

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE



Nature bathing: il potere rigenerante della natura

Ci sono momenti in cui la quotidianità ci opprime, i mille impegni continuano ad accumularsi e noi arranchiamo per starci dietro, i pensieri affollano la mente come nubi all'orizzonte, mille voci si accavallano una sull'altra fino a quando il nostro corpo ci dice: "basta!" È arrivato il momento di fermarsi e riprendere fiato. Quando questo succede è la natura a venire in soccorso. Prendiamoci un po' di tempo, una giornata o qualche ora e andiamo a immergerci nel verde, una camminata in mezzo al bosco, lontano dalla città e dalla confusione, uno zaino con l'occorrenza per

il pranzo al sacco. Attorno a noi solo i rumori della natura, il nostro respiro, la mente concentrata sui nostri passi, lasciando i nostri occhi vagare curiosi qua e là, liberi di stupirsi di un fiore, di uno scorcio inaspettato, del cambiamento repentino del sentiero. Alla fine ci ritroveremo stanchi ma felici, rilassati, appagati e molto più leggeri. I problemi che prima sembravano giganti riprendono le loro dimensioni reali, le nostre batterie interiori si sono ricaricate, alcuni timori e paure si sono sciolte come neve al sole e, a dirla tutta, ora sembrano anche un po' ri-

dicole, ci sentiamo centrati e molto più sicuri di noi stessi. Nel mondo dei social network e di internet questa pratica si chiama Nature bathing, letteralmente bagni nella natura, vere e proprie immersioni nei boschi e nelle foreste per trarre i benefici rilassanti che derivano dal contatto con la natura, dai suoni agli odori, all'effetto calmante dei colori. Oggi mentre tornavo a casa mi sono sentita rigenerata e, al tempo stesso, colma di gratitudine verso Madre Natura e la sua infinita saggezza.

Monia Rossi

A scuola da San Benedetto



476 d.C. Lo sciro Odoacre scaccia dal trono imperiale Romolo, detto Augustolo per la sua giovane età (aveva circa quattordici anni quando salì al potere). È la fine, almeno formalmente, dell'impero romano d'Occidente, attraversato in realtà già da molto tempo da una fortissima crisi. Negli stessi anni, mentre a una società ne subentra un'altra, diversa per costumi, sentimenti e ordinamenti, nella provincia di Norcia nasce un uomo destinato a cambiare la storia: è San Benedetto, fondatore dell'ordine benedettino, alla cui regola si uniformerà tutto il cristianesimo occidentale. Ciascuno

di noi conosce il motto "ora et labora" ("prega e lavora"), ma la regola benedettina è molto di più; è riuscita infatti a superare indenne i secoli, resistendo a periodi di violenza e anarchia, salvando l'Europa in uno dei suoi momenti peggiori. Non sorprende allora sentire che oggi, millecinquecento anni dopo, manager e imprenditori si mettono in fila per apprendere i segreti di una tale longevità e tentare di applicarli nelle loro aziende. Perfettamente organizzato al suo interno, il monastero benedettino diventa modello di efficienza, sobrietà e produttività cui molte imprese possono ispirarsi, senza però dimenticare ciò che sta alla base di tutto: l'accoglienza del diverso, la valorizzazione dell'umanità. Non solo il lavoro per il lavoro, dunque, ma il lavoro come mezzo per riscoprire valori perduti: la capacità di ascoltare, l'umiltà, il senso della collettività. Forse oggi più che mai il mondo, e in particolare quello delle grandi aziende, ha bisogno di percorrere una nuova via per il successo, una strada che sappia restituire al lavoro la nobiltà che gli compete e all'uomo la dignità che gli è propria. Insomma, se vuoi essere un buon leader, sii come Benedetto!

Francesca Tamai

Amicizia



"Cerco degli amici disse il piccolo principe, che cosa significa "addomesticare"? Significa una cosa che è stata purtroppo dimenticata, rispose la volpe significa "Creare dei legami...", creare dei legami? Certamente, disse la volpe. Per me tu non sei che un ragazzino, uguale a centomila altri ragazzini. Non ho bisogno di te. E neppure tu non hai bisogno di me. Per te non sono che una volpe qualsiasi, uguale a centomila altre. Ma, se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo. Io sarò per te unica al mondo..." Non importa quanto siamo uguali o quanto siamo diversi, credo nell'amicizia, nei legami, nei patti, nelle promesse, mi piace pensare di essere "addomesticato", mi piace pensare, di riuscire ad "addomesticare", mi piace pensare di essere unico, forse peggiore di tanti

altri ma sicuramente unico e diverso da tutti gli altri. Credo che tutte le cose che abbiamo fatto, tutte le persone che abbiamo incontrato e conosciuto, tutti i posti che abbiamo visitato, tutto quello che ci ha ferito, che ci ha fatto ridere a crepapelle, che ci ha fatto pensare, che ci ha reso felici, che ci ha fatto piangere, credo che tutti i particolari che abbiamo saputo osservare, tutti gli abbracci che abbiamo dato e quelli che abbiamo ricevuto, tutti i baci dati e tutti quelli rimasti intrappolati tra le labbra, credo che ognuna di queste cose ci ha fatto crescere e, nel bene o nel male, ci ha fatto diventare la persona che siamo. Credo che ci sia sempre un motivo per ricordare tutto e tutti e che ci sia sempre un motivo per sorridere e andare avanti.

