

**Cari amici**, in questo tempo così violento sento che occorre tornare a sottolineare il valore e la portata rivoluzionaria della nonviolenza.

È anche questo il senso di un digiuno settimanale per la pace che dalla scorsa primavera conduco.

La pace non è questione solo delle cancellerie. La pace è il frutto delle nostre scelte quotidiane. Non solo come direbbe il professore Leonardo Becchetti di quelle col portafoglio e col boicottaggio ma di quelle con noi stessi ed i nostri vicini. La pace si costruisce mantenendo il portone alla signora del mio condominio.

Credo che la violenza devastatrice di questo periodo unita ad una politica da stadio, da fans, esiga una non violenza da rivendicare non solo come modello **dell'agire sociale** ( alla Gandhi o Capitini) ma come modello **dell'uomo ecologico** ( il mio rapporto con l'ambiente) , **dell'uomo di fede** (rinunciando al dio onnipotente) , **dell'uomo mite** ( che per prima cosa perdona se stesso).

A partire da queste quattro dimensioni della non violenza sento sia necessaria una grande rivoluzione culturale e spirituale, educativa e pedagogica.

Probabilmente non c'è nulla da inventare ma occorre affiancare e sostenere, mettendosi accanto, quelli che il filosofo Roberto Mancini chiama i movimenti anticipativi, piccoli e grandi che siano, movimenti transnazionali o piccole realtà territoriali che anticipano e sognano nuovi modelli di società e di comunità economiche.

Non basta essere buoni, bravi, caritatevoli, spirituali , non basta ballare il tango, andare alle moderne Woodstock , ai centri spirituali, ai ritiri meditativi. occorre scegliere la non violenza come relazione con le cose, le persone, le dimensioni interiori, la fede, gli animali, la natura.

" BENEDICIAMO L'ETERNO,  
IL VIVENTE.

IL SIGNORE BENEDICA  
CIASCUNO DI NOI.

CI BASTINO  
LA CURA,  
LA CONSOLAZIONE CHE È  
COMPIMENTO,  
IL CORAGGIO ED IL CUORE IN  
AGIO,  
LA PASSIONE CHE È  
COMPASSIONE,  
IL VUOTO E LA VACUITÀ,  
ED I LORO SUONI ARMONICI.

TUTTO CIÒ È GUARIGIONE,  
VIA DI RESURREZIONE.

AMEN "



PREGHIERA DI BENEDIZIONE  
CASA DEI FILI D'ERBA



Sento che occorre abbandonare del tutto una logica predatoria per assumerne una donativa e la non violenza è quel ponte che ci può ricollegare con le nostre essenze intime, con l'umanità profonda ed essenziale, con la natura prima ed ultima che abita ogni essere.

Pomaia, 14 Settembre 2024

di Pietro Ravallese

## LA VITA FATTELA BASTARE, diverrà un vasto orizzonte

Si racconta di quel monaco anziano che parlando con un novizio gli disse *“ Quando ero giovane se una cavalletta saltava nella minestra non mangiavo più, quando sono diventato più grande avanti negli anni se accadeva prendevo la cavalletta la toglievo dalla ciotola e continuavo a mangiare, ora se capita mangio anche la cavalletta “*

La fede adulta è innamorarsi della vita così com'è. Ed è proprio così che scopriamo che la fiducia e la fede parlano dello stesso amore.

Adattarsi cosa significa? Significa rendersi adatti. La parola coppia deriva da cum adaptus, che vuole dire essere adatto.

*“Et cum aptus portus non esset ad hiemandum” ( Atti degli apostoli 27,12 ) “e poiché quel porto era poco adatto a trascorrervi l'inverno”....*

Noi facciamo sempre coppia, anche da soli. Coppia con la Vita in tutte le sue manifestazioni e con Dio che la abita.

Accogliere ha una pluralità di spinte e prospettive a cui l'accoglienza stessa ci conduce .

