

GLI SPIRITI DELLE MONTAGNE



STUDENTESSA:

Casali Marianna

RELATORE:

Arena Sebastiano

A me stessa,
per aver saputo raggiungere
il mio sogno impossibile



INDICE

La Valle del tempo.....	pg. 4
Montagne.....	pg. 8
Montagne, per me casa.....	pg. 9
Triangoli.....	pg. 14
Stagioni ed Elementi.....	pg. 16
La Flora.....	pg. 19
L'Albero.....	pg. 21
Ogham.....	pg. 24
Fibonacci e le Piante.....	pg. 26
La fauna.....	pg. 29
Rocce e Cristalli.....	pg. 32
Tradizioni, Miti e Riti.....	pg. 35
Conclusioni.....	pg. 41
Bibliografia.....	pg. 44

LA VALLE DEL TEMPO

“La Valle del Tempo”, così è oramai soprannominata e conosciuta la Valle in cui sono nata, cresciuta ed ho fortemente scelto di vivere.

In realtà si chiama Val Pesarina, si tratta della tipica valle a “V” come quelle che disegnano i bambini: due catene montuose che si affacciano l’un l’altra solcate dal torrente che vi scorre in mezzo, il cui ultimo tratto dona il nome alla valle stessa.

Si tratta di una vallata che si snoda per 25 Km da est-ovest, a cui afferiscono circa 1600 ettari di terreni a prevalenza boscosi; già, molti e folti tanto che per lungo anni questi territori sono stati dominio della Serenissima, che con il legname proveniente dai nostri territori ha costruito le palafitte che sostengono ancora oggi Venezia e d’intorni.

Più in generale ci troviamo in Carnia, una regione storica e geografica delle alpi orientali nel Friuli Venezia Giulia. Non ricordo quale poeta dell’inizio 900 passando in Carnia, disse che i suoi abitanti hanno “un legame ancestrale” con la loro terra, e per me mai cosa più vera fù detta!

Il soprannome “valle del tempo” è dovuto alla sua tradizione orologiaia che si tramanda dalla fine del 1600. E’ considerata custode di un vasto patrimonio culturale, di tradizioni, e allo stesso tempo, visionaria e innovativa.

Qui personalmente vi trovo due facce opposte di una stessa medaglia: da un lato una capacità artistica e pragmatica in grado di dare vita a progetti quasi fantascientifici (pensate che qui nel 1600 è nata la ditta Solari, famosa ora in tutto il mondo per la progettazione e realizzazione di orologi e di tutti i pannelli a palette che ora trovate in ogni aeroporto e stazione), dall’altro le sue genti hanno mantenuto quasi intatto uno stile di vita semplice fondato sulla famiglia, il lavoro e la solidarietà reciproca.

Insomma per me una specie di “stargate” del tempo dove con un semplice gesto e/o una parola passi dal futuro al passato e viceversa.





Come ogni territorio della sua storia fanno parte invasioni e tentativi di cambiare le credenze e modi di vivere. Queste zone sono riconducibili di base ad una cultura celtica, con credenze e riti che oggi vengono definiti “pagani”, ma come sopra citato siamo molto vicini alla Serenissima ed ad Aquileia, città fondata dall’impero romano e sede del primo complesso pubblico di culto Cristiano, il cui impatto, a differenza di altre regione dell’arco alpino, è stato qui

impetuoso cancellando e sopprimendo con il cattolicesimo la vecchia Religione. Provo da sempre un’attrazione verso il popolo dei celti che, come scrive A. Cogerino “...-avevano un’anima “crepuscolare”, amavano le terre di confine, il limitare dei pozzi e del mare, il giorno che non era più giorno, la notte che ancora non era notte. Amavano il sacro numero Tre, e tutto quello che sta nel mezzo. Senza nome. Senza forma. Senza Parola.”, e ancora li definisce “Adoratori delle Rocce, dei Fiumi, della Foresta. Uomini e donne forse più vicini alla saggezza istintiva degli animali. E infinitamente più magici, misteriosi, ma allo stesso tempo concreti, pragmatici,...”.

Tutto quello che vi ho descritto fino ad ora rappresenta per me un’eredità genetica profonda, di un lontano passato di cui ancora si agitano irrequieti messaggi e spiriti, che a volte sento smuoversi dentro me.

Ma cosa centra tutto questo con il corso di studi che, grazie ad erba Sacra, ho appena concluso? Sarà per la legge della sincronicità o per il destino, come lo chiama qualcuno, ma in ogni singolo corso che ho seguito ho incontrato qualcosa che in qualche modo appartiene e ritrovo nella mia realtà quotidiana, in particolar modo nelle mie passeggiate fra i boschi (un sassolino particolare durante il corso di cristalloterapia, una pianta da guardare con occhi diversi durante il corso di erboristeria astrologica, una stella che assume un valore diverso durante il corso di astrologia,...).

Mha poi la riflessione folgorante: no! Per me la sensazione è opposta: tutto era ed è sempre stato lì, sotto i miei occhi e sotto agli occhi dei miei antenati. Il percorso di studi intrapreso mi ha fornito nuovi strumenti e

competenze per far riemergere conoscenze che secondo me sono andate perdute nel tempo, ma che di fondo ognuno di noi conserva nel profondo del suo DNA.

Mi sono trovata ad immaginare i miei predecessori che impegnati nelle faccende della vita quotidiana (raccolta di erbe domestiche, sfalcio dei prati, legna, gestione del bestiame...), seguendo i ritmi secolari delle genti di montagna, si osservavano attorno e non potevano non notare e riflettere su certi aspetti/coincidenze/particolarità (alcuni colori delle piante, piuttosto che le loro forme; gli influssi della luna sui raccolti;...). Da qui la mia convinzione che molte conoscenze sono già presenti nel nostro DNA, in uno strato più o meno profondo a seconda della sensibilità di ciascuno.

Ecco quindi che questo percorso mi ha sollecitato e aiutato nel ricercare dentro me stessa certe conoscenze profonde, quasi completamente perse, grazie a nuove competenze, strumenti e confronto con professionisti con maggior esperienza di me che con generosità hanno condiviso le loro esperienze e conoscenze.

La relazione individuo/ambiente di vita è non a caso oggetto di studio. Parliamo di “geografia sacra” disciplina che studia le relazioni simboliche e spirituali tra le società umane e il territorio, interpretando il paesaggio come espressione di un ordine cosmico o divino. Si tratta dell'uso di allineamenti astronomici, configurazioni di luoghi e percorsi per creare una rete di connessioni tra cielo, terra e mondo umano.

La geografia sacra analizza come le culture antiche interpretavano il loro ambiente attraverso luoghi sacri come montagne, templi, santuari e cerchi megalitici, considerandoli connessi in una rete di significato.

L'idea centrale è che il territorio sia un mediatore tra il mondo materiale e la dimensione spirituale. Luoghi geografici e astri venivano allineati per creare significati simbolici e rituali.

Non sarebbe sufficiente neppure una vecchia enciclopedia per raccogliere tutti gli spunti di riflessione, le osservazioni ed i dati scientifici offerti dalle montagne con la loro flora, fauna, minerali, ed i loro delicati seppur contrastanti

equilibri con i quattro elementi. Qui io mi limiterò a descrivervi quello che sussurrano quotidianamente al mio cuore ed a tutto il mio essere...

C'è anche chi sottolinea il parallelismo dato dall' "andare per montagne" (esplorazione verticale), con l'esplorazione introspettiva (l'indagare dentro sé), spingendosi fino a rilevare la tendenza dell'essere umano alla circolarità continua: mente/corpo, materia/spirito, cielo/terra, respiro/energia; fino a raggiungere quell'armonia che prova l'alpinista che, trovandosi con i piedi per terra e la testa fra le nuvole, trova l'equilibrio percorrendo la cresta tra i due abissi.

Se è vero che nell'universo tutto è interconnesso attraverso energie sottili che s'incontrano, e che la comunicazione è da ritenersi oltre Spazio e Tempo, mi pare naturale che tra l'anima di ogni singolo uomo, piante, animali, rocce avvengano infiniti, sottili, nutrienti e armoniosi dialoghi.

Ed ora, siete pronti ad avventurarvi per montagne con me?

MONTAGNE

*Troverai di più nei boschi che nei libri.
Gli alberi e le pietre ti insegneranno
ciò che non si può imparare dai maestri.
(San Bernardo)*

La montagna è punto d'incontro tra cielo e terra, dimora degli Dei; esse sono considerate come la dimora degli Dei e delle brume, delle nubi e dei lampi, indicando le variazioni dei sentimenti divini rispetto alla condotta degli uomini.

Si noti che ogni popolo ha la sua "montagna Sacra" (Monte Sinai, il Monte Fuji, Monte Olimpo,...). Dante situa il Paradiso terrestre sulla cima della montagna del Purgatorio.

Le montagne spesso sono considerate luoghi abitati dagli dei, spiriti, forze nascoste che non bisogna disturbare; il loro canto pieno di misteri è incomprensibile al profano. E' uno dei luoghi dove risiede il Sacro a cui quindi non si può accedere senza una guida, a rischio di morte (percorso che richiama alla mente quello dell'iniziato).

Essa esprime l'idea di stabilità, d'immutabilità ed a volte anche di purezza.

Il suo simbolismo cosmico è molteplice e riguarda sia la sua altezza che il suo centro, rappresentando anche il termine dell'ascensione umana, quasi un mezzo per entrare in rapporto con il Divino.

Che essa affascini da sempre l'essere umano, il quale le associa un significato simbolico, si può denotare anche dal fatto che molte popolazioni hanno cercato di riprodurle artificialmente al fine di facilitare e assicurare il trapasso dei defunti (pensiamo alle piramidi egizie o ai tumuli celti).

Si rammenti inoltre che i culti pagani erano spesso celebrati in luoghi elevati.

