Lettere dalla Fondazione

A cura della Fondazione Antroposofica Milanese
Novembre 2020

- **In questo numero...** *Daniela Castelmonte*
- **Quale società per la dignità dell'uomo: un anno dopo** *Sergio Andres Gaiti*
- **Novembre: un tempo "fra i tempi"** *Karin Mecozzi*
- **Novembre** *Fabio Tombari*
- **La Monda: fattoria sociale**
- **Partire dall'immaginazione** *Hartmut Ramm*
- **Costellazioni e consonanze** *Laura Borghi*
- **Memoria e presenza** *Maurizio Sommi*
- **Denaro? Vicino al cuore** *Sergio Andres Gaiti*
- **Il centenario della Medicina Antroposofica** *Maria Luisa Di Summa*
- **Alimentarsi in autunno** Novembre *Sergio Maria Francardo* *Enrico Mariani*
- **La ricetta del mese** *Giulia Giunta*
- **Notizie dalla Fondazione** *Emilio Ferrario*
- **In libreria**
- **Autunno** *Caesar Flaischlen*

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

Cari lettori,
"Lettere" di novembre si presenta particolarmente ricco di contenuti, di letture, di immagini per questo tempo che sembra un tempo sospeso, come raccontano Karin Mecozzi e Maurizio Sommi, come ci ricorda Fabio Tombari. Un tempo di incertezze fuori e dentro di noi; la natura si ritira in se stessa, per prepararsi alla rinascita primaverile, e ci invita alla riflessione, alla memoria, all'attesa.
Mentre questo *annus terribilis* si avvia alla conclusione, nessuno avverte il desiderio di fare bilanci; possiamo solo commemorare le persone care dalle quali abbiamo dovuto accomiatarci: Giancarlo Buccheri, sua mamma Antonietta, Paolo Giuranna, Aldo Paravicini, Giulia Maria Crespi… Una commemorazione del cuore, perché non vi potrà essere il consueto incontro curato dalle euritmiste.
Solo un anno, o poco più, è trascorso dal convegno tenuto all'Università statale di Milano, "Quale società per la dignità dell'uomo", ma sembra così difficile ritrovare l'entusiasmo e la speranza di quei giorni quali ce li descrive Sergio Gaiti.
Cent'anni fa, con le conferenze del primo corso per medici tenuto a Dornach, nasceva la medicina antroposofica. In questo secolo la medicina antroposofica si è ampliata, si è arricchita, è divenuta capace di rispondere alle richieste dei pazienti e della società? Nonostante le limitazioni di questi mesi, molte iniziative ne hanno celebrato il centenario: ce ne parla la dottoressa Maria Luisa Di Summa, Presidente della Società Italiana di Medicina Antroposofica.
Le immagini, l'immaginazione… le troviamo nell'articolo di Hartmut Ramm, che osserva i cieli stellati di Vincent van Gogh, e in quello di Laura Borghi che vi coglie coincidenze e costellazioni.
Una riflessione quasi *shakespeariana* sul denaro, le "Notizie dalla Fondazione" e le rubriche sull'alimentazione, la cucina, i libri s'aggiungono a questa corposa raccolta di letture.
Infine, le immagini liriche di Cäsar Flaischlen, poeta tedesco vissuto tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, amico di Böcklin e traduttore di Verlaine, si rispecchiano nei fili di perle che la pioggia ha intessuto in una tela di ragno, nella foto di Andrea Federici.

QUALE SOCIETÀ PER LA DIGNITÀ DELL'UOMO

CONVEGNO DI PEDAGOGIA, SALUTE, ECONOMIA

Università degli Studi di Milano
Via Festa del Perdono 7

25-27 OTTOBRE 2019

SAVE THE DATE
www.dignitauomo.it
Per info: info@dignitauomo.it

QUALE SOCIETÀ PER LA DIGNITÀ DELL'UOMO: UN ANNO DOPO

Sergio Andres Gaiti

Poco più di un anno fa, il 25 ottobre 2019, nell'aula magna dell'Università degli Studi di Milano in via Festa del Perdono, risuonavano le note del maestro Roberto Lupi, con la direzione di Matteo Manzitti. Così, con l'arte, aveva inizio il convegno "Quale società per la dignità dell'uomo", e così lo abbiamo chiuso, sempre con l'arte, insieme ai giovani di *Èuncoroparticolare*. Nessuno dei presenti in quei due giorni (dal 25 al 27 ottobre) avrebbe immaginato che in un anno l'arte sarebbe stata vietata in presenza, sarebbero stati chiusi i teatri, i musei, i cinema, e le scuole recluse dietro un monitor.

Giancarlo Buccheri e Giovanni Maio

In quel convegno, la Società Antroposofica in Italia, la Fondazione Antroposofica Milanese e le tre scuole Waldorf di Milano hanno voluto celebrare e sviluppare il centenario della pedagogia antroposofica e della triarticolazione sociale di Rudolf Steiner. Due espressioni del medesimo impulso: lo sviluppo dell'individualità umana e l'autogoverno dell'io nella triarticolazione della sua esperienza sociale. L'intento sociale di Steiner, infatti, era volto a salvaguardare una cultura dell'io, l'*humus* della biodiversità delle idee, della sfera spirituale. Senza una libera sfera spirituale e un sano sviluppo del corpo, dell'anima e dello spirito, la dignità dell'uomo è mera astrazione.

A meno di un anno dal convegno abbiamo assistito *de facto* a una forma di governo globale, dettato da norme e misure standardizzate, seguite dalla maggior parte dei paesi, che, anche con le migliori intenzioni, vorrebbero salvaguardare solo la vita del corpo. Ma come avevamo scritto sul programma del convegno, con le parole di Adriano Olivetti, "la *bellezza*, insieme all'*amore*, la *verità* e la *giustizia*" sono "forze creatrici" e gli Stati che ne dimenticano anche "una sola", "non potranno indicare a nessuno il cammino della civiltà". In questa direzione abbiamo dato spazio a temi su cui abbiamo la responsabilità di ritornare con urgenza sempre maggiore rispetto ai giorni del convegno: pedagogia, tecnologia, economia, salute, arte. Cinque aree che in quest'anno trascorso hanno preso due direzioni precise: la digitalizzazione e l'omologazione. Nel programma avevamo anche aggiunto come "la salute dell'essere umano sia parte imprescindibile del rispetto della sua dignità"; in quest'orizzonte medici, come i dottori Stefano Gasperi, Giovanni Maio, Ivan Cavicchi, Manfred Spitzer, Sergio M. Francardo e il compianto dottor Giancarlo Buccheri hanno dato importanti contributi durante quei tre giorni dedicati alla multidimensionalità dell'esperienza umana, dove nella prevenzione e nella cura medica, gli elementi fisici sono imprescindibili dal rispetto degli elementi sociali ed esistenziali. Giancarlo Buccheri non soltanto aveva partecipato e coordinato la tavola rotonda dedicata alla medicina, ma, come presidente della FAM, aveva accompagnato l'organizzazione di tutto il convegno fin dalla sua fase iniziale.

Nella domenica di chiusura del convegno, ci è giunto un contributo notevole sulla dignità dell'uomo da parte di Philippe Daverio che pochi mesi fa ha varcato la soglia, lasciando un grande vuoto nella vita artistica e culturale non solo milanese. Il prof. Daverio ci ha ricordato come il messaggio del Cristo "amare il prossimo come se stessi" richieda prima un amore verso di sé. Questo rivoluzionario passaggio della dignità umana, dal gruppo all'individualità, e dalla coscienza individuale alla coscienza comunitaria,

Philippe Daverio

rischia oggi di essere sostituito dal diktat che "il bene collettivo giustifica il sacrificio dell'individuo" nel presente. Questa rozza semplificazione ignora che non potrà esservi alcun beneficio né forze di salute senza il bene più alto: lo sviluppo dello spirito umano. Le domande che emergono in noi sono tante: come sviluppare lo spirito dell'uomo, se siamo "chiusi in casa"? Come possiamo leggere "l'omologazione" e la "digitalizzazione" alla luce della scienza dello spirito? Quali strumenti individuali e sociali possiamo adottare per compensare i danni causati da quel che stiamo affrontando come umanità? Quale futuro possiamo costruire di fronte a tutte le restrizioni fisiche e sociali? Dalle idee e dall'impulso di *Quale società per la dignità dell'uomo* possiamo trarre molti spunti. Uno dei più immediati: curare la dignità dell'essere umano in corpo, anima e spirito con l'*arte*, la *bellezza*, l'*amore*, la *verità* e la *giustizia*, senza escludere niente e con un'ampia prospettiva sempre rivolta al futuro.

NOVEMBRE: UN TEMPO "FRA I TEMPI"

Karin Mecozzi

Le forze elementari si ritirano sempre più verso l'interno della terra, diventano invisibili per l'occhio dell'uomo. A partire dall'antica festività celtica *Samhain* (31 ottobre) per quaranta giorni ha inizio un tempo "fra i tempi", con giornate sospese, nebbie e piogge che offuscano i ricordi della calda estate. Il velo tra il mondo che conosciamo, materiale, e il non sensibile si assottiglia, gli avi sembrano mormorarci i loro pensieri nei sogni. E dunque cerchiamo un luogo che ci protegga, un involucro. La ricerca del rifugio, tuttavia, oggi non è più tanto esteriore, le nostre case e città offrono l'agio necessario per vivere le settimane autunnali. L'involucro è da cercare più nella nostra anima, con introspezione, nelle lunghe notti di novembre. Guardiamo il sole che sembra splendere di traverso, il cielo e la natura, i rami bruni e i tappeti di foglie ormai in decomposizione. Tutto odora di terra, l'uva e le ulive, tutto è al sicuro, l'olio nuovo cola verde sulle fette di pane.

Il sole, sì, deve nascere dall'interno, ma ancora è da attraversare un guado, che porta l'uomo a sentire la forza che attira verso il basso, la terra. Qui le radici si destano, il calore viene man-

tenuto, sotto alla superfice che si indurisce dal freddo. Una rete di finissimi capillari inizia a crescere ed espandersi proprio quando sopra la terra nulla sembra più muoversi e ragnatele gocciolanti pendono da steli appassiti.
La morte è dunque apparente, la vita appesa a quel filo di luce che rimane e aspetta di risorgere a dicembre. L'immagine è quella delle divinità che filano, come le Mòire o Parche per i Romani, che filavano la vita degli uomini.
Il passaggio al primo inverno avviene rapidamente, in pochi giorni, tra la fine di novembre e i primi di dicembre. Il 30 novembre, nella notte di Sant'Andrea, secondo la tradizione contadina europea ha inizio l'inverno e, infatti, può cadere la prima neve! Da bambini ammiravamo i bei disegni curvilinei e cristalliformi nella sottile pellicola gelata che ricopriva il lago, e sotto, bolle di aria e d'acqua nera.