Io voglio sottolineare qua che accogliere significa anche stare nella vita così com'è, non spingere, prendere la forma dell'onda, non pretendere di sapere. E nel contempo voglio sottolineare che questa forma di accoglienza non ha nulla a che vedere con il dolorismo, la sopportazione ed un'errata teologia della croce.



[ Diceva (l'amato) questa Croce ha vari nomi nel linguaggio umano, Verbo, Coscienza, Gesù, Cristo, Porta, Sentiero, Pace, Germe, Resurrezione, Figlio, Padre, Spirito, Via , Verità, Fede, Grazia] ( Atti di Giovanni , Testo apocrifo in " Il Libro della Preghiera Universale di Giovanni Vannucci pag. 383 )

Che bello che questo testo apocrifo del secondo secolo dopo Cristo cita la croce senza alcun riferimento al dolore ed alla sofferenza ma a tutte le altre realtà che accompagnano il sentiero ed i sentieri spirituali.

Stare nella vita , attraversarla com'è, non contraddice il principio che Don Luigi Verdi esprime dicendo più o meno così " *che è chi spinge che fa camminare il mondo e viceversa*".

La vita è un complesso mistero. Abitarlo significa prendere la forma dell'onda.

Spingere prima di aver compreso ciò è compromettente, non serve, confonde, distrugge.

Occorre essere pazienti, miti, attendere, abitare il vuoto.

Questo adattamento è conformarsi alla vita , che letteralmente significa prenderne la forma.

Dunque noi dobbiamo aspirare a prendere la forma della vita e non viceversa , mantenendo e discernendo il suo senso e desiderio di fondo ed affidandoci al Dio della Vita.

Ciò avviene nutrendo speranza e fiducia nella Vita e nel Vivente.

E' tanto difficile da afferrare, si può solo vivere, e solo in pace.

La mia vita, come Dio, è indicibile, indefinibile, inafferrabile.

Volerla per forza contenere, definire, comprimerla, trovarla dentro uno schema è far entrare in una bottiglia l'oceano.

La scrittura, il pensiero, la parola a volte diventano il tentativo di forzare la vita a stare dentro un clichè, una routine, un già visto, già noto, già conosciuto : rendere cioè la nostra esistenza non della forma della vita, non conforme a quanto la vita ci porta ma della stessa forma della routine, della piccola via in cui confortevolmente pensiamo sia giusto vivere perché così fan tutti.

La scrittura invece non serve a comprimere ma a sconfinare, non serve a chiudere ma ad aprire, non serve ad eseguire analisi microbiotiche ma a sognare, **aprire vasti orizzonti**.



La mia vita non è come l'ho pensata, sognata, immaginata. Dobbiamo sapere che la nostra vita non è come quella degli altri, e viceversa. Non sottrae valore e stabilità alla nostra vita il fatto che non ritroviamo la stessa in quello che è di solito il consueto schema dell'esistenza o del menage ordinario che viene chiamato vita.



Abbazia di Pulsano



Santuario San Miche a Monte Sant'Angelo

No la mia vita è sconvolta ed al tempo stesso sconvolgente.

La mia vita in tutta questa inconoscenza, indefinibilità, non so nemmeno cosa sia fino in fondo, ma so che è bellissima e questo tratto di bellezza me lo rivela proprio l'assenza della pretesa di sapere, di definire, di dire la mia è come la tua o viceversa.

Ed allora è il caso che per ora la lasci così, sarà lei se vuole a trovare, cercare, specchiarsi, definirsi, dirmi vedi che è così oppure vedi che è in questo altro modo.

Io l'accompagno e nel contempo me la godo senza martorizzarmi e senza fare altrettanto con lei. E così pure lei si gode me, con tutto il genio creativo e tutta la fragilissima forza che spesso mi mette tra le linee di confine. Quanto è bello non fuggire più.

Smettiamo per favore di abitare le frustrazioni, ne sento tante in giro a fior di pelle, mi arrivano agli occhi, le sento sulle labbra come il latte raggrumato, come il frutto caduto amaro. E vedo i tentativi di recuperare almeno un po' di latte, ed il tentativo di riattaccare la mela all'albero perché maturi.