Andrea Spessotto

**SOLO
PENSIERI
POSITIVI**

SEI CURIOSO DI SAPERE CHI SIAMO? COSA FACCIAMO? PERCHÉ LO FACCIAMO? VIENI A TROVARCI SUL NOSTRO BLOG <http://lagazzettadelsole.home.blog> o scrivi una mail a lagazzettadelsole@gmail.com. SEGUICI SULLE PAGINE Facebook e Instagram: La Gazzetta del Sole. Progetto a cura di Quelledibigliettiniglialli Odv (www.quelledibigliettiniglialli.it)

Cucinare un atto d'amore



Cucinare è un atto d'amore. Non cucino per me, non mi interessa, cucino per gli altri. È il

mio modo per dire: "Ci tengo a te". Credo in questo. Dentro di me so perché lo sto facendo. In

molti siamo così. È indifferente che sia un piatto gourmet o un piatto "povero" della strepitosa tradizione italiana. Gli italiani cucinano con amore. Per noi un piatto in tavola è famiglia, casa, è chi lo cucina. Difficile trovarlo altrove. Il piatto della nonna, della mamma, del papà, della moglie, di tuo figlio è irripetibile anche se la ricetta è la stessa, perché in quel piatto c'è l'amore della persona che lo ha cucinato per te. Tu lo sai che è così. Un piatto è il territorio dove nasce. Frico, cacciucco, impepata di cozze, orecchiette. Avete subito pensato a quattro regioni. Vi siete tuffati con l'immaginazione nelle dolomiti friulane o nelle spiagge di Posillipo, o forse eravate sul litorale toscano o magari tra i trulli pugliesi. Ho solo menzionato un piatto. Ogni tanto mi arrabbio. Sì perché il "pollo in tecia della nonna Germana" per mio figlio non è mai come il suo. Ci ho provato a riprodurlo... mi sono arreso. Quando qualcuno vi metterà il piatto in tavola, ringraziatelo: chi cucina non si aspetta altro che questo. In quel piatto c'è una parte di chi lo ha preparato o della vostra famiglia o i sapori della vostra regione. E se per qualche motivo siete lontani da tutto ciò non abbiate timore a chiedere il vostro piatto preferito, sarà una gioia per voi ma soprattutto per chi ve lo prepara. Buon appetito!

Vida Michele "Baudasch"



E se...

Sì, è proprio il momento di pensare a qualcosa che si potrà fare quando il sole splendente tornerà a mostrarsi. All'aria aperta diventa più facile vedere la meraviglia della natura che si ferma e segue i "suoi" tempi. Stanno iniziando a fiorire le varie

piante, se piove o c'è freddo si fermano, ma in verità neanche tanto, rallentano semplicemente per poi sbocciare in mille colori e profumi. Che gioia star a guardare il loro percorso di crescita/motivazione. Quindi, quando siete felici, fateci caso.

Katiuscia Salmaso

Aiuto! Sono un'accumulatrice compulsiva di libri



Ci sono due tipi di lettori: quelli a cui non importa da dove provengano i libri, se da amici o da una biblioteca e poi ci sono gli accumulatori compulsivi come me, con questa smodata passione per acquistare libri. Che posso

dire, non riesco a prendere libri in prestito, perché a me le pagine piace viverle totalmente, sentire il rumore dei fogli che scorrono fra le mie dita e la matita che scivola a caccia di frasi che raccontano anche un po' di me; a caccia

di quelle parole che esprimo-no ciò che vorrei dire ma che, talune volte, non riesco. Mi piace aggiungere riflessioni che rileggo a distanza di tempo per riappropriarmi della medesima sensazione... sì, lo ammetto, ci faccio persino le

orecchie. Non fraintendetemi. Le biblioteche sono bellissimi luoghi di quiete, piene e zeppe di migliaia di volumi che abitano gli scaffali. Tuttavia, preferisco di gran lunga le librerie, posti magici dove amo stare ore e ore a farmi ammaliare da trame, storie e personaggi e dove, il più delle volte, l'indecisione mi fa fare man bassa di tutto ciò che cattura la mia attenzione. Il motivo è molto semplice: non riesco a smettere di comprare libri, a volte anche a scapito di scarpe e vestiti; mi sembra di non averne mai abbastanza. Non importa quanti io ne abbia già a casa e specialmente quanti non ne abbia ancora letti. Nei miei sogni riecheggia l'idea di creare una biblioteca tutta mia, una piccola un'oasi che, come diceva Zafon in uno dei suoi libri, emani un profumo di carta e magia. Ma perché diventi uno spazio di tutto rispetto e degno di essere chiamato "biblioteca" non posso proprio fermarmi. Lo