La montagna riassumendo, oltre a costituire la congiunzione tra cielo e terra, è limite fra il mondo visibile e il mondo invisibile, quando è "sacra" è situata al centro del mondo ed è essa stessa immagine del mondo. La cima di una montagna rappresenta simbolicamente il termine dell'evoluzione umana, il culmine del suo sviluppo.

MONTAGNE, PER ME CASA

*Se sei in cerca di angeli
o in fuga dai demoni,
vai in montagna.
(Jeffrey Rasley)*

Voglio iniziare questo capitolo citando un termine poco noto, ma per me molto forte e suggestivo che provo quando passeggio tra i miei boschi e montagne: NUMINÓSO, che su Treccani online trova la seguente definizione: “Termine coniato dal teologo ted. Rudolf Otto (nella sua opera -Das Heilige-Il Sacro- 1917) e da lui introdotto nella filosofia e nella storia delle religioni per indicare l’esperienza peculiare, extra-razionale, di una presenza invisibile, maestosa, potente, che ispira terrore ed attira: tale esperienza costituirebbe l’elemento essenziale del “sacro” e la fonte di ogni atteggiamento religioso dell’umanità.”

Sono fermamente convinta che l’ambiente in cui nasciamo e cresciamo influenzi fortemente il nostro essere. Ogni singolo contesto naturale, sia esso mare-pianura-montagna-deserto-ghiaccio, a mio avviso scatena delle energie che inevitabilmente interagiscono anche con ciascun essere umano e non. Specifico “ogni singolo contesto” in quanto ritengo che ci siano certamente delle energie “comuni” ad esempio a tutti i luoghi di mare, ma che comunque ogni distinta zona abbia una sorta di frequenza energetica diversa, legate alla sua storia e forse anche al Genius Loci del luogo.

Genius Loci, dal latino “lo spirito del luogo”, o meglio la divinità/un’entità che protegge un determinato luogo determinando anche l’atmosfera e la spiritualità. E’ importante, quando ci si addentra in un bosco (o altro luogo naturale) rammentarsi di chiedere il permesso ad esso, e ringraziarlo quando ci allontaniamo. Durante le mie camminate fra i boschi mi rivolgo spesso a tali forze, gli svelo i miei pensieri, e non nego che a volte è quasi palpabile una presenza che mi affianca e che veglia sul mio cammino, inviandomi non di rado qualche magico messaggio: una pietra più brillante, una piuma, un ciuffo di pelo di qualche animale selvatico, un frutto...

Come scritto sopra sono nata e vivo in una vallata con montagne ricoperte dalle classiche alte conifere sempreverdi, sulle cui cime svettano le creste dolomitiche, composte da dolomia, una roccia sedimentaria carbonatica che conferisce loro quel colore bianco pallido che si colora di un rosso acceso ad ogni tramonto ed alba, offrendo ogni volta uno spettacolo incantevole ed irripetibile.

Il colore principale da queste parti è il verde (in sfumature così infinite da non poter essere descritte), una presenza che a volte risulta quasi soffocante. Si tratta di luoghi poco noti in cui flora e fauna possono ancora esplodere liberamente; la presenza umana è ridotta e rispettosa dell'ambiente circostante.

Certo non manca qualche criticità: nessuna comodità cittadina (niente cinema, poca rete internet, nessuno ti consegna la pizza al domicilio, anzi è difficile anche solo trovare una pizzeria nei dintorni!), strade dissestate e tanta, ma tanta pioggia tutto l'anno!

E poi il verde, determinato dalla diversa vegetazione lussureggiante che gli dona infinite sfumature, talmente intenso che a volte pare quasi soffocarti! Verde che simboleggia la natura, la vita e la speranza, evocando pensieri di rinascita e tranquillità.

In ambito olistico il colore verde è considerato uno dei più equilibranti e armonizzanti. È associato alla natura, alla guarigione, alla crescita e all'equilibrio interiore.

Il Simbolismo generale del verde si può riassumere:

- Equilibrio e armonia: il verde nasce dall'unione del blu (calma, introspezione) e del giallo (energia, vitalità), perciò rappresenta l'equilibrio tra corpo e mente.
- Guarigione: è spesso considerato un colore "curativo", in quanto legato alla rigenerazione e al recupero energetico.
- Rinnovamento e crescita: richiama la primavera, la rinascita e la vitalità della natura.
- Serenità emotiva: calma il sistema nervoso e favorisce la pace interiore.

Nel sistema dei chakra il verde è associato al quarto chakra (chakra del cuore); vi si associano i cristalli: quarzo verde, avventurina, giada, malachite; oltre agli aromi: rosa, eucalipto, menta, basilico.

Il colore verde, con tutti i suoi significati olistici di equilibrio, guarigione e armonia naturale, è perfettamente legato alla vita e alla sensibilità delle genti di montagna. Chi vive in montagna è immerso costantemente nel verde: boschi, prati, muschi, pini, pascoli. Questo contatto continuo con il verde:

- nutre il sistema energetico del cuore (quarto chakra), favorendo una naturale apertura verso la vita e verso gli altri esseri viventi;
- armonizza mente e corpo, portando un senso di centratura e calma profonda;
- rafforza il legame con la Terra, radicando ma anche elevando lo spirito, come gli alberi che affondano le radici nel suolo ma si slanciano verso il cielo.

Come abbiamo detto che questo colore, in campo olistico, amplifica la capacità di ascoltare e percepire sottilmente. Le genti di montagna quindi, vivendo in ambienti dove il silenzio, il vento e i cicli della natura scandiscono il tempo, sviluppano una sensibilità particolare: percepiscono i mutamenti del clima, delle stagioni, delle energie naturali; coltivano una connessione empatica con gli animali e le piante; possiedono una saggezza intuitiva, frutto dell'osservazione e dell'armonia con l'ambiente. Questa sensibilità deriva proprio dall'essere circondati da energie "verdi" — rigeneranti, vibranti e pacificatrici.

Il verde non è solo serenità è anche vita che resiste, forza che cresce in equilibrio. In montagna, dove la natura può essere severa, la gente impara che la forza non è durezza, ma resilienza armoniosa: Come l'abete che si piega ma non si spezza e l'erba rinasce dopo l'inverno, così l'animo montano si fortifica mantenendo la sua apertura e sensibilità.

Il verde insegna a resistere con grazia, a trovare equilibrio anche nella difficoltà — qualità profondamente radicate nella cultura montanara.

Il chakra del cuore (verde) governa l'amore, la solidarietà e la compassione, valori tipici delle comunità di montagna: l'aiuto reciproco, la fiducia tra vicini, la condivisione dei beni e del tempo. Questa energia del cuore trova terreno fertile

in chi vive vicino alla natura, dove la vita è interdipendente e la collaborazione è necessità e virtù insieme.

E poi l'argento della dolomia sopra descritto, che ad ogni tramonto e alba regala colori e spettacoli indescrivibili!

Se il verde rappresenta il cuore e la forza vitale della terra, l'argento ne è il complemento celeste: la luce che illumina, purifica e guida.

Quando lo si collega alle vette dolomitiche, si entra in un simbolismo straordinariamente ricco, dove la materia e lo spirito si incontrano. Il colore argento infatti in chiave olistica ed energetica, porta con sé significati profondi legati alla luna, all'intuizione, al riflesso e alla connessione con il divino.

Le Dolomiti, con la loro composizione di dolomia (carbonato doppio di calcio e magnesio), possiedono una qualità luminosa unica: al tramonto o all'alba si accendono di sfumature argenteo, rosate, dorate: il famoso fenomeno dell'enrosadira. Da un punto di vista olistico, questo effetto è una manifestazione del sacro dialogo tra Terra e Cielo: la roccia (materia) si lascia attraversare dalla luce (spirito); l'argento delle vette è quindi simbolo di elevazione spirituale, del punto in cui la materia più densa si fa luminosa.

Chi vive tra le vette dolomitiche assorbe, spesso inconsciamente, questa energia argentea. Essa si manifesta in diverse qualità:

- Interiorità e silenzio: l'argento invita al raccoglimento, alla riflessione. Le persone di montagna sanno ascoltare i silenzi e i ritmi lenti della natura.
- Saggezza antica e intuitiva: come la luce lunare, la loro conoscenza è più sentita che appresa — è esperienza, non teoria.
- Purezza e autenticità: l'argento è limpido, privo di artificio, come la vita in quota, dove le cose si riducono all'essenziale.
- Connessione con il mistero: vivere in prossimità del cielo, delle stelle e delle vette bianche, apre naturalmente una dimensione di sacralità, di percezione sottile del trascendente.

In questo senso, le genti di montagna incarnano un equilibrio tra: il verde del cuore (vita, empatia, radicamento) e l'argento delle vette (spirito, intuizione, luce interiore).

Ecco, è qui che dimoravano i miei antenati in un tempo passato in cui la vita era scandita e si sviluppava seguendo i ritmi della natura: come il giorno e la notte, le stagioni e di cicli agricoli. Da qui la mia convinzione che i miei avi avessero già interiorizzato il concetto di “ciclicità del tempo”; osservando e subendo in modo vitale l’influenza delle stagioni non possono non aver elaborato che il tempo non è lineare (come ha successivamente inculcato la chiesa) ma ciclico come le stagioni appunto, che tutto si ripete con una modalità ciclica o a spirale. Come dice E. Briatore nel suo testo “OGAM” “Nella cultura celtica, il passare del tempo era associato alla ciclicità, ad un inesorabile ritmo fatto di espansioni e contrazioni, di complementarità tra elementi che oggi definiremmo opposti”.

TRIANGOLI

Graficamente la montagna è rappresentata da un triangolo rettangolo.

Concluso il mio percorso di crescita personale con Erba Sacra guardo questa forma geometrica con maggior consapevolezza, fascino e un certo senso di rispetto e sottomissione.

Il simbolismo del triangolo ripete quello del numero tre il che arricchisce e rende ancor più complesse le forze che esso genera. La figura geometrica del triangolo è legata al numero tre ed è presente in tutte le culture.