La magia delle forze degli elementi è visibile, sperimentabile a novembre, per chi osserva con *nuovi organi* e un atteggiamento di devozione e stupore.

Karin Mecozzi, erborista, esperta in Osservazione goetheanistica delle piante e del paesaggio secondo l'Accademia Europea per la cultura del paesaggio PETRARCA.

NOVEMBRE

Fabio Tombari

Novembre, quando l'autunno funziona da inverno, e nelle sere di nebbia gli uomini sembrano fatti della materia dei sogni: tanto i vivi che i morti, i cosiddetti morti.
Gli antichi l'avevano dedicato a Diana, gli astrologhi alla Luna.
Trae il suo nome dal calendario di Romolo che lo faceva a contare da Marzo, il nono mese, e dai nove cieli da cui sembra piovuto, annegato, infradiciato. Cesare lo arricchì di un giorno che Augusto ritolse; Dante lo cita in Purgatorio. Grandi uccelli di mare dormono alti col becco al vento, mentre Pomposa batte l'Ave; e i bambini che per la strada di Aquileia, lungo le valli tornano da scuola, tremano di paura, tanto hanno grandi gli occhi.
I fiumi gonfiano, e a stare alla tina sul Po c'è pericolo, se si disancora la botte, di finir per l'Amarissimo soli col cane.
Il colore più diffuso è il grigio, il segno è l'Arciere. – La statua di questo mese, dice il Tanara, sarà vestita di fronde secche coronata di rami: in una mano un canestro di rape e d'ogni radice commestibile, al piede il Sagittario sopra una testa di porco selvatico in malvagia e un'oca grassa con scorze di melangole fra fagiani e lucci carpionati.
In città, dove le luci si riflettono sull'asfalto e passano donne dentro gli orsi delle pellicce, predominano le tinte brune e malva, come tinte di gran moda. È il mese in cui si riattivano i salotti, le relazioni d'affari, la stagione lirica; in cui l'ammiratore della ballerina, che altra volta attendeva in anticamera con l'omaggio delle orchidee, è introdotto in sala da pranzo con un mazzo di starne e di funghi.
Ma il Novembre esige solitudine. Chi non può star solo si smarrisce. Occorre cercarsi, ritrovarsi in tutte le cose.
Conveniente calafatare la barca, ristoppare gli infissi, spaccar la legna, raccoglier ghiande, riadattare i cappotti, rincalzare i carciofi, mandare i porci per le vigne.
Mese fosco, abbondante di selvatici di vongole di colombacci di fumi d'arrosto, di fiere fisse e mobili; carico di verze di pere bergamotte, di mele appie e cotogne, grave di infreddagioni, è il tempo dei sogni: quando anche il mare, assopito dopo la bora, dorme e russa tranquillo, cullando i suoi mostri.
Tutto è nebbia all'intorno: il giorno che si fa strada a stento in un labirinto, intravede le nubi ammassarsi, né sai dove l'orizzonte finisca e il cielo cominci.
Che v'è di là, oltre il confuso dei sogni? Larve, illusioni, ombre vane. E poi?
Il mondo dei sogni è tale perché inconsistente o perché opaco? Cos'è che ci vela? L'Helgoland, la terra dei santi?
Ventoso, piovoso, stravolto da bore e tramontane, sorvolato da falchi e gabbiani, da corvi e da ombrelli; è il mese in cui si mette mano al vino

nuovo, si riaccende il caminetto e tornano in uso il biliardo la pipa il tresette. E pei piccini il giuoco dell'oca.
Se hai un mare a portata di mano, tenderai dei gabbioni a rete lungo i banchi di sabbia, dove l'acqua è meno profonda. Li ritrarrai di sera carichi di anguille. Uccidere le anguille, dicono i saggi, non è peccato, poiché è tale pesce questo che se non l'uccidi presto, muore di consunzione. Hanno un kraal nascosto le anguille, come gli elefanti e gli zingari e vanno a morire distante.
I buongustai ritengono il Novembre confacevole per le lepri in fricassea, per le anitre ripiene, per le starne lardate, per le anguille di Comacchio; i dotti lo reputano conveniente alle conversazioni elevate; i vagabondi alla pesca dei barbi e delle lasche, le donne alle letture romantiche.
E le olive? Chi pensa più alle olive? Dal Rubicone in giù ce n'è abbastanza da consacrare il mondo: chicco per chicco, goccia per goccia; pei condimenti semplici e salubri, per l'insalata della sera ancor fresca dell'orto. Ma se la civiltà è portata a procurare l'olio soltanto per le macchine, e a lasciar marcire le buone olive nel fango, meglio allora restare analfabeti!
Passano i voltapietre. Tornano dal nord, dopo aver voltato col becco tutte le pietre delle isole di Gotenlandia, del Norfolk.
Cercano forse le tre pietruzze dell'upupa, che poste sotto il capezzale di chi dorme gli rivelano i sogni?
Dolci e tristi i tramonti inducono la mente a pensieri lontani, alle rive di un mondo perduto.
Se piove, i pesci sono verdi, i mari sporchi di fango, i laghi hanno la pelle d'oca. È allora che sotto un paralume, al calduccio, si comprenderanno meglio Nievo, Chateaubriand, le poesie di De Musset e di Gozzano, specie se fuori piove forte.
Per radio è il mese in cui più piace ascoltare Schubert, Debussy, Sibelius. Il cimitero sulle dune, di Partenwalen.
Abitano fuori porta i morti, chiusi nelle loro ville solitarie, sotto alti cipressi. Ad andarli a trovare, è bene camminare in punta di piedi, pregare sottovoce, pianger dentro.
Per l'estatella di San Martino, a sera, nelle sere di bonaccia anche il mare piange. A stare in darsena o da prua su un barcone udrai qualcosa come la morte di Sigfrido di Wagner.
Tutto è deserto quel mare, e tutto chiuso all'orizzonte da nebbioni spioventi e da uragani insonni. Ogni tanto, dal profondo, un rumore sordo come di timpani, poi un silenzio.
Ed è come se al largo, oltre i sogni, oltre il sonno, trafitto e lacerato dal Sagittario il velo della coscienza, s'intravvedesse, oltre al proprio destino, il vero se stesso.

LA MONDA: FATTORIA SOCIALE

La Monda è una Cascina dove si opera per le persone con disabilità, dove convivono diverse realtà e si pratica l'Agricoltura Sociale biodinamica. Si trova ad Arcisate, in provincia di Varese e comprende 8 ettari, in gran parte destinati a orti e campi e in parte coperta da bosco, oltre a diversi edifici di abitazioni e servizi.
La Monda è una comunità di persone che vogliono vivere concretamente una forma di socialità ispirata agli insegnamenti dell'antroposofia di Rudolf Steiner.
Accoglie persone con diverse fragilità, cercando di creare le condizioni affinché possano riconoscere e costruire il proprio percorso di vita.
Qui si coltiva la terra, utilizzando metodologie che si basano sul profondo legame con la natura e sulla sintonia con i suoi ritmi consentendo di produrre alimenti buoni e sani. Ma anche, e soprattutto, qui si coltiva l'accoglienza della diversità, il potere trasformativo e terapeutico del lavoro agricolo, artigianale e delle attività artistiche, l'importanza della bellezza e della

cultura, l'amore e il rispetto per la natura, l'attenzione a un cibo sano.
Le diverse attività sono svolte da due enti del terzo settore che lavorano in modo strettamente integrato:

- la Cooperativa agricola biodinamica La Monda, cooperativa sociale di tipo A e B, fondata nel 2001.
- l'associazione La Monda Ente per la pedagogia curativa e socioterapia antroposofica che gestisce la CSS ed è stata fondata nel 2002.

Questa esperienza ha raccolto l'eredità, materiale e culturale, di Irene Cattaneo, che nel corso della Seconda Guerra Mondiale, con il marito, aveva acquistato il fondo La Monda e avviato attività culturali e artistiche ispirate dall'antroposofia, svolgendo anche un'intensa opera di accoglienza di sfollati di guerra e bambini bisognosi di cura.

Il Vivaio dei Talenti

Ecco il nostro progetto

"Tutte le grandi piante nascono da un piccolo seme"

Alla Monda abbiamo un sogno: costruire un grande vivaio

È un progetto ampio e impegnativo, e noi abbiamo deciso di cominciare dai semi…

Vogliamo realizzare un nuovo vivaio, capace di accogliere il lavoro di 15 ospiti, completamente privo di barriere architettoniche, in grado di aumentare la produzione di piantine per i nostri orti e anche di raccogliere e riutilizzare le acque reflue, bene prezioso di cui non vogliamo sprecare nemmeno una goccia.

Qui alla Monda vivono e lavorano **persone con diversi tipi di disabilità**, ospitati nelle Comunità Residenziali e nel centro diurno, insieme ai loro accompagnatori e ai giovani volontari; tutti insieme **ci prendiamo cura degli uomini e della terra**, che coltiviamo secondo l'**Agricoltura Biodinamica**, capace di produrre cibo sano e ricco di vita, nutrendo e creando fertilità nel terreno invece che sfruttarlo e impoverirlo.
Avere cura dell'ambiente per noi è una priorità: i nostri semi provenienti da piante

impollinate naturalmente, sono di qualità biologica/biodinamica, "non ibridi" e ogm free.
Lavorare la terra è fonte di salute e benessere perché ci fa partecipare al grande ritmo della natura, ci aiuta a percepirne la bellezza e ad osservare l'ambiente con "presenza di spirito". Il lavoro nei campi è spesso duro, perciò abbiamo da anni **un piccolo vivaio; qui molti limiti fisici o cognitivi perdono importanza**, qui a tutti è permesso di diventare pratici in attività fondamentali per la filiera produttiva, come seminare, curare la crescita, innaffiare e rinvasare le piantine per gli orti e i campi.

Non è soltanto **uno spazio di formazione nel lavoro reale e utile, ma un luogo dove coltivare i talenti di ciascuno**, perché entrare nel vivo del lavoro biodinamico sulla terra permette di avere una visione ampliata delle connessioni tra micro e macro cosmo, che diventa una vera e propria **forza terapeutica, di equilibrio e di benessere**.

