



**22** PENSIERI  
*Rivista Multitematica*

GENNAIO FEBBRAIO MARZO 2024

INTROSPEZIONE - EMOTIVITÀ - NATURA

46





FOTO COPERTINA E RETRO DI LUCIA SOSCIA

*@sulfilodelrasoio\_ @lusulfilo*





LA RIVISTA È UNA REALIZZAZIONE  
DELL'ASSOCIAZIONE CULTURALE  
*LA CHANCERIA*  
[www.lachanceria.com](http://www.lachanceria.com)

**GENNAIO FEBBRAIO MARZO** 2024

RIVISTA MULTITEMATICA TRIMESTRALE

46

Progetto editoriale  
per la promozione culturale  
in forma artistica e letteraria.

Tutte le opere e le immagini  
sono soggette a copyright.

La Redazione coordina la partecipazione  
dei collaboratori e la pubblicazione  
dei loro contributi all'interno del magazine.

*Il nostro scopo?  
Fare rete ed espandere l'arte.*

LA REDAZIONE  
Editor/Social **Rossana Orsi** **Andrea Stella**  
Graphic Designer **Lucia Soccia**





*“Le edere rigerminanti salivano  
pel vecchio muro scrostato  
con un impeto di giovinezza;  
si attorcigliavano alle  
travi della tettoia come a tronchi vivi;  
(...)  
assaltavano le tegole  
allegre di nidi: vecchi e nuovi nidi  
già cinguettanti  
di rondini in amore”.*

***“Edera primaverile”  
di Gabriele D’Annunzio***





Andrea &  
Rossana



Questa uscita racchiude le emozioni che ci hanno accompagnato nel *primo trimestre del 2024*. Emozioni in potenza che coltivano le doti della pazienza conservando l'energia propria degli inizi.

Tra piogge e gemme neonate, accogliamo la Primavera condividendo i contenuti emotivi dei nostri collaboratori che, come sempre, hanno messo a disposizione le loro sensibilità e le loro conoscenze per creare un'esperienza di lettura multitematica e profonda.

Prima di lasciarvi all'indice dei partecipanti a questo numero, vogliamo condividere con voi un importantissimo appuntamento che ci vedrà partecipare alla prossima edizione del *Salone Internazionale del Libro di Torino* che si terrà *dal 9 al 13 maggio*. Vi rimandiamo al nostro sito per rimanere aggiornati sugli sviluppi augurandoci che passerete al nostro stand: [www.lachanceria.com](http://www.lachanceria.com). Se ancora non l'avete fatto, iscrivetevi alla newsletter per ricevere subito un regalo!

Vi ricordiamo anche che dalla scorsa pubblicazione annuale della rivista troverete, contrassegnati dal colore verde, gli articoli che fanno parte del progetto di **Unfioreladomenica** il cui profilo Instagram potete seguire [qui](#).

Vi auguriamo una piacevole immersione nella lettura di questo numero e vi ringraziamo di far parte dei nostri lettori emotivi.



# INDICE

4 EDITORIALE | FOTO DI TAMARA BARBAROSSA

7 ROSSANA ORSI  
*UNFIORELADOMENICA*

9 LUCREZIA ANGELINI  
RACCONTO | FOTO DI SERGIO FALLUCCA

11 GIULIA SAVARELLI  
RIFLESSIONI | FOTOGRAFIA

13 ANDREA CORDERO  
RUBRICA | IMMAGINI AI

16 SABRINA BASSI  
POESIA | FOTOGRAFIA

17 TAMARA BARBAROSSA  
*UNFIORELADOMENICA*

20 MARIA D'URZO  
POESIA | FOTO DI CHIARA LUNGHI

21 LUCIA SOSCIA  
POESIA | FOTOGRAFIA

BARBARA AIMI  
*UNFIORELADOMENICA* | ILLUSTRAZIONE 22

ANGELA KATIA FAUGIANA  
*UNFIORELADOMENICA* | FOTO DI F. COCCHIA 25

ROSI ROMANO  
POESIA | FOTOGRAFIA 27

MANUEL TOSI  
POESIA | FOTO DI CHIARA LUNGHI 28

LORENA FINOCCHI  
*UNFIORELADOMENICA* | IMMAGINI DI PIXABY 29

ROSSANA ORSI  
RIFLESSIONI | FOTO DI CHIARA LUNGHI 34

STEFANO MOSCA  
POESIA | FOTO DI PAOLO CRISTINA CAPPENNANI 36

ROBERTA MARCACCIO  
RUBRICA | FOTO DI CLARA COSER 37

LA CHANCERIA  
RIFLESSIONI | FOTO DI PAOLO CRISTINA CAPPENNANI 39





# LA SETE E LA FAME

Intravedo nelle tonalità – tue – di sabbia  
l'acqua ferma che mi stagna,  
Madre dal cuore a goccia,  
mentre mi disegno un cerchio  
attorno e a terra  
per poterti ospitare.

C'è profumo di fiori appena nati  
dove i morsi delle ortiche  
mi solleticano l'ego.

Hai condotto marzo fino alle mie rive,  
vestita di felce e di sale marino,  
insieme a ciò che è appassito  
insieme a ciò che ho patito.

Il mio tono è dell'umore misto  
un bouquet di campo  
che si fa corona e scettro.  
Madre mia di luna,  
saluto il sole in Pesci  
che mi ha fatta nuova.



Sei tu che hai seminato nei miei incavi  
tu che hai sfoltito i sentieri piatti  
tu che hai imbandito la tavola degli invitati  
sempre tu che me li hai presentati.  
Così ho conosciuto un inverno  
che mi ha parlato di ottobre e di giugno  
lungo il lago di passaggio  
mi ha fatto studiare a lume del buio.  
Così ho trovato pensieri e azioni  
drappi sui quali bisognava arrampicarsi  
tane che hanno conservato le provviste  
amicizie che contavano su di me.



Ora che l'acqua è ferma  
posso sentirla sospesa nelle tue brocche.  
Questa è la sete e la fame  
che si porgono in offerta  
sulle tue ginocchia.  
E io con loro  
Madre delle immagini riflesse  
che portano all'origine.