Mi affascina e suggestiona particolarmente la frase “il Numero diviene operativo e creatore con il “3””.

Se penso al triangolo mi sovviene la tetraktys di Pitagora, il quale gli assegnava anche un valore simbolico assegnando ad ogni livello uno dei quattro elementi.

Nella Tetraktys si trovano sia la fonte sia l'armonia di tutte le cose.

Il triangolo offre ampio spazio di pensiero sui tritici della moralità: passato-presente-avvenire, nascita-maturità-morte, sale-zolfo-mercurio (se pensiamo agli alchimisti).

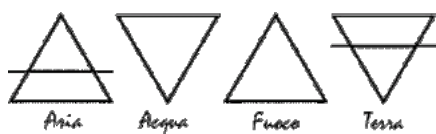
Il triangolo è il glifo del raggio solare per gli antichi Maya.

Particolare importanza gli è attribuita dalla massoneria.



Determinante l'orientamento della forma: triangolo diritto o rovesciato. Il triangolo con la punta in alto rappresenta il fuoco-il maschile, con la punta in basso l'acqua-il femminile, questi sovrapposti creano il Sigillo di Salomone che notoriamente rappresenta la saggezza umana.

Il triangolo viene utilizzato anche per rappresentare graficamente i quattro elementi.



Ammetto che fatico a dare una connotazione maschile piuttosto che femminile alle montagne, le considero più essere androgeni nel senso superiore del termine (cioè come il riconoscimento ed accettazione, fino all'equilibrio della parte maschile e di quella femminile presenti in ogni essere).

Un principio a cui cerco di porre molta attenzione è quello espresso dal più famoso degli alchimisti, il Gran maestro Ermete Termegisto *“come sopra così sotto”*. E nel caso dell'argomento in oggetto per me è evidente come ogni montagna che mi circonda, una specie di triangolo gigante, sia composta a sua volta da migliaia di mini-triangoli, gli alberi cioè che le ricoprono che nella mia realtà sono principalmente conifere sempreverdi.

Non posso quindi non interrogarmi chiedendomi: gli uomini di queste montagne circondati da triangoli ovunque cosa avranno pensato nelle ere? questa potenza energetica come li avrà influenzati nel corpo e nello spirito? Certo non possono essere rimasti estranei a tanta energia! E oggi? che forza esercitano su di noi “montanari” immersi tra coni e piramidi, quali sollecitazioni sovengono alla nostra anima? Sapremo coglierne almeno qualche spunto, o forse i nostri avi erano molto più sensibili ed abili di noi?

STAGIONI ED ELEMENTI

*Ci saranno sempre rocce sulla strada
davanti a noi.
Saranno pietre d'inciampo
o pietre miliari;
tutto dipende da come li usi.
(F. Nietzsche)*

Le stagioni rappresentano il ritmo vitale dell'universo, il ciclo continuo di nascita, crescita, maturazione, declino e rinnovamento. Esse incarnano il principio del "mutamento", fondamento sia della filosofia naturale occidentale sia di quella orientale, ma con espressioni differenti.

Nella tradizione occidentale, a partire dai filosofi di Mileto e poi con Empedocle e Aristotele, la realtà era compresa attraverso i quattro elementi: Fuoco, Aria, Acqua e Terra. Questi rappresentavano le forze originarie del cosmo e i principi di ogni forma di vita. Il Fuoco era calore e trasformazione; l'Aria, leggerezza e spirito vitale; l'Acqua, nutrimento e fluidità; la Terra, stabilità e concretezza. Tutto ciò che esiste scaturiva dal loro equilibrio dinamico.

Nella visione alchemica, questi elementi non erano solo sostanze fisiche, ma anche "stati dell'essere", qualità interiori e archetipi spirituali. La materia stessa era vista come un cammino evolutivo: dal caos informe verso la luce della consapevolezza, attraverso la purificazione del Fuoco e la stabilità della Terra, l'elasticità dell'Aria e la profondità dell'Acqua.

Trattando in questo testo il rapporto tra gente di montagna e l'ambiente, direi che oltre all'aspetto filosofale particolare attenzione va posta su questioni più concrete e pratiche, che definirei di "sopravvivenza di base".

Il rapporto tra le persone di montagna e le stagioni è da sempre caratterizzato da una forte dipendenza dalle condizioni climatiche che in passato influenzavano significativamente i raccolti e quindi la sopravvivenza della famiglia e del bestiame nel periodo invernale (in montagna particolarmente rigidi e lunghi). Questo rapporto si è tradotto in una profonda conoscenza dell'ambiente e una maggiore resilienza di fronte alle sue imprevedibilità, oltre ad una maggior capacità di adattamento. Se, in fatti, mi venisse chiesto ad esempio a cosa collego l'Elemento acqua nel vivere concreto

risponderei alla pioggia (che qui cade in abbondanza generando non pochi problemi a livello partico ma anche di umore), oppure al fiume o ancora alla neve (variabile che influenza da sempre chi vive in montagna, ora anche in modo economico se pensiamo alle ricadute correlate al turismo).

Da sempre affascinata dai quattro elementi, e da come dall'unione di essi in diverse percentuali tutto sul nostro pianeta prenda vita, ho sempre avuto la percezione che mancasse qualcosa...fino a quando ho appreso della cultura Cinese che prevede tra gli elementi base anche il Metallo e soprattutto il Legno! Ecco erano questi, in particolare il legno, gli elementi che mi mancavano. Cresciuta in montagna dove il legno rappresenta elemento fondamentale nella vita quotidiana delle persone (costruzione di utensili ed attrezzi da vario genere, costruzione della a casa, alimenta il fuoco nei lunghi inverni,...) mi rispecchio maggiormente in tale visione, in particolare poi il rapporto che ne deriva fra stagioni e elementi.

La cultura cinese, infatti, estende la concezione sopra esposta introducendo il sistema dei Cinque Elementi (Wu Xing): Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua, forze non statiche ma agenti di trasformazione in continuo mutamento. Ogni elemento rappresenta una fase del ciclo vitale e trova corrispondenze con le stagioni, i punti cardinali, i colori, i sapori e le emozioni umane.

Il dialogo tra le stagioni e gli elementi mostra dunque una visione ciclica del mondo:

- * La "Primavera-Legno" è la creazione, l'inizio e la spinta vitale.
- * L' "Estate-Fuoco" è l'espansione, la gioia e la pienezza.
- * La "Terra" rappresenta la maturazione e la trasformazione interiore.
- * L' "Autunno-Metallo" è il momento della raccolta e del distacco.
- * L' "Inverno-Acqua" è il silenzio fecondo, la dissoluzione che prepara la rinascita.

In particolare il Legno (che simboleggia: la primavera, l'oriente, il colore verde, il sapore acido, l'emozione rabbia), è l'energia che germoglia, che spinge alla crescita e alla rinascita. Come un albero che si radica nella Terra ma tende verso il cielo, il Legno rappresenta la creatività e la flessibilità del vivere. Ecco

trovo che in questa frase sia descritta l'essenza di ogni "montanaro" la sua forza, tenacia, lungimiranza artistica e delicata sensibilità.

Vi è una correlazione anche fra stagioni e ciclo lunare: la Luna Nuova è la Terra, la Crescente l'Aria, la Luna Piena è il Fuoco e la Calante l'Acqua.

Ogni ciclo naturale si riflette poi anche nel corpo umano e nello spirito: ogni organo, emozione e fase esistenziale trova il suo corrispettivo in uno degli elementi. L'essere umano, microcosmo in armonia con il macrocosmo, attraversa continuamente i movimenti della Natura.

Ricollegandoci al concetto di ciclicità del tempo, accennato nelle pagine precedenti, ricordiamoci che anche il calendario annuale è ciclico e viene scandito da equinozi, solstizi (feste astrali) e dalle 4 feste del Fuoco (feste agricole); queste ultime rivestono ancora particolare importanza in particolare negli ambienti rurali.

Le Feste dei fuochi sono note come:

- Samhain 31 ottobre,
- Imbloc 1 febbraio,
- Beltane 1 maggio,
- Lughnasadh 1 agosto.

LA FLORA

*E tutte le vite che abbiamo vissuto
e quelle che dobbiamo ancora vivere
sono piene di alberi e foglie che cambiano. (V. Woolf)*

Crescendo, studiando sono riuscita finalmente a trovare non tanto un'etichetta quanto una definizione alla spinta che ho avuto sin da piccola nel percepire e ritenere vivo ogni "oggetto". Ecco quindi che questa sensazione, che intendevo non essere comune a tutte le persone, ha trovato prima una definizione quindi la scoperta di non essere l'unica, riportandomi ad un livello di "normalità" più accettabile per me. Sì, mi sento un' "animista" in quanto per me ogni "oggetto" ha una sua forza vitale/vibrazionale, e con felicità e sollievo ho quindi affrontato il corso di "erboristeria astrologica" offerto da Erba Sacra.

Se ci pensate bene queste dev'essere stata fra le prime forme di spiritualità; altrimenti perché assegnare un nome a ogni cosa e luogo? Piante, animale, pietre, luoghi (dai paesi abitati, ai luoghi di pascolo, fino a ogni singolo spuntone di cresta in alta quota!).

E' stato un vero sollievo apprendere che anche altri percepiscono una forza vibrazionale, in questo caso nelle piante, raggruppandole secondo una variegata serie di caratteristiche e addirittura mettendole in correlazione con forze astrali.

Condivido con emozione l'idea di non vedere le piante come delle "cose" e mi ha affascinata l'ipotesi di considerarle degli Dei e la definizione "i semplici" e "piante antiche ed essenziali, sempre verdi, amiche dell'inverno ed un po' malinconiche, saturnine come il Pino", cito questa frase del corso di "Erboristeria Astrologica" proposto da Erba sacra, in quanto la ritengo capace di trasmettere con semplicità un concetto complesso e delle emozioni superiori.

