

# ARCA NOTIZIE



*Abbi il tuo corpo e conosciilo.  
E' una cosa che ti viene dal difuori, una cosa fra le cose e che affonda ancora come  
uno scandaglio nel mondo esterno.*

*Fra tutte le cose è la sola che tu senta nel contempo dal didentro e dal difuori.  
Pertanto è la sola chiave che possa introdurti nel significato di tutto il resto: Ogni  
creatura riecheggia nel corpo tuo, come il rumore del mare nella conchiglia*

*Lanza del Vasto*

## N. 3 - 4/2008

### SOMMARIO

#### **Shantidas**

- A proposito della meditazione pag. 3  
Il grande ritorno pag. 5  
Rilassarsi sulla verticale pag. 7

#### **Condivisione sullo yoga**

- Sullo yoga pag. 9  
*Maria Albanese*  
Arca e yoga pag. 10  
*Guido Farella*  
Il verticale e l'orizzontale pag. 11  
*Tonino Drago*

#### **Condivisione sul campo estivo**

- Prove tecniche di fraternità pag. 13  
*Renata Longo*  
Pensieri sfumati tra ricordi  
senza tempo pag. 14  
*Loredana Filippone*

#### **Vita dell'Arca**

- Consiglio internazionale 2008 pag. 14  
*Laura Lanza*  
Notizie dell'Arca Francofona pag. 16  
*Bernard Dangeard*

- Notizie dell'Arca spagnola pag. 17  
*Rosa Vales*

#### **Vita dell'Arca in Italia**

- Resoconto della giornata seminariale  
su "il pensiero di Lanza del Vasto" pag. 19  
*Tonino Drago*  
L'Esperienza di Lanza del Vasto pag. 20  
*Nanni Salio*  
Incontro annuale dell'Arca italiana  
a Casciagio pag. 22

#### **Nonviolenza nel mondo**

- Iniziativa Gandhi 2008 pag. 23  
Congresso internazionale della  
pace e nonviolenza pag. 24  
Riva del Gange ossia del  
noviziato pag. 27  
*Lanza del Vasto*  
Consorzio Sociale Goel "Manifestazione  
nazionale a Crotone" pag. 28

# yoga

Carissimi

Dopo la pausa natalizia usciamo con questo numero doppio dedicato ad una riflessione sulla meditazione e sullo yoga come strumenti per ricercare l'unità "tra il dentro e il fuori".

Gia nel XVII secolo Descartes asseriva, nelle Meditazioni, che il pensiero è sostanzialmente distinto dal corpo sancendo la divisione tra corpo e spirito, tra corpo e pensiero. Questa separazione si è rafforzata, nella cultura occidentale, tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo quando si diffonde l'importanza dell'attività fisica; si riscoprono i miti delle gare Olimpiche, le città iniziano a dotarsi di strutture dedicate alle attività sportive (piscine, palestre, stadi) e vi è la contestuale fondazione dei club delle varie attività ginnico fisiche.

In contemporanea si sviluppa la ricerca sul conscio e l'inconscio, lo studio profondo sull'essere umano per scoprire quali siano i suoi elementi fondanti, cosa ne muove le pulsioni ecc.

Queste "riscoperte" che viaggiavano in parallelo rafforzavano il frazionamento della conoscenza di sé creando un'immagine, un'idea, di forte dicotomia tra corpo e mente, una cesura tra il dare forma al corpo - mantenerlo in salute - e la ricerca teorica per la scoperta dell'io. Cesura che solo in rari casi si è cercato di riunire in un unico momento di ricerca, in un momento di unità tra il dare "forma" al corpo e la ricerca della profonda e completa conoscenza di sé.

Su questa ricerca di unità si è mossa l'esperienza dell'Arca, una ricerca di unità completa dell'essere umano composta da un io che è, come ricorda Shantidas, un unico punto che unisce corpo e spirito. Per questo abbiamo una particolare attenzione allo yoga non solo come strumento del benessere del corpo ma come mezzo per la meditazione e la ricerca profonda di sé.

Il numero di Arca notizie inizia con una riflessione sulla meditazione e due articoli di esercizi per il rilassamento. Vi sono poi alcuni articoli di condivisione delle proprie esperienze con lo yoga, a partire dal campo estivo tenutosi presso la fraternità di Tre finestre a fine agosto.

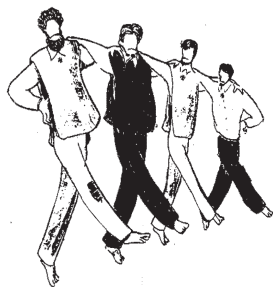
C'è un ampio spazio con il resoconto dell'incontro internazionale e delle attività dell'Arca nel mondo. Per le attività svolte in Italia ricordiamo il convegno sul pensiero di Lanza del Vasto che si è tenuto ad ottobre a Pisa e l'incontro nazionale che si è tenuto a Casciago a dicembre.

Con questo numero cambia la redazione di Arca Notizie, dobbiamo un grande ringraziamento alla redazione siciliana, negli ultimi anni ha costruito il giornale e ne ha resa possibile la pubblicazione, in particolare un grazie a Maria, Liliana e Enzo, sicuri che ci resteranno vicini con i loro preziosi contributi.

Siamo alla fine di un anno di Arca Notizie, vi chiediamo di continuare a sostenerci, anche aiutandoci a coprire i costi di stampa e spedizione rinnovando gli abbonamenti che per il 2009. Sappiano di chiedere uno sforzo notevole a fronte di pochi numeri annuali ma senza il vostro contributo concreto non riusciamo a sostenere le spese di stampa e spedizione.

Il contributo per il 2009 è di 20 euro (10 per l'abbonamento on-line) da versare sul conto corrente postale numero 14079214 intestato a: Patrizia Brambilla Via Sottocampagna 65 21020 Comabbio (VA)

la redazione



# A PROPOSITO DELLA MEDITAZIONE

Lanza del Vasto

(Da Nouvelles de l'Arche n. 2, Nov. 1953)

**D**ato che alcuni di voi sono stati introdotti alla meditazione, desidero insistere sul modo nel quale affrontarla e procedere per ottenere il fine desiderato, e prima di tutto precisare quale è questo fine.

Questo fine è la conversione dell'intelligenza, dei sensi e dell'immaginazione, il loro rigirarsi verso l'interno, per farli penetrare nell'inspiegabile, invisibile, essenziale, unità viva: il mio vero io.

Il mio vero io è un punto.

Per colpire il segno con una freccia, non si possono usare ambedue gli occhi ma chiuderne uno prima di mirare. Se il punto è interno, è necessario invece chiudere ambedue gli occhi e tirare nel buio.

Il mio io è un punto, ma questo punto è un mozzo. Un suo minimo cambiamento ha come conseguenza immensi giri alla periferia della ruota.

Il mio io è un punto, ma questo punto è un seme. Vi è più potenza nel seme ove tutto è racchiuso, che nella quercia una volta cresciuta e indurita. Tutta la quercia è già nella ghianda.

L'io è un punto. Questo punto è vivo, uno, unico. Così come Dio è vivo, uno e unico.

Per questo si dice che l'uomo è l'immagine di Dio. Lo è nella sua unità intima e nascosta, pura immagine senza volto.

Nulla è più piccolo di un punto. Questo punto è la via per andare a Dio, poiché non posso andare a Dio che tramite quello che in me gli somiglia, cioè il mio io. E' la "porta stretta" attraverso la quale pochi sono quelli che passano; uno e unico, ogni volta, colui che passa....

Meditare dunque non è riflettere, nel senso di ragionare correttamente sull'interiorità o con logica attorno ad un tema dato.

Non è neanche immaginare nel senso di rappresentare con forza una scena edificante per far nascere in sé sentimenti appropriati. Non è dar libero corso all'intelligenza discorsiva o alla rappresentazione sensibile seguendo la piega naturale, bensì affrontarle contro corrente.

E' riflettere, nel senso utilizzato per rappresentare un raggio che colpisce uno specchio d'acqua e vi si riflette, poiché si rompe e torna su se stesso. Ed è immaginare, nel senso di concentrare l'attenzione in un'immagine unica e, al limite,

sospenderla nel vuoto e sull'abisso senza alcun sostegno.

Il tema della meditazione viene normalmente sostenuto da una formula. Lo sforzo consiste nel trattenere il flusso dell'immaginazione grazie al tema fissato e deporre ogni ragionamento mediante la ripetizione ritmica della formula. La formula non deve essere spiegata, ma penetrare grazie alla ripetizione e entrare nel profondo.

Vi diedi come primo tema l'Albero-della-vita e come formula l'Albero.

L'albero è legame fra la terra e il cielo, aspirazione di tutta la terra. E' un essere vivo che ignora il peccato, il dolore del Primo Giardino. E' una forma musicale che si crea dall'interno, che lavora durante il riposo e si esprime mediante la sua bellezza. E' una grande forma inoffensiva e in perpetua crescita. Ricordate il salmo nel quale si dice che il giusto crescerà come una palma, come un platano piantato vicino all'acqua?....

La meditazione dell'Albero corrisponde al passaggio dal profano al religioso, dal corporeo allo spirituale. Come gli altri esercizi che consigliamo, è propizio sui due piani. Concilia invece di opporre, non presenta alcun pericolo e non nasconde nulla di torbido.

Non presenta neppure difficoltà, purché siate riusciti a raggiungere un livello sufficiente nelle sette condizioni di cui abbiamo parlato qualche tempo fa :

- 1 purezza di vita;
- 2 pienezza di vita;
- 3 perfetta onestà;
- 4 distacco, e benevolenza verso gli altri;
- 5 purezza alimentare e pulizia del corpo;
- 6 controllo della respirazione;
- 7 equilibrio nella verticale e perfetto rilassamento;

E' essenziale anche e prima di tutto che non vi dedichiate a questi esercizi per curiosità, o per vanità, né per rendervi interessanti agli occhi di qualcuno, ma solo perché aspirate a:

conoscere voi stessi;  
amare il prossimo;  
servire Dio.

Poiché ben comprendete che queste tre cose sono una unica cosa, e perché ciò che volete è

avere la forza, la calma e la chiarezza necessarie per raggiungerle.

Una volta chiarito questi punti essenziali, torniamo ai dettagli tecnici e comprendiamo bene che una vaga buona volontà o un fervore disordinato non otterranno alcun risultato.

Il procedimento è semplice : consiste nel far tacere ogni ragionamento, scacciare ogni fantasticheria, instaurare in voi tenebre tali che siano suscettibili di ricevere la Luce, delle tenebre perfette e pure, non offuscate da luci false. La vostra notte non potrà vedere la stella fintantoché vi saranno lampade ad accecarla. Spegnetevi dunque per contemplare. Ne fate una esperienza naturale nel sonno profondo. Quando un'immagine si presenta durante il sonno, prende la forza di realtà. Così quando avrete eliminato ogni chiacchierio interiore, l'Albero si realizzerà da solo. Lo vedrete così come il navigatore, all'alba del quarantesimo giorno di navigazione, scopre l' isola davanti ai suoi occhi, dietro le onde.

Va da sé che l'albero non è il fine e che non si tratta di contemplare o adorare un albero. Ma è un modo per approfondire e purificare le tenebre che sono, a loro volta, un mezzo per chiamare la Luce.

E' possibile che inciampiate in difficoltà incomprensibili. Verificate allora lo stato del vostro corpo: siete digiuni, senza febbre, senza eccitazioni, senza irritazioni, senza torpore?

Il luogo della meditazione è scelto bene, abbastanza isolato, areato e calmo? Giratevi verso il nord.

L'ora è propizia? Il miglior momento è attorno all'aurora, quando tutto sale nella creazione, e quando le case sono quiete.

La vostra posizione è corretta? Vi siete ben sistemati sulla verticale?

E infine , soprattutto, siete perfettamente rilassati? Questa è una pietra d'inciampo fra le più frequenti e la meno percepita. Ecco che nel vostro fervore di concentrarvi inarcate le sopraciglia, stringete i denti o forse i pugni. Nei primi tempi sarete a volte attenti e quindi tesi, a volte distesi ma sonnolenti e distratti. Dovrete probabilmente fare alternare stati di tensione e stati di distensione fino a riuscire ad unirli l'uno nell'altro.

La vostra respirazione è profonda e regolare? Vi ricordo che dovrete riempire i polmoni fino in fondo e svuotarli completamente. Dovete

scoprire quale è la vostra capacità di respiro: quella più lunga come durata, ma che siate in grado di mantenere senza sensi di soffocamento o di vertigini. L'espriro deve essere due volte più lungo dell'inspiro, e la pausa a polmoni pieni tre volte più lunga . Potete stabilire così un ciclo respiratorio di 5 secondi d'inspiro, 15 di pausa e 10 di espriro. Aumentate gradatamente in seguito senza forzare mai. Non cercate di fare prodezze, ve ne pentireste; e non parlatene con nessuno per non essere tentati per vanità di andare oltre i vostri limiti.

Vi ho invitato ad assimilarvi all'immagine, a fondere l'immagine dell'albero alle disposizioni del vostro corpo per poterla incorporare. A costruire il tronco dell'albero a partire dalla linea verticale che vi traversa e il suo fogliame attraverso il vostro respiro. Di seguire la linea dell'albero fino alle radici con il respiro. O meglio in senso inverso: seguirete il tronco verso l'alto inspirando, e arriverete fino alle sue radici sotto terra espirando.

Metterete tutta la vostra applicazione ad aderire all'immagine, a non lasciarvi portar via dal vento, a non volare via nel cielo, a non evadere.

Dovrete con l'esercizio divenire densi e profondi e non sublimi e leggeri.

E ora, dopo aver preso in esame le difficoltà, passo a mettervi in guardia contro le facili e fallaci illusioni!

E' possibile infatti che già dalle prime volte vi sentiate sollevati, grandi, trasportati in cielo, penetrati di calore, avvolti dalla luce, visitati da visioni infinitamente più belle dell'albero e,... non potete dubitarne, beatifiche e divine.

Aspettate e vedrete che non si è così facilmente trasportati al settimo cielo sul tappeto volante delle mille e una notte.

Infatti, siete immobili e respirate a fondo; accumulate quindi energia, ma quest'energia non potrà sfogarsi in un'azione; si tradurrà quindi sul piano mentale. Ora, come si manifesta l'energia nella natura: mediante fenomeni di movimento, calore, luce.

Ciò che avviene in voi , luce, calore, trasporto, è semplicemente un effetto naturale. Ne siete colmi di gioia, e avete perfettamente ragione poiché è una bella cosa che succeda qualcosa. Ma i fenomeni naturali sono delle belle esperienze ma nulla di più.

Quanto alle visioni, salgono dall'inconscio o dipendono da influenze estranee che possono essere spirituali, ma non necessariamente buone. E' saggio cacciarle come cacciate le

nostre visioni (che vediamo solo noi) non sono ispirazioni dall'alto? e non è sommo peccato, se per caso così fosse, di metterle subito da parte?