Aiuta i nostri ospiti
a realizzare il loro sogno, dona ora
per il vivaio dei talenti!

PARTIRE DALL'IMMAGINAZIONE

Hartmut Ramm

Vincent van Gogh morì il 25 luglio 1890 per le conseguenze di un tentato suicidio. Centovent'anni dopo, nel 2010, Hartmut Ramm rivolge l'attenzione all'opera centrale del pittore: "Notte stellata". Nelle sue considerazioni, Ramm illumina diversi livelli del dipinto e cerca le tracce dei segreti compositivi che vi si celano.

La melodia di *Vincent*[1] è un'icona musicale. Don McLean la compose nel 1971, dopo aver letto la biografia di Vincent van Gogh. "Starry, starry night", il ritornello, non si riferisce solo alla "Notte stellata", uno dei quadri più famosi del pittore olandese, ma ci ricorda anche la grande nostalgia di van Gogh per le stelle. In una lettera (nr. 506) al fratello Theo si chiedeva: "Perché i punti luminosi della volta celeste devono esserci meno accessibili dei punti neri sulla carta geografica della Francia? Come prendiamo il treno per andare a Tarascona o a Rouen, così prendiamo la morte per giungere alle stelle. Una cosa è sicuramente vera in questo corso di pensieri: finché siamo in vita non possiamo andare su una stella, come non possiamo prendere il treno quando siamo morti. In ogni caso non mi pare impossibile che il colera, i calcoli, la tisi, il cancro siano mezzi di trasporto come qui in terra lo sono le navi a vapore, gli omnibus e la ferrovia. Morire serenamente di vecchiaia significherebbe allora andare a piedi.[2]"

La Luna quale apertura nel firmamento

La tela originale della "Notte stellata" è conservata nel *Museum of Modern Art* a New York. Davanti al quadro si radunano regolarmente gruppi di persone che lo fotografano. Ma vi sono momenti in cui ci si può immergere indisturbati nei colori intensi e nelle forme chiare che van Gogh ha creato con le sue tipiche, forti pennellate.
La Luna posta in alto a destra, circondata da una aureola luminosa, agisce come presenza dominante. La pennellata e il colore suscitano l'impressione di una prospettiva che, come per magia, attira lo sguardo. Quanto più a lungo si

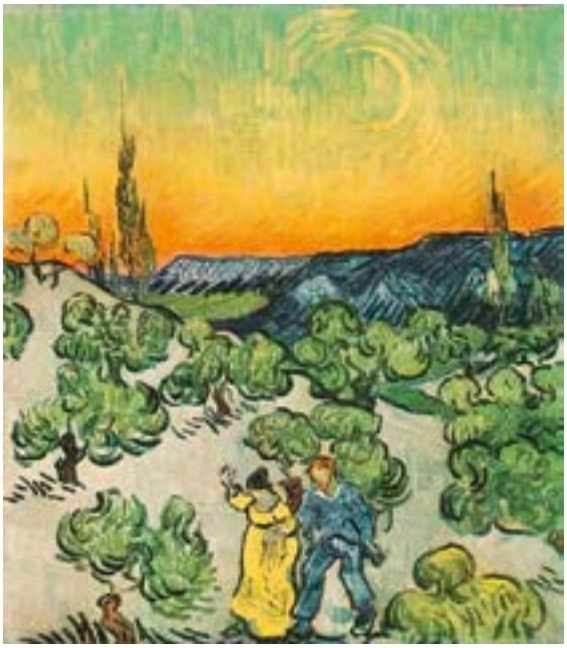
Vincent Van Gogh, *Notte stellata*, 1889.

osserva la falce di Luna giallo-arancio, tanto più ci appare come un tunnel con le pareti interne rischiarate dalla luce che, nascosto nella parete esterna verdazzurra, ci porta fuori dal quadro in alto a destra, come un'apertura nel firmamento in un'esistenza spirituale che si trova al di là del mondo dei sensi.
Il tentativo di Albert Boimes[3] di ricondurre questa impressione a una sovra-pittura in cui la "Notte stellata" apparirebbe astronomicamente reale, non è molto convincente. Infatti, il 19 giugno 1889 che, in base a una notazione di van Gogh, egli ipotizza come *il* giorno che sarebbe stato fissato in quel cielo stellato, la forma astronomica della Luna non corrisponde alla luna dipinta; soltanto il 26 giugno la sottile falce appare in cielo così come è rappresentata nel quadro.
Già nell'aprile del 1888 Vincent van Gogh confidò al collega pittore Emile Bernard: "Vorrei tentare di fare un cielo stellato (…)". E si rivolge "alla forza dell'immaginazione […] che sola può guidarci a creare una natura più elevata e più consolatrice di quanto ci consenta di afferrare lo sguardo fuggevole rivolto alla realtà in continua trasformazione che ci passa davanti alla velocità di un lampo." (lettera B3) Il colore, la forma e la composizione degli elementi di un quadro devono avere uno scopo diverso dalla semplice riproduzione della realtà.

L'irraggiante stella del mattino

Nella primavera del 1889, il pianeta Venere risplendeva in modo tanto chiaro nel cielo del mattino che van Gogh, all'inizio di giugno, ne scrisse al fratello Theo: "Questa mattina dalla mia finestra ho osservato il paesaggio molto prima del sorgere del sole, in cielo solo la stella del mattino che appare incredibilmente grande" (lettera nr. 593) Nella "Notte stellata" Venere si trova a sinistra sotto il centro del quadro vicino al cipresso che tende verso l'alto, distinta dalle stelle fisse quale grande cerchio luminoso bianco con un centro giallo. Grazie alla loro disposizione, le stelle piccole situate più in alto si possono riconoscere come la costellazione dell'Ariete.

Venere è il simbolo classico di quell'amore che van Gogh non ha potuto sperimentare nella sua biografia. Ha sempre sofferto per l'incapacità di arrivare a un'autentica relazione d'amore con una donna. Si suppone che la molla per la crisi in seguito alla quale si ferì con un colpo di pistola, e poi morì, fosse il rapporto problematico con la figlia del suo medico[4].
Poche settimane prima della morte, van Gogh raffigura il tema del rapporto nel quadro "Passeggiata serale": un uomo con i capelli e la barba rossi, simile allo stesso pittore, passeggia insieme a una donna in un paesaggio con olivi e cipressi. Matthias Arnold vi vede espresso il desiderio di van Gogh di sperimentare una vita "vera" in comunione con una compagna, ma anche l'unico possibile surrogato: la natura e l'espressione artistica[5].



Vincent Van Gogh, *Passeggiata serale*, 1980.

Si può approfondire ancora l'interpretazione di questo quadro: la forma della sottile falce di Luna crescente può farci dedurre che è nella fase del tramonto, a occidente seguendo il Sole. La coppia passeggia invece verso oriente, cioè verso il sorgere del Sole, non rappresentato nel dipinto, incontro al nuovo giorno. La donna vestita di giallo gesticola e, con il braccio destro alzato, indica davanti a sé, l'uomo vestito di blu ascolta e indica all'indietro con la mano sinistra abbassata. Visibilmente gli abiti e i gesti rafforzano la polarità uomo/donna: la donna attiva guida l'uomo, piuttosto passivo, dal tramonto visibile, dal passato, verso una nuova alba ancora invisibile, verso il futuro.
Non si deve esagerare però con le interpretazioni; van Gogh spiegava, infatti, al fratello Theo: "Eseguo continuamente complessi calcoli dai quali emergono quadri in rapida successione che vengono sì dipinti rapidamente, ma sui quali ho però rimuginato per parecchio tem-

po. Puoi quindi rispondere, se la gente dice che lavoro troppo in fretta, che loro hanno guardato troppo in fretta". (lettera nr. 507) Forse anche dietro la "Notte stellata" vi è una composizione "rimuginata" che si lascia dischiudere quale superiore realtà, se ci si immerge pazientemente negli elementi del quadro?

La triplice fiamma dei cipressi

Sotto Venere emerge una chiara scia di nuvole lungo la catena di colline che sale leggermente da sinistra verso destra. Questa direzione convenzionale della lettura ci porta verso la Luna che in questo senso simboleggia anche la fine del percorso biografico. In corrispondenza del suo inizio, troviamo il cipresso che a sinistra tende verso l'alto. Tradizionalmente quest'albero sta a simboleggiare la morte, ma le larghe pennellate rosso-marrone che nel verde scuro sottolineano il movimento, danno piuttosto l'impressione di una fiamma che si alza potente nel cielo stellato. Se si guarda con più precisione vi sono tre fiamme che da destra a sinistra si ergono dinamicamente, divenendo più alte. Un gesto analogo che si eleva verso l'alto si rispecchia in un appunto di Rudolf Steiner del 1925: "Vorrei dal cosmo infiammare di spirito ogni uomo perché divenga fiamma e viva con fuoco l'essenza del suo essere"[6]. In quest'ottica i tre cipressi sono immagine del modo in cui l'individualità di Vincent van Gogh si muove nelle tre fasi della vita: il cipresso curvo a destra rappresenta i primi due settenni nella casa dei genitori dove il padre, simboleggiato dal campanile, domina la giovane fiamma vitale. Al centro, il cipresso che si alza serpeggiante parla della ricerca di una posizione nella vita, di una professione che dia da vivere, ma anche di una compagna, come è indicato dalla punta della fiamma che arriva fino alla sfera di Venere. A sinistra vi è il cipresso eretto dell'individualità liberata che dal ventottesimo anno d'età riusciva a infiammarsi, quando poteva immergersi nella pittura. Questa interpretazione dei tre cipressi ne genera poi una seconda, contrapposta alla direzione di lettura convenzionale. Indirizzano a questo secondo livello di lettura anche gli elementi astronomici visibili, la falce di Luna e la stella del mattino, rivolti vero il Sole prossimo a sorgere. In modo analogo alla "Passeggiata serale", anche nella "Notte stellata" il Sole è presente, ma invisibile. Nascosto dall'orizzonte nutre il cipresso di sinistra che si alza diritto a mo' di fiamma. Nella libera individualità fiammeggia la forza elevatrice del Sole, e Jean-Michel Florin caratterizza con precisione lo sviluppo del pittore come via verso il sole[7].