Il Pirata dell'Amore ha un mal di testa che gliela divide in due, saranno i troppi pensieri.  
Il Pirata dell'Amore sorseggia un bicchiere di nuvole per farselo passare, con scarsi risultati.  
Il rimuginio oggi è troppo forte, tanto da offuscare le cose belle e i bei pensieri.  
Allora si mette a disegnare mappe di paesi lontani, addirittura inesistenti, dove forse un giorno attraccherà la nave del suo cuore.  
La buttiamo quest'ancora?  
No! È troppo pesante.

Ma la verità è che anche uno spirito libero come il suo ha bisogno di una carezza e di sentirsi a casa ogni tanto.

Se solo sapesse ammetterlo, sarebbe tutto più facile.  
E invece a volte preferisce allontanare chi ha intorno, trasformandosi così da pirata ad eremita.



Il Pirata dell'Amore non ha sesso, odia le etichette e la sua età si calcola in secoli.  
Potrebbe essere tranquillamente ciascuno di noi, oppure nessuno.  
Sospende quel che stava facendo per mettersi a cercare il suo uncino.  
Dove diavolo l'avrà messo l'ultima volta? Proprio non riesce a ricordarselo.  
So cosa vi state chiedendo: Ma non aveva perso la mano sinistra per via dell'attacco di un coccodrillo, oppure di qualche prodigioso e temibilissimo animale fantastico?

# IL PIRATA DELL'AMORE







Beh no, lo indossa solo per una sorta di “vanità piratesca” e così facendo alimenta la creazione di storie curiose e affascinanti, pettegolezzi e falsi miti sul suo conto.

Ma pare che questo non gli importi.

La cosa che detesta e combatte non sono ipotetici nemici, ma l’amore di plastica costruito in quest’epoca virtuale.

Un’immensa e finta voragine di nulla che proprio non sopporta.

Eppure forse è inciampato e ci è caduto dentro per un periodo.

Sì perché è il Pirata dell’Amore, ma il cuore che viene rubato è sempre il suo.

Ognuno di noi ha le sue debolezze, il segreto è imparare ad accettarle, anzi ad addomesticarle, fa parte del percorso di crescita.

Il Pirata dell’Amore sa di non essere un individuo effimero e superficiale, e questo a volte spaventa anche gli altri.

Ma ora non ha tempo di pensarci.

Il mal di testa fortunatamente è passato e ha ritrovato il suo uncino, dove fosse non ha voluto dirlo nemmeno a me.

È arrivato il momento di agire!

Ma come?

Posta un meme buffo sulle storie di Instagram.

Non sa ancora bene da dove iniziare, ma sa che lo farà presto.

Vi state chiedendo come faccio a sapere tutte queste cose sul Pirata dell’Amore?

Diciamo solo che lo conosco come le mie tasche.





# PER ALLUCINAZIONE

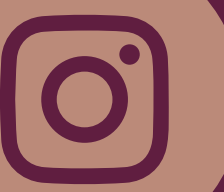


Bevo per dare la colpa all'alcol se ogni volta che pronuncio tra le labbra il tuo sorriso ansimo e tremo.

Aspetto che la realtà si distorca in specchi di luna park e il riflesso delle mie ali spezzate si faccia inferno.

GIULIA SAVARELLI

RIFLESSIONI | FOTOGRAFIA



INDICE



Il tuo volto è una convulsione e i nei che macchiano il tuo corpo sono la cartina geografica dei miei brividi.

Un altro bicchiere. Un altro bicchiere di amaro per me che immagino troppo, per me che vorrei essere molto più di una voce aggrappata alle tue orecchie.

Allora scorrimi nelle vene fino a toccarmi con le unghie il cervello, uccidimi più forte che puoi, oppure dammi rifugio in un angolo delle tue clavicole. Mangiami la mente e sorridi ai suoi resti con tutto il tuo veleno. Saranno gocce dentro il mio bicchiere, purché tu possa intravedermi nella realtà che a volte disprezzi, che a volte calpesti.

E se non trovo più senso  
Se non trovo più i miei sensi  
Ricalca con le dita il mio collo e bevi me.

Bevi me. Bevimi.  
D'alcol e di farfalle.  
Di pensieri lucenti e serpenti.

Siamo peccato. Peccato di polvere di stelle.







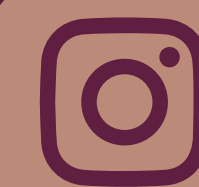
# OPULENZA E MISERIA NELLE TERRE DELL'OVEST

RUBRICA: HORSES OF THE MOON

Sintesi di eleganza e purezza, alchimia di potenza e grazia, protagonisti indiscussi della storia dell'arte, da sempre i cavalli affascinano l'uomo sia sul piano immaginifico che su quello spirituale.

Eppure ci sono un tempo ed un luogo non troppo lontani da noi dove la bellezza di questi animali incontra le inflessibili leggi della natura. Sono le Terre dell'Ovest.

Là dove i bisonti pascolano e le stagioni si susseguono a ritmi incalzanti, le lande selvagge del Nord America custodiscono i più intimi segreti dei propri nativi.



ANDREA CORDERO

RUBRICA | IMMAGINI AI GENERATOR

INDICE

13

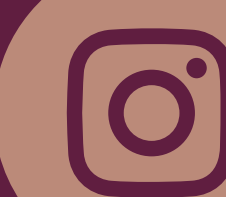


Si tratta di un sistema semplice ed altrettanto complesso, dove l'individuo è costantemente alla mercé dei cambiamenti dell'ambiente, di cui percepisce nel suo intimo ciascuna manifestazione. Ed è proprio nella dipendenza psicofisica dagli elementi che il cavallo incarna per queste tribù una spiritualità potente e alle volte lontana dalla beatitudine.