Vi rispondo : Dio infonde la sua grazia su colui che sceglie. E' possibile, certo, che vi abbia scelto. Sappiate però che l'unione mistica è assai rara, come i miracoli, anche di più. Mentre le sensazioni felici di cui abbiamo parlato sono piuttosto comuni a coloro che si esercitano alla meditazione secondo quanto abbiamo prescritto. Così come la fede e la speranza sono virtù e doveri verso Dio e la Salvezza, così il dubbio e l'umiltà sono d'obbligo per tutto quanto ci concerne personalmente. E' presuntuoso credersi ispirati, senza alcuna vera prova. La prudenza esige prima, se abbiamo di questi pensieri, di parlarne alla propria guida spirituale e direttore di coscienza per avere un testimone del valore obiettivo della rivelazione. Anche il testimone può incorrere

in errore, certo. Ma ciò che inganna meno è la prova del tempo e degli atti. Un buon albero non può dare che buoni frutti. Se le vostre virtù, la vostra purezza, la vostra carità, pietà, coraggio e saggezza si manifestano, parleranno con autorità della santità della sorgente dalla quale scaturiscono.



---

## IL GRANDE RITORNO

(Da Nouvelles de l'Arche n.9, giugno 1955, anno 3°)

**I**l Grande Ritorno è un esercizio di concentrazione nel movimento. Si situa tra la meditazione e gli esercizi preparatori di rilassamento, di equilibrio e di respirazione.

Si divide in tre Atti ognuno dei quali è formato da diverse posture, o gesti. Ogni postura ha un significato e lo scopo dell'esercizio è d'incorporare, fare proprio questo significato e il suo svolgimento ritmico.

Quando ci si esprime si emette la voce in un determinato modo e ci si muove di conseguenza; questo perché tra l'atteggiamento del corpo e lo stato d'animo sussiste un legame abbastanza preciso. Questo legame si mostra quando, sottolineato dalla convenzione o l'educazione, diviene comprensibile e comunicativo.

Ma questo legame possiamo anche seguirlo in senso contrario: E mentre la spinta espressiva avviene spontaneamente da dentro al fuori, è possibile, mediante la ripetizione volontaria e attenta di alcuni gesti, di alcune parole, di alcune posture, imprimere nel profondo lo stato d'animo corrispondente a queste espressioni. Questo spiega il potere delle preghiere

imparate a memoria e l'indicazione della liturgia di modellare la nostra coscienza e la nostra disposizione all'ascolto. Certo quelle parole e quei gesti non ci esprimono, poiché non ci sono venute spontaneamente, ma se i santi fondatori della nostra religione le mettono nella nostra bocca e vi hanno piegato le nostre membra non è certo per farci mentire e neanche per farci fare un po' di rumore o spostare l'aria, è per porre il nostro corpo, l'anima e tutto il nostro essere nello stato più appropriato.

Il Grande Ritorno non è una preghiera e neanche una cerimonia, è solo un esercizio; non corrisponderebbe però assolutamente a nulla se nell' eseguirlo non vi fosse profondo raccoglimento. Ogni minima distrazione, una qualsiasi maglia che venisse a cedere, e tutto il lavoro si disfa, obbligandoci a ricominciare da capo.

Il primo Atto del Grande Ritorno rappresenta la Creazione; il secondo : la Caduta; il terzo : la Conversione o Ritorno, da qui il suo nome : Vi esporremo ora il Primo Atto e vi proponiamo di lavorarci per qualche mese. Si compone di cinque posture e si riassume così: Dio creò il Cielo, la Terra e l'Uomo perfetto :

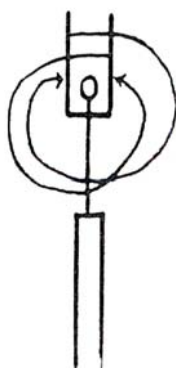
### 1. Dio



Nota: questa posizione indica Dio per la direzione nella quale lo cerchiamo: la linea verticale. Inizieremo col conformare il nostro corpo, con le braccia alzate, alla verticale perfetta. Mettetevi davanti ad uno specchio, se ne avete uno, la schiena contro il muro e verificate quale grosso sforzo dobbiamo fare per stare

perfettamente aderenti, dritti, nella verticale. A forza di esercizi riuscirete a ottenere il rilassamento nella verticale, a sdraiarvi nella medesima posizione, a sciogliervi nella posizione come un nuotatore quando si distende sul dorso nell'acqua. Il viso è impassibile, il collo rilassato, le braccia parallele, le palme in avanti. Il mento indietro sul petto così come il ventre (a meno che non siate grassi). La schiena non eccessivamente inarcata, le gambe ben diritte, i piedi paralleli.

### 2. Creò

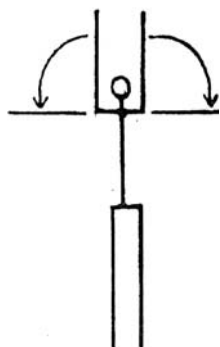


Nota : Il braccio destro, che rimane il più possibile diritto, descrive un movimento circolare regolare e lento. Inizia sfiorando il viso e torna nella posizione di partenza. Il braccio sinistro fa lo stesso in senso inverso. Il gesto evoca i cicli evolutivi della creazione e della natura.

I due cicli che si coprono in parte si oppongono e si completano (i cinesi li

chiamano Yin e Yang: il positivo e il negativo, il maschio e la femmina, e così tutte le coppie di opposti che creano il ritmo e la vita del mondo).

### 3. Il Cielo



Nota : Le palme si girano in un secondo a guardarsi l'un l'altra, poi le braccia scendono lentamente fino a raggiungere la linea orizzontale. Le palme delle mani sono verso il soffitto, la mano è il prolungamento del braccio perfettamente sull'orizzontale.

### 4. La Terra



Nota : Le palme delle mani si girano a guardare il pavimento, mentre le braccia rimangono nella posizione.

### 5. L'Uomo



Nota : Gli anziani mostravano l'uomo perfetto come iscritto nella stella a cinque punte.

Rapidamente, partendo dalla gamba destra l'altra rimane ferma al suo posto si salta nella posizione portando la gamba in una delle punte della stella, la testa nella punta superiore, le braccia e l'altra gamba nelle altre tre.

La donna resta nella posizione presa precedentemente per significare la terra. Gira solo le palme. Solo la sua testa sarà nella punta della stella.



Avremo ottenuto un buon risultato nell'esercizio solo quando saremo riusciti a tenere in mano i vari punti dell'attenzione:

- la precisione degli angoli
- il rilassamento perfetto e l'equilibrio

- interiorizzato il significato delle figure
- i tempi della respirazione e il ritmo
- la ripetizione delle parole secondo il ritmo della respirazione

- in ogni postura avremo portato la concentrazione sul punto del corpo o dello spazio corrispondente (Dio: prima fase: si segue mentalmente una linea ascendente dai piedi fino a sopra la testa verso l'alto( 3 secondi) seconda fase: si fissa mentalmente un punto al di sopra della testa (9 sec.) terza fase: si segue una linea discendente, pioggia di grazia su di noi (7 sec.)

Creò: l'attenzione sarà sul cuore, punto vitale  
Il Cielo: ci si concentra sull'occipite

La Terra: ci si concentra sul proprio ventre  
L'Uomo : respirando (5) si tratterà  
mentalmente la stella a cinque punte  
andando dal braccio ds. a quello sn., poi  
dalla mano sin. al piede ds, quindi al punto  
sopra la testa; da qui al piede sn., poi alla  
mano ds. Quando si trattiene il respiro (3) si  
traccerà un triangolo: mano ds. verso mano  
sn. da questa al punto culminante, poi si

tornerà alla mano destra. Nell'espriro (5) si  
traccerà nuovamente la stella come sopra.

Per qualche mese quindi ci concentreremo su  
queste fasi dell'esercizio. Percepiremo già così  
molti aspetti di noi stessi e del tutto.

*Lanza del Vasto*

---

## RILASSARSI NELLA VERTICALE

**A**ppena un uomo si mette in posizione  
eretta, si scopre liberato dalla propria  
pesantezza e dallo sforzo di portarla, e  
può quindi rilassarsi. La sua posizione  
diventa allora libera da ogni rigidità e il suo  
abbandono è privo di mollezza.

Guardate il soldato sull'attenti: è un pacco di  
nodi e contratture dai piedi alla testa. E'  
l'esempio perfetto di ciò che non va fatto.  
Poiché questo esercizio tende, come le altre  
preparazioni militari, a sopprimere nell'uomo  
tutto ciò che vi è in lui di umano, per farlo  
diventare macchina per uccidere. Ma tu sei il  
contrario di un soldato: sei un uomo libero e  
in piedi davanti a Dio. Vigilante come una  
sentinella, ma fiducioso, docile e sensibile  
alle volontà che vengono dall'Alto, rilassato  
come la fanciulla addormentata o il bambino  
che gioca.

Dovete quindi tenere nell'attività intelligente  
le virtù del sonno, e, per questo, trovare  
riposo nella verticale. Questo è il senso del  
rilassamento compiuto. E' un arte, buona  
per il corpo come per lo spirito. Non è cosa  
facile, poiché è la conciliazione di due  
opposti. Significa mettere la notte nel giorno  
e introdurre la coscienza nel mistero delle  
profondità.

Esercizi di rilassamento :

Mi direte: per tenermi in piedi diritto devo  
fare uno sforzo e tendermi: è vero. Ora però  
fate uno sforzo ulteriore, ponetevi vertebra  
dopo vertebra nella verticale e cercate il  
punto esatto che vi permette di rimanervi  
senza più fare sforzi: allineatevi nella  
verticale e cercate il punto esatto ove non  
dovrete più fare alcuno sforzo per rimanervi;  
allineatevi nella verticale e trovate una  
posizione di riposo, come l'aquila sospesa  
contro vento che va avanti senza battere le  
ali.

Si comincia ora in Occidente a riconoscere il  
valore, da un punto di vista medico,  
del rilassamento; e tale dottore, o psichiatra  
o massaggiatore, tale professore di ginnastica  
vi dirà : rilassatevi, e vi farà sdraiare per  
terra, o su di una tavola o un divano. Ma il  
vero rilassamento è quello che facciamo in  
piedi.

Se volete rilassarvi, fate così :

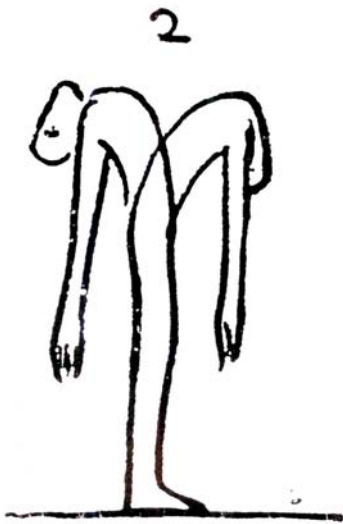
1° Sdraiati, alzate le mani così :

(disegno 1)



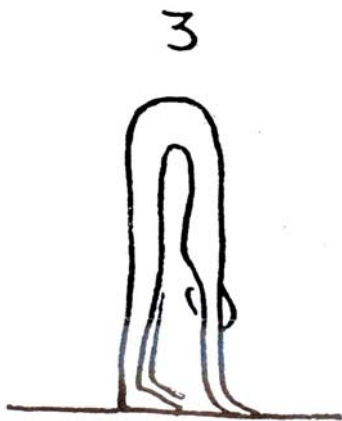
nota : gli occhi sono aperti, le braccia  
formano un perfetto angolo retto con il corpo.  
Le palme sono di fronte, le dita unite, anche il  
pollice.

2° In piedi, lasciate cadere la testa  
all'indietro. La porterete sul punto di caduta  
grazie al movimento delle spalle, senza alcun  
intervento dei muscoli del collo. La lascerete  
poi ricadere in avanti sempre con movimento  
delle spalle, il mento sul petto, senza  
trattenerla (non temete non cadrà a terra).  
Poi nuovamente con il movimento delle spalle  
la riporterete al punto di caduta e la lascerete  
andare indietro, seguendo il proprio peso.



(disegno 2)

3° Lasciate poi che piano piano il busto cada in avanti, una vertebra dopo l'altra, le gambe leggermente aperte, i ginocchi inizialmente leggermente piegati per poi raddrizzarsi. Usate il peso del corpo e la sua elasticità. Andate sempre più giù, abbandonando completamente le braccia e anche la testa, come una palla appesa ad una corda, finché tutto il busto aderirà alle cosce e il naso incontra le ginocchia. Rimanete così qualche momento. Questo esercizio permette di irrigare il cervello, stira i tendini, rovescia il corso degli umori, allevia dalla sonnolenza come dall'insonnia.



(disegno 3)

Vi sono molti altri esercizi, così come parti del corpo da liberare dalle loro contrazioni abituali, ma già questi tre esercizi li riassumono e possono sostituirli quando necessario.

Rilassamento e lavoro

Mi direte : "Qualsiasi lavoro io intraprenda dovrò contrarre i muscoli o non riuscirò a fare niente". E' vero, ma notate come anche gli altri muscoli che non sono implicati cominciano anch'essi a contrarsi, rubandovi della forza, delle riserve, e vi sono d'impedimento anziché di aiuto. E' maestro in qualsiasi mestiere colui che sa introdurre nella sua azione un ritmo, ossia che riesce ad articolare il lavoro facendo alternare tempi forti e tempi deboli, cioè che sappia far scivolare attimi di riposo in seno al movimento, mentre l'apprendista si contrae, si affanna, rompe gli attrezzi... Così è per la corsa, il nuoto, lo sci, il remare, l'andare a cavallo. I giapponesi sono divenuti invincibili nella lotta non grazie alla forza, ma attraverso l'arte del rilassamento, e colui che è capace di lasciarsi cadere vince.

Rilassamento e dolore

Il dolore è una contrazione e, generalmente, una contorsione inutile e disperata. La sofferenza è una funzione della vita animale, un riflesso di difesa, una irresistibile stimolazione a respingere la causa del male. Ma una volta che la ferita è aperta, la malattia arrivata, il supplizio cominciato, lo sforzo vano di rifiutare il male è un altro male che si aggiunge, ed è il più atroce. E' necessario allora distendersi invece di lottare, aprirsi anziché chiudersi, pregare invece di urlare o maledire, accettare e offrire invece di calciare e torcersi.

Ci troveremo disarmati davanti al dolore improvviso e profondo se avremo aspettato quel momento per provare questa nuova arma; è l'unica buona, ma non saremo in grado di usarla se non avremo imparato prima a rilassarci, in assenza di attacchi. Dobbiamo aver imparato per tempo ad attenuare e anche annullare fastidi minori. Così affronteremo anche i lutti, gli obbrobri, le delusioni. Il distacco, l'abbandono sono il rilassamento del cuore.