Ma no, basta con il dare corpo alle frustrazioni, non frustriamo le azioni (frust-azioni) ma benediciamo, ricopriamo la vita di benedi-azioni.

Da quando ho imparato a stare sulle linee di confine senza scappare sono diventato un funambolo, un'artista dell'equilibrio, della danza tra tutte le particelle infinite e sottili che ci abitano, abitano me e la vita, alcune chiare altre scure, alcune dolci altre amare, alcune taglienti come una lama altre



morbide come una carezza, alcune che hanno ancora la goccia di sangue che cola altre di latte spremuto.

Cammino sulle vertigini, cammino forse a diecimila metri di altezza, sulle linee di confine, a volte tra una briciola di saggezza ed un mare di follia. Sto lì un passo dopo l'altro e le braccia aperte.

Di sotto mi chiamano per scendere. Vieni, vieni. Vieni mi dice l'amico, vieni mi dice il cane, vieni mi dice il prete, vieni mi dice la compagna, vieni mi dice il medico, vieni mi dice il ladro.

No io resto perché da quassù posso ancora coltivare l'orto ed i sogni, curare il giardino e l'anima, piantare fiori ed i domani che verranno. In pochi si sono accorti che i piedi miei fantasmi arrivano fino a terra. Non fuggo, non cado, non scendo, mi fermo o vado avanti,

E sento che così è già tutti buono e bello. Sì Buono e bello come ogni creazione e ri-creazione. Amen



**Chi desidera ricevere i links dei canti ascoltati ed il libretto in pdf può scrivere a [lacasadeifiliderba@gmail.com](mailto:lacasadeifiliderba@gmail.com)**



## La carezza come linguaggio della tenerezza.

( Tratto da Tenerezza di Eugenio Borgna – Psichiatra – pag. 43,44- Einaudi)

Vorrei confrontarmi ora con il tema della carezza, come modo di esprimersi della tenerezza, richiamandomi a una intervista lontana nel tempo, ma attualissima, a un grande psichiatra italiano, Bruno Callieri, al quale sono stato legato da una comunione di ideali, e da una sincera amicizia. Le sue parole: “La carezza è qualcosa che riesce a stabilire un legame quasi permanente con l'altro. C'è un'integrazione con l'altro tramite il carezzare. La questione, anche francese, della carezza ha assunto sempre più valore nella riflessione sull'incontro: caresser e se caresser. Carezzare e carezzarsi. Carezzarsi con lo sguardo, l'incontro degli sguardi. Ho lavorato molto, recentemente, sull'incontro degli sguardi. Si tratta di un linguaggio che non è fatto solo di ragione, ma anche di pathos: le nostre sfere patiche ci vengono comunicate tramite lo sguardo. Tanto la carezza quanto la tenerezza e il gioco si riferiscono a questa realtà fondamentale della vita umana che non ha la stessa radice dell'eros, che non è una forma di sessualità repressa. C'è una certa corrispondenza tra tenerezza e rifugio, intendendo il rifugio come una cavità originaria che accoglie chi sta per nascere, oppure chi è appena nato, per proteggerlo e per assicurarlo».

Queste sono altre bellissime considerazioni di Bruno Callieri. “Virgilio paragona il lavoro del poeta che cura e ritocca le sue poesie a quello dell'orsa, che dà forma ai figli passando su di essi la lingua e carezzandoli. Questa similitudine di Virgilio dice una profonda verità antropologica. Io direi quasi che senza l'amorevole ritocco della carezza l'essere umano non termina la sua nascita. Non giunge alla piena maturità come persona. Per crescere bene il fanciullo deve avere anche la carezza, non deve avere solo le vitamine - questo l'aveva capito benissimo Spitz, René Spitz, studiando la solitudine del neonato. L'importanza di sentirsi accudito... La carezza ti apre al mondo, perché tramite la carezza tu speri menti proprio l'affetto e la sicurezza della tua condizione”.