Le piante che crescono in zone difficili, come l'alta montagna, spesso incarnano energie che riflettono resistenza, struttura, calore vitale e tonicità; che ciò sia valido anche per le sue genti?

Nella mia realtà quotidiana ho la fortuna di poter interagire in particolare con:

Genziana (GENTIANA LUTEA); Betulla (BETULA ALBA, BETULA PUBESCENS EHRH.), l'Arnica che ha una simbologia complessa che include il Sole, portando un messaggio di luce e tonificando il sistema nervoso.

I contatti più frequenti, ed a mio avviso più influenti, li ho specialmente con le conifere, piante che manifestano il carattere di Saturno, il dio della contrazione, della fissazione nella materia e della longevità (come il Pino e la Betulla). Ad esempio il pino (PINUS SILVESTRIS, PINUS MONTANA) è una pianta pioniera capace di spingersi fino a quote molto elevate, come il Pino cembro o il Pino mugo. Quest'ultimo fa anche parte della cucina locale, ricordo gli sciroppi per la tosse preparati da mia nonna con zucchero e gemme di pino mugo, tradizione che conservo arricchita con la ricetta di grappa a base del medesimo sempreverde!

Ecco, per me pare essere inevitabile, si discute di "piante" in generale e la mia attenzione ricade sempre principalmente sugli alberi! Sarà che ne sono circondata o perchè nelle mie vene scorre lo stesso sangue dei miei avi, sapienti conoscitori del legno e delle sue linfe vitali che con questo materiale hanno saputo forgiare con magistrale abilità ogni tipo di utensile (dal chiodo più piccolo fino ad intere abitazioni!).

Quindi parliamo un po' di loro, i sapienti e saggi alberi.

L'ALBERO

*Nessun albero può crescere fino al paradiso
se le sue radici
Non scendono fino all'inferno
(C.G. Jung)*

Infiniti, e mai completamente esaurienti, sono i volumi prodotti riguardanti questi storici e fondamentali compagni dell'uomo; lungi quindi da me la presunzione di esserne una conoscitrice competente! Mi limiterò qui a richiamare alcuni concetti fondamentali e universalmente riconosciuti, cercando in questo modo di evidenziare cosa essi possano aver rappresentato per i miei avi e quindi quali sono le energie che essi ancora smuovono dentro me.

Se mi viene chiesto di pensare alla flora la prima cosa che mi sovviene sono gli alberi, in particolare le conifere che da sempre fanno da cornice alla mia vita.

Stante al riconosciuto principio enunciato al grande Maestro Ermete Trismegisto "Come sopra, così sotto" osservo le caratteristiche dei maestosi sempre verdi cercando analogie con il temperamento delle popolazioni montante; in essi ritrovo una funzione di "stabilità" sono "maestri di adattamento" in quanto attraversano le stagioni (crescono, spuntano nuovi rami e pigne, gli aghi si ricambiano,...) pur appearing immutati: maestosi, forti, inespugnabili, questa capacità di apparire stabili nel cambiamento mi trasmette un senso di protezione. Caratteristiche che ritroviamo pienamente nelle genti di montagna: forti, resistenti, capaci di adattarsi in ogni contesto ed ad ogni novità restando coerente ai propri principi e credenze.

Gli Alberi, questi esseri misteriosi che da sempre accompagnano e vegliano sulla vita dell'essere umano; siano essi conifere o latifoglie, sempre verdi o non, alti o cespugli, sono da sempre oggetto di ammirazione e venerazione da parte dell'uomo.

Essi da sempre rappresentano la ciclicità dell'evoluzione cosmica: morte e rigenerazione.

Simbolo antico, l'albero possiede la caratteristica di mettere in comunicazione i tre livelli del cosmo: sotterraneo (dove si sviluppano le sue

radici), la superficie della terra (dove cresce il tronco), ed il cielo (dove esplodono le sue fronde); diviene in tal modo un simbolo universale dei rapporti che si possono stabilire fra cielo e terra. Esso sprofonda nel mondo e sale fino all'Aldilà, va dagli inferi al cielo creandone una via di comunicazione vivente fra essi.

Altra caratteristica importante di questi magnifici esseri è la capacità di riunire e far interagire con tutti gli elementi: la terra che nutre e si alimenta dalle sue radici, l'acqua che vi circola sotto forma di linfa, l'aria che nutre e stimola le sue foglie, ed infine il fuoco che da lui prende vita. Grazie a tale sviluppo esso offre riparo e nutrimento anche a diverse specie di fauna.

L'uomo è come l'albero: affonda le sue radici nel mondo materiale ma si eleva verso il cielo, nutrendosi delle stesse leggi cicliche della Natura. Così come le stagioni si alternano e gli elementi interagiscono, anche la vita dell'essere umano si muove in un processo continuo di trasformazione e rinascita.

In numerose culture vige l'assioma Albero del Mondo/Asse del Mondo; la specie di albero dipende dalla regione in cui ci si trova (quercia in Gallia, Olivo nell'Islam, betulla o larice in Siberia).

In quanto essere sacro è da sempre oggetto di culto o è spesso stato legato a Dei e Dee ai quali determinate specie venivano consacrate (ad esempio il frassino Iggdrasil nella mitologia nordica, o il nocciolo e cedro per la Dea Artemide).

L'albero rappresenta una figura particolarmente importante nelle tradizioni ebraiche e cristiane simboleggiando la vita; nella Bibbia compare l'Albero della Vita, cioè della vita eterna e dell'albero della conoscenza del bene e del male. Esso rappresenta altresì il pilastro che sostiene il tempio e la casa.

L'albero simboleggia quindi l'armonia cosmica e la connessione, un principio fondamentale per il Modello Olistico che mira a rivoluzionare le discipline, inclusa la medicina, ristabilendo la visione del mondo come un luogo sacro e significativo

Il concetto di "Albero della Vita" (o semplicemente "l'albero") è un simbolo centrale nell'ambito olistico e nelle tradizioni antiche, poiché assurge, in quasi tutte le culture, a simbolo della stessa vita

Nel campo olistico, l'Albero della Vita rappresenta un simbolo universale di connessione, equilibrio e crescita spirituale. È la raffigurazione dell'unità tra

Cielo e Terra, tra materia e spirito, e dell'evoluzione dell'essere umano verso la consapevolezza.

Le radici simboleggiano l'ancoraggio alla Terra, la solidità, il corpo e la dimensione materiale; il tronco è il canale di collegamento, l'asse che unisce i piani dell'esistenza; i rami si estendono verso il cielo, rappresentando la mente, lo spirito e la tensione alla luce.

In ottica olistica, l'Albero della Vita è una "mappa energetica" che riflette la struttura dell'universo e dell'uomo come microcosmo del macrocosmo, in cui ogni livello dell'essere è interconnesso. Viene utilizzato come strumento di meditazione e di armonizzazione, poiché favorisce l'allineamento dei centri energetici (chakra) e la comprensione dei cicli di trasformazione personale, in sintonia con le leggi universali della Natura e dello Spirito.

Nel contesto della geometria sacra, l'Albero della Vita è spesso rappresentato come una struttura armonica basata su proporzioni e figure geometriche perfette: cerchi, linee e soprattutto triangoli che si intrecciano a formare un disegno ordinato, simbolo dell'armonia cosmica.

Il triangolo in particolare è la forma primordiale che esprime la trinità della manifestazione: spirito, mente e materia; oppure, in chiave umana, corpo, anima e spirito. Esso rappresenta il movimento ascendente verso il divino e quello discendente verso la materia, integrati nell'equilibrio dell'Albero stesso.

Il numero 3, associato al triangolo, è quindi il numero della creazione e della completezza dinamica: dal dualismo nasce la sintesi, dall'incontro di due poli opposti si genera una terza forza armonizzante. Nell'Albero della Vita questo principio si riflette nei livelli energetici e nei percorsi di trasformazione che conducono l'individuo dall'unità inconscia alla consapevolezza del Tutto. Ed ecco qui che ricompaiono le mie montagne ricoperte da conifere, per me: "triangoli ricoperti da triangoli"!

Ricercando materiale per questa elaborato mi sono imbattuta in un passo che ho trovato particolarmente inerente e significativo per la mia tesi, che qui voglio riproporre come fonte di riflessione : *"Il Cristo è insieme sole e albero. Origene lo paragona a un albero. L'albero è la scala, Cristo è la montagna. Albero e croce s'innalzano al centro della terra sostenendo l'universo. (Dizionario dei simboli -J. Chevalier – A. Gheerbrant)*.

OGHAM

*Ailm è l'inizio di un richiamo
(Brìatharogam Con Culainn)*

Dell'indissolubile legame fra uomo e alberi troviamo una prova nell'Ogham, giunto in parte fino ai nostri tempi.

Come noto l'uomo si è da sempre servito degli alberi per soddisfare le sue necessità (coprirsi -foglie e cortecce-, alimentarsi -bacche e frutti-, creare un rifugio -legname-, utensili di vario genere -armi, stoviglie-,...).

Gli Alberi sono da sempre considerati delle "antenne" tra il cielo e la terra: con le radici che dalla terra giungo tramite le fronde al cielo per captarne i suoi messaggi; quindi perché non utilizzarli anche come mezzo di comunicazione (rispondendo in questo modo anche la bisogno umano di socializzazione)? Parliamo quindi dell'Ogham.

L'Ogham è un alfabeto arboreo formato da 20 fonemi (detti fid) collegati a 20 diversi alberi suddivisi in 4 gruppi (detti aicme).

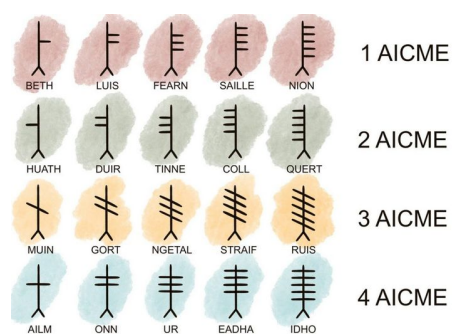
Di fatto, considerata la storica integrazione fra uomo e alberi, non dovremmo meravigliarci dell'esistenza di un alfabeto ad essi ispirato.