Il Desiderio, l'Ambizione, l'Orgoglio, l'Angoscia, la Paura, la Gelosia, la Collera, l'Odio sono contrazioni del falso-cuore. Il loro rimedio : il rilassamento dell'umiltà, della fede, della Carità. (vedi anche Nouvelles Anno 1, n.9)

Insisteremo più avanti sul valore spirituale del rilassamento, giacché tutto riguarda sempre anche la sfera spirituale, e tutto ciò che abbiamo detto fin'ora interessa la vita interiore, in quanto preparazione.

Lanza del Vasto

---

# CONDIVISIONE

## sullo yoga

Quando mi è stato chiesto di scrivere qualcosa per questo numero dedicato alla disciplina yoga mi è venuto naturale tornare indietro con la memoria a quando circa dieci anni fa ho conosciuto il Centro di Cultura Rishi di Palermo, e il maestro Aruna, fondatore di diversi centri di yoga in Italia ed in Argentina.

Ciò che posso dire dello yoga è la mia esperienza in questi anni, e di come questa pratica è entrata nella mia vita e l'ha pian piano trasformata.

Mi ricordo che una delle prime domande a cui non riuscii a dare risposta durante un seminario con il maestro fu "quanto tempo dedicate nella vostra giornata alla vita spirituale?" Non dissi nulla perché nella mia giornata non c'era nessun tempo, neppure mentale, che io dedicassi ad essa.

Questa domanda cominciò a lavorare dentro di me e iniziai a ripensare alla mia vita e all'organizzazione delle mie giornate.

Presi coscienza che parte del tempo di esse erano dedicate al sostentamento del mio corpo, parte all'organizzazione della mia famiglia, parte al lavoro e parte alle relazioni. Qualche piccola parte, a volte, alla preghiera.

E la mia parte spirituale? Dove era? Nascosta, direi seppellita da miliardi di cose inutili e spesso dannose. Tutte riempivano la mia vita in quantità ma non in pienezza.

La prima cosa da fare era pertanto cominciare a fare pulizia.

Cominciare ad eliminare le tante cose che mi facevano dire che non potevo dedicarmi alla mia vita interiore, perché non avevo tempo. Era un periodo nel quale non riuscivo mai ad arrivare puntuale ad un appuntamento, nonostante girassi come una trottola. Dovevo imparare a non correre più e capire invece dove stavo andando.

La fretta doveva essere bandita e soprattutto era necessario fermarsi. Fermarsi.

Il mondo è tutta un'altra cosa se lo si guarda da fermi. Tutto passa davanti a noi prima o poi. Ricordo che il maestro ci diceva, un po' scherzando ed un po' no, che potevamo buttare via le nostre agende, perché ci saremmo trovati nel posto giusto al momento giusto se smettevamo di rincorrere la vita e imparavamo invece a fluire in essa.

Era necessario per me cominciare a far ordine nella mia vita.

Era necessario imparare a fare attenzione e a dedicare tempo nelle mie giornate all'alimentazione, alla postura, alle relazioni, alla meditazione.

Ma questo non era ancora sufficiente.

Il maestro ogni tanto ci chiedeva cosa volevamo fare nella nostra vita, migliorare o cambiare? La risposta la conosco, non basta migliorare, bisogna cambiare. Ma è così difficile abbandonare le proprie abitudini, i propri schemi mentali, sono le cose più difficili da modificare, sono la parte più dura e coriacea della nostra personalità.

Ho compreso, col tempo, che era proprio questo il lavoro da fare. Lo yoga pertanto doveva entrare nelle mie giornate ventiquattro ore su ventiquattro.

Perché la disciplina dello yoga non sono solo le asana, la respirazione e i pranayama, il rilassamento, l'alimentazione, il digiuno, la meditazione... ma tutto è yoga, unione, qualsiasi momento della nostra vita in cui sappiamo essere presenti al presente come dice Shantidas, e in cui sappiamo diventare una cosa sola con tutto il nostro essere, parte fisica, emozionale e mentale. Ma per raggiungere ciò è necessario dedicare tempo nelle nostre giornate al lavoro interiore con le asana, i pranayama, la meditazione ..... con disciplina e con l'aiuto di un maestro.

Io ho avuto la fortuna di incontrare nel mio cammino il maestro Aruna e di frequentare il centro di Cultura Rishi di Palermo, con un gruppo di persone molto motivate. Insieme portiamo avanti un lavoro personale e collettivo. È infatti importante il sostegno del gruppo nel lavoro quotidiano di ciascuno. Tre volte alla settimana so che ci sono i miei compagni di cammino che mi aspettano per lavorare insieme e portare avanti il lavoro affidatoci dal maestro, nei seminari intensivi che frequentiamo annualmente.

Quest'anno il maestro Aruna, accogliendo una proposta mia e di Enzo, mio marito, con cui condivido il cammino nell'Arca e nello yoga, ha svolto una sessione di yoga di primo livello alla Fraternità delle "tre Finestre" di Belpasso. È stata un'esperienza forte, sia per il lavoro con il maestro, sia per le occasioni di conoscenza e scambio tra tutti i partecipanti. Abbiamo avuto la possibilità di vivere un'esperienza comunitaria nell'essenzialità e nella gioia. Una settimana nella quale tutto ha avuto il suo

posto, la preghiera del mattino e del fuoco la sera, le sessioni yoga condotte dal maestro, la preparazione dei pasti, il lavoro manuale, l'escursione sull'Etna, le danze, il canto e la festa. Giorni intensi di lavoro e condivisione delle nostre vite.

Un lavoro che per dare i suoi frutti dovrà continuare nelle nostre giornate con la disciplina personale, possibilmente sostenuta da un gruppo e da una guida più esperta.

Dello yoga, non si parla né si discute. Esso come ogni disciplina spirituale va essenzialmente praticato. Chi è più avvezzo al ragionamento e alla teoria non deve infastidirsi di questo precetto. Poiché lo yoga conduce ad esperienze e verità di un ordine diverso di quelle del pensiero speculativo. In quest'ordine, realtà apparentemente contraddittorie, come potrebbero essere ad una analisi razionale, la concentrazione e il rilassamento diventano conciliabili:

“Si sa che l'Attenzione nella distensione è uno stato difficile da raggiungere che è come camminare su una corda tesa, non ci si arriva senza un esercizio assiduo e paziente... Poiché o si fa uno sforzo per raggiungere questo difficile stato (e come fare uno sforzo senza tensione?), oppure ci si distende, ci si placa totalmente e ci si addormenta.

Ma la vita spirituale consiste nel mantenere contemporaneamente, e l'una nell'altra, le due cose contrarie e a entrare svegli nel sonno.

Entrare sveglio nel sonno è “penetrare coscientemente la sostanza, è entrare nella profondità dell'io senza perdervi, è vedere la verità senza morire.”<sup>1</sup>

“Se siamo in yoga tutto ha il suo posto e tutto va a posto nelle nostre giornate, tutto ha un senso

e una direzione, tutto è semplice e chiaro, il dentro e il fuori sono trasparenti l'uno all'altro, il fuori esprime il dentro.”

“Un cammino, ora sapete che ce n'è uno, uno solo per voi, che è: voi! Perché voi siete la sola cosa al mondo che possiate conoscere dal di dentro e dal di fuori allo stesso tempo. Tutto il resto vi è percettibile solo dal di fuori”.<sup>2</sup>

Nella Introduzione alla vita interiore Lanza del Vasto parla così dello yoga:

“Lo Yoga: acquietamento dei vortici” i Sutra Yoga incominciano da questo precetto che riassume tutti gli altri. Quando i vortici sono placati, la natura dell'acqua appare, il colore dell'acqua, la virtù dell'acqua: calma, verde, limpida, il fondo sembra popolato di esseri viventi e ricco di tesori nascosti, e vi si riflette il cielo.”<sup>3</sup>

“Vorrei concludere con un consiglio di Shantidas a chi volesse cominciare una pratica yoga:

“Iniziate con convinzione. Ogni altra avventura può risultare vana, questa no. In questa il fine è raggiunto dall'inizio, è in voi, siete voi stessi. È dunque saggio osare.”<sup>4</sup>

*Maria Albanese  
Fraternità delle Tre Finestre*

---

<sup>1</sup> Lanza del Vasto, Introduzione alla vita interiore, Jaca Book, Milano, 1989, p. 101

<sup>2</sup> Ibid, p.22

<sup>3</sup> Ibid, p. 102

<sup>4</sup> Lanza del Vasto, A proposito della meditazione, in: «Nouvelles de l'Arche», n. 2, Nov. 1953

## ARCA E YOGA

**L**a definizione di Yoga che preferisco è Scienza delle Religioni, che mi risuona così: come poter rendere sperimentabile e quindi dimostrabile il ritorno al divino.

Io sono arrivato allo Yoga prima che all'Arca, ma la pratica dello Yoga che nell'Arca è da sempre presente è stato uno dei fattori grazie al quale ho ri-conosciuto in essa un ambito a me congeniale, familiare, favorevole. Arca e Yoga per me sono, da sempre, un binomio inscindibile.

Ricordo con affetto e rimpianto per la sua prematura scomparsa Maria, una spagnola residente a Nogaret che offriva la sua conoscenza dello Yoga a chi desiderava apprenderne di più. Chi poi, tra i più anziani di noi, non ricorda Erwan, un compagno dell'Arca

vissuto anni in India e da lì tornato a La Borie con un bagaglio tale di esperienza da essere diventato il maestro Yoga di molti altri compagni?

Azzardo troppo nell'immaginare Shantidas conquistato non solo dal carisma di Gandhi, ma anche da qualche 'anonimo' asceta là, alle sorgenti del Gange, oppure lungo il suo sacro peregrinare alla riscoperta della sua cattolicità? Ma so di non dover convincere alcuno su quanto lo Yoga sia per l'Arca una credenziale, nella sua semplicità, insostituibile. Prova ne sono le recenti iniziative alla Fraternità delle Tre Finestre e, ancora prima, quella di Bologna, organizzata dalla scuola Yoga Il Melograno, alla quale ha relazionato anche Tonino Drago. Prova ne sia la decisione emersa nella redazione di

Arca Notizie di dedicare allo Yoga uno spazio costante sui prossimi numeri del nostro notiziario. Spazio di cui inizierò ad occuparmi. Attingerò a fonti diverse, tutte in qualche modo entrate a far parte anche del mio cammino; ed invito coloro che lo volessero ad inviare il proprio contributo, specialmente testimonianze della propria esperienza e riflessioni su Yoga e nonviolenza.

Mi piace esordire con una citazione di un maestro indiano dei nostri tempi, Osho, che ha lasciato materia su cui riflettere su svariati argomenti, tra cui anche la nonviolenza. L'insegnamento che scorgo in essa è assimilabile a quella che per me è una delle prime indicazioni provenienti dalla pratica Yoga: non è lo sforzo che fa progredire, ma la purezza dell'intenzione.

“La vera nonviolenza fluisce attraverso l'intelletto, proprio come il calore scorre dal fuoco; non è rinunciare alla violenza, bensì risveglio del sé; non è salvezza dalla sofferenza, ma radicare la propria esistenza nella beatitudine; non è una rinuncia, ma un conseguimento. Dunque, se si vuole conseguire la nonviolenza, si deve scoprire la propria anima. La nonviolenza è una conseguenza di questa realizzazione, non può essere coltivata...”

Un comportamento frutto di uno sforzo non

potrà mai essere naturale. Al massimo sarà un'abitudine, il suo valore è solo questo, non potrà mai diventare la natura. Non è possibile dar vita alla natura dell'essere; si può creare un'abitudine, non ciò che è naturale. Ciò che è naturale può unicamente essere portato alla luce...

Una condotta morale e nonviolenta è una semplice conseguenza della realizzazione della natura del sé, non è altro che il portare alla luce il volto dell'essere originale. Viceversa, un'azione che è puro frutto di esercizio del comportamento, non porterà mai al divino, bensì a toccare strati sempre più profondi di vanagloria; ed è da lì che l'io acquisisce la propria forza; è questo il modo in cui viene alimentato nelle direzioni più diverse, accumulando potere...

Una personalità coltivata diventa la fonte da cui evolve l'orgoglio, con valenze simili a qualsiasi altro possesso. In realtà, qualsiasi cosa venga posseduta e accumulata ingrandisce l'io, in quanto quel tipo di conquista appare come una vittoria dell'io. Non stupisce vedere che persino l'umiltà così conquistata ha le fattezze dell'io? Non vi capita mai di osservare come le teste che si chinano in segno di una cosiddetta umiltà, di fatto, in quel gesto, si ergano con orgoglio al di sopra degli altri?”

*Guido Farella*

*Comunità dell'Arca Italia*

## IL VERTICALE E L'ORIZZONTALE

**A**ll'Arca si diceva che l'Occidente ha dimenticato lo yoga, pratica di lavoro su di sé che non ha confini territoriali; in Occidente è rimasto come yoga della sola gola, nel canto gregoriano (ma anche esso quasi scomparso).

Ma occorre riconoscere che è strano che all'Arca lo yoga è stato molto praticato, ma Shantidas non ci abbia lasciato scritti sull'argomento, a parte “Le grand retour” (in *Le Grand Retour*, Ed. du Rocher, Monaco, pp. 220-259); un esercizio complesso e lungo, elaborato da Shantidas ai tempi del gruppo di amici di Parigi (cioè nel dopoguerra) e poi rielaborato più volte.

Voglio dire che mi aspetterei che questa parte così concreta dell'insegnamento per la conoscenza, il controllo e il dono di sé stessi, avesse molto più spazio e molta più frequenza negli scritti di Shantidas. Ad esempio su *Introduzione alla vita interiore* non se ne parla specificamente. D'altra parte, per lui era sicuramente importante che lo si facesse e

bene; per lo meno l'ho sperimentato ai campi, quando la parte dello yoga doveva avere un suo posto centrale nella giornata e tutti lo dovevano fare. E' vero che ancora nella chiesa cattolica si vedono male gli “orientalismi”, figurarsi negli anni '50, si rischiava la scomunica. E' vero che con gli anni egli ha diminuito l'accento su di esso, dicendo che ciò che conta è che si facciano degli “esercizi”, più che andare a fondo dello yoga indiano e delle sue varie scuole; ma forse anche perché sconsigliava di dedicarsi allo yoga senza un maestro; e anche perché alcuni che sono entrati nello yoga ne sono rimasti affascinati e in un certo senso ci si sono persi. Ma ciò non toglie che, poco prima della morte, al campo di S. Vito consigliò a Lino Colombi, ex paracadutista e navigatore solitario, di dedicarsi allo yoga (e Lino costruirà una scuola di yoga, la più importante di Bologna).

D'altronde (e fu Lino a farmelo notare), Gandhi non faceva yoga. Lo chiesi in India, mi risposero che “Per Gandhi tutto era yoga”, nel senso che la sua pratica di preghiera, di meditazione e di

filatura erano tutti assieme un suo tipo di yoga.