## BANDO DI LIBERALITA' – DI PACE DI GIOIA E LETIZIA – BENESSERE ED OPPORTUNITA' PER TUTTI



La Casa dei fili d'erba – Piccolo Eremo di fraternità di Salerno intende favorire e sostenere il desiderio di singole persone di dare a se stesse nuove opportunità di sviluppo personale in contesti non sempre agevoli, caratterizzati da situazioni di disagio e di esclusione sociale. **Tutte le forme di povertà, compresa quelle educative, culturali e legate alla possibilità di immaginare un futuro per sé e la dei Fili D'Erba – Piccolo Eremo di Fraternità – di Salerno intende favorire e sostenere il desiderio di singole persone di dare a se stesse propria comunità ricco di senso e di bellezza , costituiscono un impedimento alla costruzione di società migliori** attraverso quella che i sociologi definiscono “ascensore sociale” ovvero quel processo – secondo il dizionario Treccani – “che consente e agevola il cambiamento di stato sociale e l'integrazione tra i diversi strati che formano la società”.

Immaginare un mondo più buono occorre recuperare la lezione di Don Milani e dare maggiore opportunità dove ce ne sono di meno.

In Italia il 67,6% dei minori di 17 anni non è mai andato a teatro, il 62,8% non ha mai visitato un sito archeologico e il 49,9% non è mai entrato in un museo. Il 22% non ha praticato sport e attività fisica ( Save the Children 2022).

In Danimarca servono due generazioni per passare da una famiglia a basso reddito a un reddito medio, in Italia e negli Usa si arriva a cinque, in Brasile e in Sud Africa a nove. ( World Economi forum ). La pace si costruisce dando a ciascuno l'opportunità di essere se stesso, di realizzare i propri sogni e desideri. Anche per tale motivo crediamo che sia fondamentale dare efficacia all'articolo 13 della Dichiarazione Universali dei diritti Umani per fare della terra davvero la casa comune di tutti.

- Ogni individuo ha diritto alla libertà di movimento e di residenza entro i confini di ogni Stato
- Ogni individuo ha diritto di lasciare qualsiasi paese, incluso il proprio, e di ritornare nel proprio paese.

### REGOLAMENTO

#### DESTINATARI

La Casa dei Fili D'Erba – Piccolo Eremo di Fraternità intende ogni anno attivare una raccolta fondi da destinare a sostegno di una o più persone che stanno provando a realizzare il proprio sogno, il proprio desiderio di dare a sé, alla proprio famiglia , al proprio territorio , alla propria comunità la possibilità di sviluppare una condizione di benessere sostenibile. **La Casa dei fili D'Erba - Piccolo Eremo di Fraternità non cerca un progetto o un associazione ma la voglia di singole persone di crescere mettendosi in gioco a livello individuale e nel contempo tessendo , a partire dalle proprie scelte ed azioni personali, relazioni comunitario di prossimità e sostegno reciproco. Il benessere è tale se diventa condiviso e comunitario.**

#### DONAZIONE

Entro il 20 Dicembre di ogni anno verrà destinata la somma raccolta attraverso il Crowdfunding ad una o più persone individuate preventivamente dalla **Casa dei fili D'Erba - Piccolo Eremo di Fraternità** tra le storie pervenute .

#### RACCONTA UNA STORIA

Se vuoi raccontare o segnalare una storia che ritieni meritevole di attenzione e valutazione secondo i principi di questo bando di liberalità scrivi a [lacasadeifiliderba@gmail.com](mailto:lacasadeifiliderba@gmail.com) . Questa è la storia scelta per quest'anno:

**Steven Otieno Tolo ha 24 anni** e studia medicina in **Kenya** e presta il suo servizio da tirocinante presso “Jaramogi O. O. Referring & Teaching Hospital” di **Kisumu**. Il sistema pubblico scolastico keniota da questa possibilità soltanto ai più promettenti.