Vortici di forze polari che si collegano

Fra la Luna e i cipressi, si trova al centro del quadro una forma per la quale si fa fatica a trovare parole adeguate. Interpretazioni di tipo astronomico che vi scorgono la Via lattea o nebulose a spirale[8] sembrano un po' forzate. Con le sue pennellate van Gogh invita invece l'osservatore a seguire le forme dinamiche fino alla loro origine. Una delle forme nel suo movimento di forze proviene dalla Terra, inizia al centro della metà destra del quadro sotto la Luna come filo sottile sullo sfondo, si ripiega e si allarga in primo piano dove si profilano strutture quasi cristalline; l'altro movimento di forze ha la sua origine nelle infinità del cosmo, appare nel quadro al margine superiore sinistro come striscia che si allarga e si adagia poi nel movimento di forze che proviene dal basso. In alto sopra la punta del campanile, che arriva fino alle nuvole, ma non fino alle stelle, al centro del quadro, si compie un congiungimento tra forze terrestri e forze cosmiche che potremmo definire colmo d'amore. In una intensificazione della polarità emersa dalla convenzionale direzione di lettura che arriva alla Luna e da quella contrapposta che porta al Sole, si apre così un terzo livello del quadro.

La dimensione cosmica della libertà

Riferendosi al Sole e alla Luna, Rudolf Steiner indaga nel 1924 la polarità di libertà e necessità: attraverso la "porta della Luna" l'uomo sarebbe legato intimamente alla necessità karmica proveniente dal passato, da precedenti vite terrene, attraverso la "porta del Sole" gli si aprirebbe invece dal futuro la possibilità di plasmare in libertà il proprio karma[9]. Il fatto che a metà del suo secondo nodo lunare, il 23 giugno 1890, all'età di 37 anni e quattro mesi, van Gogh tenti il suicidio, in conseguenza del quale morirà due giorni dopo, dimostra con quale forza egli fosse dominato dalla Luna. La libertà, l'aspetto solare di una biografia che può svilupparsi dagli impulsi del futuro, ebbe modo di sperimentarla solo verso la fine della sua vita, nei rari momenti in cui come pittore poteva aprirsi liberamente al mondo che gli fluiva incontro. La nostalgia verso le stelle che negli ultimi anni diventava sempre più concreta, venne da lui collegata anche con

la speranza di poter agire più liberamente come pittore in una stella diversa. (vedi lettera B8)
Rudolf Steiner con l'antroposofia quale "via di conoscenza che vorrebbe condurre lo spirituale nell'essere umano allo spirituale nell'universo"[10] ha arricchito in modo significativo gli strumenti e le vie sulle quali van Gogh immaginava di poter arrivare alle stelle, e, come maestro spirituale, ha aperto all'umanità un nuovo accesso alla patria cosmica. La nostalgia delle stelle di van Gogh e la sua morte precoce alla fine del XIX secolo, ci possono dare la misura dell'azione liberatoria che ha compiuto Rudolf Steiner all'inizio dell'epoca di luce.

Note

1. *Vincent* è un brano musicale del cantautore americano Don McLean, ed è un tributo a Vincent van Gogh. Il brano del 1971 è conosciuto anche come *Starry, Starry Night*, con un chiaro riferimento al dipinto

2. Tutte le citazioni dalle lettere sono tratte da Vincent van Gogh, *Lettere*, Einaudi, Torino 2013

3. Albert Boime, *Vincent van Gogh. Sternennacht*, Francoforte 1989

4. Matthias Arnold, *Vincent van Gogh. Biographie*, Monaco 1993

5. Matthias Arnold, *Vincent van Gogh. Werk und Wirkung*, Monaco 1995

6. Rudolf Steiner, *Parole di verità*, O.O. 40, Ed. Antroposofica 2009

7. Jean-Michel Florin, *Die Erde öffnet sich*, „Das Goetheanum" n. 11/2008

8. V. nota 3

9. Rudolf Steiner, *Considerazioni esoteriche su nessi karmici* – vol. I, O.O. 235, conferenza del 25.1.1924, Ed. Antroposofica 2011

10. Rudolf Steiner, *Massime antroposofiche*, Massima n. 1, O.O. 26, Ed. Antroposofica 2016

COSTELLAZIONI E CONSONANZE

Laura Borghi

Quali sono le stelle e le costellazioni che l'uomo oggi può imparare a conoscere? E ancora, cosa può portare incontro alle stelle che oggi sono altrimenti destinate a rimanere silenti, racchiuse nel contesto terrestre, solo quali corpi morti incandescenti mentre possono essere sorgente di pensieri per vita futura? Si tratta, forse anche, di come realizzare un incontro nell'azione? Gli attori di una costellazione stellare che possiamo conoscere e con cui possiamo venire in contatto attraverso un primo rapporto di consonanza e di intendimento li troviamo negli esseri umani vicini a noi. Solo riconoscendo questo potremo occuparci di regni di natura rispettandoli e di gerarchie celesti osando incontrarle nella loro manifestazione.
Consonanza e intendimento nelle costellazioni umane. Uomo come il primo essere dotato di spirito che incontriamo tutti i giorni.
Quale moto di meraviglia e di corrispondenza può nascere dalla scoperta di aver scelto, per illustrare la parte dello scritto di Hartmut Ramm pubblicato sul precedente numero delle *Lettere dalla fondazione,* le immagini di due quadri di Van Gogh, uno dei quali è proprio *"Notte stellata (cipressi e paese)"*! A completamento dei passi scelti dall'elaborato di Ramm il secondo quadro proposto era stato invece *"Notte stellata sul Rodano"*.

Vincent van Gogh, *Notte stellata sul Rodano*, 1888.

Anche qui, come in *"Passeggiata serale"* compaiono un uomo e una donna e dietro il cielo stellato che questa volta si riflette sulla superfice dell'acqua, a creare un ponte tra il cielo notturno trapuntato di stelle e il vissuto intimo dell'uomo sulla terra. Una differenziazione fa procedere di un passo nello scambio e nella crescita reciproca, come dire siamo sulla strada, verso la congiunzione planetaria del prossimo equinozio. Esempio semplice e personale di momenti vissuti in consonanza con l'universo, nella propria posizione, nel proprio momento biografico. Il movimento stellare è lento, sono infatti considerate, le stelle, immobili rispetto alla commensurabile vita umana sulla terra. I pianeti, la luna compresa, si muovono lungo orbite a congiungere mondo dello spirito e mondo della natura.
Portando ora di nuovo l'attenzione alla prima parte dell'articolo qui proposto su Van Gogh, possiamo soffermarci un momento sul fatto che esso muove a riflessioni valide in generale

e nella contingenza odierna. Vincent Van Gogh si esprime sulle occasioni per morire, sulle modalità con cui si può morire. Naturalmente è sano agire nel senso di curare, fino in fondo al percorso della nostra vita. Ma le cure dovrebbero essere consone all'essere umano, rispettando il più possibile la dignità del malato e del morente. Altrimenti risultano essere in contraddizione con quanto tramite la cura si vuole fare, cioè accompagnare un percorso verso la riconquista della salute o lenire le sofferenze fisiche e psichiche del malato cronico o terminale.
Se lasciamo nello sfondo il tema della morte come momento di passaggio, a cui polarmente fa eco la nascita come porta di ingresso nel mondo terreno, possiamo tornare ora a seguire il tema proposto da Hartmut Ramm che accosta due dipinti di Van Gogh illuminati di luce nell'intimo. Si può dire che il pittore, dopo un periodo di dipinti bui e, in un certo senso, grevi, sia costantemente colpito dalla luce accecante del giorno nei suoi paesaggi diurni e attirato con moto di anelito e devozione verso i punti luminosi stellari della notte nei quadri notturni.
Siamo davanti ad un vissuto personale ma, in quanto artistico, comunicabile a molti, ognuno con il proprio mondo di sentimento.
Quali sentimenti possiamo evocare attingendo dalla notte che risveglino coraggio di vivere diurno senza essere presi dalla paura, provocata da messaggi che si ripetono univoci e contradditori allo stesso tempo?
Quello di Vincent Van Gogh è un percorso da artista che, nei due quadri notturni presentati, muove nella direzione da ovest ad est, in cammino verso il giorno, in sua attesa. Oggi siamo chiamati a portare comprensione per questi contenuti, o meglio movimenti, che l'artista ha presagito e portato ad espressione con la forza della sua pennellata.

MEMORIA E PRESENZA

Trovare pensieri
per le percezioni e le emozioni di questo tempo

Maurizio Sommi

"Chi sa se il vivere non sia morire
e il morire invece vivere."
(Euripide, *Frammento orfico*)

"…Ma proprio in quel tacere
Avvenne un nuovo inizio, cenno e mutamento."
(Rainer Maria Rilke, *I sonetti a Orfeo*)

"Ci troviamo a metà tra la paura, sentimento che proviamo quando il pericolo è noto, e l'ansia che caratterizza il nostro stato d'animo quando siamo in allarme per qualcosa che non conosciamo. Quando l'ansia supera una certa soglia subentra l'angoscia, (da: angustia, strettoia, ristrettezza di respiro), e il passaggio successivo è il panico con la disorganizzazione della mente temporanea.
Abbiamo attraversato verosimilmente tre fasi:
La prima, il blocco nazionale in primavera, caratterizzato da un forte disagio collettivo: troppo veloce ed imprevisto l'arrivo del Covid dal remoto oriente del mondo globalizzato: la mente non ha avuto il tempo di elaborare quanto stava accadendo. Un vero e proprio evento traumatico. Dopo la risposta "Mediterranea" con musica dai balconi e ottimismo, abbiamo smesso di ridere tutti.
Nella seconda fase tra marzo e giugno il nemico si è spostato da dentro di noi a fuori di noi, negli ospedali, per le strade, nei supermercati, negli spazi pubblici. Con l'arrivo dell'estate siamo entrati in una fase dove si mescolavano parziale negazione e speranza. Il virus sembrava aver perso forza, i nuovi contagi erano in diminuzione: la libertà dell'aria aperta e non solo…
Anche questa prospettiva è stata però smentita, i numeri degli infettati è tornato a salire. Ci troviamo in una fase di stanchezza e di depressione".

Saremo nuovamente confinati in casa? Quanto durerà? Quando finirà? Cambierà qualcosa alla fine di tutto? *O lo faremo cambiare*?
Siamo nel tempo, nel tempo sospeso.