Si dice d'origine celtica e utilizzato principalmente da Druidi e Druidesse per la loro arte Sacra.

Alla base di questo strumento c'è la conoscenza che ogni albero ha una vibrazione diversa, che può anche essere utilizzata per riequilibrare quelle dell'essere umano. Non si tratta quindi di un alfabeto lineare ma che si sviluppa in una sorta di spirale evolutiva, consapevole che le diverse energie non sono separate ma che confluiscono fra loro in un moto circolare a spirale. All'interno di ogni singolo aicme ogni essenze presenta un'energia che porta verso l'aicme successivo, proprio come per lo sviluppo di un albero troviamo le fasi: seme, spinta, equilibrio, piena maturità, trasmutazione.

Gli alberi che formano questo alfabeto magico sono:

- 1* Aicme: Betulla, Sorbo, Ontano, Salice, Frassino
- 2* Aicme: Biancospino, Quercia, Agrifoglio, Nocciolo, Melo



- 3* Aicme: Vite, Edera, Giunco, Pruno, Sambuco
- 4* Aicme: Abete Bianco, Ginestra, Erica, Pioppo, Tasso

Il Primo albero di ogni gruppo rappresenta l'Archetipo femminile, il secondo l'Archetipo maschile, nel 3 si cerca un equilibrio tra maschile e femminile, nel quarto c'è lo sviluppo della maturità (determinata dal raggiungimento dell'equilibrio tra maschile e femminile), nel quinto avviene la trasformazione. (immagine di Cosentino F.)

L'Oghma viene utilizzato oggi con due principali finalità, quella divinatoria e quella meditativa.

Mi piace sempre ricordare che prima di accingerci ad "interagire" queste antiche saggezze è bene chiedere loro il permesso e ringraziarli al termine della nostra attività.

Ora v'invito ad una piccola sperimentazione pratica: individuate una pianta autoctona alla quale da sempre vi sentite particolarmente legati o è rappresentativa per voi; focalizzatevi su di essa e su ogni sua singola componente, annotando su un quaderno tutte le caratteristiche che rilevate (le parti che la compongono radici visibili o no?; fusto o gambo?; rami o petali?; colori accessi o pastello?; sempreverde o no?; la consistenza è ruvida o morbida?, rugosa o liscia?; ha delle spine?; cresce sola o circondata da suoi simili?...); ora riflette sulle sensazioni che vi trasmette (forza o delicatezza? Staticità o movimento?...); chiedetevi quindi quali di queste caratteristiche vi riconoscete (quando e cosa significano esattamente per voi), o forse sono qualità che vorreste? Come potreste svilupparle? Oppure sono peculiarità che non vorreste? O che possedete ma non vi aggradano?

Infine fate una ricerca e confrontate le vostre riflessioni con la letteratura, chissà cosa potreste scoprire di voi e del mondo di cui fate parte!!!

FIBONACCI E LE PIANTE

Guardate ne profondo
della natura,
e allora capirete meglio tutto.
(A. Einstein)

Ed ora un po' di scienza. Anche qui mi limiterò a concetti semplici e base essendo l'argomento vasto e complesso.

Concordo con Einstein "se non la sai spiegare in modo semplice, non l'hai capito abbastanza bene"; v'invito a provare!

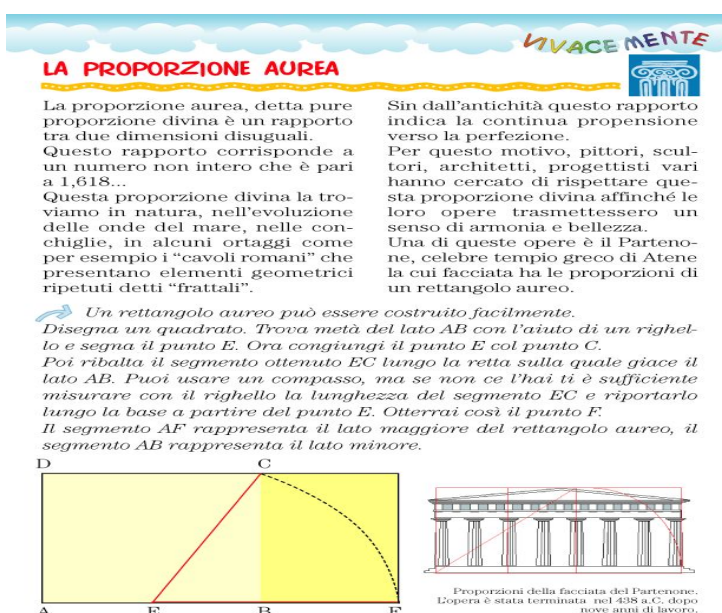
Ecco quindi che per parlare di numeri e piante, argomenti che paiono sconnessi e lontani, ho cercato sui social un aiuto per una definizione semplice e chiara (le tre immagini in questo capitolo).

Per gli antichi Greci la Porzione Aurea rappresentava la perfezione e l'idea di bellezza.

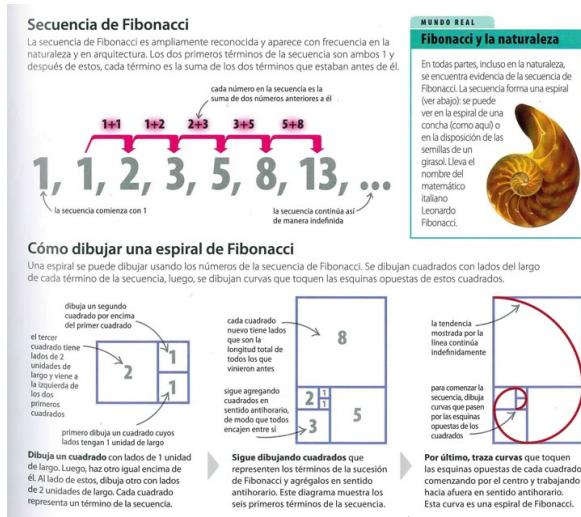
Da un punto di vista esoterico la Spirale Logaritmica è forse il simbolo più ampiamente noto fin dall'antichità, che ancora incanta con la potenza che questo simbolo trasmette.

La spirale è un motivo semplice: si tratta di una linea che si avvolge su se stessa.

Essa si collega al simbolismo cosmico della luna, dell'acqua nella conchiglia; rappresenta insomma i ritmi ripetitivi della vita e il carattere ciclico dell'evoluzione.



La spirale è simbolo universale di ciclicità ed energia: crescita, cambiamento ed evoluzione. Simboleggia i cicli della vita ma anche il viaggio spirituale verso l'unione con il divino. Essa da sempre affascina l'uomo che la raffigura fin dalle più remote ere.



La sezione aurea è quindi pari a 1,618.

La successione di Fibonacci è una serie di numeri in cui ogni numero è la somma dei due precedenti (0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, ...).

La sezione aurea e la successione di Fibonacci sono correlate in quanto il rapporto tra due numeri consecutivi della serie di Fibonacci si avvicina progressivamente alla sezione aurea - 1,618-.

Tornando al tema tratto in questo testo è sconvolgente come essa si trovi frequentemente in natura, nel regno vegetale (es. la vite) e nel regno animale (es. lumache conchiglie). Questa successione matematica si ritrova in molti organismi in crescita riflettendo principi di ottimizzazione e organizzazione. Anche la nostra galassia, la Via Lattea, ha una forma a spirale; così come alcuni fenomeni atmosferici (pensiamo alle trombe d'aria, o agli anticicloni).

Inoltre l'osservatore più attento noterà come, ad esempio, le squame di una pigna di pino domestico siano disposte secondo otto spirali orarie e tredici spirali antiorarie; e come in molte altre specie di piante si ritrovi



questa sequenza di numeri (ad esempio nei pistilli dei girasoli, delle margherite o dei cavolfiori).

La sezione aurea e la sequenza di Fibonacci, spesso considerate archetipi dell'armonia naturale, si ritrovano quindi sorprendentemente nelle forme della flora montana: nella spirale delle infiorescenze, nella disposizione delle foglie e persino nella geometria di alcune pigne alpine. Le piante d'alta quota, costrette a ottimizzare energia e spazio in ambienti estremi, sembrano rispecchiare spontaneamente quei principi di equilibrio che la matematica descrive attraverso il numero aureo.

Questo ordine sottile può essere messo in relazione anche con le genti di montagna, tradizionalmente abituate a vivere in sintonia con ritmi lenti, ciclici e con un forte senso di misura. Così come le piante si organizzano secondo proporzioni naturali per resistere e fiorire, allo stesso modo le comunità montane hanno sviluppato culture fondate sull'equilibrio, sull'essenzialità e su un rapporto rispettoso con l'ambiente.

In questa prospettiva olistica, le proporzioni auree nella flora diventano metafora dell'armonia interiore e sociale che caratterizza chi vive in alta quota.

Ed ecco che ci ripenso e ritengo impossibile che i miei antenati non possano non aver notato come certi numeri si ripetessero in natura! Cosa avranno pensato? Si saranno interrogati su questo? Forse i più geniali tra di loro avranno cercato di approfondire qualche riflessione energetica a tal proposito, altri gli avranno attribuiti istintivamente un valore e significato magico/elevato.

LA FAUNA

A stare con gli animali
si rischia di
diventare persone migliori.
(O. Wilde)

Ed ora qualche riflessione sui legittimi abitanti delle montagne: gli animali.