In conclusione, non abbiamo un legame preciso tra nonviolenza, in particolare l'insegnamento dell'Arca, e la esperienza millenaria di lavoro su di sé e di conoscenza di sé che è lo yoga. E' un fatto.

Per questo motivo all'Arca lo yoga si è praticato e si pratica da sempre, ma si sono succedute varie scuole di yoga. Quando andai nel 1969 si seguiva una concezione dello yoga per cui ogni esercizio era legato alle due direzioni della verticale e della orizzontale. Di questa scuola di yoga all'Arca recuperai un opuscolo che non aveva la pretesa di indicare lo yoga: "Pro-memoria sugli esercizi".

Ma quando venne Anna Massina ai Campi si cambiò registro: uno yoga più da esercizio fisico, più energico, più teso. Era la scuola introdotta da Erwan, il panettiere, di Iyengar (B.K.S. Iyengar: Teoria e Pratica dello Yoga (1965), Ed. Mediterranee, Roma, 1975, dotato di fotografie per tutte le 602 asanas e in più delle indicazioni di tutte le malattie che ogni asana può curare). Poi sentii dire da Jean-Baptiste che Iyengar era superato e che all'Arca si seguiva un'altra scuola. Come pure Lino mi dice che la verticale e la orizzontale fa ricordare i tempi dei ragazzini che incominciavano a fare yoga in Occidente. All'Arca c'è (stata) una varietà di scuole yoga; il che non fa che riflettere che lo yoga in realtà è un insieme di discipline anche le più svariate (di solito si fa solo lo Hata yoga) e che dipende da filosofie le più svariate: il libro di Eliade (M. Eliade: Tecniche dello Yoga (1948), Univ. Scient. Boringhieri, 1984) è una delle tante concezioni e anch'essa passa per sorpassata.

In definitiva, qui c'è un campo da esplorare, sia per approfondire l'insegnamento dell'Arca, sia per la vita spirituale in genere.

Aggiungo qualche riflessione, che in effetti costituisce un mio programma di lavoro.

Gli scritti di Shantidas possono essere paragonati ad un caleidoscopio: puntano su un argomento e lo trattano con una serie di immagini-vetrini colorati che nel loro insieme danno una figura, ma composita, senza legami molto maggiori del puntare il tutto sul punto centrale. Per cui se ci si chiede che cosa Shantidas ha scritto su un particolare argomento (lo yoga), bisogna ripassare tutti gli scritti, perché in ognuno ci può essere qualcosa, scritto di sfuggita o estesamente. Questo per dire che egli non è sistematico, non ha organizzato i suoi scritti in modo né deduttivo, né secondo una rete col disegno che riunisce tutti i fili gli argomenti trattati.

D'altra parte egli ha raggiunto una chiarezza

su punti centrali della teologia, antropologia, sociologia, economia, politica. Perché? Perché basta vedere in teologia: egli ha raggiunto una precisazione non tanto di alcuni concetti, ma delle strutture stesse. Basti ricordare la interpretazione del Peccato Originale e di Apocalisse 13, che riguardano le strutture della natura umana e le strutture della società. Per cui egli ha imparato la lezione di Marx, ragionare non solo con gli uomini e con le idee, ma con le strutture: ha introdotto un pensiero strutturale. Ma da giovane lo faceva con strutture di idee astratte (le triadi della Trinità Spirituale); poi è stato il primo a farlo nei campi della vita religiosa e spirituale, arrivandoci con sforzo (solo nel 1959 con I Quattro Flagelli); non ha riflettuto sopra questo suo avanzamento decisivo ed è rimasto legato alla sua origine di artista che negli scritti vuole rappresentare soprattutto gli aspetti soggettivi (immagini, emozioni, sorprese, contrasti, ecc.), con un frasario da scrittore per opere di teatro più che da saggista. D'altronde questo è anche lo stile che più è adatto a convincere a convertirsi, più che a far ragionare su idee intellettuali.

Perché questa lunga premessa? Perché sospetto che anche sullo yoga, che lui ha sperimentato e meditato a lungo in mezzo alla varietà di scuole e di tecniche che quanto meno ha visto in India, abbia raggiunto una comprensione di tipo strutturale. Quali strutture? Quelle che riassumono il rapporto con sé stessi e con Dio. E' un bel dire, mi si dirà, c'è di mezzo il mondo, terreno ed ultraterreno. Ebbene, Shantidas ha avuto la capacità e il coraggio di concretizzare queste strutture. In La Trinité Spirituelle, il libro filosofico che riassume il suo pensiero elaborato lungo più di quarant'anni, egli, dopo aver esposto una teoria del rapporto uomo-Dio e dei rapporti trinitari in Dio e nell'uomo, e dopo aver criticato tutta la filosofia occidentale come deviante, riassume il suo pensiero con un grafico, simile alla rosa dei venti di una bussola (vedi figura, nella ricostruzione di Daniel Vigne). Qui c'è proprio tutto, l'uomo nel suo aspetto interiore ed esteriore, il mondo e Dio. Qui c'è la pretesa di aver stretto la immagine (o la formula) della struttura di tutta la realtà.

Ma questa è una figura complessa, come si fa ad applicarla ad una pratica corporale come quella dello yoga? In realtà questa figura ha una parte essenziale, che regge tutto, le due linee verticale e orizzontale. Toh! Proprio quanto si insegnava nello yoga dell'Arca nei primi tempi, evidentemente espressione diretta della sapienza di Shantidas. Ma allora è chiara la strada da seguire: inserire in ogni asana questi

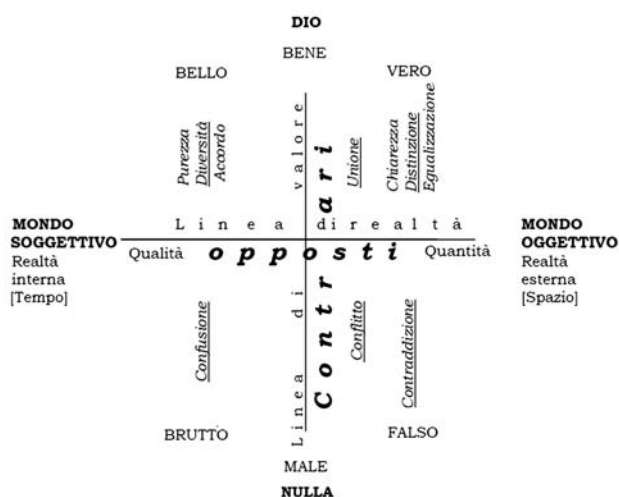
due assi, con la distinzione ulteriore, data dal Peccato Originale, che la verticale ha un alto (bene) e un basso (male). Si può reinterprete tutto lo yoga sotto questa luce?

Certo, debbo ammettere che Shantidas stesso sembra non essersi accorto di questa sua capacità di penetrare nella struttura stessa dello yoga. Quando descrive il suo esercizio del Grande ritorno, dove ci si potrebbe aspettare che egli tradisca questa sua capacità di interpretare lo yoga strutturalmente, non c'è nulla che lo indichi: le asanas e i significati che si vogliono imprimere nel corpo attraverso di esse, sono accostati in maniera intuitiva, senza spiegazioni strutturali. C'è piuttosto il paragrafo della Introduzione alla Vita Interiore, "Della Verticale" che esprime con molta forza l'importanza di curare

la verticale come posizione cruciale per la rinascita. La poesia "Tienti dritto e sorridi" è un'altra espressione di ciò. Ma non c'è una corrispondente enfasi sulla orizzontale, plausibilmente perché la orizzontale da sola è tante cose, ma anche la dispersione; mentre invece la verticale da sola basta per rappresentare l'Unità (o forse il paragrafo seguente, "Sulla Respirazione", pp. 77-78) sta proprio ad indicare la orizzontale dei rapporti con tutto il mondo terreno ed umano?).

In definitiva, qui più che mai, Shantidas mi appare a metà strada tra un insegnamento di tipo soggettivo ed un insegnamento strutturale. Niente male, c'è da fare anche per noi che siamo dei semplici operai di questo maestro: sta a noi proseguire, mettendo a frutto i talenti che ci ha lasciato.

*Tonino Drago  
Comunità dell'Arca Italia*



### **La Rosa dei Venti degli opposti**

# CONDIVISIONE

sul campo estivo di introduzione allo yoga

## PROVE TECNICHE DI FRATERNITÀ

**È** bello arrivare alla localita' delle 3 finestre d'agosto, la brezza rende piacevole il caldo, la casa e' fresca, il panorama riposa lo sguardo, l'Etna fuma e ti ricorda che c'e' attivita' lassu'.

Gia' l'Etna ... sono arrivata a Catania qualche giorno prima del campo con un chiaro obbiettivo: questa volta una bella gita sul vulcano va fatta. Pensavo ad una giornata piena di cammino, un migliaio di metri di dislivello ed un panorama mozzafiato, rischiando di ustione solare. Ma si sa che i programmi si fanno e si disfano!

A ridosso del campo infatti c'era ancora qualche dettaglio logistico da completare: ovvero la cucina esterna era completamente smontata, il pavimento in legno del salone da verniciare e le tende da

fissare. Le preoccupazioni e soprattutto le occupazioni dei "capi campo" andavano condivise, altrimenti uno che ci va a fare presso una fraternita'?! Quindi la gran gita sull'Etna e' rimandata.

Passati oltre 2 mesi dalla chiusura del campo direi che la sensazione forte che porto dentro e' quella dell'esperienza di fraternita' con le persone impegnate nell'Arca e nella realizzazione del campo e con tutti coloro che sono a Belpasso convenuti in quelle giornate: eravamo una variegata comitiva di oltre 30 persone, diverse per eta', provenienza geografica, abitudini quotidiane ed esperienza spirituale. I momenti di vita condivisa, la preparazione dei pasti, il lavaggio piatti, le "fughe" a mangiare la mitica granita di Condorelli, le spedizioni a riempire i bidoni

dell'acqua potabile sono state tutte occasioni per accoglierci reciprocamente nei racconti della propria storia, della nostra ricerca di profondità e di sobrietà. Anche i commenti alle sessioni di yoga sono stati occasione di scambio tra i campisti: Il maestro Aruna infatti oltre a farci respirare allungare e rilassare in modi talvolta accessibili a tutti, altre volte meno, ha voluto introdurci con una certa ampiezza al sistema di pensiero da lui maturato nella sua esperienza di pratica dello yoga. Per quanto mi riguarda ho avuto un'ulteriore conferma che la respirazione è la via accesso allo yoga ed alla consapevolezza di

se e del proprio corpo: mi soffermo con piacere su questo stipite.

Ho caro anche il ricordo luminoso della festa nello splendido salone del palmento, con i muri bianchi, le tende azzurre come il quadro dell'arca che ha per vela la vigna che campeggia su una parete. La festa è stata la celebrazione gioiosa del nostro incontrarci e donarci reciprocamente parte delle nostra vita; nella mia memoria diventa tutt'uno con il salone della Fleyssière dove tanti anni fa danzavo le stesse danze con altri compagni ma con la stessa gioia condivisa.

*Renata Longo*

*Comunità dell'Arca Italia*

## ...PENSIERI SFUMATI TRA RICORDI SENZA TEMPO

(Fraternità Le tre Finestre - Belpasso)

**L**a piccola campana delle Tre Finestre rintoccava durante la giornata e scandiva i momenti di richiamo a se stessi e agli incontri comuni. Altro tempo non esisteva, sembrava di essere fuori dal tempo, dal dimenticato turbinio quotidiano della città...Presenti alla bellezza e alla sacralità dello stare insieme. Il venticello fresco della notte passava attraverso la tenda, nella quale a sera riposavamo dopo un'intensa giornata trascorsa. Da lontano si scorgevano le luci della cittadina vicina e come il bagliore di una corona regale, brillavano le luci della costa, dove il mare anch'esso riposava dopo le onde assolate del giorno ormai passato. ...Ogni mattina, accarezzati dal Sole caldo, ci ponevamo tra la Terra e il Cielo per ringraziare il Padre e benedirlo, con nomi diversi, per il giorno che avremmo trascorso. Impresi restano nella mia mente e nel mio cuore gli sguardi accoglienti e amorosi con i quali poi ci salutavamo reciprocamente, sprofondando negli occhi limpidi e timidi di ogni fratello e sorella. ...La campana rintoccava, ed ognuno lasciava il suo da fare per riallinearsi ancora tra la Terra e il Cielo ...quale pace pervadeva il Cuore! Non trovo parole per esprimerla ...e forse, non occorrono, per quanti insieme hanno gustato l'esperienza.. Un altro rintocco di campana...e tutti di corsa all'atteso incontro del mattino. ... Con passo delicato e deciso il Maestro si inchinava verso di Noi e la nostra anima,

grata di quell'incontro, sorrideva dando un caloroso benvenuto

...Ascolti silenziosi, riconoscimenti di piccole verità percepite e di grandi verità da riconoscere...

La fatica di muovere un corpo appesantito, arrugginito tra una sedia d'ufficio e la poltrona di casa.

...Respiri profondi, larghi, consapevoli. Respiri di stanchezza, di atteso rilassamento ...e ancora un inchino di Ringraziamento!

...Vivaci sorrisi attorno alla mensa a gustare quanto, con amore, era stato preparato, prima dalla terra e poi dai fratelli.

...Gioia nel canto attorno al fuoco della sera ...fuoco di Vita e di Morte, fuoco sfavillante nel quale ogni nostra preghiera bruciava e saliva al Cielo.

...Gioia nel canto e nelle danze della sera, dove i sorrisi si incontravano contagiandosi l'un l'altro.

Canto

...espansione del suono, del Cuore  
...elevazione dello Spirito senza confini  
...di un'anima che cantando ringrazia Dio per la bellezza di stare insieme, di sperimentare briciole di Amore, Accoglienza, Perdono...

Om shanti, shanti

*Loredana Filippone*

*Gruppo "Famiglie in Cammino" Palermo*



---

# VITA DELL'ARCA

## CONSIGLIO INTERNAZIONALE

### LA LONGUERA AGOSTO 2008

Come ogni anno i delegati di Spagna, Germania, Italia, Paesi francofoni (Belgio, Svizzera e Francia) e Paesi dell'America Latina si sono riuniti nel mese di agosto.

Lo scopo di questi incontri è principalmente una maggiore conoscenza e collegamento fra i vari paesi, e uno scambio riguardo a quanto avviene in ognuno di questi. A tal fine l'anno scorso la segretaria, Rosa Vales, aveva proposto di organizzare gli incontri nei vari paesi piuttosto che concentrarli sulla Borie. E' per questo che per il 2008 è stata scelta la Spagna.