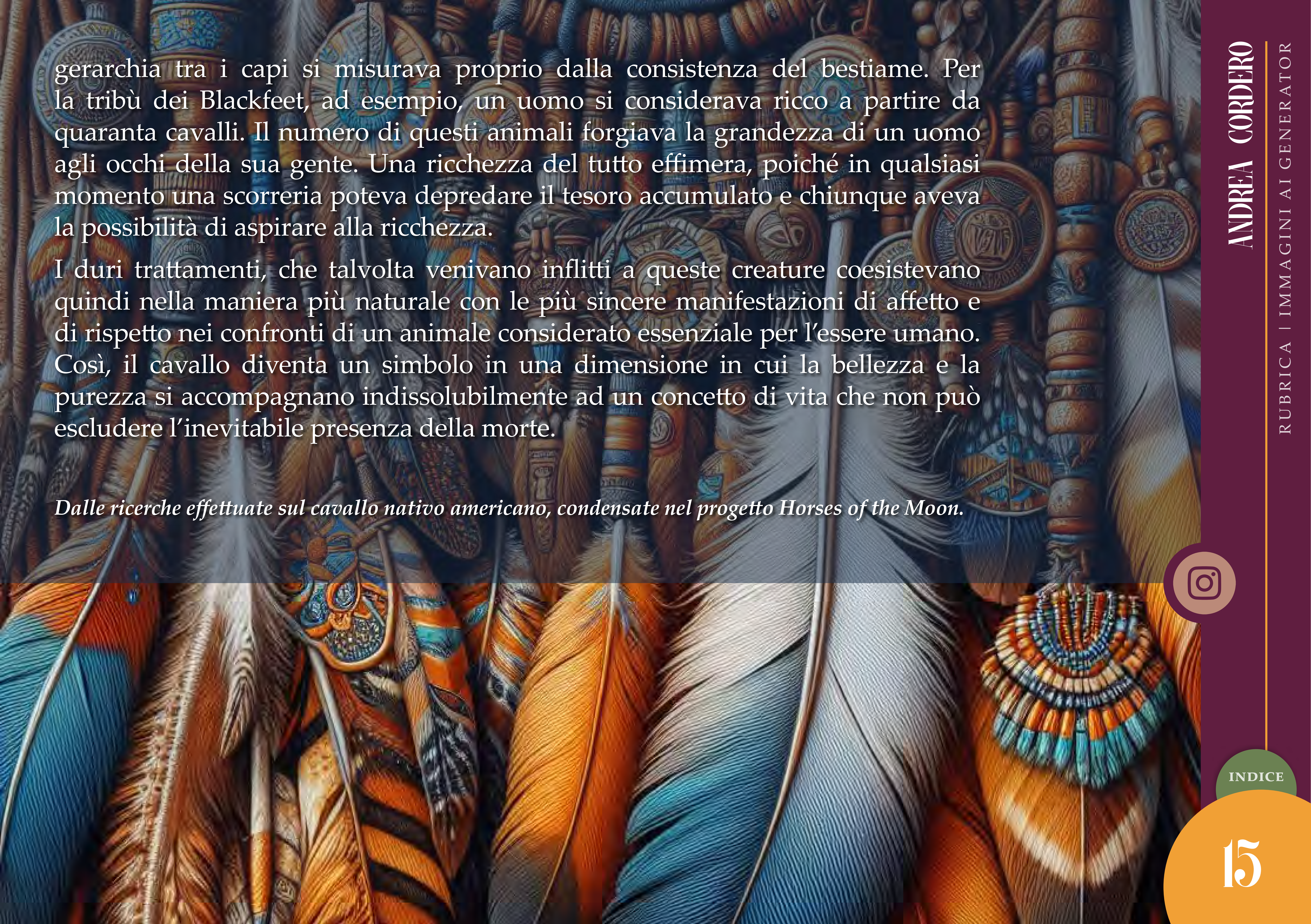
Gli indiani ingaggiavano con la vita una lotta corpo a corpo in cui non vi era spazio per il dogmatismo e per la contemplazione. I confini tra guerra e pace, difesa e aggressione, sogno e realtà, erano molto tenui.

In un mondo in cui tenerezza e ferocia camminavano a braccetto, tutto era relativo, aleatorio e provvisorio. I cavalli non sfuggivano a questa dualità dell'anima indiana che non conosceva né l'assoluto né la certezza.

È in un contesto così rigido che questi animali diventano un parametro vivente che alterna opulenza e miseria. Il loro valore socioeconomico era tale che la








gerarchia tra i capi si misurava proprio dalla consistenza del bestiame. Per la tribù dei Blackfeet, ad esempio, un uomo si considerava ricco a partire da quaranta cavalli. Il numero di questi animali forgiava la grandezza di un uomo agli occhi della sua gente. Una ricchezza del tutto effimera, poiché in qualsiasi momento una scorreria poteva depredare il tesoro accumulato e chiunque aveva la possibilità di aspirare alla ricchezza.

I duri trattamenti, che talvolta venivano inflitti a queste creature coesistevano quindi nella maniera più naturale con le più sincere manifestazioni di affetto e di rispetto nei confronti di un animale considerato essenziale per l'essere umano. Così, il cavallo diventa un simbolo in una dimensione in cui la bellezza e la purezza si accompagnano indissolubilmente ad un concetto di vita che non può escludere l'inevitabile presenza della morte.

*Dalle ricerche effettuate sul cavallo nativo americano, condensate nel progetto Horses of the Moon.*







Fitta è la nebbia  
nel sacro bosco di Larici  
eppure tutto  
è chiaro e trasparente.





Ecate la giovane, la madre e la vecchia. Ecate, accompagnatrice dei morti e levatrice allo stesso tempo. Ecate triviale, Ecate multiforme potente e saggia, Ecate infera.

*“Una spelonca profonda, protetta da un cupo lago e dalle tenebre dei boschi, sopra la quale nessun volatile poteva impunemente avventurarsi ad ali spiegate.”*

Virgilio descrive così il lago d’Averno, un luogo misterioso, una porta verso l’altro mondo. Il boschetto che ne lambisce le rive cupe e fredde pare fosse sacro alla dea Ecate e, non essendo stato rivelato un temenos a favore della dea, ho pensato di eleggerlo tale per alcune caratteristiche che la ricordano. Al riparo tra le fronde, si svolgevano rituali a lei dedicati, ne descrive qualcuno Cicerone in qualità di Nekromanteion: la gente del luogo si recava nel bosco al fine di conoscere il proprio futuro, interrogando gli spiriti dei morti.