"Per proteggersi dal dolore la mente dell'uomo mette in campo forme di difesa di tre tipi:
C'è chi soffrendo lo affronta.
Chi ha un atteggiamento di negazione del problema.
Chi ha una reazione sproporzionata, sopra le righe, come tutti coloro che hanno partecipato alle

manifestazioni senza mascherine all'urlo: "Il covid non esiste".
A loro tutto questo non può succedere, colpisce solo pochi sfortunati. Ma anche questa disposizione è tornata a vacillare quando anche personaggi famosi e potenti della terra che avevano adottato tale atteggiamento sono risultati positivi al tampone.
Alcuni di noi hanno assunto comportamenti ripetitivi. Laviamo le mani tante volte al giorno, soluzioni disinfettanti dopo il contatto con una maniglia, disinfettare tutto.
"È vero non dobbiamo deriderci per questo. Siamo ancora dentro la pandemia, prendere serie precauzioni, non vuole dire essere fobici, ma avere buon senso."
L'ansia è stata vieppiù aumentata dalla presenza nella così ricca infosfera di pareri, idee, opinioni discordanti sulle misure da adottare, le previsioni, le cure. Assumersi responsabilità è divenuto politicamente difficile. Anche una verità scientifica, univoca, a cui aggrapparci non risulta ancora disponibile. Mentre in Cina molte persone infette sono state trattate positivamente con la medicina tradizionale, il vaccino tarda ad arrivare.
Secondo alcuni studi internazionali ad accusare maggiormente il disagio psichico conseguente al Covid sono le donne sempre disposte a farsi carico degli altri, gli anziani isolati dai propri affetti ed il personale sanitario.
Supereremo, attraverseremo tutto questo?"
(Elena Montobbio, Intervista a Stefano Bolognini, presidente dell'IPA, "Il Sole 24ore", 30 ottobre 2020)

Le considerazioni riportate mi suggeriscono un percorso di idee, come un filo di semplici perle al quale si uniscono le parole di un libro, trovato pochi giorni fa su una bancarella: *Memoria della memoria* di Marija Stepanova, scrittrice, giornalista, poetessa russa.
Alla fine degli anni '90, Marija Stepanova cominciò a pubblicare testi in cui descriveva la condizione dell'uomo contemporaneo, guardando al passato per ricostruire una memoria storica che si era smarrita nelle rigide versioni della narrazione ufficiale. Il suo linguaggio, sapiente e scorrevole, è costruito con tanti pezzi diversi come un patchwork variopinto, semplice, sofisticato.
La memoria, l'esperienza del passato non va ignorata, ma dev'essere elaborata e tramandata alle generazioni future che solo così riusciranno a superare i traumi del passato. Sarà la storia a orientare la società verso un ideale etico.
Utile per i nostri figli e nipoti adesso e dopo: centro di una vera educazione.

Che cos'è la memoria? Partendo dalla storia della propria famiglia di ebrei russi, Marija Stepanova cerca di dare una risposta combinando insieme memoria e tragedia, in quest'opera che si potrebbe definire un romanzo sul romanzo, una storia d'amore, un resoconto di viaggio, una riflessione sulla fotografia, e tutte queste cose insieme.
Un brano, tratto da questo volume, può essere un buon talismano per i nostri tempi; guarda indietro per andare innanzi, parlando dell'assedio di San Pietroburgo nel corso della Seconda guerra mondiale.

"Le persone che popolavano la città e il fronte cambiavano alla stessa velocità delle loro idee su ciò che era possibile e naturale. Le memorie dell'assedio di Lidija Ginzburg descrivono in dettaglio le fasi della rinascita, che risultava principalmente corporea, legata alle abitudini igieniche e alla quotidianità: veniva allo scoperto "con i capelli e la pelle ingrigiti, i denti che cominciavano a sbriciolarsi", soppiantava il bisogno di leggere, ma affinava la volontà di adeguarsi alle circostanze e sopravvivere. Nell'estate del 42 quando la fame ed il freddo si fecero un poco da parte, venne alla luce un nuovo, insolito problema: una specie di squarcio tra la tregua ricevuta e l'inerzia ormai incarnita della lotta per la sopravvivenza. Il cuscino di pelle sulla poltrona (un caro regalo di una vita precedente) suscitava un forte smarrimento: c'era la possibilità di restituire le cose al loro scopo originale. Ma che cosa farne? Che cosa fare delle librerie, dei libri. Adesso si erano per così dire avvicinati a passo di lumaca, sebbene di prenderli in mano non ci fosse più motivo. La capacità irrazionale di accendere la stufa, trasportare secchi d'acqua sulla scala ghiacciata, reggere contenitori, borse, tessere l'agonizzante rituale quotidiano del risveglio e dei preparativi: tutto questo apparteneva a una donna nuova. Nel mondo cambiato era preferibile separarsi dal vecchio io senza voltarsi indietro. Alla fine, tutto mutava con abnegazione, la vodka si trasformava in pane, i mobili in zucchero, come scrive la stessa

Ginzburg, "Hanno preparato focacce d'erba, polpette di aringhe". Per lei in questo c'è una lezione chiara: "Ogni prodotto doveva cessare di essere se stesso." Senza dubbio la stessa cosa doveva essere fatta con le persone.
Nikulin, chiamato al fronte nell'estate del 41, racconta di sé qualcosa di simile; alla fine dell'autunno, distrofico, smarrito, verifica un cambiamento inatteso. Impidocchiato, esausto, ha trascorso la notte in una buca piangendo di angoscia e debolezza. "Non so come mi siano venute le forze. All'alba sono strisciato fuori dal buco, ho cominciato a perlustrare i rifugi tedeschi deserti, ho trovato delle patate ghiacciate, dure come pietra, ho acceso un fuoco (…). Da quel momento è iniziata la mia rinascita. Ho sentito una reazione di difesa, ho sentito l'energia. Ho sentito un istinto che mi suggeriva come comportarmi. Ho sentito la grinta. Ho iniziato a procacciarmi da mangiare. Raccoglievo gallette e bucce vicino ai depositi, alle cucine, insomma raccattavo cibo ovunque potevo. Iniziarono a portarmi in prima linea".

L'uomo nuovo e abile che ha imparato a sopravvivere è utile non solo a se stesso…"

DENARO? VICINO AL CUORE

Sergio Andres Gaiti

SHYLOCK (Tra sé, sbirciandolo)
Che aria da strisciante pubblicano! Io già lo odio perché è cristiano, ma ancor di più perché, da gran balordo, presta denaro gratis, e fa così abbassare l'interesse dell'usura corrente qui a Venezia. Ma se una volta mi càpita a destro, voglio saziare questo mio rancore. Egli detesta il nostro sacro popolo e mi copre d'ingiurie, e va sparlando di me, dei miei traffici, dei guadagni che faccio legalmente e ch'egli bolla invece da usurarii nei luoghi ove s'adunano i mercanti. Maledetta sia tutta la mia razza, se gli perdono!
(William Shakespeare, *Il mercante di Venezia*, Atto I Scena III)

Nella conferenza di apertura del programma culturale della FAM, "Risvegliare la nostra volontà a ciò che i tempi ci richiedono" – tenuta dall'antroposofo inglese Andrew Wolpert, il relatore, tra vari temi collegati a quello di Michele, entità spirituale che esorta l'umanità al coraggio e al futuro in un presente governato da incertezze, parlò anche di perdono, dell'atto di perdonare nella sua più pura espressione, lontano dall'atteggiamento mercantilistico più prosaico: "Solo se non lo fai più, allora ti perdono". Se prendiamo l'opera dell'inglese William Shakespeare, *The Merchant of Venice,* vediamo come si sviluppi principalmente intorno a tre temi: il denaro, il pregiudizio e il perdono. Shylock, personaggio di religione ebrea, è il male conclamato, senza ombra di dubbio: avaro, severo e vendicativo. Nell'opera Shylock è il capro espiatorio perfetto, perché è schiavo del suo ruolo e del suo passato, dopo aver patito a sua volta un trattamento disumano proprio da parte di chi si professava cristiano. Non sorprende quindi che nello svolgersi della vicenda esiga giustizia davanti alla legge e l'esecuzione dei suoi diritti contrattuali, persino se recano danno anche fisico a un cristiano, come ci racconta Shakespeare. Come si sa, Shylock perderà in giudizio per un cavillo tecnico, perché potrà sì esigere quanto previsto dal contratto con Antonio, cioè un *pound* di carne, tagliato "vicino al cuore", direttamente dal suo petto, ma nel tentativo non potrà versare "una sola goccia di sangue cristiano", pena la confisca di "terre e averi", in quanto non previsto dal contratto.
Quante immagini moderne troviamo in Shakespeare e quanto è attuale questo racconto. Viviamo nell'era digitale, negli anni del denaro digitale, dei pagamenti elettronici e tracciati. Questo, per molti, è un male conclamato. Per alcuni la necessità di utilizzare la tecnologia per le transazioni online è un problema pratico

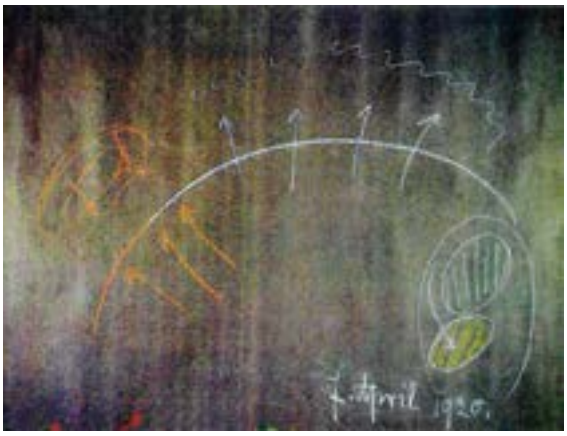
Milano, Palazzo della Borsa e scultura di Maurizio Catellani

(risolvibile), per molti è un problema giuridico, fiscale e patrimoniale (meno risolvibile). Nascono tante domande importanti da questi dilemmi. Che cosa succede se per tutta la vita adulta abbiamo usato il denaro in maniera perlopiù convenzionale? Ad esempio, esigendolo per via legali anche se causava danni insormontabili a terzi, accumulandolo in patrimoni da lasciare in eredità, acquistando e consumando, guardando sempre il prezzo pagato e non il costo sociale. Le ripercussioni spirituali, animiche e fisiche dell'utilizzo convenzionale del denaro ci appartengono? La tecnologia, che oggi riveste i panni di Shylock, rischia di diventare il nostro capro espiatorio? Possiamo ancora sviluppare un denaro tripartito occupandoci della genesi, dello sviluppo e del dono come ideale tripartito? È possibile utilizzare le tecnologie a disposizione per mettere in pratica questo ideale o torniamo al passato, a esigere la nostra *pound* di carne contrattualmente dovuta?
Le risposte le possiamo cercare "vicino al cuore", dove Michele può parlarci, come individui e come comunità che liberamente vuole la redenzione del male, che non è altro se non la redenzione di noi stessi. Il denaro digitale è il cavillo tecnico del nostro millennio, non possiamo vivere nostalgicamente nelle grosse banconote della vecchia lira, né cadere in una rivendicazione di diritti che scivola nel *dirittismo*. Possiamo cercare di osservare il livello di "tripartizione" del nostro proprio denaro, utilizzando il *per-dono*, in primis verso noi stessi, per poter perdonare il Shylock di turno, e creativamente trovare soluzioni colme di coraggio e integralmente rivolte al futuro. Possiamo utilizzare il *dono* senza condizioni, come tecnica morale del denaro che in quest'accezione costruisce il futuro dell'umanità e quindi circola, come il sangue, e soprattutto rigenera, in quanto Spirito.