La Longuera è a circa tre ore a sud di Valencia, verso l'interno. Un gruppo di case arrampicate su una valle percorsa da un fiume e contornata da enormi massi rocciosi. Shantidas la chiamava "la valle di cristallo". Lungo il fiume il gruppo di famiglie che fa capo ora alla Longuera, coltiva grandi campi di riso e soia e un enorme orto.

Negli anni 80 ha vissuto lì una comunità dell'Arca per circa dodici anni, costituendo un'associazione per la proprietà della terra che tutt'ora esiste e dispone del territorio. E' qui che morì Shantidas nel giorno dell'epifania, nel 1981.

Ora la casa è abitata da Gloria e Alfred e i loro 4 bambini. Coltivano la terra, possiedono un cavallo, delle caprette e delle galline, e gestiscono l'accoglienza. Alcune altre famiglie della comunità vivono ora in paese, a Elche della Sierra, a qualche chilometro di distanza. Hanno cominciato con aprire un forno e vendere il loro pane integrale; poi piano piano sono riusciti ad ampliare il lavoro e ora vendono in tutta la Spagna farine biologiche, così come riso, mais, soia, e pane e prodotti da forno di ogni tipo, biologici. Abbiamo visitato il loro stabilimento bello e ben organizzato. Danno anche da lavorare ad alcune persone del paese.

Temo molto ora l'arrivo del transgenico che contamina i campi dei contadini bio che forniscono loro quella parte di materia prima che non producono direttamente (cosa che è già avvenuta l'anno scorso con il mais).

Abbiamo passato due giorni di buon lavoro interrotto di quando in quando da un bagno rinfrescante nel fiume. Un episodio però ci ha

maggiormente coinvolto e toccato. Un mese prima dell'incontro il figlio di dodici anni di Rosa ha avuto un incidente mentre con altri bambini assisteva alla arrampicata di alcuni amici sui pendii rocciosi non lontano; è stato colpito da una pietra e non si è più svegliato dal coma. Ora riposa sotto un pino alla Longuera dove è stato accompagnato da tanti amici, venuti per il campo giovani di luglio, poi annullato, e da mezzo paese. Anche noi l'ultima sera, nella ricorrenza di 1 mese dalla morte, abbiamo fatto una veglia attorno a lui di presenza e di silenzio. Riposa sotto il suo pino preferito con tutta la valle di fronte e le rocce rosse colorate dal tramonto. Rosa e José Luis sono molto provati ma pieni di coraggio e intenti a percorrere vie di guarigione profonda per non essere sopraffatti dal dolore.

Per quanto riguarda le notizie dei vari paesi e quanto fatto dal Consiglio rimando al verbale che la segretaria ci farà avere quanto prima. In breve posso dire che i delegati sono stati confermati e dovranno, a partire dall'anno prossimo iniziare a preparare il Capitolo del 2012. La Germania ha chiesto che il Consiglio l'anno prossimo si faccia presso di loro. E' stato chiesto che ogni paese verifichi che nel proprio sito internet ci sia il riferimento ai siti degli altri paesi e che gli indirizzi dell'America Latina figurino nei vari siti dato che loro non ne posseggono uno. Monica prega di comunicare che a Buenos Aires la Casa dell'Arca è disposta ad accogliere persone che volessero passare o fermarsi per un periodo di esperienza comunitaria (€2,50 al giorno) persone comunque ben conosciute da qualcuno di noi.

Per quanto riguarda l'argomento della "Formazione", alcuni punti sono stati confermati dal gruppo formazione nell'intento di uniformare i vari paesi. Il periodo previsto di preparazione rimane di tre anni e il postulante deve avere un "tutore" che lo presenta al gruppo degli impegnati in maniera ufficiale. Vi dovrebbe essere un processo continuo di approfondimento dell'insegnamento presso una casa comunitaria o comunque con l'appoggio del proprio tutore, la lettura dei testi e la partecipazione sempre agli incontri e alle iniziative del gruppo degli impegnati. E' importante sottolineare il momento dell'impegno con un minimo di cerimoniale in

occasione dell'incontro della S. Giovanni, e la decisione al riguardo va presa precedentemente formalmente da tutto il gruppo degli impegnati su richiesta del Tutore. Interessante l'esempio della Germania. Tutti i membri impegnati e i postulanti partecipano a una formazione continua riunendosi per un week-end due volte l'anno tutti, su un progetto di approfondimento di tre anni. I postulanti che partecipano a questi giorni di formazione continua, vivendo lo spirito comunitario in quell'occasione sono bene introdotti e aiutati. Al termine dell'incontro Bernard ci ha parlato dell'iniziativa di Campana "Gandhi 2008" e del

viaggio in India a cui ha partecipato, in inverno, con alcuni membri dell'Arca, sia francese che spagnola, in occasione dell'anniversario della morte del Mahatma, assieme ad altri rappresentanti di associazioni che si rifanno all'insegnamento di Gandhi. L'iniziativa ha avuto un buon successo e ci sono nuove iniziative in programma. Spero di farvi avere presto del materiale al riguardo dopo averlo tradotto.

*Laura Lanza  
(delegata al Consiglio per l'Italia)*

## NOTIZIE DELL' ARCA FRANCOFONA

Agosto 2008

**P**ro-memoria: L'Arca francofona d'europa comprende sette regioni : 5 in Francia (Ovest, Est, Sud-ovest, Sud-Méditerranée, Rhone-Alpes) + il Belgio e la Svizzera.

Le due regioni più importanti numericamente sono Sud-Méditerranée e Rhone-Alpes. Questo è dovuto senza dubbio alla nostra storia e anche alla presenza in queste regioni delle case comunitarie. La regione Ovest comprende poche persone ed è poco attiva in questo momento.

Siamo ora costituiti in struttura associativa (Arche de Lanza del Vasto) e cominciamo ad organizzarci in tal senso: due (o tre) riunioni del Consiglio (15 membri) all'anno, una vita regionale ricca e intensa, oppure più sonnacchiosa a seconda delle regioni e del numero di impegnati e amici. Dobbiamo ancora lavorare per trovare l'articolazione giusta tra queste regioni e le loro case comunitarie, così come con il Consiglio e l'ufficio dell'associazione, soprattutto sul piano finanziario. Quest'ufficio comunica bene e ha chiesto e ottenuto una certa autonomia di decisione tra i due Consigli; il suo funzionamento costa abbastanza caro e non può vivere solo con le quote ma necessita di apporti particolari che vanno ricercati con fantasia e buona volontà.

Abbiamo una pubblicazione, Les Nouvelles de l'Arche, che esce 4 volte all'anno e viene diffuso anche all'estero, la cui presentazione e forma ha cambiato nel tempo, e che rimane un buono strumento di riflessione e scambio anche in ambiti non francofoni.

Tre sono le case comunitarie in Francia : La Borie Noble, La Fleysière e Saint-Antoine.

La CANVA, la nostra "cellula di azione nonviolenta", si è anch'essa costituita in associazione, indipendente per rapporto all'associazione "Arche de Lanza del Vasto", ma è a questa strettamente collegata.

La nostra antica casa comunitaria Nogaret è ora in parte sotto la direzione dell'associazione "amici di Nogaret" e organizza, particolarmente nella bella stagione, l'accoglienza per varie sessioni e gruppi sui nostri temi abituali.

Ci sono anche case comunitarie meno visibili, come quella di "Chambrelien", in Svizzera, che evolvono e si rinnovano nelle loro strutture e talvolta i loro membri, e rappresentano un polo di incontro importante per la regione dove si trovano.

C'è anche una fraternità, nel sud-est, che univa all'inizio compagni "fuori comunità", come venivano chiamati, Ora la realtà di questa fraternità è un po' cambiata ma la ricchezza di questo gruppo di condivisione, la profondità dei legami, è tale che gli ha permesso di durare nel tempo, e continuano a riunirsi regolarmente ogni tre mesi.

C'è poi un "gruppo progetto", "Jeunesse e Non-Violence" che organizza incontri fra giovani, anche con la presenza di ragazzi di altri paesi, su temi vicini alla nonviolenza o la risoluzione dei conflitti, mettendo a confronto culture e esperienze diverse a seconda del paese di provenienza.

Vi sono anche gruppi locali, impegnati lì dove si trovano, a volte molto propositivi e attivi, di cui abbiamo eco negli incontri con i delegati regionali o la CANVA.

Su questa base organizzativa e di strutture necessarie, la vita scorre in ogni gruppo, regione e casa comunitaria.

Quest'anno qualche iniziativa particolare:

- Gandhi 2008 : L'Arca è stata molto presente nella preparazione dell'iniziativa, e 24 persone, tra le quali alcune dell'Arca e altre legate all'Arca in qualche maniera, hanno partecipato al viaggio a Wardha durante l'inverno. L'incontro in India ha prodotto un testo finale di risoluzioni condivise, e soprattutto ha stimolato idee nuove di partenariato con altri movimenti nonviolenti internazionali, rinforzato i legami con alcune organizzazioni indiane, incoraggiato riflessioni sulla possibilità di creare un "Istituto di studi gandhiani", del genere presente a Wardha, qui in Europa....

- L'Università estiva è appena terminata nel territorio della Borie Noble/Fleyssière/Nogaret. E' troppo presto per fare un bilancio completo, e non sta a me farlo, però posso dire che il risultato è stato molto buono grazie all'ottima organizzazione, l'apertura dell'Arca ad altri gruppi, la presenza di giovani motivati, i numerosi temi presenti nei vari laboratori....

- La lotta contro le coltivazioni di OGM in campo aperto all'interno del collettivo dei falciatori volontari. Numerose sono state le mobilitazioni attorno ai processi, così come le azioni dei falciatori, sia di fatto che simboliche, e le azioni di sostegno a questi. Numerosi i moniti per sottolineare i rischi ai governanti e ai ricercatori scientifici oltre che a la popolazione tutta.

Al nostro interno:

- ci siamo mobilitati per sostenere la casa

della Borie, resa fragile dalla partenza di due giovani famiglie l'anno scorso e dalle difficoltà del gruppo residente.

La Fraternità dell'Epiphanie ha cercato la propria via esitando tra un rapporto stretto con l'Arca o un'evoluzione più autonoma, senza recidere i legami personali. Quest'estate le due coppie partite dalla Borie hanno dato vita a una casa comunitaria alla punta ovest della Bretagna. Non sarà una comunità dell'Arca ma i legami personali restano forti.

- Oltre all'aspetto organizzazione, al quale quest'anno il Consiglio ha dovuto dedicare molto tempo, abbiamo iniziato una riflessione sui temi di fondo, sull'avvenire dell'Arca, su quali sono i progetti ai quali lavorare per rispondere alla nostra vocazione oggi.... Per questa ragione abbiamo deciso di fare 3 riunioni del Consiglio anziché 2 nel corso di quest'anno 2008, per poter avere più tempo per rifletterci..

- In maniera trasversale i "mediatori", nuova funzione emersa con il rinnovamento, hanno fatto un primo bilancio del loro lavoro analizzando se il loro intervento fosse stato utile, come e quando in questi tre anni: hanno concluso che sono stati piuttosto degli ascoltatori di pene più che dei veri mediatori, dei dispensatori di consigli e anche di indicazioni quanto a persone o istituzioni alle quali rivolgersi in casi specifici.

*Bernard Dangeard,  
delegato Arca Francofona*

## NOTIZIE DELL'ARCA SPAGNOLA 2007-2008

**I**n Spagna i gruppi continuano ad incontrarsi periodicamente per fare condivisione e approfondire l'insegnamento dell'Arca attraverso la lettura dei libri di Lanza del Vasto e di altri autori legati alla nonviolenza.

Nel gruppo della Longuera il responsabile è sempre Alfred.

Quest'anno, nei nostri incontri, Alfred ha diretto un atelier sulla "facilitazione alla comunicazione". Dopo l'estate e la festa di San Michele riprenderemo le nostre riunioni con un atelier di meditazione tenuto da Michel Ferré.

Michel Ferré e Maria sono andati in India all'inizio dell'anno per partecipare all'Incontro Internazionale dei movimenti nonviolenti Gandhiani organizzato dall'Associazione Gandhi 2008. Sono tornati pieni di

entusiasmo e di determinazione a continuare il legame che si è formato con i collettivi nonviolenti del mondo che hanno incontrato in quell'occasione e ad impegnarsi nel sostegno e prosecuzione dei temi che sono stati sviluppati durante quel Convegno.

Rosa, José Luis e Alfred sono impegnati nell'organizzazione della IX Fiera Nazionale di Biodiversità Agricola che si terrà in settembre a Elche de la Sierra, dove Rosa e Jose Luis vivono, con il sostegno del Comune e di altre istituzioni della regione. E' uno spazio di condivisione sia pratica che teorica fra agricoltori, tecnici e ricercatori che ha come fine quello di proteggere e conservare le varietà locali nel campo dell'agricoltura biologica.

Fra i membri del gruppo dell'Asturias alcune donne appartengono ad un gruppo di volontariato che lavora con i carcerati e in altri

ambiti di sostegno sociale.

A Madrid, Victor e M. José finalmente abitano nell'ecovillaggio come desideravano, dopo tanti anni di attesa, anche se non hanno ancora l'acqua in casa.

Maria e Felix, una coppia abbastanza anziana dei membri del gruppo di Barcellona, hanno ricevuto un premio dalla Fondazione per la Pace di quella città come riconoscimento del loro impegno a favore della pace e della nonviolenza, in quanto membri dell'Arca e degli Artigiani di Pace.

Il gruppo di Murcia desidera affrontare e approfondire quest'anno, nei suoi incontri, l'argomento dell'economia alternativa.

Per quanto riguarda la questione finanziaria, l'anno scorso abbiamo fatto uno sforzo significativo nel campo dei materiali di diffusione : la realizzazione in spagnolo del DVD di Louis Campana "Lanza del Vasto, pellegrino dell'essenziale", l'acquisto dei CD dei canti dell'Arca di Bonnecombe e l'edizione del libro di Alain Richard "Piliers pour une culture de la Non Violence" (Pilastrini per una cultura della non violenza), che Rosa ha tradotto. Inoltre la spesa più alta è stata il contributo che abbiamo dato per il viaggio di Michel e Maria in India e il viaggio di Mario in Colombia. Alla cassa Internazionale diamo 500 euro come l'anno scorso.

Il Fondo Solidale che è stato creato l'anno scorso ha destinato i soldi ottenuti attraverso i doni a due campagne : il finanziamento degli educatori della Comunità di San José de Apartadó in Colombia, e la collaborazione al finanziamento per la sistemazione dei tetti della Longuera.

Secondo quanto proposto dalla nostra vecchia amica dell'Arca Annelise, abbiamo appena lanciato una nuova campagna di richiesta di fondi per contribuire al sostegno del Giardino di Pierre Parodi, in Marocco.

