eccezionale per l'anno 2020 la quota d'ingresso è stata abbassata a € 150,00 minime).

■ Divenendo *Frequentatore*. È richiesto un contributo annuale minimo di € 90,00 rinnovabile di anno in anno; Questa opzione lascia liberi di interrompere o proseguire l'erogazione del contributo per gli anni successivi, ovviamente l'interruzione fa decadere dalla qualifica di Frequentatore.

■ Divenendo *Sostenitore*. È richiesta una quota minima annua di € 200,00 per l'anno in corso. Questa opzione lascia liberi di interrompere o proseguire l'erogazione del contributo per gli anni successivi, ovviamente l'interruzione fa decadere dalla qualifica di Sostenitore.

Naturalmente è sempre possibile eseguire delle erogazioni liberali sottoforma di *Donazioni di modico valore*.

Riferimenti per i pagamenti

■ Tramite Bonifico Bancario:
IT 58K06 23001 62300 00431 95928

■ Tramite Paypal:
paypal.me/famvasto4

Per qualsiasi ulteriore informazione o chiarimento contattare telefonicamente la segreteria della Fondazione al numero 02/65.95.558, oppure via e-mail all'indirizzo:
segreteria@fam-milano.org

Indicare sempre nella causale il motivo del pagamento (*Fondatore, Sostenitore, Frequentatore, Donazione di modico valore*), il nome e cognome e il codice fiscale.

IL 5 X MILLE È UN MODO CONCRETO PER SOSTENERCI

Codice Fiscale: 97658650151



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 CCIAA di Milano

IBAN: IT58K 0623001623000043195928

Hanno collaborato: Laura Borghi, Domenico Carà, Daniela Castelmonte, Giorgio Catalano, Patrizia Giovanna Curcetti, Emilio Ferrario, Stefano Pederiva

Per le foto si ringraziano: Giulia Giunta, Alice Realini, Mariaelisabetta Realini, Cris Thellung