IL CENTENARIO DELLA MEDICINA ANTROPOSOFICA

Dott.ssa Maria Luisa Di Summa
Presidente SIMA

La medicina antroposofica ha compiuto cento anni in un momento storico che sta segnando una svolta epocale nella storia della medicina. Se in passato la medicina ha sempre rispecchiato la concezione dell'esistenza della propria epoca, ora questo si è come capovolto e sembra essere la medicina a determinare la qualità



Rudolf Steiner, disegno alla lavagna del 7 aprile 1920

dell'esistenza umana, imponendo modalità non sempre condivisibili.
L'assoluta perdita di senso della malattia, nel destino dell'uomo e nella biografia del singolo, la riduce a mero evento biologico, che ha il solo significato di un attentato alla salute di un corpo che è anch'esso solo manifestazione di una realtà biologica. Questa, in realtà, non è né conosciuta, né osservata nella sua interezza e assume di conseguenza un significato astratto e fuorviante, che non permette la minima comprensione di quella grande realtà biologica che è la natura e che un tempo veniva inclusa nel più vasto significato di anima mundi.
Una medicina senz'anima contempla oggi una natura senz'anima, in un vuoto che inghiotte l'anima del singolo uomo, precipitandolo nella paura o nell'indifferenza.
Cento anni fa Rudolf Steiner aveva anticipato quanto solo oggi vediamo realizzarsi pienamente, e il primo corso per medici, che si svolse dal 21 marzo al 9 aprile 1920 con un ritmo quasi febbrile, testimonia la consapevolezza, nei presenti al corso, dell'urgenza di portare nella medicina una possibilità di ampliamento e di risanamento.
La guerra, da poco terminata, e un'epidemia ben più grave di quella che oggi sta paralizzando il mondo, avevano messo duramente alla prova gran parte dell'umanità, eppure tra quei medici che si riunirono intorno a Rudolf Steiner era viva la speranza in una medicina umana e la fiducia di poterla fondare su quella conoscenza oggettiva che i tempi avevano reso necessaria.
Il corso si svolse con una partecipazione viva e palpitante dei medici e degli studenti presenti, come ora meglio appare attraverso il ricco corredo di note della nuova edizione di questo testo, recentemente ristampato nella versione ampliata anche in Italia, che raccoglie le conferenze tenute in quei giorni.*

Fu il dott. Giancarlo Buccheri a curarne la prima traduzione italiana del 1983, in una stretta collaborazione con il dott. Willy Schwarz e ora che il dott. Buccheri non è più con noi sul piano fisico, questo primo corso sembra venirci incontro con maggiore forza.
Il corso è stato anche oggetto di un intenso lavoro da parte dei colleghi tedeschi, come è testimoniato da recenti pubblicazioni, e questo impegno certamente non è stato estraneo alla riuscita del bellissimo convegno internazionale di settembre a Dornach - trasformato quest'anno in un evento per la celebrazione dei cento anni,- che, grazie al coraggio e alla tenacia di un gruppo di giovani, ha visto presenti più di ottocento partecipanti venuti da tutti quei paesi dai quali era consentito uscire.
Per noi medici italiani questa ricorrenza, che ha coinciso con la perdita del dott. Buccheri, ha segnato un momento particolarmente doloroso nella nostra storia e nelle biografie personali di molti di noi, ma anche un momento di rinnovato impegno ed entusiasmo.
Qualcosa di tutto ciò si è colto nel convegno annuale SIMA, che, a causa delle note restrizioni, attendeva da mesi di potersi svolgere e che è stato possibile finalmente realizzare a Torino, dal 9 all'11 ottobre. Per i tanti medici, farmacisti e veterinari accorsi, potersi incontrare di persona è apparso quasi un miracolo e si è potuto sperimentare come nulla può sostituire il dono dell'incontro umano.
La conferenza del dott. Peter Selg, dedicata alla memoria del torinese Primo Levi e la scelta dei brani con cui Margherita Puliga ha accompagnato i suoi interventi musicali, hanno sottolineato come il tema della compassione e della sacralità dell'uomo siano i fondamenti di una medicina che non voglia essere complice del ripetersi dei gravi attentati alla libertà e delle tragedie che hanno caratterizzato il secolo scorso.
Come ha messo in evidenza il dott. Guido Cantamessa nel suo intervento al convegno, quando si vedono o si creano conflitti tra il bene del singolo e il bene della comunità, sono in pericolo i fondamenti stessi dell'etica, che può fondarsi solo sulla libera volontà dell'individuo e su quei processi umani di cui la malattia è parte integrante e ineludibile.

* Rudolf Steiner
Scienza dello spirito e medicina. O.O. 312
Nuova edizione riveduta e ampliata
pag. 460 - € 36,00. Ed. Antroposofica

ALIMENTARSI IN AUTUNNO
Novembre

Sergio Maria Francardo
Enrico Mariani

Tipico mese autunnale nel nostro emisfero boreale, ecco giungere novembre con i suoi colori e le sue atmosfere. Le foreste, i boschi e i parchi metropolitani emanano meravigliosi riflessi rameici e dorati nella luce attenuata del crepuscolo. Le foglie, cotte dal calore estivo, si accartocciano disidratate e si staccano dai rami roteando nell'aria divenuta più fredda e a tratti turbinosa. La natura comincia a morire, in attesa della rinascita primaverile. E la nostra anima può esserne toccata, sin nelle sue corde più intime: "*Si sta come d'autunno sugli alberi le foglie*", scriveva Giuseppe Ungaretti in *Soldati*.
I primi giorni del mese ospitano due festività cristiane importanti: la ricorrenza di Ognissanti (1° novembre) e la giornata dedicata ai defunti (2 novembre). Nella prima viene celebrata la gloria di tutti i santi, compresi anche quelli non canonizzati. Nella seconda, in armonia con l'atmosfera novembrina, ricorre la commemorazione di tutti i defunti, i quali, secondo il credo della tradizione religiosa, sono anch'essi in attesa di una futura rinascita attraverso le forze di resurrezione.
Con i primi freddi e le prime foschie novembrine compaiono i primi raffreddori, spesso accompagnati da mal di gola e tosse. Si tratta di forme virali banali che però possono togliere

energie preziose all'organismo. Per prevenire e combattere queste indisposizioni, la natura ci viene in aiuto con i frutti più ricchi di vitamina C: gli *agrumi*. Arance, mandarini, clementine, cedri, pompelmi e limoni ci soccorrono con le loro molteplici qualità salutari. In particolare segnaliamo la loro azione antiossidante esercitata nei confronti dei radicali liberi, responsabili dell'innesco di molte malattie infiammatorie e degenerative.
Ma è il castagno, un albero austero e longevo appartenente alla famiglia delle *Fagaceae*, a dominare in questo mese i paesaggi collinari e mediomontani della nostra penisola, fino a circa 1200 metri di altitudine. Alto anche più di 25 metri, questo albero, che può vivere per molti secoli, presenta una larga chioma, grandi foglie dentate e lanceolate e frutti con alto potere nutritivo: le *castagne* e i *marroni*. La loro maturazione e raccolta avviene soprattutto in questo mese, quando le forze estive di luce e di calore si sono "condensate" all'interno dei ricci pungenti. Proprio in questa "culla" spinosa è ospitata la castagna vera e propria. Si tratta di un achenio, cioè di un frutto secco ricoperto da una buccia coriacea di colore marrone scuro, il pericarpo. L'albero selvatico produce castagne di dimensioni e sapore variabili. L'albero coltivato produce invece frutti più grandi e più ricchi di sapore: i marroni. Le castagne sono una fonte preziosa di energia, ma il loro elevato contenuto calorico ne consiglia un consumo moderato, in particolare nelle diete dimagranti. Essendo fonti ottimali di carboidrati e proteine, esse possono rappresentare un'integrazione energetica prima e durante lo svolgimento di attività fisiche aerobiche a basso impatto (come le lunghe camminate o le escursioni in montagna). Sono sufficienti due o tre castagne masticate bene e lentamente per supplire ai vuoti di energia. Le castagne sono ricche di sali minerali e oligoelementi, di vitamine e di fibre vegetali. Attenzione però a rispettare bene i tempi di cottura, poiché il prodotto crudo è assolutamente indigeribile.
I mesi autunnali, novembre in particolare, ci offrono dei gustosi frutti dall'intenso e avvolgente sapore vanigliato: i *cachi* (o *kaki*). La pianta che li produce ha un nome strano, *Diospyros kaki*, e ha origini orientali antichissime: per i cinesi è ancora "l'albero dalle sette virtù", mentre i nipponici lo conoscono come "loto del Giappone". I cachi sono molto energetici e l'elevato contenuto in zuccheri semplici li rende adatti alle diete degli sportivi e dei soggetti convalescenti. Rafforzano il sistema immunitario grazie all'elevato contenuto di vitamina C e di un oligoelemento, il rame. Una valida azione antiossidante è assicurata dalla presenza di sostanze come la luteina e la zeaxantina, che si concentrano soprattutto a livello della retina dell'occhio. Esse svolgono in tal modo un'efficace azione preventiva e curativa nei confronti delle malattie degenerative oculari che interessano la retina stessa. Alcuni studi hanno dimostrato che l'assunzione combinata di luteina, zeaxantina e acidi grassi omega-3 incrementa la velocità di elaborazione visiva in modo statisticamente significativo. È interessante sottolineare come alcuni alberi di cachi riuscirono a sopravvivere alla devastazione nucleare della bomba atomica sganciata dagli americani sulla città giapponese di Nagasaki nell'agosto del 1945. Davvero un albero "dalle sette virtù"! Il viaggio di questa pianta verso Occidente avvenne verso la metà del XIX secolo. In Italia la produzione di cachi oggi è notevole, circa 70.000 tonnellate annue. Forse lo sapevano anche Elio e le Storie Tese quando hanno composto "*Italia sì, Italia no... La terra dei cachi*"?
A novembre sono ancora disponibili le mele e le pere, con tutte le loro qualità energetiche e salutari, e le nespole comuni. Non dimentichiamo i kiwi, ricchi di vitamina C, vitamina E e potassio. Anche la frutta secca oleaginosa (noci, nocciole, pistacchi e soprattutto mandorle) può aiutarci ad affrontare i primi freddi grazie alla sua azione di stimolo sul sistema immunitario.
Tra le verdure disponibili in questo mese ritroviamo le *cime di rapa*, che abbiamo già visto nel mese precedente. Ricordiamo solo che sono una fonte preziosa di sostanze antiossidanti (polifenoli), vitamine (A, B2, C), sali minerali di calcio e fosforo; offrono inoltre un più che discreto apporto proteico, motivo per cui le generazioni passate, specie nelle regioni meridionali, le utilizzarono in sostituzione della carne troppo costosa per quei tempi. Il buon contenuto in acido folico ne consiglia il consumo da parte delle donne in gravidanza per prevenire alcune malformazioni nel neonato, come la spina bifida. Fonti di acido folico sono rappresentate anche da alcune verdure in foglia ancora reperibili in questo mese, soprattutto nelle regioni centromeridionali: la cicoria e l'indivia riccia. Anche i finocchi, delle cui proprietà parleremo nel mese di dicembre, sono ancora reperibili insieme ai porri e alle rape.
Alcune giornate novembrine possono improvvisamente presentarsi come un preludio dell'in-