Per quanto riguarda la diffusione delle informazioni e notizie, in questi mesi abbiamo aggiunto alla rivista "Noticias dell'Arca " due nuovi mezzi di comunicazione internet: il sito [www.arcaiberica.org](http://www.arcaiberica.org), e l'elenco e-mail dell'Arca Spagnola. Questo faciliterà la velocità e la possibilità di comunicazione tra i membri dell'Arca in Spagna.

Quest'anno gli incontri destinati a fare

formazione non si sono potuti realizzare: l'incontro di primavera è stato annullato e quello dell'autunno non si farà perché non vi sono ponti in ottobre. Inoltre il campo estivo de La Longuera è stato annullato all'ultimo minuto a causa dell'incidente che ha causato la morte di José Luis, figlio di Rosa e José Luis.

Invece del campo, nel week-end del 26 luglio è stata celebrata a La Longuera una cerimonia di ricordo e di addio a José Luis nella quale sono state sepolte le sue ceneri. Questa cerimonia ha visto riunite un centinaio di persone vicine alla famiglia spirituale dell'Arca spagnola, ed è stata preziosa e ricca di bellezza nelle manifestazioni dei sentimenti espressi da ognuno attorno a José Luis.

La sua morte è stata un apprendistato forte e vivo per tutti noi, bambini, giovani e adulti circa la nostra condizione umana, che ci ha fatto veramente percepire quanto solo la potenza dell'Amore, o di Dio, o di colui che ha tutti i nomi e nessun nome, può aiutarci a trasformare i nostri sentimenti distruttivi e la nostra energia negativa in energia positiva e costruttrice, che ci darà la forza per continuare il cammino della Vita con tutto ciò che d'imprevisto ci attende.

La Longuera, agosto 2008

*Di Rosa Vales*

*Delegata Internazionale Arca Spagna*



---

# VITA DELL'ARCA in Italia

## Resoconto della Giornata Seminariale su “Il pensiero di Lanza del Vasto”

**I**l giorno 4 ottobre 2009 a Pisa si è svolta la Giornata seminariale su “Il pensiero di Lanza del Vasto”, promossa dal Centro Studi Lanza del Vasto e con il patrocinio del Corso di Laurea in Scienze per la Pace dell'Università di Pisa.

Come da programma sono state presentate comunicazioni da vari studiosi (universitari e non) su vari temi, ma principalmente sui testi di Lanza del Vasto: il suo libro sul viaggio in India da Gandhi, Pellegrinaggio alle Sorgenti; il testo filosofico maturato in quarant'anni di meditazione. La Trinité Spirituelle (di cui si prevede la pubblicazione della traduzione italiana a breve); quello sulla sua interpretazione del Genesi, La Montée des Ames Vivantes; quello di teoria politica nonviolenta, I Quattro Flagelli, i vari testi di poesie.

Tutti hanno convenuto che la lettura di questi testi è facile, perché il frasario è molto intuitivo e suggestivo, oltre che, alle volte, poetico; ma in realtà solo apparentemente. In effetti il suo stile è rivolto a catturare l'attenzione del lettore per convincerlo della verità che Lanza ha “visto” (come lui stesso dice); ma fa poca attenzione alla sistematicità del discorso; che ha una struttura molto forte, ma alle volte occorre trovarla. Questo è il primo problema che incontra chi voglia, non tanto seguire l'insegnamento dei suoi testi, ma studiarli.

Il suo pensiero era già fortemente caratterizzato nel 1925, al tempo della sua prima conversione. Tanto che per alcuni studiosi esso poi non è sostanzialmente cambiato. Per altri studiosi invece il suo pensiero alla fine si è posto a cavallo tra Occidente ed Oriente, cercando di collegarli in una sintesi che appare ancora oggi molto profonda. Comunque per tutti il suo pensiero coinvolge (i fondamenti di) teologia, antropologia, sociologia, economia, politologia, etica, scienza, visti sotto una luce nuova. Perciò il secondo problema è dato dalle tante discipline accademiche coinvolte: per studiarlo completamente occorrerebbe padroneggiare una cultura enciclopedica. Per di più le sue opere sono sorprendentemente brevi rispetto alla

grandezza di ogni tematica affrontata; perciò, si tratta innanzitutto di circoscrivere la validità del suo punto di vista, che è sempre originale ed innovativo, ma che si esprime in maniera non accademica. Questo è il terzo problema che incontra uno studioso delle sue opere.

Insomma, per lo studioso, le sue opere non sono poche, né facili, né semplici. Ai problemi suddetti è dovuto il fatto che ancora non ci sia una indicazione chiara dei contenuti di tutte le sue opere, oltre quelli appariscenti. Per cui ancor oggi leggere un suo libro sotto una domanda di ricerca è tuttora un lavoro iniziale, al cui termine non si è sicuri di aver colto tutte le dimensioni della esposizione. Tanto è vero che dopo quasi trent'anni dalla sua scomparsa e cinquanta dalla pubblicazione di varie sue opere, gli stessi discepoli e compagni dell'Arca non hanno promosso studi in proposito. Solo dopo i convegni italiani (della Facoltà Teologica S. Luigi Napoli nel 2001, del Comune di S. Vito Normanni sulle arti visive nel 2005, il convegno dell'Università di Pisa sulla filosofia lo stesso anno) e la tesi di D. Vigne alla Sorbona di Parigi, l'anno scorso, hanno inaugurato una piccola Università estiva dell'Arca, della quale una parte è sul suo insegnamento.

Le comunicazioni sulle opere suddette hanno cercato di superare questi problemi dando almeno una prima esposizione ragionata e valutativa dei veri contenuti dei libri. Tra le luci e le ombre date dal suo stile espositivo, è risultata una ampia materia di studio, la quale è in gran parte da esplorare nelle sue strutture, nella sua profondità e nella sua ampiezza.

Particolarmente interessante è stata la scoperta del rapporto tra il pensiero di Lanza del Vasto e la sua produzione poetica. Questa è strettamente legata ad una precisione di linguaggio e ad una calcolata ritmicità che dà una caratterizzazione unica alla sua produzione; ma che purtroppo la rende quasi in traducibile in altre lingue. La comunicazione sul tema ha messo in luce come Lanza del Vasto concepiva la poesia e il rapporto di questa con il suo pensiero: una

raffinata concezione della opera poetica, del tutto originale nel secolo XX. Lo studio delle poesie alla lunga farà acquisire una maggiore conoscenza anche del suo pensiero filosofico. Una ulteriore comunicazione ha esaminato Lanza del Vasto in un certo senso dall'esterno, cioè nella sua breve ma intensa relazione amicale con Simone Weil, un'altra personalità "disoccidentalizzata" rispetto al secolo XX; la quale però, a differenza di Lanza del Vasto, ha compiuto la sua ricerca di vita solo all'interno delle contraddizioni dell'Occidente; e forse per questo, le è andate a cercare, per esplorarle sulla propria pelle e trovarne una prima via d'uscita attraverso la sua sensibilità personale di donna. Il dibattito della giornata è stato franco, intenso e molto partecipato. In definitiva, la Giornata seminariale ha costituito, se non un gruppo di lavoro formale, un gruppo di collaborazione nello

studio dei testi di Lanza del Vasto. La Giornata ha permesso ai vari studiosi di interagire per affrontare meglio i problemi suddetti, costruendo una conoscenza comune dei possibili punti di vista che si possono seguire nello studiare queste opere. Questo obiettivo è facilitato dalla pubblicazione, avvenuta in questi stessi giorni, del primo volume de I quaderni del Viatico (Lupo ed., Copertino LE, 2008), diario di Lanza del Vasto che copre gli anni dalla nascita al 1925; in particolare, il secondo e il terzo capitolo sono tutti ambientati a Pisa, dove egli studiò filosofia.

Alla fine della giornata, si è auspicato che avvengano altri incontri di studio o convegni; il progetto è di realizzarne uno all'Università di Bergamo e uno alla Università di Roma 3 o alla Pontificia Università Gregoriana.

*Tonino Drago  
Comunità dell'Arca Italia*



## L'ESPERIENZA DI LANZA DEL VASTO

Irrequieto come Bruce Chatwin, colto, aristocratico, curioso, cercatore della verità, artista, giramondo, avventuriero, negli anni che precedono la bufera di violenza che spazzerà l'Europa e il mondo intero, Lanza del Vasto aprì la via del pellegrinaggio verso l'India, lungo la quale si incammineranno a migliaia i giovani figli dei fiori trent'anni dopo.

Ma, come dirà in seguito, "quando, nell'autunno 1936, partivo per l'India, non cercavo l'India" (L'arca aveva una vigna per vela, Jaca Book, Milano 1980). Tentava di fuggire dalle nubi di guerra che si andavano addensando sull'Europa, alla ricerca di una alternativa che aveva intravisto nella dottrina della nonviolenza predicata e praticata dal Mahatma Gandhi. Animato dalla stessa inquietudine esistenziale del principe Siddhartha, fuggiva dalla ricchezza e dagli sfarzi che la vita mondana e cittadina gli proponeva, incompatibili con la sua scelta di povertà e semplicità. "Quel viaggio fu come un grande amore", un pellegrinaggio alle sorgenti della nonviolenza, che Lanza del Vasto raccontò con stile elegante e a tratti arguto in un testo destinato a diventare ben presto libro di culto.

Rileggere oggi Pellegrinaggio alle sorgenti -

riproposto da Il Saggiatore, (pp. 283, 16 euro) nella traduzione dal testo francese del 1943, approntata sei anni dopo dall'autore stesso - e' come andare indietro nel tempo, in un'India che scompare.

Dopo essere approdato a Ceylon, l'odierna Sri Lanka, e aver attraversato meta' dell'India, Lanza del Vasto arriva nell'ashram di Gandhi, a Wardha, dove rimarrà per tre mesi al fianco del "Re dei Reietti... Il condottiero degli inermi, il padre dei paria... colui che solo nel deserto di questo secolo ha mostrato un'oasi verde, offerto una sorgente agli assetati di giustizia". E incontra altri "pellegrini", il più famoso dei quali, Abdul Ghaffar Khan, "un uomo d'alta statura dal profilo a taglio di scure" diventerà il leader musulmano di un esercito di centomila soldati nonviolenti che metteranno in scacco gli inglesi lungo la mitica frontiera del Kyber Pass, che separa l'odierno Pakistan dall'Afghanistan (Eknath Easwaran, Badshah Khan, Sonda, Torino 1990): alternativa concreta ed efficace contro ogni forma di terrorismo.

A Wardha, Lanza del Vasto rafforza la sua conversione alla nonviolenza in un fruttuoso confronto con Gandhi e ne delinea il pensiero in pagine intense e chiare: "la nonviolenza del solitario e' dignità di chi resta immune dal

contagio della collera anche al contatto dell'aggressore". Essa differisce da quella collettiva perché quest'ultima "può diventare contagiosa" per l'uomo comune. "L'esempio d'un popolo intero, impegnato in una mitica impresa, lo trascinerà quasi senza che lo voglia. Il primo a subire il contagio è il nemico sul quale l'audace pazienza della moltitudine esercita un'azione paralizzante". Sono le stesse parole con le quali si esprimerà mezzo secolo dopo Vaclav Havel per descrivere il "potere dei senza potere" manifestatosi nelle rivoluzioni del 1989. Nell'aprile 1937, Shantidas, il Servitore-di-Pace, nome dato da Gandhi a Lanza del Vasto, si appresta a compiere un impegnativo pellegrinaggio nel pellegrinaggio. Ha inizio il viaggio verso le sorgenti del Gange, quelle "acque sacre" ancora oggi meta di avventurosi viaggiatori (Alter Stephen, *Acque sacre*, Ponte alle grazie, Milano 2002) È l'iniziazione alla ricerca interiore, allo yoga, alla riscoperta di quelli che Lanza del Vasto definiva (e' anche il titolo di un suo libro, Gribaudi, Torino 1988) "principi e precetti di ritorno all'evidenza". In questa parte del suo peregrinare, giunse vicino al Tibet e vide le carovane che provenivano dal più grandioso di tutti i pellegrinaggi che si possano intraprendere: il kora del Kailash, il mitico monte Meru venerato da buddhisti, hindu, jainisti, bon e dai cercatori di verità e nonviolenza.

Se il Kailash è la montagna sacra per eccellenza, dotata di uno straordinario potere "tanto grande e tuttavia così sottile che, senza costrizione, la gente giunge da ogni dove, come se fosse attirata dalla forza di una calamita invisibile", Gandhi è la sorgente dell'ahimsa, capace di emanare un'analoga forza di attrazione religiosa e politica e di ispirare visioni e azioni che si sono diffuse ovunque nel mondo. La resistenza e la tenacia di Shantidas furono messe a dura prova durante questa sorta di iniziazione all'India profonda e di noviziato allo yoga: "Avevo intrapreso il pellegrinaggio alle Sorgenti per penetrare nelle tradizioni del paese dove volevo stabilirmi... ma un nuovo pensiero si fece strada in me: che... il posto di un discepolo occidentale di Gandhi fosse in occidente e il suo compito fosse quello di seminare nella terra più ingrata: a casa propria".

Ritornato a Wardha, nel settembre dello stesso anno, espone questo suo progetto e i dubbi che lo assillavano a Bapu, nome affettuoso con cui i più intimi si rivolgevano

a Gandhi, e ne ricevette conferma, a patto di sentirsi chiamato dalla "voce interiore". Ma come essere certi di tale chiamata? "Bapu ha forse ragione: non sono chiamato da niente e da nessuno. Perché dunque mi son messo in testa che avrei qualche cosa da insegnare ad altri?".

Pochi mesi dopo, nel febbraio 1938, fu Gandhi stesso ad aiutarlo a superare gli ultimi dubbi con queste parole: "è bene che tu vada e cerchi lungi da me la prova che desideri. Vedrai se la nonviolenza è in te abbastanza forte per imporsi da sé a quelli che ti circondano... Vedrai da vicino la contesa tra Musulmani ed Ebrei che mi tormenta tanto, mi dirai ciò che hai pensato". E aggiunse: "Tu sei uno di loro, forse arriverai a portarli verso la nonviolenza. Io ne sono incapace. Anche quando, per eccezione, ne accettano l'idea, they do not know to handle it, non sanno come maneggiarla. E che bella cosa sarebbe riuscirci! La vostra razza è intraprendente, ardita, fresca. Sì, essa possiede una freschezza che a noi manca. Non è impegnata come noi nel peso del passato". Poco dopo, Shantidas rientra in Europa, con un viaggio avventuroso che lo porta a tentare invano di compiere il pellegrinaggio in Terra Santa. Ma lo spirito del pellegrino non lo aveva ancora abbandonato e riuscì a ritornarvi nei mesi successivi incalzato dall'urgenza degli eventi: "la guerra ci veniva addosso, non c'era tempo da perdere, subito, subito!".