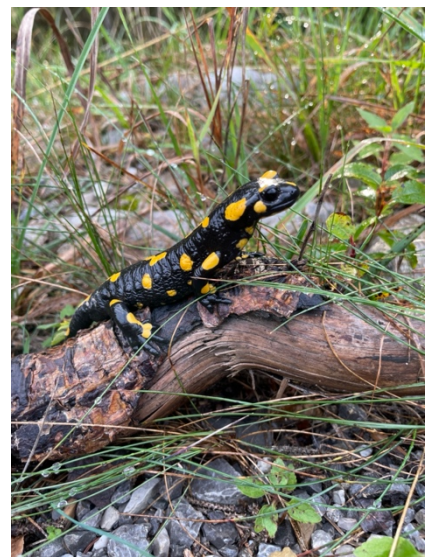
Se qualcuno può non concordare sul fatto che le piante possano avere un'anima o vibrazione divina, come abbiamo esaminato nei capitoli precedenti, c'è invece unanimità nel riconoscerla agli animali, anche se purtroppo ciò non corrisponde ed equivale all'avere rispetto di questi delicati e vulnerabili esseri.

Direi che la prima distinzione da fare è tra animali domestici e selvatici; questo loro "stato" influenza molto non solo il loro stile di vita ma anche il nostro rapporto con loro. I primi a loro volta si possono inoltre distinguere in animali da affezione (cani, gatti, pesce rosso) e animali da lavoro (es. mucche, galline, pecore).

Se agli animali domestici solitamente ci avviciniamo con sensazioni di sicurezza, dolcezza, consuetudine e quasi amicizia, gli animali selvatici tendono ad attivare in noi sentimenti più oscuri, di paure spesso infondate, ma anche di ammirazione infantile.

Personalmente adoro, quando ne ho l'occasione, restare in ammirazione sia degli uni che degli altri e ricordo che tutti gli esseri viventi sono intrecciati gli uni agli altri, e che siamo parte di un'unica grande rete.

Come abbiamo condiviso ogni territorio ha le sue peculiarità, tra cui anche i suoi animali. Personalmente mi ritengo fortunata nell'essere circondata ad esempio da caprioli, cervi, volpi, tassi, scoiattoli, faine e martore, poiane, picchi, pettirossi, rane, orbettini, salamandre (come quella nella foto che ho scattato pochi mesi fa).



Trovo che ci sia sempre qualcosa da imparare da questi straordinari esseri e mi meraviglio sempre di come l'uomo si senta superiore rispetto agli animali, quando invece dovremmo solo da loro apprendere! Già, ci sentiamo superiori, ma forse dovremmo fermarci a riflettere ed osservare che le vere differenze sono che gli animali non danno il via a guerre uccidendo i loro simili senza motivo, ma in particolare che nessun animale compie azioni che possano danneggiare il nostro pianeta! Possiamo forse dire lo stesso della nostra "razza superiore"?

La relazione tra la fauna e la gente di montagna è sempre stata improntata a un equilibrio sottile, fatto di rispetto, osservazione e interdipendenza. Gli abitanti delle alte quote hanno imparato a leggere i segni degli animali per orientarsi nei cicli delle stagioni, prevedere cambiamenti climatici e comprendere la salute dell'ambiente. Allo stesso tempo, la fauna ha beneficiato di pratiche tradizionali come il pascolo controllato e la gestione sostenibile dei boschi, che contribuiscono a mantenere habitat diversificati.

Da amante ed ammiratrice dei lupi (che ultimamente danno scalpore in Italia e che stanno ricomparendo anche nella mia vallata), sottolineo sempre che i popoli Mongoli -popolo che conserva un'importante sensibilità e legame con la terra- sostengo che il grande conquistatore Gengis Khan avesse appreso le tecniche e strategie di guerra osservando i lupi!

A momenti le mode ritornano e riportano in auge l'idea di "animale guida", su come individuarlo ed evocarlo.

Personalmente apprezzo la distinzione che J. Lilienfeld propone nel suo testo "La magia dei 12 animali guida". Qui l'autrice compie una distinzione tra:

- Animale guida personale, o "anima gemella" che ci segue fin dalla nascita, con il quale condividiamo punti di forza e debolezze.
- Animale guida dell'iniziazione; questo si lascia trovare attraverso un rituale; è attraverso questa iniziazione che vediamo meglio parte del nostro subconscio;
- Animale guida aiutante; è quello a cui ricorriamo quando abbiamo bisogno di un aiuto specifico che non rientra nelle caratteristiche del nostro animale guida personale.

L'autrice sottolinea come gli animali guida non si possano scegliere. Condivido pienamente questo punto, che per noi che ci ritentiamo "esseri superiori e senza limiti" potrebbe essere difficile da accettare.

Molti autori propongono test o meditazioni guidate finalizzate ad aiutarci ad individuare questa nostra personale guida. Ognuno, nel caso intenda approfondire questo tema, sceglierà quindi la via che più gli si addice.

Personalmente suggerisco da un lato di concentrarsi su animali "locali" cioè tipici della zona in cui vivete (io vivo in montagna quindi per quanto mi piacciono, sarà difficile che nel mio caso sia una balena!), dall'altro lato non fissatevi su animali "famosi o gettonati", insomma non pensate solo a lupi o gufi, ma anche a topolini di campagna o alle formiche.

Suggerisco un esercizio semplice che io pratico frequentemente. Quando uscite in passeggiata ponete particolare attenzione agli eventuali "magici incontri" che fate, cioè agli animali che incontrate (ovviamente non ad animali frequenti e numerosi; se vivete in una zona marina ad esempio incontrare dei gabbiani è normale!). Ponete poi attenzione se questo si ripete più volte. Quindi interrogatevi su cosa vi trasmette quel animale (simpatia o paura? Dolcezza o aggressività?...), quali caratteristiche gli riconoscete (è longilineo o paffuto? Erbivoro o carnivoro? Vola-striscia-cammina o nuota?), vi piacciono o no? E quindi cosa di tutto ciò ritrovate in questo momento nella vostra vita o sentite che ne avreste bisogno?

Ad esempio c'è stato un periodo che spesso scorgevo delle poiane volare in cielo; per me è subito stato chiaro che mi stavano suggerendo di "vedere la mia vita da una prospettiva diversa".

Quello che ho scritto nelle pagine precedenti vale ovviamente anche in questo campo. Sono certa che i miei antenati, legati a stretto filo con il mondo animale (come sostentamento alimentare, per scaldarsi, per cacciare e da cacciare...) avevano certamente un rapporto più rispettoso e "umile" rispetto a questo esseri speciali.

In una visione olistica, uomo e animale diventano parte di un'unica rete vivente: custodire la montagna significa dunque custodire anche le sue creature, e ritrovare in esse un riflesso della propria armonia interiore.

ROCCE E CRISTALLI

Sognava rocce alte,
spazi aperti e cielo
sopra la testa.
Senza, era triste.
(M. Corona)

Le regioni montane offrono un ambiente in cui la presenza di pietre e cristalli non è solo un elemento geologico, ma una componente viva del paesaggio e del rapporto tra l'uomo e la natura. Le comunità che abitano queste aree sviluppano spesso un legame profondo con i minerali locali, integrandoli nella cultura, nell'artigianato e nelle tradizioni spirituali. Le forme, i colori e la purezza dei cristalli contribuiscono inoltre al senso estetico del luogo, generando scenari che favoriscono introspezione e benessere.

Qualche anno fa ho avuto l'opportunità di frequentare un breve, intenso ed utilissimo corso rispetto all'uso dei cristalli come strumento di guarigione, ed ecco che è nata la mia "seconda passione" dopo quella per i tarocchi. E' quindi con entusiasmo che ho intrapreso il percorso sui cristalli proposto da Erba Sacra, che ovviamente non mi ha lasciata insoddisfatta!

Mi affascina l'uso dei cristalli come strumento d'aiuto nella guarigione che, come ad esempio con i tarocchi, richiede un equilibrio e corretta sinergia tra cervello (conoscenza) ed il cuore (il sentire). Questi piccoli aiutanti agiscono su più livelli: fisico, eterico, mentale e spirituale.

I cristalli hanno la proprietà di emettere vibrazioni in modo naturale. Grazie alla legge di propagazione, secondo la quale ogni corpo che si trovi nel campo energetico dato da una fonte vibratoria emette la stessa frequenza, sintonizzandosi sulla frequenza della fonte stessa. Questo è il meccanismo alla base dei trattamenti con i cristalli.

Spesso si sente parlare del rapporto fra chakra e cristalli, a come sia possibile associare ogni pietra ad un chakra (in particolare sulla base di similitudini e correlazioni fra colori), e dell'interazione terapeutiche che ha luogo da questo contatto. Ho apprezzato e mi ha colpito l'idea, illustrata nel modulo di "Cristalloterapia" con Erba Sacra, di considerare i chakra come delle "porte" per accedere a diversi "stanze del corpo umano".

Il parallelismo di “casa uomo” è stata per me illuminante. M’immagino il corpo umano come un albero, con nodi o fessure nel legno a rappresentare le serrature di queste porte; porte che si aprono e s’illuminano grazie, ad esempio, al cristallo più opportuno.

E’ condiviso che i colori sono energia, quindi uno degli elementi da considerare è il colore delle pietre con cui interagiamo, che è anche il primo aspetto che notiamo di loro.

E questo è forse quello che più ci colpisce quando magari passeggiamo su una strada sterrata: i colori delle pietre e sassolini che incontriamo nel nostro cammino. A chi non è capitato, durante una passeggiata pomeridiana, di soffermarsi a raccogliere un sassolino che ha attratto la sua attenzione (come nel mio caso nella foto accanto)?



Che colore aveva (bianco, nero, verde o rossastro, o forse a macchie)? Che consistenza (duro, liscio, ruvido o poroso)? Che forma (rotondo regolare, a cuore, quadrato o era forse una drusa)?

Ecco questi sono elementi utili per l’interpretazione del messaggio che questo piccolo gioiello vuole sussurrare alla nostra anima.