*RUBRICA: TEMENOS DIVINI*

## *TEMENOS DI ECATE*





Essendo a conoscenza dei misteri e delle leggi che riguardano il mondo delle ombre, la Signora del bosco di Averno incarna l'archetipo della Prima Donna, la temibile Potnia, la grande Dea alla quale ci si rivolge sempre con fiducia ma, immancabilmente, con estrema riverenza e timore poiché era noto che ella poteva donare la vita come anche la morte.

*“La porta dell’aldilà si erge fantastica, rivestita all’intorno di rigogliosi rami di salice.”*

*Hugo Rahner*



Rami di bianchi salici lambiscono le acque del lago, non poteva essere altrimenti.

Il termine Salice ha origini celtiche e il suo significato è “vicino l’acqua”. Per molti popoli antichi i fiumi presso i quali crescevano i salici non erano altro che le lacrime emesse dagli stessi alberi dalle lunghe e argentate foglie lanceolate. Per i Celti, in particolar modo e per altri popoli in generale, il Salice era considerato una divinità femminile e il suo culto, legato ai cicli lunari e alla fecondità, ha sempre ricoperto una grande importanza nel corso dei secoli. Per questo motivo era caro a divinità ctonie come Ecate, Persefone o Circe.

Nella Grecia antica il Salice era considerato, per eccellenza, l’albero in connessione con l’aldilà. In oriente, invece, i Salici hanno da sempre avuto un simbolismo positivo rappresentando l’immortalità, l’eternità e la spiritualità. Per questo motivo il suo legno è utilizzato per la manifattura di statue, di colonne e di elementi di architettura sacra.

Essendo Ecate regina degli inferi è anche la padrona di tutto ciò che vive nelle zone nascoste della psiche e dell’inconscio. Il suo giardino non potrebbe essere meglio rappresentato che da un lago oscuro ed un boschetto di salici che gli piange accanto.





# INCESSANTE AVANZA IL PENSIERO “PRESSANTE”



Avanza, avanza incessante, quello spazio che senti pesare.  
Un affanno sulla gola, un freddo nella schiena.

Ti incastri in ingranaggi senza olio  
arrugginiti e graffiati dal passato che li ha segnati.  
Sono lì fermi e non si possono cambiare più  
non si possono oliare  
non li puoi più avviare.

Cosa siamo e cosa facciamo è la domanda che più ci poniamo.  
Sono sicura che il poter fare per qualcuno possa fare la differenza.  
Alla fine dei conti noi siamo soli in un momento che è solo un soffio  
nell'universo, ma se hai reso l'ultima aria più calda a qualcuno, la  
differenza l'hai fatta.

Un cambiamento impercettibile o nullo a tutti, ma sarà stato il più  
importante per chi hai tenuto la mano fino all'ultimo suo soffio.





Io non lo so  
se quel che sin da sempre ho amato  
sta nascosto nei segreti del colle  
ma so che quel che questi sugheri  
intrappolano tra i propri rami  
e tra le trame umide delle loro radici  
è da sempre parte  
della memoria delle mie cellule

24 GENNAIO 2024

Io non lo so  
se di odiare ho smesso  
ma di amare no,  
e non smetterò mai  
giacché il sole mi prega  
di adorare ciò che luccica  
aggrappato ai suoi abbracci  
E il cuore mio, affranto  
mi scongiura di sussurrare alla notte  
con la voce del mio io.







Attraverso infreddolita il mio giardino dormiente nella stagione invernale e arrivo ai confini della recinzione che lo delimita.

Appena distante, sulla collina che si distende sonnacchiosa, vedo sfumato un piccolo boschetto di betulle che sospira immerso nella nebbia: è immobile, alberi vestiti in uniforme bianca come un esercito spettrale in attesa di un ordine.

Eleganti e sinuosi, i tronchi della betulla svettano alti donando un aspetto surreale al bosco.

Proseguo ed entro in punta di piedi nel boschetto dove mi accoglie il canto delle cinciallegre che arriva dai rami quasi spogli.

Sono esili i fusti e hanno occhi neri di corteccia che ti osservano inquieti se penetri all'interno del bosco senza essere invitata, e ovunque il loro sguardo ti segue attento.

Non è difficile immaginare che siano dimora di spiriti e che il suono delle ultime foglie sui rami possa essere la loro voce che ti chiama. Ecco perché la betulla viene spesso associata al mondo delle Fate o all'Altromondo.

*“Se la mano della betulla tocca una testa vi lascia impresso un vivido segno bianco e provoca la pazzia, ma se tocca un cuore è un tocco di morte.”*

*(dal libro Fate A. Lee B. Froud)*

# I SEGRETI DEL GIARDINO LA BETULLA



BARBARA AIMI

UNFIORELADOMENICA

INDICE

22





In Irlanda e nel Galles è diffusa la credenza che il protendersi della sua mano possa provocare addirittura la pazzia, se non la morte stessa.

La betulla viene chiamata “mano bianca”, qualcuno l’ha definita anche “Dama Bianca” per la sua grazia probabilmente e per questo abito che la contraddistingue che assume sfumature addirittura argentate ed è incredibilmente elegante.

La betulla, albero di luce, può assumere molteplici significati nelle diverse culture.

Con la sua leggiadria luminosa viene considerato esattamente l’albero della “luce cosmica”, è la “guardiana della porta”, la chiave che apre all’uomo la via della conoscenza. Unisce la terra con il cielo, dona una guarigione sia spirituale che fisica.

Albero definito dell’“inizio”, per gli sciamani è considerato sacro e durante la loro iniziazione si arrampicano sul fusto in stato di trance per raggiungere il sapere divino compiendo un viaggio astrale con gli spiriti guida.