L'istruzione superiore e universitaria in Kenya è costosa e **la maggior parte delle famiglie non possono permettersi di finanziare gli studi dei figli**, sono molti i ragazzi che devono rassegnarsi ad abbandonare la scuola troppo presto nonostante le proprie capacità. **Steven ce la sta facendo** grazie al suo **impegno** ed alle sue **qualità** che gli hanno consentito di ricevere una **borsa di studio** statale, e questo segnerà un punto di svolta decisivo nella **propria vita** e in quella della **propria famiglia** e del **proprio villaggio**. **Steven ha indossato il suo primo paio di scarpe a 13 anni** , ed ora indossa un camice bianco. per mantenere la famiglia e se stesso **studia , lavora e sogna** di avere un giorno soldi a sufficienza **per permettere al fratello ed alla sorella più piccoli di accedere all'università**. **Abbiamo scelto di sostenere il sogno di Steven e contribuire alla possibilità che i suoi fratelli possano iscriversi all'università.**

**FAI UNA DONAZIONE** : Sostieni la cultura dell'inclusione, fai una donazione metti nella causale “ Di pace, di gioia, e Letizia - Benessere ed opportunità per tutti Anno 2024 “ Iban **IT46K030691522410000090261** Intestato a Pietro Ravallese



Domenica 13 Ottobre 2024 - Giornata di condivisione su " Introduzione alla lettura della Bibbia "

**Dio per amante . Questa possibilità è di tutti o di pochi? C'è differenza tra avere fede e credere ? La fede è un dono ? Allora se non credo sono uno sfigato perché non ho ricevuto questo dono ? Dio chiama ? Quindi è inutile cercarlo ?**

A partire da queste domande rifletteremo sulla fede come un modo di abitare la vita ed un cammino silenzioso e fiducioso dentro al suo mistero.

**La lettura della Bibbia, così come di altri testi sacri che sono solo uno dei tanti modi con i quali Dio da sempre ha parlato all'umanità, è una frequentazione che alimenta la possibilità di questo amore , di questo incontro .**

Considereremo questa pratica giungendo ad intrecciare le forme dell'esperienza classica sistematizzata nel 1200 circa dal monaco Guigo il Certosino con quella della Lettura Popolare della Bibbia avviata dal Carmelitano Carlos Mesters in America Latina il secolo scorso.

Durante la giornata considereremo i seguenti sei momenti della pratica della lettura della **Bibbia attraverso cui riarticolare le diverse tradizioni: Lectio/Lettura - Meditatio/Meditazione - Contemplatio/Contemplazione - Oratio/Preghiera Collazio/Circolo - Vita**

#### PROGRAMMA

- Ore 9:00 Arrivi
- Ore 9:30 Presentazione della giornata e dei partecipanti
- Ore 10:30 Prima riflessione
- Ore 11:30 Pausa caffè
- Ore 12:15 Seconda Riflessione
- Ore 13:15 Preparazione del pranzo condiviso
- Ore 16:00 Terza riflessione
- Ore 17:00 Pausa Tisana
- Ore 18 :00 Quarta Riflessione, condivisione, conclusioni

Per partecipare contatta entro il 10 Ottobre il 3471083991 con un messaggio WathsApp . I posti disponibili sono 10 - Incontro gratuito – Chi vuole può fare una donazione a sostegno dell'iniziativa – **DI PACE DI GIOIA E LETIZIA – BENESSERE ED OPPORTUNITA' PER TUTTI – Anno 2024** . Chi vuole porta qualcosa per pranzare insieme .