Solitamente è utilizzata la seguente breve scaletta di associazioni Colore/Chakra:

- 1* Chakra- La Radice- cristalli neri (es. tormalina nera e ossidiana);
- 2* Chakra – zona organi sessuali- cristalli rosso/arancio (es. croniola e diaspro rosso);
- 3* Chakra-Plesso Solare-cristalli giallo/arancio (es. quarzo citrino e ambra);
- 4* Chakra-Cuore- cristalli rosa (es. quarzo rosa e kunsite) e verde (es. Avventurina e malachite);
- 5* Chakra -Gola- cristalli blu (es. calcedonio blu e acquamarina);
- 6* Chakra -Terzo occhio- cristalli violacei (es. ametista e pietra di luna)

- 7* Chakra –della Corona- cristalli trasparenti/bianchi (es. cristallo di rocca e selenite)

Dopo gli alberi, il secondo elemento per me basilare in montagna sono le rocce; anch'esse in qualche modo ti circondano: le trovi sotto ai piedi ed in alto, là dove si stagliano eretti torrioni e campanili, quasi a formare una corona in cielo.

I termini in effetti sono molti: pietre, sassi, rocce, cristalli, minerali....

I minerali di fatto sono costituiti da un unico componente, mentre le rocce sono date da un mix di più minerali; i cristalli sono corpi solidi geometricamente regolari.

In ambito olistico, ai cristalli vengono attribuite qualità sottili che, rappresentano importanti strumenti simbolici e meditativi; ad esempio: Il quarzo ialino, diffuso in molte catene montuose, è considerato un amplificatore energetico capace di portare chiarezza mentale, mentre il granato, spesso presente nelle rocce metamorfiche alpine, è visto come una pietra di forza e radicamento. Tutte caratteristiche che ritroviamo nelle genti di montagna. Coinidenze? Non penso!

Di fatto il terreno su cui poggiamo i piedi contiene una così grande quantità di minerali che non si può non contemplare l'effetto terapeutico di una qualche natura. Elemento certamente riscontrato anche dagli antenati che da secoli abitano questi luoghi: magari scegliendo con cura il terreno su cui stabilirsi o il materiale da utilizzare per costruire le loro semplici abitazioni e i luoghi di culto.

Mi ha fatto piacere che nel corso proposto da Erba sacra si sottolinei come i cristalli "...conferiscano un'identità energetica al luogo e, di conseguenza, anche alla vitalità di chi ci vive", questo perché mi interrogo spesso su cosa le pietre delle strade e dei sentieri, delle case, dei fiumi e le nostre creste abbiano sussurrato ai miei antenati nei secoli e come influiscano su me oggi!

Penso che nel contesto montano pietre e cristalli diventano un ponte tra la dimensione materiale e quella interiore: elementi che radicano, ispirano e accompagnano gli abitanti in un percorso di equilibrio con la terra e con sé stessi.

TRADIZIONI, MITI e RITI

...E camminerò nell'erba alta dai mille colori,
e coglierò fino alla fine del tempo e dei tempi
le mele d'argento della luna,
le mele d'oro del sole
(poeta Druido bardo Yeates)

Come noto e accennato nelle prime pagine la Chiesa Cristiana ha cancellato o si è appropriata delle feste e tradizioni ora definite Paganе.

Anche in Friuli, soprattutto dopo la seconda metà dell'800, nell'immaginario collettivo vi era un ricco patrimonio di credenze riguardante esseri che si muovevano e prendevano vita in una dimensione tra magico e immaginifico, tra il naturalistico ed il cosmico.

In Friuli, arcaiche credenze, remoti riti e pratiche collegate alle tradizioni pastorali e agrarie, aderenti ai replicanti cicli celesti del sole e della luna e alle cadenzate fasi della natura, erano senza dubbio vive prima dell'avvento del cristianesimo insieme ad altri riti giunti qui dal nord Europa.

Che l'uomo sia diventato -ordinario- perché ha messo da parte lo -Straordinario-? Infondo io penso che non tutta la comprensione sia figlia della ragione.

Ritengo che la bellezza nascosta nei miti, nelle leggende e nelle favole sia reale, ecco perché ora voglio condividere con voi alcune delle tradizioni e riti che ancora sopravvivono nella mia realtà.

Il Piccolo Popolo

Qualcuno mi definirà infantile o folle, ma da sempre credo nell'esistenza di quello che viene chiamato "piccolo popolo"; forse anche perché la mia regione, ed in particolare la mia zona, sono ricche di racconti e leggende che li riguardano, e come abbiamo detto sopra: ogni mito trova vita da una base di realtà.

Tale tradizione include figure leggendarie come le Agane (spiriti acquatici), Guriuz/Guriude (simili a gnomi e nani), e lo Spilf o Macjarot (folletto dispettoso). Queste creature sono al centro di numerose leggende locali, spesso legate alla natura, ai boschi e ai corsi d'acqua, e possono avere caratteristiche

sia benevole che malevole. Si narra che ognuno di loro sia capace d'imbrigliare in una forma utile l'aria, l'acqua, la terra e il fuoco.

Caratteristico e famoso è poi l'Orcolat: un mostro della tradizione popolare friulana che, secondo le leggende, vive nelle profondità della Carnia e le cui agitazioni provocano i terremoti. Viene descritto come un essere orribile e terrificante, un "orcaccio" la cui forza spaventosa fa tremare la terra. Dopo il terremoto del 1976, il nome Orcolat è diventato un sinonimo di quella catastrofe.

I Krampus

Nella mia regione come nelle altre dell'arco alpino, è ancora viva la memoria ancestrale che dà vita ai Krampus, termine che deriva presumibilmente dal tedesco Krapm che significa "artiglio".

"Ogni anno, il 5 dicembre, si ripropone infatti l'epica battaglia contro le forze del male. Solo la presenza del bene, incarnato per una sera nella effigie di un Santo, dominerà le creature della notte in modo che il rituale non degeneri nel sangue" così viene descritta questa tradizione da E. Peruchietti e P. Battistel nel loro libro "Il Dio cornuto"; gli autori proseguono poi sottolineando come "Essi rappresentano le forze dell'inverno, la notte, il freddo che vanno esorcizzate per cedere il passo alla primavera".

Oggi questa tradizione attrae molti turisti; assistere alla comparsa di queste creature, che escono dai boschi al calar delle fredde notti invernali e vederli poi danzare attorno al fuoco risulta particolarmente suggestivo ed emozionante smuovendo sensazioni di una paura ancestrale (a fianco una foto che ho scattato durante una delle loro apparizioni).



Le Rogazioni

Le “Rogazioni” erano cerimonie liturgiche cristiane finalizzate alla consacrazione della terra e delle sue coltivazioni. In pratica consistevano in delle processioni penitenziali di propiziazione agraria che si svolgevano nelle campagne, ed erano accompagnate da preghiere litaniche e apposite liturgie; si svolgevano nei tre giorni che precedono la festa dell’Ascensione.

Anche l’origine di questi interessanti rituali liturgici è da cercarsi negli antichi riti pagani, che avevano l’obiettivo di rendere benigne le divinità, alleate dell’uomo nella prosperità della terra, dando nutrimento ed attenzione alla natura che era risorta lussureggiante dopo il torpore e la malinconia invernale. La preoccupazione per l’andamento del ciclo era talmente radicata nelle popolazioni che vivevano esclusivamente dei prodotti della terra che ogni azione protettiva volta a favorire l’annata agraria, sacra, magica, o profana che fosse, era ritenuta indispensabile.

Da qualche decennio però purtroppo anche le Rogazioni sono cadute in disuso in quanto sono radicalmente mutate le condizioni sociali e di vita.

Non posso non vedere in questi riti una sorta di parallelismo: era forse un nutrire la terra per nutrire l’anima?

I Beneandanti

Almeno fino alla fine del XIX secolo fu viva fra i friulani una delle tradizioni magico-agrarie più importanti e sfuggente, quella dei “Beneandanti”: persone dotate di poteri particolari in grado di compiere portenti. Si trattava di un originale specie di “sciamanesimo agrario” e di “memoria esoterico-mistica” facenti parte di un arcaico culto rurale che sembra essere stato celebrato già nei tempi precristiani e similari a forme sciamaniche riscontrate nell’area slavo-germanica e euroasiatica.

La principale facoltà di questi personaggi era quello dello sdoppiamento metafisico mediante il sonno estatico, fenomeno presente nelle culture animiste, che consentiva allo spirito di uscire dal corpo e di vagare libero per portarsi nei luoghi e situazioni volute per poi rientrare nel proprio corpo rimasto nel frattempo in uno stato di morte apparente. Si dice che l’uscita dello spirito dal corpo fosse dolorosa, e che avvenisse senza bisogno di unguenti o altre pratiche; anche in questa forma di sciamanesimo lo spirito poteva assumere la forma di qualche piccolo animale (topolini, lepri,...).

Si narra anche di ritrovi notturni tra questi esseri, delle vere e proprie “giostre o mostre” a creare una specie di “esercito della salvezza”; ciò accadeva soprattutto all’ingresso delle nuove stagioni, così operava la magia agraria dei beneandanti in stretta aderenza ai ritmi dei cicli agrari per propiziare i raccolti contro le forze occulte del male. Dall’esito delle oniriche battaglie notturne fra i due eserciti meta-fisici (quello dei Demoni Maligni e quello dei Demoni Benigni -Beneandanti-) dipendeva il futuro delle coltivazioni degli uomini.

Secondo la ricostruzione degli storici le molteplici attività del Beneandanti potevano suddividersi in tre filoni:

- Beneandanti Agrari: Combattevano in spirito streghe, stregoni per salvare i raccolti dei contadini e salvarli dalle carestie;
- Beneandanti Terapeutici: guarivano chiunque dai mali comuni e da quelli arrecati con stregonerie; guarivano i pazienti con parole, gesti, preghiere, pozioni, fitoterapia,...
- Beneandanti Funebri: potevano vedere i morti e parlare con loro

Purtroppo anche questi esseri straordinari furono perseguitati dalla Santa Inquisizione.

Carte da gioco o da divinazione?