verno, con folate di vento pungente e drastico abbassamento delle temperature, anche da un giorno all'altro. Coloro che praticano attività fisica all'aperto possono venir colti di sorpresa e subire delle sgradite conseguenze, specie quando un abbigliamento troppo leggero non offre un'adeguata protezione. Il risultato di una corsa o di una pedalata effettuate con indumenti ancora estivi può essere davvero spiacevole; la mattina seguente ci si può svegliare con i classici sintomi influenzali: gola che brucia, testa che scotta e ossa doloranti.
Le mucose di gola e intestino rappresentano le porte di entrata dei virus nell'organismo. Per quanto concerne l'intestino, va sottolineata l'importante funzione di barriera difensiva efficace contro i virus che svolge la flora batterica intestinale. L'apporto quotidiano di alimenti ricchi di vitamina C (agrumi in particolare), di acidi grassi omega-3 (frutta secca oleaginosa, pesce azzurro, olio di lino biologico) e di centrifugati o estratti vegetali a base di pompelmo, arancia e carota, rappresenta una sicura modalità preventiva. Anche la classica formula del minestrone serale a base di cereali integrali biodinamici o biologici, legumi e verdure di stagione è utilissima per riscaldare l'organismo e stimolare le difese immunitarie a livello intestinale. Si tratta di una vera e propria "ricarica" energetica, anche in ragione delle proprietà alcalinizzanti che contrastano lo stato di acidità indotto dalle reazioni biochimiche ossidative, innescate da ogni situazione di esagerata sollecitazione fisica e psichica.

Frutta

Arachidi, arance (Navel), avocadi (nostrani), azzeruole, bergamotti, cachi, castagne, cedri, clementine (o mandaranci), corbezzole, cotogne, giuggiole, kiwi, limoni (invernali), mandarini, mandorle, melagrane, mele, nespole comuni, nocciole, noci, pere, pinoli, pistacchi, pompelmi, uva (da tavola)

Verdura

Aglio, barbabietole rosse, batate (patate dolci), bietole da coste, broccoletti, broccoli (cavoli broccoli), carciofi, cardi, carote, catalogne (o cicorie asparago), cavolfiori, cavoli cappuccio bianchi o verdi, cavoli cappuccio rossi, cavoli cinesi, cavoli neri (o toscani), cavoli rapa, cavoli verza, cavolini di Bruxelles, cicorie da cespo, cicorie da taglio, cicorie di Bruxelles, cime di rapa, cipolle, daikon, erbette (o bietole da taglio), finocchi, friarielli, indivia riccia, pastinaca, patate, porri, radicchi, radici amare, rape, ravanelli, rucola, scarola, scorzonera, sedano, sedano rapa, spinaci, topinambur, valerianella (o songino), zucche

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

Biscotti rustici con farina di castagne e uva passa

Per una ventina di biscotti

– 90 g farina di castagne
– 60 g farina integrale bio di grano tenero o di farro
– 100 g malto o sciroppo di riso
– 6 g lievito naturale per dolci
– 60 g uva passa bio
– 50 g olio di mais bio

Mescolate tra loro le due farine, il lievito e l'uva passa precedentemente tritata a coltello. Miscelate insieme il malto e l'olio e versateli sugli ingredienti secchi impastando con le mani fino ad ottenere una pasta morbida. Staccate delle palline di circa 20 g ciascuna, appiattitele leggermente e posizionatele su una teglia ricoperta di carta forno. Infornate a 160 gradi in forno ventilato per 7/8 minuti. Controllate la cottura perché sotto tendono a colorirsi mentre sopra restano chiari. In ogni caso quando li sfornate dovranno essere morbidi, si induriranno raffreddandosi.

NOTIZIE DALLA FONDAZIONE

Emilio Ferrario

Il 8 ottobre ha avuto avvio il ciclo delle conferenze del giovedì del programma 2020-21, quest'anno dedicato al tema della "biografia", secondo il progetto delineato e poi diretto in prima persona nel 2019-20 dal nostro caro Presidente Giancarlo Buccheri. La prima conferenza, dal titolo: "La biografia come organismo e la sua dimensione temporale", a cura del sottoscritto, si è svolta con una presenza in sala ridotta dalle restrizioni sanitarie in quel momento vigenti, ma è stata seguita anche in diretta da remoto da parecchi interessati. Dopo l'esperimento di giugno della conferenza in remoto di Carlo Triarico come ultima scadenza del programma culturale della Fondazione del 2019-20, questa è stata la prima esperienza di diretta streaming dalla Fondazione, e abbiamo avuto il piacere di riscontrare un forte gradimento da parte delle persone che non avrebbero potuto partecipare o che non hanno più trovato posto in presenza. Le attività in Fondazione sono proseguite poi con l'importante seminario del 17-18 ottobre, tenuto da Renatus Ziegler, intitolato "Rappresentazione e intuizione – Esercizi di osservazione animica", che ha visto la massima presenza in sala consentita dalle citate restrizioni, con oltre 40 partecipanti. E' stato un fine settimana importante, entusiasmante e impegnativo, nonostante le obiettive difficoltà dei contenuti e le interruzioni causate dalla mia traduzione in italiano delle comunicazioni in tedesco di Renatus. La successiva domenica 25 ottobre abbiamo tenuto una riunione in presenza, durata circa 3 ore, del gruppo di studio sulla *Filosofia della libertà*, che dall'aprile 2020 si tiene regolarmente online (con un solo incontro in presenza mensile di approfondimento, restrizioni permettendo). Nel corso dell'incontro abbiamo ripercorso i punti salienti del seminario appena svolto (molti dei presenti avevano partecipato), e nella seconda parte abbiamo proposto alcuni approfondimenti sul tema della *rappresentazione* quale attività dell'anima variamente articolata all'interno della polarità fondamentale *percezione sensibile – intuizione ideale*. E' stata probabilmente, questa, l'ultima occasione di un incontro di gruppo all'interno degli spazi della Fondazione, fino a quando non saranno

rimossi i divieti per la dichiarata emergenza pandemica. Le attività della Fondazione sono proseguite poi, in sola modalità online, con la mia conferenza del 29 ottobre, la seconda del programma culturale 2020-21, dal titolo: "Metamorfosi e ricorrenze nella biografia scientifica di J.W. Goethe", registrata in diretta dalla sala della Fondazione alla presenza dei soli collaboratori. Con molto piacere riscontriamo che l'evento ha raccolto una notevole adesione di partecipanti da remoto. Per entrambe le conferenze saranno programmate delle repliche online, e ciò varrà anche per le prossime conferenze del programma culturale, almeno quelle i cui Relatori saranno disponibili a tale modalità. Ci auguriamo che anche le prossime iniziative previste dal programma della Fondazione, seppure in queste modalità difficili e limitanti, possano svolgersi, almeno in parte, e raggiungere tutte le persone che hanno a cuore parteciparvi e assistervi, in questi tempi segnati dalle pesanti e dolorose limitazioni imposte dai decreti governativi e regionali. Noi faremo certamente il possibile per essere vicini a voi…

IN LIBRERIA

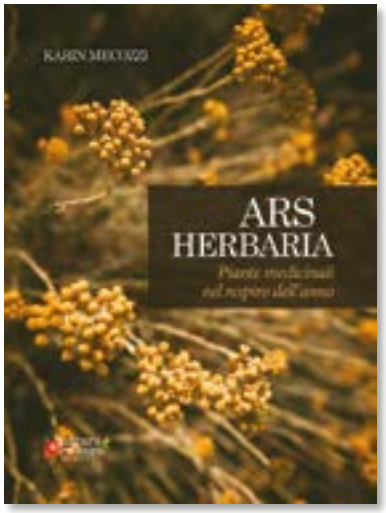
Novità

- Rudolf Steiner
  L'egoismo
  L'individualismo in filosofia O.O. 30
  (a cura del Movimento Filosofia della libertà)
  pag. 96 - € 10,00. Ed. Antroposofica

- Rudolf Steiner
  Scienza dello spirito e medicina. O.O. 312
  Nuova edizione riveduta e ampliata
  pag. 460 - € 36,00. Ed. Antroposofica

- Matthias, Titia e Friedrich Thun
  Calendario delle semine di Maria Thun® 2021
  pag. 64 - € 13,00. Ed. Antroposofica

- Karin Mecozzi
  Ars Herbaria. Piante medicinali nel respiro dell'anno. Nuova edizione
  pag. 304 a colori - € 24,00
  Natura e Cultura Ed.