**Domenica 13 Ottobre 2024**

**Giornata di condivisione su  
" Introduzione alla lettura  
della Bibbia "**

Per partecipare contatta entro **Giovedì 10 Ottobre** il **3471083991** con un **messaggio WathsApp** - **I posti disponibili sono 10** - **Incontro gratuito** - **Chi vuole può fare una donazione per l'iniziativa di Pace, di Gioia e Letizia 2024**

Dalle **9:00 alle 19:00**  
**Pranzo insieme condiviso - Chi vuole porta qualcosa da condividere**

La casa dei fili d'erba Via Ventimiglia 19 Salerno



## IL DOMINIO SULLA MENTE sul sentiero spirituale per l'armonia tra corpo e spirito

A Pomaia sorge un tempio del Buddismo tibetano. Da quattro anni si svolge il Festival del Tibet, paese occupato da circa 70 anni dalla Cina, con repressione, esilio, migrazioni, e numerosi profughi. In Tibet è reato sventolare la bandiera tibetana o cantare l'inno dell'antico popolo tibetano che abitava quei luoghi dall'ottocento dopo Cristo.

In occasione del Festival ci sono stati numerosi eventi tra cui meditazioni ed insegnamenti.

**Questi di seguito alcuni appunti o massime tratte degli insegnamenti impartiti dai Ven. Ghesce Tenzin Tenphel e Ghesce Jampa Gelek**

- La discriminazione non la diversità è fonte di infelicità
- La meditazione può calmare la mente ma dopo aver portato tranquillità è opportuno meditare su qualcosa come ad esempio la vacuità, la compassione e l'illuminazione
- Arrecare danni agli altri è causa della propria infelicità
- Se uno produce benefici a favore di altri costruisce la propria felicità
- Cause, anche remote, ed effetti sono concordanti
- Le gioie ed i dolori dipendono dalle cause che le hanno prodotte
- Sperimenteremo situazioni positive e negative in ragione dell'accumulazione delle rispettive cause positive o negative
- In assenza di causa non si origina un risultato come in assenza di un seme non si origina il germoglio
- Se qualcuno vuole essere felice deve accumulare cause di felicità
- Se qualcuno ha una cattiva motivazione avrà un comportamento negativo al contrario se qualcuno ha una buona motivazione avrà un comportamento positivo
- Concentrarsi sui difetti altrui costruisce la separazione dall'altro
- Se si vedono solo i difetti altrui è come essere ciechi se non ci si concentra sui difetti altrui si ha una vista acuta
- Prestare attenzione alla direzione verso cui tende il pensiero
- I pensieri non costruttivi agitano la mente
- Attraverso la meditazione, concentrandosi su inspirazione ed espirazione, i pensieri non costruttivi si depotenziano
- Meditando le coscienze mentali diventano sempre più sottili
- L'afflizione, le paure, le bramosie sono coscienze grossolane, la meditazione assottiglia tale coscienza grossolana
- La nostra natura di per sé non è contaminata
- "La sporcizia" è idonea ad essere rimossa dalla nostra mente





Che si fa alla casa dei fili d'Erba? Ingrandiamo qualche pratica.



Ogni Martedì sera si svolge la pratica della Preghiera di Ringraziamento.

Scrive Papa Francesco : La preghiera di ringraziamento comincia sempre da qui: dal riconoscersi preceduti dalla grazia. Quando tu ringrazi, esprimi la certezza di essere amato. E questo è un passo grande: avere la certezza di essere amato. Se siamo portatori di gratitudine, anche il mondo diventa migliore, magari anche solo di poco, ma è ciò che basta per trasmettergli un po' di speranza. Il mondo ha bisogno di speranza e con la gratitudine, con questo atteggiamento di dire grazie, noi trasmettiamo un po' di speranza. Tutto è unito,

tutto è legato e ciascuno può fare la sua parte là dove si trova. La strada della felicità è quella che San Paolo ha descritto alla fine di una delle sue lettere: "Pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie" ( 1Ts,5) - Udienza Generale 30-12-2020.

Imparare a ringraziare significa allenarsi all'umiltà, alla meraviglia, ad avere occhi nuovi con il quale guardare il mondo, prestare attenzione, sentirsi figli.

Queste dimensioni diventando posture, modi di essere, costruiscono pace dentro di sé ed intorno a sé.

Nel corso della preghiera meditando anche sulle letture del giorno rinnoviamo i ringraziamenti per quanto nella nostra vita ci viene incontro .