L’introduzione delle carte da gioco nelle aree montane europee costituisce un fenomeno culturale che si sviluppa lentamente e in modo irregolare, riflettendo le specificità geografiche, economiche e sociali delle comunità alpine e appenniniche. Le carte si radicano progressivamente, assumendo funzioni che ben si adattano alla vita comunitaria delle montagne. In primo luogo, esse rappresentano un importante strumento di socializzazione stagionale. Le lunghe serate invernali, trascorse nelle stube, nelle cucine comuni o nelle osterie di paese, favoriscono attività collettive come il gioco, in grado di riunire individui di età e status differenti. La pratica ludica diventa così parte integrante della coesione comunitaria, svolgendo un ruolo analogo a quello che, nelle città, è ricoperto dai caffè o dalle sale da gioco.

Oltre all’ambito strettamente ludico, in alcuni contesti l’uso delle carte assume anche una dimensione rituale o divinatoria, in particolare nelle pratiche popolari tardo-settecentesche e ottocentesche. Senza costituire un vero e proprio sistema di cartomanzia codificato, esse vengono impiegate per semplici

consultazioni, spesso legate a preoccupazioni quotidiane quali il raccolto, il tempo atmosferico o la salute. Questo duplice uso – ricreativo e simbolico – conferisce alle carte un ruolo pluridimensionale all'interno della cultura montanara.

Sebbene non esista una tradizione codificata paragonabile alla cartomanzia urbana o ai sistemi dei tarocchi, nelle aree montane l'impiego divinatorio delle carte da gioco assume forme peculiari, radicate nel sapere popolare e nella trasmissione orale. Tra XVIII e XIX secolo, soprattutto nei contesti più isolati, alcune figure femminili – spesso anziane depositarie della memoria comunitaria – utilizzano i comuni mazzi regionali per effettuare semplici pratiche di “sortilegio”: estrazioni a una o tre carte, interpretazioni legate al colore e alla “natura” dei semi, associazioni simboliche fra personaggi delle figure (re, cavalli, fanti) e situazioni di vita quotidiana. Tali usi non mirano a predizioni strutturate, ma piuttosto a fornire rassicurazioni, segnali o consigli riferiti a questioni pratiche, come la riuscita di un viaggio, l'arrivo di una notizia o l'esito di un raccolto.

La dimensione divinatoria, dunque, non sostituisce il ruolo ludico delle carte, ma lo integra in uno spazio di significati che unisce religiosità popolare, credenze magico-rituali e strategie di gestione dell'incertezza tipiche delle società montane tradizionali.

Ammiro come in queste realtà i due utilizzi di un mazzo di carte convivano.

Sono cresciuta circondata da mazzi di carte e persone che le utilizzavano per il gioco; mia nonna mi ha insegnato diversi giochi che ancora pratico...ma questa conoscenza non mi soddisfaceva pienamente, ed è stato solo con l'acquisto del mio primo mazzo di Arcani Maggiori che ho trovato una sorta di completezza interiore con questo strumento che resta il mio preferito e quello a cui mi sento più affine.

Luna e stelle

Se la conoscenza astronomica e la tradizione astrologica erano scarsamente note alle popolazioni rurali, la sapienza metereologica era invece un bagaglio acquisito nei secoli, dettato anche dalle necessità oggettive collegate al ciclo agrario. Alcune nozioni del sapere celeste, passate da quelli che venivano chiamati stregoni, streghe o beneandanti avevano reso noto ai

contadini friulani le diverse posizioni stagionali del “carro grande”, la Via Lattea, e soprattutto le fasi ed i poteri della luna e del sole.

Anche in questa realtà molto probabilmente, nella concezione popolare la luna era considerata la compagna del sole.

La luna in particolare era importante nella cultura rurale, da un lato per l’afflusso delle sue quattro fasi nelle opere agrarie, ma era anche il corpo celeste che influenzava ogni altro atto della vita (indicava, prediceva, pronosticava).

Il Friuli possiede una lunga tradizione non solo di calendari popolari, ma anche di almanacchi. L’almanacco, oltre al lunario (cioè l’elenco dei giorni dell’anno raggruppati per settimane e mesi), contiene notizie di astronomiche, geografiche, statistiche, novelle e passatempo; si può dire che si trattava di piccole ed efficaci enciclopedie popolari. Si tratta ancora oggi quindi di oggetti utili a far sentire l’uomo in armonia con la natura e quindi con se stessi.

L’autore M. Martinis cita il Lunario di Treppo Carnico, un manoscritto che pare risalire al 1710 circa, oltre ad un almanacco redatto a Udine dal 1742 al 1748!

CONCLUSIONI

Impara a vedere.
Renditi conto che ogni cosa
è connessa a tutte le altre.
(L. Da Vinci)

In ogni essere umano risiede un'antica memoria, impressa nel DNA come un codice sacro che attende di essere risvegliato.

Questa conoscenza, dimenticata nel frastuono della modernità, parla il linguaggio dei simboli, degli elementi, delle erbe e dei cristalli; è la sapienza che un tempo univa l'uomo alla Terra e al Cielo, al visibile e all'invisibile.

Nelle persone che vivono in contesti montani, questa memoria sembra respirare con maggiore forza. Le montagne, con la loro energia primordiale e il loro silenzio carico di presenza, favoriscono l'ascolto profondo e la percezione dei mondi sottili. È come se l'altitudine restituisse all'anima la sua dimensione originaria, aprendo canali di comunicazione con quelle conoscenze arcaiche che appartengono a tutti, ma che in pochi sanno ancora riconoscere.

L'essere umano e l'ambiente naturale non evolvono come entità separate, ma come manifestazioni interconnesse di un'unica coscienza in divenire. Secondo la legge di sincronicità formulata da Carl Gustav Jung, gli eventi interiori e quelli exteriori si riflettono reciprocamente, rivelando un ordine più profondo che trascende la causalità lineare. Così, la trasformazione interiore dell'individuo trova eco nei mutamenti della natura, e la natura stessa partecipa al cammino evolutivo dell'essere umano, adattandosi e rispondendo alle sue vibrazioni più sottili.

Nelle comunità montane, dove il contatto con la Terra è più diretto e il ritmo della vita segue ancora i cicli naturali, tale sincronicità si manifesta con chiarezza: ogni variazione atmosferica, ogni fioritura, ogni movimento del vento sembra intrecciarsi con i moti dell'anima collettiva. In questo scambio silenzioso, l'evoluzione dell'uomo e quella della natura diventano due aspetti di un unico processo, orientato verso la riconciliazione del visibile e dell'invisibile, del materiale e dello spirituale.

In conclusione, il percorso di ricerca intrapreso mostra come la montagna non sia soltanto un ambiente fisico, ma un ecosistema di significati, un luogo in cui natura, cultura e spiritualità si intrecciano in modo inscindibile. Le popolazioni montane, nel corso dei secoli, hanno sviluppato un patrimonio di conoscenze arcaiche che nasce dall'osservazione costante e rispettosa del loro ambiente: l'uso sapiente dei cristalli e delle pietre, la raccolta e la trasformazione delle erbe officinali, la lettura dei cicli astronomici e stagionali, le pratiche di armonizzazione con i ritmi del territorio. Questi saperi non rappresentano reliquie del passato, bensì forme di conoscenza situata, nate dalla convivenza profonda con un ecosistema spesso impervio e potente.

Ciò che emerge con chiarezza è un rapporto di simbiosi dinamica: non è soltanto l'uomo ad adattarsi alla montagna, ma è la montagna stessa a modellarsi culturalmente attraverso l'esperienza delle sue genti. I montanari preservano, trasformano e tramandano conoscenze che continuano a evolvere, così come l'ambiente montano muta nel tempo sotto l'effetto dei processi naturali e umani. Questa relazione reciproca dimostra che la montagna non è un semplice sfondo, bensì un agente attivo nel plasmare identità, visioni del mondo e sistemi di cura.

Riconoscere e valorizzare tale intreccio significa comprendere la montagna come spazio di interconnessione, dove l'elemento naturale e quello umano crescono insieme, sostenendosi a vicenda. La saggezza antica dei montanari, lungi dall'essere superstizione o folklore, si rivela invece un patrimonio prezioso per rileggere il nostro rapporto con l'ambiente in chiave olistica e sostenibile.

In questo senso, la montagna e le sue genti continuano a camminare insieme, coevolvendo: la prima offre risorse, energie e cicli cosmici; le seconde rispondono con rispetto, conoscenza e consapevolezza. È in questa alleanza che risiede il valore più autentico della cultura montana, un valore capace di parlare ancora oggi al mondo contemporaneo, ricordandoci che ogni territorio custodisce un insegnamento e ogni comunità è portatrice di un sapere vivo.

Ritrovare questa conoscenza non significa guardare al passato con nostalgia, ma ricordare ciò che da sempre vive in noi: la consapevolezza di essere parte integrante di un tutto vivente, in costante dialogo e coevoluzione.

La montagna, maestra silenziosa, ci ricorda che la vera conoscenza non si apprende, ma si risveglia — come una melodia antica che vibra ancora nel profondo del nostro essere, pronta a guidarci verso un nuovo equilibrio tra Uomo, Natura e Spirito.

Ed io ringrazio Erba sacra per avermi aiutata, attraverso le sue proposte formative, a ri-attivare certe energie.

BIBLIOGRAFIA:

Il Dio cornuto -Enrica Perucchietti e Paolo Battistei-

In su e in sé, alpinismo e psicologia

Ogam, vivere il bosco percorrendo l'antica via del legno -Efrem Briatore-

Storie, misteri e segreti del Friuli -Mario Martinis-

L'albero dei tarocchi, le vie cabalistiche degli arcani -Olivia Flaim-

La magia dei 12 animali guida -Jhoanna Lilienfeld-

Il giardino degli elementi -Ygraayne-

L'arte di curare con le pietre -Michael Gienger-

Geografia sacra, e tradizione segreta del nord -Andrea Cogerino-