Anche tra i popoli slavi la betulla era considerata come la pianta della rinascita. Veniva venerata durante le feste popolari danzando attorno al suo fusto, per poi essere bruciata in un grande falò. Le ceneri venivano in seguito raccolte e disperse sul terreno, un rito che era eseguito per scongiurare la venuta delle Rusalki, le ninfe fatate che risalendo i corsi d’acqua nei giorni del disgelo approdavano sulla terra per nutrirsi, andando a caccia di umani e affascinandoli con la loro bellezza ultraterrena.

Albero dal simbolismo “aurorale”, è considerato sacro anche dai popoli celti. La betulla è strettamente legata al solstizio invernale, per questo se ne adoperavano verghe per scacciare lo spirito del vecchio anno, preparando a togliere tutto ciò che non serve, tutto il superfluo.

Il legno della betulla è usato inoltre per le sue proprietà drenanti e depurative, si racconta che sopra la sua corteccia le streghe scrivessero le loro formule magiche.

Nel folklore medioevale anche la scopa delle streghe era fatta con i rami della betulla che





le avrebbero aiutate nei loro viaggi volanti e psichici, così come le culle dei neonati erano ricavate dal suo legno in quanto si narrava fosse capace di scacciare gli spiriti maligni. Tornando alle fate, legate a questa pianta, voglio citare la timida “Ghillie Dhu”, una fata scozzese vestita di muschi e foglie che è solita abitare boschetti di betulla: è uno spirito di natura benevola e schiva, guardiana del luogo in cui dimora. Come tutte le fate la sua natura può mutare velocemente e, se infastidita, può serrare in una morsa fatale il malcapitato che si trova a passeggiare nel bosco magico. Ama starsene appollaiata sugli alberi, mimetizzata tra le foglie, e osservare i visitatori. Interagisce volentieri solo con i bambini, con i quali è particolarmente gentile.

Durante la mia passeggiata mi viene spontaneo osservare i rami di questa pianta luminosa. Vi confido che è davvero particolare la sensazione che si prova a varcare la porta di un bosco di betulle essendo a conoscenza delle sue virtù e del fatto che è un albero legato al mondo oltre il Velo, al Regno fatato e spesso anche alle fiabe.

Il canto degli uccelli si spande al suo interno da un ramo all'altro, come se fosse un rintocco stregato. Quegli occhi immensi e neri si screpolano sulla corteccia osservandoti senza sosta: in qualche modo mi sento prigioniera, poiché non puoi fuggire allo sguardo fosco della betulla.

Visioni incorporee prendono vita tra i veli di nebbia.

Una foglia che cade mi fa sussultare.

I rami scheletrici e sottili scricchiolano sinistri sopra la mia testa e sembrano davvero volermi afferrare.

Questo è un tempio arboreo e sacro, dove il varco per il regno delle Fate mi aspetta spalancato e dove le betulle, bianche sentinelle, scrutano sagge e attente ogni mio pensiero.



# NATURA POETICA



*“È che dietro le cose ci sei tu, Primavera, che incominci a scrivere nell’umidità, con dita di bambina giocherellona, il delirante alfabeto del tempo che ritorna.”*

*Pablo Neruda*

C’è un ingresso morbido e delicato, in cui i fiati accennano appena a quel che sarà il valzer di Strauss, e in questa musica lieve che inizia a diffondersi nell’aria, due occhi candidi, dalle guancette timide debuttano sull’albero di Mandorlo. Ho osservato la danza di questi eterei fiocchi di petali, cavalcare impalpabili venti forestieri; nel cielo, come storni, creare coreografie per Hollywood; volteggiare leggiadri, come acrobati aerei.

Fiori danzatori, li chiamo, appassionati e cortigiani nel teatro del tempo.

Fiocchi di petali come vellutata ultima neve che non si scioglie, accarezzano la terra ancora nuda, si adagiano su di essa come un velo da sposa. E’ già il tempo dei preparativi: tulipani, narcisi, giacinti trovano posto lungo le navate del balcone. L’ultima cioccolata mentre ricresce la menta tagliata.

ANGELA KATIA FAUGIANA

UNFIORELA DOMENICA



INDICE

25





È tempo di attesa: di rondini, di camicie leggere, di chiari cieli.  
Mi sento madre di questa attesa e spettatrice di questo miracoloso progetto di rinascita.

*“Le mie radici sanno di polvere di tufo di mandorlo in fiore di giardini coltivati.”*  
Alda Merini







Ricordati di fiorire.





# CROMATISMO

Quante volte immerso in te  
ho schiuso l'abbraccio.  
Ciondolando accecato nel mio  
tutto disciolto, inalavo  
il tuo come il mio amare  
senza saper essere intrepido.  
Per me I colori s'assomigliavano,  
in loro cromatico sfumato.  
Non so essere semplice  
come un bocca a bocca che si guarda.  
E domani.  
Nel domani fattosi altro giorno  
insegnami a capire dove sono.





# I RIMEDI ESSENZIALI

## INTRODUZIONE AGLI OLI: COSA SONO E A COSA SERVONO

La maggior parte di noi, quando sente parlare di oli essenziali, pensa ad un profumo diffuso in casa, nelle SPA, durante i corsi, oppure ai profumi per utilizzo personale. La conoscenza di cosa siano esattamente, come vengano estratti e per quali scopi poterli utilizzare, necessitano di persone curiose.

In antichità le essenze di piante e fiori venivano utilizzate sia per la cura quotidiana sia ad uso rituale. Queste antiche sapienze possono essere fondamentali al giorno d'oggi, supportate da metodi di estrazione più sofisticati e sicuri, per permetterci addirittura di curarci. La conoscenza odierna ci permette di sapere che, a differenza dei farmaci, gli oli essenziali permangono nel nostro corpo da tre a sei ore dopo l'assunzione (in base alla nostra struttura corporea) senza avere effetti collaterali di sorta sugli organi emuntori (i nostri filtri: reni, intestino, fegato).