Passarono ancora alcuni anni prima che il suo sogno si realizzasse: fondare i villaggi gandhiani d'occidente nel sud della Francia, che nel corso degli anni si fecero promotori di lotte nonviolente contro la militarizzazione del territorio, contro la guerra in Algeria, contro le armi nucleari, a favore dell'obiezione di coscienza e per uno stile di vita e una economia coerentemente nonviolente. Nel frattempo, i pellegrinaggi continuarono. Lanza del Vasto tornò in India nel 1954 per conoscere Vinoba Bhave, l'erede spirituale di Gandhi impegnato nella campagna di redistribuzione nonviolenta delle terre. E subito dopo fu la volta della Sicilia di Danilo Dolci. Da allora la nonviolenza ha cominciato a diffondersi, sempre incalzata da venti di guerra. Saremo capaci di realizzare per tempo il tanto agognato futuro nonviolento? La strada è stata aperta, altri pellegrini dovranno mettersi in cammino.

*Nanni Salio*

# INCONTRO ANNUALE ARCA ITALIANA

## Casciago 6-8 dicembre 2008

L'incontro annuale della Comunità Arca Italiana si è svolto a Casciago (VA) nel fine settimana 6-8 dicembre, con arrivi fin dal venerdì 5 sera.

Abbiamo scelto quest'anno di dedicare una giornata all'approfondimento dell'insegnamento di Shantidas soffermandoci particolarmente sul primo punto della nostra Carta dell'Arca Italiana "Conoscenza, possesso e dono di sé"; per meglio farlo, abbiamo pensato di chiedere un aiuto a Frederic Vermorel, monaco eremita amico del gruppo siciliano, che abita attualmente nella Locride calabrese, e che sin dall'adolescenza ha approfondito gli scritti e insegnamenti di Lanza del Vasto. Sono state quindi due giornate intense sia per i punti organizzativi da discutere (Formazione e auto-formazione, Arca Notizie, Associazione, Proposte di campo/i 2009), che per la partecipata condivisione sul tema proposto.

Ogni nostra giornata è stata introdotta con un tempo dedicato ad esercizi di respirazione e di yoga proposti da Maria Sanfilippo.

La giornata di autoformazione/condivisione ci ha visti riuniti in un ampio cerchio attorno ad un bel disegno (quasi un mandala) costruito con rami e frutta da Frederic nell'ampia e luminosa mansarda; la sua introduzione è stata puntuale e profonda e ha aperto la via ad un'ampia, sentita, profonda, condivisione fra tutti sui nostri vissuti in riferimento al tema proposto (anche Frederic ci ha fatto dono della sua partecipazione condividendo con noi le sue riflessioni e il cammino della sua vita, fin dalle prime letture di Shantidas, in Francia nell'adolescenza, fino alla decisione di stabilirsi nell'eremo calabrese). Il tema della giornata era stato introdotto nella veglia della sera precedente, preparata con attenzione e sapienza da Laura Leotta, con testi e canti appropriati e conclusasi con la preghiera del fuoco.

Dopo cena il momento del rinnovo dell'impegno (tutti gli assenti sono stati ricordati e accolti virtualmente nel cerchio assieme a noi), poi la festa, rallegrata anche dalla presenza dei bambini danzanti dei

Tieghi e il sonno profondo della piccola Maddalena.

I vari temi organizzativi sono stati affrontati nel pomeriggio del sabato e il lunedì mattina. Li riassumo brevemente:

a) formazione : è stata riportata la procedura emersa nell'incontro internazionale di formazione, e cioè : ogni nuova persona che volesse entrare a far parte del gruppo italiano dovrebbe : a) far riferimento ad una delle fraternità, o comunque ad una persona impegnata, b) essere presentata all'insieme della comunità in occasione dell'incontro annuale, c) approfondire i testi di Lanza, e anche altri eventualmente, a lei indicati dalla fraternità di riferimento (un elenco più preciso dovrebbe essere fornito dall'equipe formazione), d) partecipare alla vita, a tutti gli incontri della fraternità di riferimento e all'incontro annuale; questo per un periodo di almeno tre anni di preparazione prima di formulare l'impegno. A quel momento, sarà la fraternità, o la persona di riferimento, che chiederà formalmente l'accordo all'insieme della comunità italiana perché possa pronunciare l'impegno durante l'incontro annuale successivo. In occasione quindi del rinnovo dell'impegno da parte di tutti, si dovrà anche prevedere un minimo di accoglienza formale e di festa per il nuovo/a venuto

.  
Auto-formazione: c'è stato uno scambio di opinioni sull'esperienza vissuta in questi giorni ed è emerso un sostanziale accordo sul metodo adottato, che si è strutturato su di un momento introduttivo tenuto da F. Vermorel seguito da un ampio spazio di condivisione sul tema e il vissuto di ciascuno. E' stato quindi deciso di confermare questa metodologia anche per il prossimo incontro annuale, con la sottolineatura che questo diventi il momento di approfondimento del tema dell'insegnamento che verrà poi sviluppato durante il corso dell'anno all'interno delle fraternità e dai singoli. Per il 2009 si continua quindi la riflessione su "Conoscenza, possesso e dono di sé" (primo punto della Carta dell'Arca Italiana Conversione alla Nonviolenza) Mentre per l'incontro del 2009 ci si

concentrerà sul secondo punto della Carta :“Spirito di Comunità”.

Per il 2009, l'incontro come quest'anno viene fissato nel ponte dell'8 dicembre .

b) Associazione. Il gruppo dei siciliani ha proposto di costituire per il momento un'Associazione Italiana Arca di Lanza del Vasto” in Sicilia alla quale tutta la comunità italiana potrebbe aderire. L'associazione così costituita potrebbe operare su tutto il territorio italiano. Nessuna decisione definitiva è stata presa per ora.

c) Campi: dopo un'approfondita discussione è stato deciso di provare ad organizzare due campi estivi (uno al nord e uno al sud). Sia la fraternità delle Tre Finestre che quella di Casciago si sono rese disponibili ; le date proposte, coordinandole anche con il calendario dei campi MIR-MN, sono : 27 luglio-2 agosto alle Tre finestre , 9-16 agosto a Casciago.

Ogni fraternità, dopo averne verificato la fattibilità effettiva, confermerà il tutto quanto prima.

Frederic dà anche la disponibilità per eventuali incontri o campi in Calabria presso il suo eremo (15 posti + alcuni fuori)

d) Arca Notizie: La redazione passa a partire da dicembre a Franz e Renata Pavanello, che chiedono però il contributo di tutti e la collaborazione comunque di Enzo Sanfilippo. Anche Guido Farella è disposto a collaborare.

Viene anche deciso che a partire dal 2009

Arca Notizie avrà cadenza quadrimestrale (feb./giugno/ottobre).

Si stabilisce inoltre di inviare sempre per tempo a Mosaico di Pace, Azione Non-violenta, Quale Vita ecc. le notizie che si vogliono far pervenire ad un più ampio raggio di persone (campi, incontri, uscita di Arca Notizie, iniziative ...) essendo stata verificata la loro disponibilità a pubblicarle.

e) Beppe Marasso propone la costituzione di un fondo di solidarietà o un fondo di rotazione per prestiti a zero interesse, per far fronte ad eventuali necessità dell'uno o l'altro di noi in momenti di difficoltà, o delle fraternità per lavori urgenti particolari; lo scopo è quello di condividere non solo degli ideali o momenti della nostra vita, ma anche costruire una solidarietà concreta fra noi.. Dato un primo accordo di massima, la proposta verrà elaborata e presentata a tutti al più presto per renderla operativa.

Ci è dispiaciuto che come sempre il tempo per stare insieme sia stato veramente troppo breve, anche perché non tutti sono potuti arrivare allo stesso momento, ma siamo partiti rinfrancati dalla percezione del legame profondo che ci unisce e che ci conferma nel cammino di ricerca e d'impegno, anche se il nostro è un piccolo gruppo sparpagliato per l'Italia e che ben poco per il momento riesce a fare.

*Laura Lanza  
Comunità dell'Arca Italia*

---

# NONVIOLENZA NEL MONDO

## INIZIATIVA GANDHI 2008

**A** partire dal 2004, su iniziativa di Louis Campana, è stato elaborato un programma di incontri tra varie associazioni, persone singole e organizzazioni internazionali nonviolente, al fine di rendere possibile un convegno in India, a Wardha, dove si trova un Istituto di studi gandhiani molto ben organizzato, in occasione dell'anniversario della morte del Mahatma.

Vi sono stati viaggi di preparazione in India e varie iniziative di informazione in Francia e altri paesi europei e del mondo. Lo scopo era sia di commemorare che, e soprattutto, di

cercare, fra organismi, movimenti, associazioni, e singoli, che nel mondo fanno riferimento al “Padre della nonviolenza”, di conoscersi meglio, arricchirsi mutuamente e assieme far valere e far conoscere l'innovazione, la forza, le proposte dello spirito gandhiano.

Questo evento, dal 29 al 31 gennaio 2008, ha visto la partecipazione di circa 150 rappresentanti di associazioni di vari paesi del mondo (70 persone dall'Europa, l'Africa, l'America latina e 80 dalla stessa India

universitari e personalità emblematiche come Narayan Desai, gli sposi Mehta e Rajagopal). L'Associazione Gandhi 2008, nata all'inizio solo per organizzare questo evento, ha visto evolvere il proprio obiettivo e si è quindi ora dotata di un organo/segreteria per poter mantenere una continuità di coordinamento del lavoro di cooperazione delle associazioni presenti.

Il convegno ha formulato delle Risoluzioni (qui di seguito riportate), comprendenti anche delle richieste specifiche da sottoporre all'ONU, all'OMC e all'UNESCO. Viene richiesto alle comunità dell'Arca presenti nei vari paesi di:

- sostenere le conclusioni del seminario Gandhi 2008 e in particolare le due petizioni (una indirizzata all'ONU e l'OMC sulla solidarietà alimentare l'altra all'UNESCO + organismi europei per la proroga della Décennie internazionale)

- ratificare i cinque punti condivisi e espressi nel testo delle risoluzioni.

Il Consiglio Internazionale riunito alla Longuera nell'estate 2008 ha formulato il suo sostegno come richiesto, firmato le petizioni

e approvato i cinque punti espressi nelle risoluzioni. Ogni delegato nazionale si è impegnato a diffondere l'informazione nel proprio paese verificando se e in quale modo ogni comunità nazionale voglia eventualmente impegnarsi.

Le piste di lavoro attualmente perseguite sono :

- la costituzione di una rete internazionale di ONG di nonviolenza che serva alla diffusione delle informazioni e di appoggio per i movimenti esistenti (per esempio sostegno delle ONG d'occidente alla Marcia dei contadini senza terra di Ekta Parishad con Rajagopal o alla lotta degli indigeni senza terra di Orissa che chiedono un titolo di proprietà).

- la nascita di un organismo di riflessione strategica per fissare un calendario per la realizzazione di obiettivi comuni (per es. l'iniziativa di Ekta Parishad per il 2 ott. 2013)

- il progetto di un congresso internazionale nel 2012 in Africa o America latina per preparare l'iniziativa dell'ott. 2013.

- il progetto della possibile creazione di un Istituto gandhiano in Europa.



## Congresso Internazionale della Pace e della Nonviolenza 29-31 gennaio 2008, Sevagram/Wardha, India

### RISOLUZIONI DEL CONGRESSO

**S**u iniziativa dell'associazione Gandhi 2008 Internazionale, e in collegamento con il Comitato di coordinamento indiano, il Congresso internazionale della Pace e della Non-violenza ha avuto luogo dal 29 al 31 gennaio 2008 nel campus dell'Istituto di Studi Gandhiani di Wardha, organizzatore dello stesso. Lo scopo di questo congresso era di riunire universitari e militanti di tutti i continenti, impegnati per la pace e la non-violenza, in occasione del 60° anniversario della morte di Gandhi, al fine di riflettere assieme sui mezzi non-violenti di azione da mettere in campo per la sopravvivenza dell'umanità e del pianeta. La scommessa nel mettere insieme queste persone, era di puntare sulle relazioni interpersonali perché ne potesse nascere una buona sinergia; la serietà della preparazione, la qualità dei luoghi e la memoria del

Mahatma implicavano una esigenza di verità. La dimensione olistica del nostro procedere è stata a più riprese sottolineata dal presidente Shri C.S. Dharmadhikari e dovrà essere considerata fondamento delle nostre azioni.

Vi è accordo unanime nel constatare che l'evoluzione attuale di una mondializzazione fondata sull'ultraliberismo economico e finanziario è un pericolo mortale, e che è necessario denunciarlo, combatterlo e costruire un altro mondo, in cui la finalità sia il pieno sviluppo dell'essere umano grazie ad una crescita del livello di coscienza di tutti gli attori della vita sociale per una cooperazione ad una maggiore giustizia e solidarietà.

È stato dichiarato anzitutto che è urgente agire in modo concertato per lavorare ad un nuovo tipo di sviluppo tecnico, economico, sociale e culturale.

Sono stati fissati cinque punti di accordo al fine di federare tutte le opinioni e le pratiche; si chiede che questi vengano convalidati dalla rete mondiale gandhiana.

Verso l'unità per maggiore efficacia

1. Invito a firmare un impegno di semplificazione dello stile di vita, secondo quanto esposto da Daniel Gentner "il voto di sobrietà";

2. Concertazione al fine di adottare un oggetto che abbia un forte significato simbolico, comprensibile da tutte le culture, come potrebbe essere "il bastone, per camminare, di Gandhi" proposto da Michel Lafouasse;

3. Organizzazione di una rete internazionale che agisca come collegamento fra tutte le organizzazioni nonviolente (solidarietà internazionale tra le diverse organizzazioni della rete, informazioni, comunicazione, portale internet);

4. Creazione di una "cellula di riflessione strategica", scaturita dal movimento mondiale gandhiano, che potrebbe definire un'agenda comune di azioni concrete (per esempio il 2 ottobre 2013 come previsto da Ekta Parishad) e seguendo le 4 fasi preresentate da Narayan Desai nel suo discorso iniziale: coscientizzazione, organizzazione, lotta e programma costruttivo;

5. Progetto di un Congresso internazionale nel 2012, preferibilmente in Africa o in America latina, per verificare i punti precedenti così come la nostra preparazione, per ottobre 2013 (se la data è stata messa in agenda). L'impatto dei nostri impegni e azioni a favore delle popolazioni più vulnerabili e più povere verrà valutato facendo riferimento al "Talismano di Gandhiji".

Altri fattori di unità che vengono condivisi :

Una strategia su due livelli

- alla base

Movimenti e organizzazioni abbastanza forti (per strutture e reti) da essere conosciute e riconosciute come partner essenziali dai governi, il settore privato e la società civile.

In modo trasversale, educazione e formazione dei militanti di tutti i settori e tutte le forme di azione non-violenta, mediante programmi di formazione adattati a tutti i contesti, le varie situazioni e le lotte.