- Draupadi Piccini (a cura di)
  La centralità dell'uomo nell'insegnamento delle scienze
  Le materie scientifiche dalla scuola primaria alla scuola secondaria di secondo grado: uno strumento educativo fondamentale
  pag. 80 - € 12,00. Ed. Novalis

- Karl-Martin Dietz
  Socrate. Io - Qui - Ora
  pag. 124 - € 12,00. Ed. Novalis

Novità per i più piccoli

- Francesca Tudisco
  Gelsomina
  pag. 16 illustrate - € 15,00. Ed. Novalis

- Jakob Streit
  Tatatuck. Una storia di nani e di coboldi
  pag. 48 illustrate - € 12,00
  Filadelfia Editore

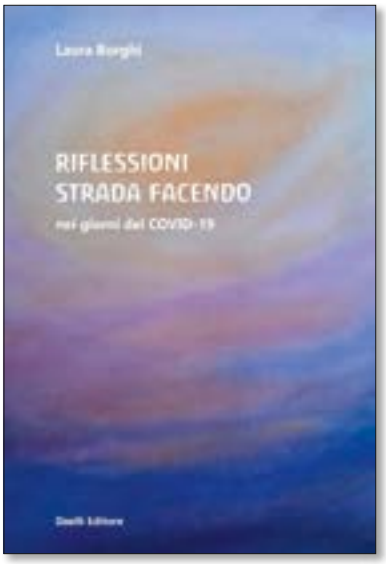
- Laura Borghi
  Riflessioni strada facendo
  nei giorni del Covid-19
  pag. 74 - € 8,00. Daelli Ed.

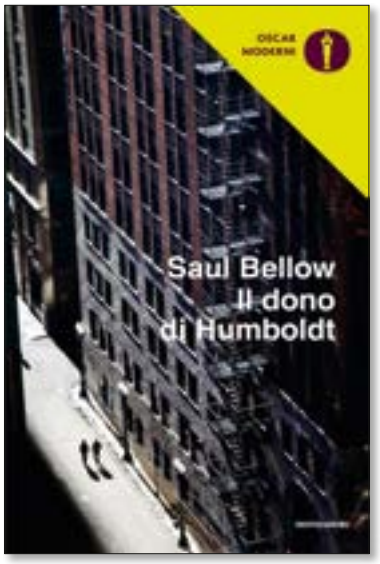
La morte, memoria e presenza nella nostra vita

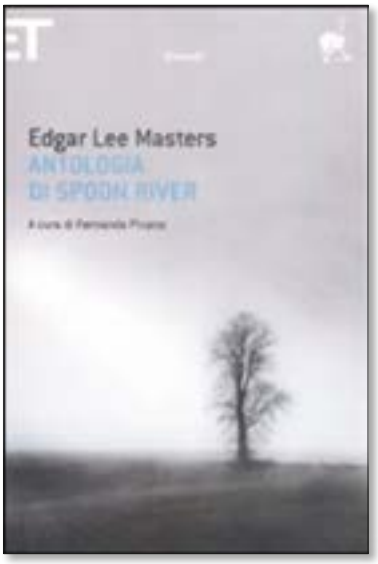
- Rudolf Steiner
  Commemorare i defunti. O.O. 140 e 182
  pag. 78 - € 12,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
  Vita da morte a nuova nascita. O.O. 141
  pag. 208 - € 11,00. Ed. Psiche
- Rudolf Steiner
  Il mondo dello spirito e la sua azione nell'esistenza fisica. L'operare dei defunti nel mondo dei vivi. O.O. 150
  pag. 132 - € 12,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
  Natura interiore dell'uomo e vita tra morte e nuova nascita. O.O. 153
  pag. 178 - € 14,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
  Il mistero della morte. O.O. 159
  Vol. I - pag. 174 - € 15,00
  Vol. II - pag. 160 - € 15,00
  Vol. III - pag. 122 - € 15,00
  Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
  L'evento della morte e i fatti del dopo morte. O.O. 168
  pag. 64 - € 5,50. Ed. Psiche
- Rudolf Steiner
  Il legame fra i vivi e i morti. O.O. 168
  pag. 216 - € 19,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
  Azioni di destino dal mondo dei morti. O.O. 179
  pag. 176 - € 19,00. Ed. Antroposofica
- Iris Paxino
  Ponti fra la vita e la morte
  pag. 198 - € 20,00. Ed. Antroposofica
- Giuseppe Leonelli
  Gli argini del tempo
  pag. 102 - € 17,00. Aedel Ed.
- Debus / Kaèer
  Sulla morte, i funerali e i defunti
  pag. 60 € 5,00. Ed. Novalis
- Rudolf Steiner
  La relazione con i nostri cari defunti
  Brani scelti da Viviana Fasoli e Andrea Monti. (a cura di Enea Arosio)
  pag. 108 - € 8,00. Ed. Novalis

"Nello specchio di Plutone"

- C. S. Lewis
  Diario di un dolore
  pag. 85 - € 10,00. Ed. Adelphi
- Saul Bellow
  Il dono di Humboldt
  pag. 610 - € 15,00. Ed. Mondadori
- Rainer Maria Rilke
  I sonetti a Orfeo
  pag. 192 - € 9,00. Ed. Feltrinelli
- Edgar Lee Masters
  Antologia di Spoon River
  pag. 507 - € 14,00. Ed. Einaudi







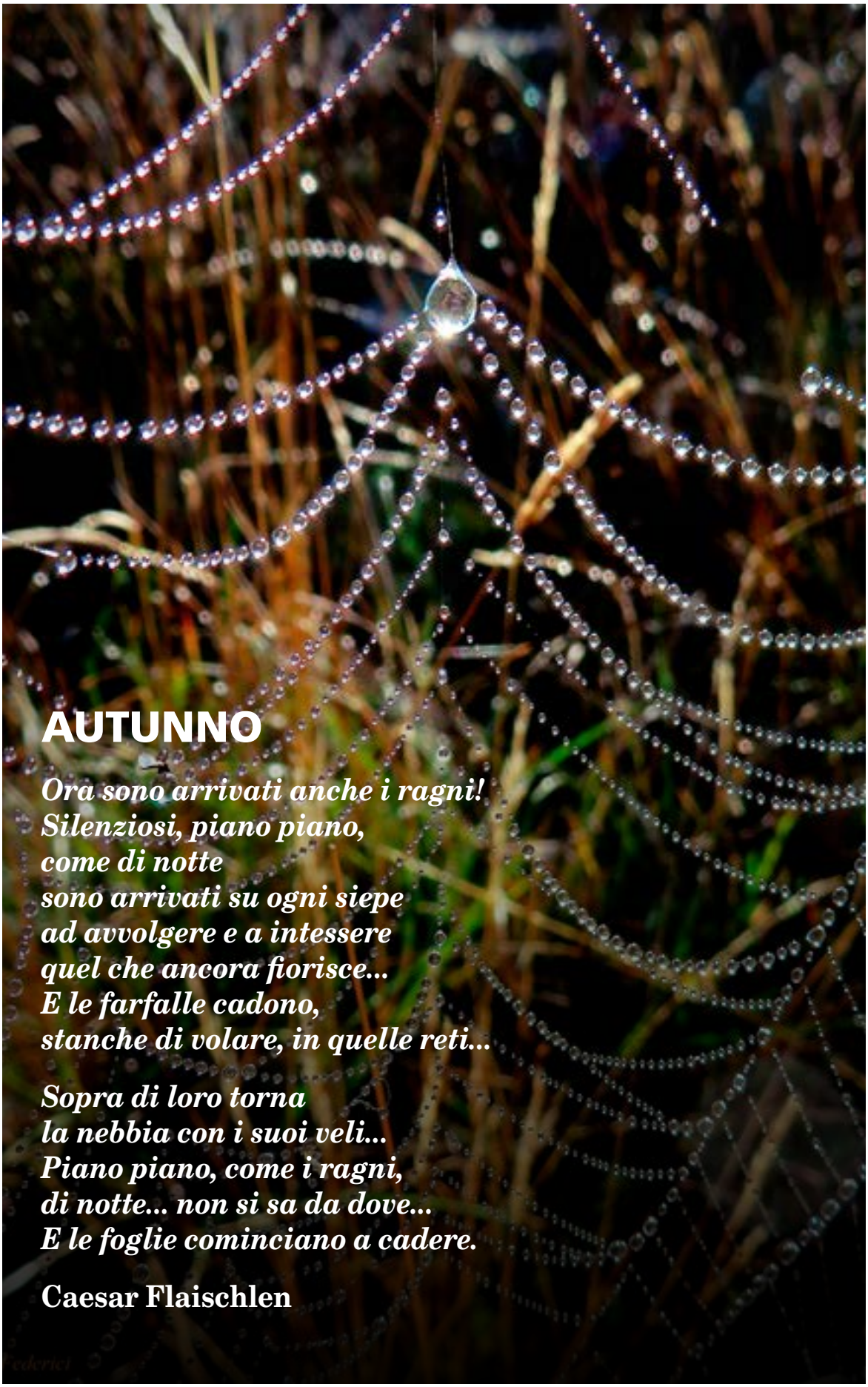
Il libro a casa tua

- Se vuoi un libro, te lo spediamo a casa. Se vuoi regalarlo a un amico, lo recapitiamo insieme a un tuo messaggio
- Puoi ordinare i libri telefonicamente: tel./fax 02-65 95 558 o con una mail: segreteria@fam-milano.org
- Il pagamento può essere fatto con bonifico (IBAN: IT58K 0623001623000043195928) o tramite PayPal (https://paypal.me/famvasto4)
- Il costo della spedizione è di € 4,00; per ordini superiori a € 50,00 non saranno addebitate spese di spedizione
- I tempi previsti sono quelli delle Poste: al massimo 5 giorni lavorativi dal ricevuto pagamento

Fondazione Antroposofica Milanese

Via privata Vasto 4 – 20121 Milano
Tel./fax: 02-6595558
e.mail: segreteria@fam-milano.org
www.fam-milano.org

novembre 2020



AUTUNNO

Ora sono arrivati anche i ragni!
Silenziosi, piano piano,
come di notte
sono arrivati su ogni siepe
ad avvolgere e a intessere
quel che ancora fiorisce...
E le farfalle cadono,
stanche di volare, in quelle reti...

Sopra di loro torna
la nebbia con i suoi veli...
Piano piano, come i ragni,
di notte... non si sa da dove...
E le foglie cominciano a cadere.

Caesar Flaischlen

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: Patrizia Curcetti, Andrea Federici, Sergio Andres Gaiti, Giulia Giunta, Karin Mecozzi, Mariaelisabetta Realini, Maurizio Sommi, Cris Thellung