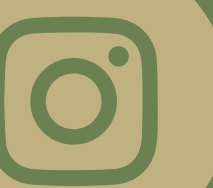
Gli oli essenziali vengono estratti da alcune





varietà di alberi, arbusti, piante aromatiche, fiori, erbe, resine, semi, rizomi, bucce dei frutti, cortecce, aghi, rami. Sono contenuti in speciali cellule oleose o resinose, nei pili ghiandolari, nelle cellule o squame dotate di tasche mono o multi cellulari, in piccole sacche, negli spazi intracellulari. Sono metaboliti secondari, quindi non strettamente necessari alla sopravvivenza, ma le stesse piante sfruttano gli oli essenziali per tantissimi scopi, per interagire con l'ambiente che le circonda:

- Difendersi da batteri, funghi e insetti nocivi per le piante
- Attrarre gli insetti impollinatori
- Comunicare con le altre piante attraverso l'invio di segnali chimici,
- Guarire e cicatrizzare le ferite della pianta
- Allontanare gli erbivori
- Adattarsi a condizioni di stress o alle variazioni di temperatura
- Limitare la disidratazione per diminuire le perdite d'acqua dalle foglie quando l'aria è molto secca





Gli oli essenziali sono stati definiti come il sangue vitale di una pianta ed è ben nota la loro capacità di favorire l'ossigenazione delle cellule. L'azione di pulizia e di rinnovamento del liquido interstiziale favorisce a sua volta un processo di rinnovamento profondo. Agiscono, inoltre, sui siti di ricezione dei più disparati inquinanti e detossificano da residui petrolchimici, farmaceutici e dai metalli pesanti. L'azione chelante nei confronti di metalli tossici e altre tossine è completata da una funzione di incremento della resistenza nei confronti della tossicità indotta da queste sostanze. Infine, incrementano la possibilità di assorbimento di vitamine, sali minerali e altri nutrienti.

Uno studio americano condotto in Bulgaria ha dimostrato che anche alte concentrazioni di metalli pesanti presenti nel terreno, come cadmio, piombo, manganese e zinco, non portino alla presenza di questi stessi metalli nell'olio essenziale (per questo motivo oli essenziali puri di alto grado terapeutico possono essere tranquillamente assunti anche da chi è intollerante, ma soprattutto allergico al nichel).

È necessario molto lavoro per produrre una piccola quantità di olio essenziale e il prezzo di ciascun olio riflette la quantità di materia prima necessaria a produrne qualche grammo: per produrre 1 kg di essenza di gelsomino, ad esempio, servono 8.000.000 di boccioli di gelsomino raccolti a mano!





In base al metodo di estrazione degli oli essenziali, i prodotti ottenuti conterranno principi attivi volatili e molecole diverse, aventi ciascuna le sue particolari proprietà. Il principale processo di estrazione è la distillazione a vapore. Tuttavia, in funzione del vegetale e della qualità di oli essenziali che si intende produrre, è possibile ricorrere ad altre tecniche:



- Spremitura a freddo
- Co-distillazione
- Distillazione con Alcool
- Enfleurage
- Assoluti (absolue)
- Con solventi
- Estrazione in CO2 supercritica

È fondamentale utilizzare oli essenziali di qualità, 100% puri e naturali, di origine

controllata, di alto grado terapeutico ed edibili. Per un utilizzo terapeutico degli oli essenziali è cruciale utilizzare oli essenziali puri, non copie chimiche o ricostruzioni di oli creati con sinergie di altri oli che ricordano l'originale (o.e. di garofano molto costoso, ricostruito con ylang ylang e pepe nero).

**Diffidate da queste diciture: ricostituito, identico alla natura, composto di profumo, aroma, "puro" senza altre definizioni.**

Queste caratteristiche vengono segnalate dai laboratori produttori con diverse sigle che danno indicazione dei metodi di controllo e certificazione della purezza degli oli che si andranno ad utilizzare come:

HEBBD = olio essenziale Botanicamente e Biochimicamente Definito





HECT = Chemotyped Essential Oil  
CPTG = Grado di purezza certificato e testato.

Dovranno certificare: **la definizione botanica precisa**, in latino, che include genere, specie e sottospecie o varietà (se presente); **le principali molecole** presenti in questo olio essenziale; **l'origine della pianta e quindi del suo olio essenziale**.

Ovviamente sulla purezza e sicurezza degli oli influiscono anche:

- **Qualità della pianta:** L'azienda utilizza piante di alta qualità per produrre i suoi oli essenziali? Le piante vengono coltivate nelle giuste condizioni e con pratiche agricole corrette?
- **Metodi di produzione:** L'azienda adotta procedure di sicurezza per proteggere dalla contaminazione durante il processo di produzione? Gli oli sono adulterati o vengono aggiunti additivi sintetici?
- **Metodi di analisi:** L'azienda testa ogni lotto di oli essenziali? Vengono condotti test indipendenti e imparziali? I risultati dei test sono messi a disposizione del pubblico?
- **Conservazione e manipolazione:** Gli oli vengono lavorati, confezionati e conservati con cura per evitare alterazioni chimiche causate dal calore o dall'esposizione alla luce? (i flaconi ambrati sono di solito l'opzione migliore per

conservare gli oli essenziali).

Gli oli essenziali possono essere utilizzati nei seguenti modi:

- Applicazione topica: diretta, massaggio, bagni, impacchi, riflessologia
- Applicazione aromatica: inalazione diretta, diffusione, profumi e acque di colonia, ventilazione
- Applicazione interna: sublinguale, capsule, bevande, cucina

Gli oli essenziali ad uso terapeutico possono essere impiegati per prevenire ed in alcuni casi curare diverse problematiche, sia a livello fisico che a livello psico-emotivo. Infatti agiscono su tutti gli apparati del corpo umano, da quello gastroenterico a quello circolatorio, dal sistema nervoso al sistema cardiaco. Meraviglioso è il loro utilizzo dal punto di vista psico-emotivo: permettono un lavoro sottile, dolce, mirato, su una vasta gamma di problematiche. L'olio essenziale è davvero l'anima della pianta da cui viene estratto e come anima è perfettamente in sintonia con l'anima umana, la prende per mano conducendola là dove è giusto che arrivi per riportare l'equilibrio, l'omeostasi della persona.





# WHERE ARE YOU

Cinque minuti.

Vige la legge del postponi.