La trasformazione della società deve

fondarsi prima di tutto sulla conoscenza di sé (lavoro interiore, innalzamento del livello di coscienza), quindi sulle relazioni interpersonali all'interno della famiglia e nell'ambiente di ciascuno (professionale, sociale). Ognuno deve impegnarsi a essere formato e a trasmettere il risultato di questa formazione ai giovani e agli adulti.

- a livello istituzionale

Sosteniamo il Programma della Décennie 2001-2010 sulla promozione di una cultura della non-violenza e della pace a vantaggio dei bambini del mondo in tutti i suoi obiettivi : educazione, eguaglianza tra le donne e gli uomini, lotta contro l'esclusione economica e sociale, protezione dell'ambiente, prevenzione e risoluzione non-violenta dei conflitti. Questo mostra quanto la cultura e l'educazione alla pace e alla non-violenza sia un tutt'uno che concerne non solo i programmi scolastici, che dovrebbero integrare questi concetti, ma anche tutti i settori e tutti gli attori della società ad ogni livello. Lo scopo fondamentale è quello di sviluppare una cultura che orienti alla pace e non alla guerra (a livello politico, sociale, religioso, delle comunicazioni e mediatico), e questo, sia nel settore privato (imprese, sindacati, associazioni) che pubblico e amministrativo. Sul piano individuale, implica l'apprendere a lavorare su se stessi per trasformare la propria violenza interiore (aggressività, o volontà di dominio o di distruzione) verso creatività e cooperazione per vivere con maggiore coerenza i propri valori morali e spirituali.

Sosteniamo ugualmente l'Alliance pour les Civilisations (Alleanza per le Civiltà) , per superare le incomprensioni tra le culture e le religioni, specialmente tra il mondo occidentale e quello musulmano. Essa conferma e sostiene il programma della Décennie. Il rapporto di novembre 2006 ha messo l'accento sul legame tra il dominio economico e il dominio culturale che costituisce una violenza strutturale dalle conseguenze negative (esclusione economica e sociale, frustrazione identitaria) provocando violenza di gruppo o individuale da parte delle popolazioni che la subiscono.

Gli Stati si sono impegnati a perseguire i medesimi obiettivi. Pochi governi però hanno dato vita a programmi nazionali specifici. I media hanno reagito poco o niente all'appello diretto che è stato loro fatto. Ingiungiamo

pertanto i governi dei nostri rispettivi paesi a rispettare i loro impegni e dar vita ad azioni concrete tra le quali, in particolare:

- introduzione dell'educazione alla pace e alla nonviolenza nei programmi scolastici a tutti i livelli, dalla scuola primaria all'università;
- educazione degli adulti particolarmente nella formazione dei formatori ;
- introduzione dell'analisi comparativa delle diverse tradizioni religiose e dell'apporto positivo del loro rispettivo messaggio per facilitare il dialogo fra di esse;
- produzione di giochi e giocattoli che promuovano la pace e la nonviolenza, in particolare nel campo dei video, in sostituzione dei giochi e giocattoli violenti e di guerra;
- produzione da parte dei media di trasmissioni periodiche sugli obiettivi della Décennie.

Questi programmi internazionali esigono una coerenza tra i valori universali della democrazia e la loro messa in pratica in applicazioni concrete in tutti i settori delle nostre società (economica, politica, sociale e culturale). Al fine di valorizzare e diffondere queste buone pratiche chiediamo, a tutti i livelli di questi impegni presi davanti alla comunità internazionale, l'attivazione di Commissioni che diano seguito e controllino.

Chiediamo che le Nazioni Unite adottino una proroga del Programma della Décennie (Decennio 2001-2010) con un ulteriore programma simile che copra i prossimi 10 anni.

### **Una dichiarazione comune**

Decidiamo d'indirizzare una dichiarazione comune all'OMC, all' ONU e ad altre organizzazioni mondiali per render loro noti i vari punti sui quali ci siamo accordati:

- Sovranità alimentare (diritto dei popoli ad un regime alimentare che si accordi con i raccolti prodotti mediante mezzi sostenibili sul piano ambientale , ma anche diritto di definire il loro proprio sistema di alimentazione e agricolo citato sulla base della proposta di Via Campesina in occasione del Forum Sociale). Questo esclude l'accettazione che una multinazionale possa standardizzare e rendere obbligatoria la propria logica di produzione.
- Libero accesso alla terra. Un rimaneggiamento del fondiario è

un'alternativa inaccettabile su tutti i continenti (vedi azione di Janadesh);

- Libero accesso all'acqua. L'acqua non può appartenere a società private;
- Sviluppo intensivo delle energie alternative e rinnovabili;
- Sollecitare le imprese affinché il loro lavoro si basi su valori di pace e non di guerra.

### **Molti punti comuni**

Alcune parole chiave che riflettono i principi fondamentali che sosteniamo sono state evidenziate :

- Partire dai bisogni dei più poveri e degli esclusi
- ♦-Uguaglianza tra uomo e donna
- ♦-Semplificazione dello stile di vita
- ♦-Coscientizzazione e responsabilizzazione
- ♦-Lavoro in rete
- ♦-Resistenza, fermezza e rifiuto dell'inaccettabile
- ♦-Programma costruttivo e creativo
- ♦-Educazione alla pace e alla nonviolenza

Le affermazioni seguenti sono state messe in evidenza

- Finché la giustizia politica, sociale ed economica non è rispettata, ogni forma di pace è impossibile.
- Tutte le iniziative per lo sviluppo sostenibile da parte dei movimenti alternativi di base devono essere riconosciute, valorizzate e promosse dai governi e a tutti i livelli istituzionali.
- Agire localmente e pensare globalmente; e vice versa.
- Il fine del satyagraha non è l'accedere al potere; altrimenti si perverte.
- Dobbiamo avere nelle nostre azioni non-violente degli obiettivi chiari, realisti e realizzabili.
- La disubbidienza civile è un processo nonviolento per sostenere i valori fondamentali.
- Il dialogo e l'esigenza non-violenta devono camminare insieme.
- La lotta nonviolenta non è obbligatoriamente la stessa secondo le culture; bisogna che tenga conto del contesto socioculturale locale.

*Documento redatto il 7 marzo 2008*

# RIVA DEL GANGE OSSIA IL NOVIZIO

## da Pellegrinaggio alle sorgenti

### Lanza del Vasto

Alle tre del mattino un lungo “Ôm” risuona nel buio: è il segnale del risveglio e l’invito alla preghiera. Corro per tuffarmi nel Fiume nero prima di raggiungere i compagni sotto il porticato.

La preghiera comincia, sostenuta dal suono di un tamburo, e l’inno a Siva a Râma a Krisna, a Sitâ, a Gianuri, agli altri numerosi nomi dell’Unico.

Dopo mezz’ora si passa alla meditazione. All’uopo si usa la Posizione-del-Loto, dolce nome. Comoda e naturale per ogni Indiano, costituisce per noi, almeno all’inizio una tortura. Questa posa consiste, una volta seduti per terra, nel prendersi le gambe e nel torcerle e stringere l’una sull’altra a mo di nodo marinaio, così che i due piedi si appoggino con le piante per aria, sulla giuntura del ventre e delle cosce. Bisogna riuscire, incrociando le braccia dietro le schiena. ad afferrare con la mano sinistra il pollice del piede destro, con la destra quello del piede sinistro. Allora saldamente stabilito e dolorosamente annodato a se stesso, l’uomo deve fare del corpo, della testa e del collo, un tronco d’albero incrollabile e diritto e rimanere più ore senza battere ciglio, senza vacillare, o irrigidirsi o accosciarsi. Il respiro a poco a poco si calma e diventa profondo, le righe del viso si cancellano, i nodi del corpo si disfano.....

Un nuovo « Ôm » ci annuncia che il sole si è levato e ci restituisce alla vita comune. Sto per un momento in mezzo alle mie sparse membra.

Tasto le .mie gambe per assicurarmi di possederle. Per lungo tempo si sono fatte vive con il grido delle giunture forzate, con i crampi e i formicolii. Poi la pietra del pavimento si è impossessata di loro con il freddo. Mi alzo e me le trascino dietro.

Gambe, o gambe mie, le migliori che abbia avute per molte mie vite, non traditemi che ho ancora tanto bisogno di voi. Senza di voi come sarei giunto fin qui? Avrò sempre bisogno di voi, gambe, per seguire la saggezza. Ben vedo che dovrò sempre camminare dietro la saggezza, che mai non potrò attendere, immobile come l’assoluto, che essa mi venga incontro.

Non sarà la ginnastica alla quale i miei compagni già si esercitano in silenzio a

rendermi la scioltezza. Ginnastica di pose anziché di movimento. Il contrario della nostra. La nostra esercita i muscoli e getta continuamente il corpo fuori di se stesso, in tutti i sensi; la loro concerne il respiro, i centri nervosi e le glandole interne, e tende alla stabilità. Modella il corpo in una serie di pose che formano circuiti chiusi. Il corpo si disossa, si stira e striscia su se stesso, passando da una posa all’altra. Il respiro, contenuto all’estremo, misura la durata di ogni posa. Ma qualche volta prendi il fiato come per un tuffo e passi per dieci o dodici figure prima di rimetterlo. Mi provo ad imitare gli altri, ma mi affanno, mi fiacco, soffoco. Allora mi raccolgo in un cantuccio e li guardo. L’angolo brutale dei gomiti e delle ginocchia si è del tutto cancellato in loro. Si tramutano in liana, rettile, fiore, poi dallo stato di lumaca, di feto o di cadavere, si rialzano ridiventati meravigliosamente se stessi. Lo sforzo sostenuto dà ritmo perfetto al respiro, e rende il viso come il ciottolo nell’acqua furiosa e limpida del torrente. Il medesimo esercizio si svolge alla sera. Tutto il giorno siamo liberi di esercitarci da soli, di meditare, di pregare, di leggere, di passeggiare.





Comunicato Stampa

## Prossima Manifestazione Nazionale "1 Marzo" 2009 a Crotona!

Domenica 14 dicembre, in occasione dell'incontro promosso dall'Arcidiocesi di Crotona-S. Severina nell'ambito dell'Agorà Città di Crotona, Vincenzo Linarello - presidente del Consorzio Sociale GOEL e portavoce di Comunità Libere - ha annunciato che il prossimo evento nazionale simbolo dell'Alleanza con la Locride e la Calabria (sottoscritta - lo ricordiamo - da ben 2800 privati e 678 enti e associazioni) si svolgerà il 1 marzo 2009 a Crotona, città colpita da gravi episodi che ne hanno segnato la cronaca recente.

Vincenzo Linarello ha sottolineato che la manifestazione farà seguito agli impegni pubblicamente assunti il 1 marzo 2008 a Locri, giorno in cui migliaia di persone e centinaia di enti provenienti da tutta Italia hanno consolidato l'Alleanza sottoscritta, dando avvio ad un percorso di lavoro comune per il raggiungimento degli obiettivi progettuali posti dal manifesto del 1 Marzo 2008 a Locri ([http://www.consorziosociale.coop/manifesto\\_del\\_1\\_marzo\\_2008](http://www.consorziosociale.coop/manifesto_del_1_marzo_2008)).

Le cabine di regia, composte dagli enti regionali e nazionali che hanno aderito all'Alleanza, riporteranno in quella occasione il lavoro svolto in questo anno e la programmazione delle future attività, sia in Calabria che nel resto d'Italia.

L'incontro si è svolto alla presenza di S.E. Mons. Domenico Graziani - Arcivescovo di Crotona-S. Severina, delegato della CEC per la Pastorale Sociale e del Lavoro, Giustizia e Pace - e di Santo Vazzano - Presidente del Consorzio Sociale Jobel di Crotona facente parte del consorzio regionale Calabria Welfare - che avranno un ruolo di primo piano nell'organizzazione del prossimo 1 Marzo.

Gioiosa Jonica 15-12-2008

Ufficio Stampa  
Consorzio Sociale GOEL

Fanno parete della Cabina di Regia Nazionale:

Acli, Addio Pizzo, Aiab, Aiab Emilia Romagna, Aiab Molise, Aiab Veneto, Aitr associazione di turismo responsabile, ANCI Emilia Romagna, Associazione Botteghe del Mondo, Banca Popolare ETICA, Bilanci di Giustizia, CGIL Emilia Romagna, CGIL Lombardia, CGM, CISL Emilia Romagna, CISL Lombardia, Comitato Trentino Locride, CONFCOOPERATIVE Emilia Romagna, CONFCOPERATIVA Lombardia, Consiglio Regione Liguria, CTM Altromercato, Csv.net, Emmaus Italia, ETSI, Federazione Trentina della Cooperazione, Federbio, FEDERCASSE, Federsolidarietà Emilia Romagna, Federsolidarietà Lombardia, Federsolidarietà, Federsolidarietà Sardegna, FIBA CISL, Forum Terzo Settore Emilia Romagna, GIOCO - Ass. Volontariato Onlus, Giovani delle ACLI, GREENPEACE Italia, ICEA, INECOOP, Jesuit Social Network Italia, Legacoop Emilia Romagna, LEGACOOP Ligure, LEGACOOP, LIBERA, LVIA, MASCI, MIR, MLAC, Movimento Non Violento, Movimento rinascita cristiana, PAX CHRISTI, Rete di Lilliput, RETE RADIE RESH, SAE Segretariato attività ecumeniche, UIL Emilia Romagna, VITA.

Fanno parete della Cabina di Regia Regionale:

ACLI Calabria, Aiab Calabria, AMMAZZATECI TUTTI, Coordinamento Associazioni Antiracket Calabresi, Federcalabria (BCC), Calabria Welfare (Consorzio CS MERIDIA, Consorzio GOEL, Consorzio JOBEL, Consorzio MARE NOSTRUM), Centro Calabrese di Solidarietà, CSV (Centro di Servizi del Volontariato) CALABRIA, CERESO, Comunità Libere, CONFCOOPERATIVE Calabria, Confederazione Italiana Agricoltori della Calabria, Consorzio KALON BRION, Federazione Regionale COLDIRETTI Calabria, Fondazione BETANIA, LEGACOOP Calabria.

**ARCA NOTIZIE** è un foglio di collegamento e di riflessione tra i compagni e gli amici della Comunità dell'Arca in Italia.

Articoli, lettere, disegni vanno inviati a: Francesco Pavanella via Marconi 28 Trieste  
(e-mail: [francesco.pavanella@tin.it](mailto:francesco.pavanella@tin.it))

Il sito internet dell'ARCA in Italia è: <http://xoomer.alice.it/arcadilanzadelvasto>

Per continuare a ricevere Arca Notizie, il contributo per il 2009 è di 20 euro (10 per l'abbonamento on-line) da versare sul conto corrente postale numero 14079214 intestato a: Patrizia Brambilla Via Sottocampagna 65 21020 Comabbio (VA)

Questo numero è stato consegnato per la stampa il 15 gennaio 2009