Mi alzo con le parole a tracolla, il peso dei sogni sbilanciato sulla parte destra. Il tempo è in fuga, sul pavimento. Basta allacciarmi le scarpe, sistemare un pendente, raccogliere il goccio di caffè che rimane.

Cinquantasette secondi.

Il countdown è partito.

C'è polvere sulla scrivania. Il posacenere è pieno anche se lo svuoto continuamente. Le foglie tenere del gelsomino di confine invadono la visuale degli aghi di rosmarino sul muro, e mi ricordano i sorrisi di mia madre mentre stendeva i panni al primo piano.

*Where are you?*

Non sono io a chiederlo questa volta, ma un arpeggio. Ripetitivo e costante. Mi culla nelle note dolci che non conoscono tristezza. Ma lacrime, sì, miste all'inverosimile, che racchiudono pizzichi e bolle di sapone.

Così vado in distorsione. Il mio giro dei mondi è come quello di do con anche il *mi minore*. Come se avessi solo questi cinque minuti e cinquantasette secondi.

Sono qui, a due passi da te, orizzontale se tendi la mano.







Sul palmo tengo una manciata di crocchette. Mi riconosci. Ho il randagismo incastrato nella cura per gli altri. Mi sono vestita di abiti nuovi, ma i vecchi li ho conservati nei capelli slegati. Ho lasciato a casa gli anelli accanto al lavabo, ho sorriso respirando la possibilità di un nuovo modo d'essere. Ho pronunciato *ti amo* con le vocali aperte, salutato gli alberi da un'auto in corsa nonostante il tragitto fosse breve. Ho camminato cantando sul vialetto di casa, ipotizzato a mente il conteggio dei gradi sull'asfalto. Ho anche aderito al pensiero istintivo che dal torace scende e sale.

*Where are you?*

Dopo i primi secondi, non ho occhi che per gli ultimi. Per chi ha promesso e non ha fatto, per chi credo si sia offeso, per chi non c'era al mio compleanno, per chi rinuncia in partenza e non si aspetta l'arrivo, per chi ha vissuto mille vite nella mia.

La voce che parla nelle mie orecchie è nera quanto un merlo. Simile a quella della mente, lei si inabissa e nuota sapientemente, l'eco opposto al respiro, il nero è un salvagente.

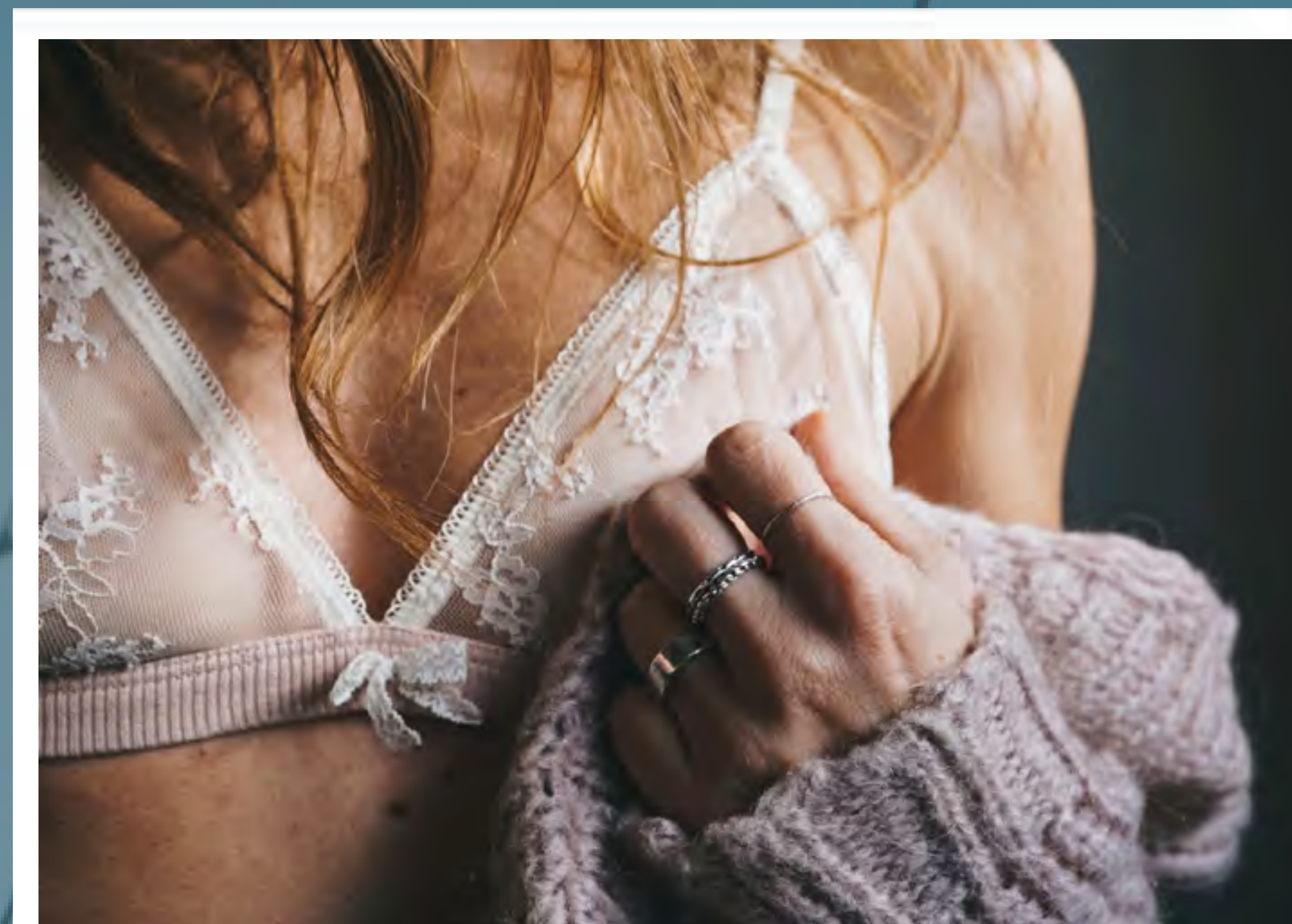
Mi rimane il tempo di scrivere un messaggio, di notare che i ricordi distorti mi provocano un certo piacere appena li ascolto. Guardo le luci che si spengono nelle costellazioni che abbiamo creato di città in città. Mando un bacio ai paesi abbarbicati sopra al mio passato di montagna in sottofondo.

Discretamente ritorno liscia dopo essermi increspata in superficie, là dove ogni segno fa parte del mio cammino. Cicatrici di stelle lontane anni luce. Eppure qui, sulla mia pelle.

Non è più una domanda, è il simbolo che indica la direzione.

*Where are you.*

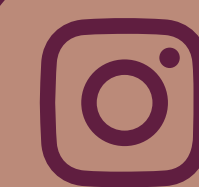
Beati gli ultimi, se i primi saranno come te.







Ma tu lo sai  
che si può affogare  
anche non stando  
in mezzo al mare?







*“Sono abbastanza cauto per quanto concerne l’astrologia, per questo sono stati omessi i dodici segni zodiacali e i mesi da I dodici guaritori.”*

## LE 12 STELLE DI BACH

Edward Bach scriveva queste parole nel 1933, tre anni prima della sua morte, e durante la ricerca di quelli che oggi sono noti come *i fiori di Bach*, un metodo naturale per riequilibrare l’anima e ritrovare benessere.

Fu Peter Damian, ripartendo dalle parole di Bach, ad approfondire il *collegamento tra i fiori e l’astrologia*; in un libro comprensibile anche ai non addetti, pubblicò i suoi risultati. L’analisi e la scelta dei fiori si basa sul calcolo del tema natale e gli elementi da considerare sono: il Sole, l’Ascendente, la Luna, Mercurio, Saturno, la Prima Casa e il pianeta reggente l’ascendente.

A ognuno di questi elementi corrisponde un segno zodiacale e a ogni segno zodiacale un fiore di Bach, secondo i seguenti abbinamenti:







1. Ariete – Impatiens
2. Toro – Gentian
3. Gemelli – Cerato
4. Cancro – Clematis
5. Leone – Vervain
6. Vergine – Centaury
7. Bilancia – Scleranthus
8. Scorpione – Chicory
9. Sagittario – Agrimony
10. Capricorno – Mimulus
11. Acquario – Water Violet
12. Pesci – Rock Rose

Nel prossimo numero di 22Pensieri, ti racconterò i primi tre fiori di Bach associati a Ariete, Toro e Gemelli.

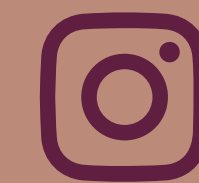
**BIBLIOGRAFIA:**

**Nuove terapie con i fiori di Bach.**

**Vol. 1: Relazioni dei fiori tra loro. Fiori interiori ed esteriori.**

di *Dietmar Krämer* (Autore) G. Strippoli (Traduttore)

Edizioni Mediterranee, 2008







# L'ARTE E LA SEPARAZIONE

L'Arte è il più sottile, ma resistente, collegamento che abbiamo con noi stessi.

Nel mondo della dualità nel quale viviamo, dove il nostro ego ci fa credere nella separazione, l'arte è il fuoco alchemico che purifica il nostro essere liberandolo delle zavorre di cui è rivestito.

Forse è proprio per questo che gli antichi alchimisti venivano chiamati anche *Artisti* e che il primo passo da compiere per la realizzazione della *Grande Opera* viene detto *Nigredo*: quella fase nella quale facciamo i conti con noi stessi, quando ci accorgiamo, faticosamente e con sofferenza, di tutte







quelle parti dell'ego che dimorano in noi, pesanti, deleterie, parzializzanti.

*Ma cosa c'entra tutto questo con un romanzo, un quadro, un componimento musicale?*

Per scrivere, dipingere, suonare, per esternare qualcosa che portiamo dentro di noi e farlo in una maniera sincera, personale ed espressiva, dobbiamo entrare e cercare in profondità. Dobbiamo essere, cioè, implacabili indagatori del nostro io e scontrarci, se serve, con i demoni della nostra mente e coi fantasmi delle nostre paure che tentano di frenarci, che per tenerci al sicuro ci bloccano dandoci l'illusione di una qualche sicurezza.

L'artista, mentre crea, è in continua lotta con sé stesso: con i ruoli che gli vengono attribuiti, con le responsabilità, con l'inadeguatezza e con l'irrequietudine.







Non tutto è arte, non tutto ha sede nell'iperuranio, e creare a volte è un gesto di puro diletto, un passatempo o un semplice sfogo. Ma al di là della qualità dell'opera finita, se veramente vogliamo attingere al nostro potenziale illimitato, allora dovremmo superare il guardiano della soglia dell'infinito, che è *l'altro noi*. Egli non è certo lì per occultare il passaggio, anzi si preoccupa che tale passo sia compiuto soltanto quando il nostro spirito è lavato da ogni impudicizia. Attraverso gli scontri possiamo notare l'annullamento della separazione e della dualità, e quindi avvertire il contatto con l'essenza stessa del nostro essere che non avverrebbe altrimenti.

Ci è richiesto di essere ricercatori della bellezza, ascoltatori di noi stessi, coltivatori di un silenzio interiore che fa fiorire l'attenzione verso le nostre sensazioni, al nostro sentire a ciò che teniamo celato prima di tutto a noi stessi.

Attraverso l'arte possiamo osservare il velo che sembra dividerci da tutto ciò che esiste, per sperimentare ciascuno a suo modo chi siamo davvero.





SI RINGRAZIANO I COLLABORATORI CHE CON ARTICOLI,  
FOTOGRAFIE E SPIRITO DI CONDIVISIONE  
RENDONO POSSIBILE LA PROMOZIONE ARTISTICA E LETTERARIA.

**QUI**

PUOI SCARICARE GRATUITAMENTE  
I NUMERI PASSATI DEL 2022 E DEL 2023.



PER INFORMAZIONI SCRIVICI:  
[vingtdeuxpensees@gmail.com](mailto:vingtdeuxpensees@gmail.com)







**22** PENSIERI  
*Rivista Multitematica*