capite anche voi, no? Da qualche tempo ho anche iniziato ad acquistare libri durante i miei viaggi. Quando preparo la valigia sto ben attenta al peso che ci butto dentro e rinuncio volentieri a qualche vestito o accessorio. E così, mentre tutti setacciano negozi o bancarelle in cerca di affari o pensierini da portare via, io mi fiondo in cerca della libreria più caratteristica che ci sia e la esploro tutta, pazientemente, finché un nuovo libro non sarà pronto a seguirmi fin casa. In questo modo ho come l'impressione di portare con me un ricordo tangibile della città appena visitata per riscoprirne l'odore ogni qual volta entrerà in contatto con il mio souvenir fatto di carta e parole. Ok, lo ammetto; forse hanno ragione; forse ho proprio bisogno di aiuto. Forse sono diventata un'accumulatrice compulsiva di libri!

Eleonora Brun

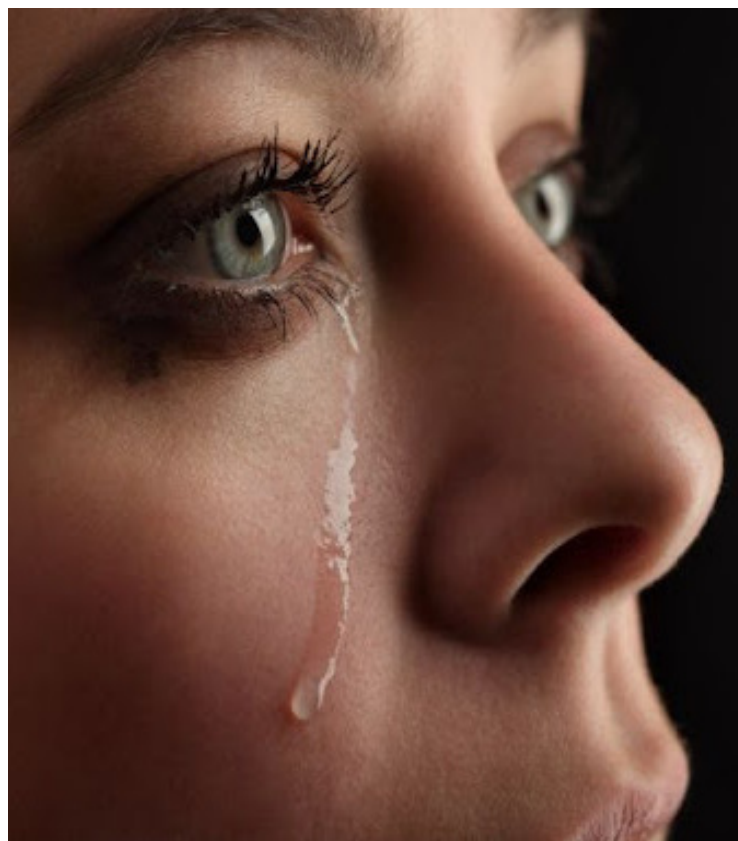
Lasciamoci piangere

Piangere non è una cosa banale o semplice. Piangere può essere complicato! Il pianto per un forte dolore, per una perdita, per un distacco, per un addio è, spesso, incontrollabile: quindi sembra scontato, naturale. Piangere al posto di urlare, per volersi sfogare, per buttare fuori il gomito che ci intasa l'anima, per espellere la rabbia, il rancore, tutte quelle emozioni negative che ci soffocano, invece, non sempre ci riesce in modo facile. Non vorremmo mica sembrare pazzi!?! Ma c'è una cosa che a volte ci imbarazza ancora di più: sono le lacrime di gioia, le lacrime "emozionate"! Quella scena del film in cui ci immedesimiamo particolarmente, quel girare l'angolo di una strada e vedersi comparire davanti per la prima volta il

monumento che cercavamo e non avevamo visto prima. Emozionarsi davanti ad un tramonto oppure coi piedi nel mare, felici per aver regalato a qualcuno quel sogno che sembrava impossibile. Commuoversi per una sorpresa inaspettata: un biglietto di buongiorno di fianco alla tazzina del caffè o un foglio A4 scritto con un pennarello di fortuna trovato appeso allo stipetto all'arrivo al lavoro. Un mazzo di fiori appoggiato sulla macchina come "in bocca al lupo". Farsi riempire gli occhi di lacrime mentre ci perdiamo senza parlare negli occhi di un'altra persona. Perché quelle lacrime che gonfiano gli occhi sanno già dire tutto da sole. Ma a volte la vita ci mette talmente a dura prova che non riusciamo più nemmeno a piangere e tutte le nostre

emozioni, belle o brutte che siano, rimangono dentro di noi ad ostruire il flusso di pensieri, ad aumentare la tensione e la rabbia, a farci male giù, nel profondo. Non dobbiamo vergognarci delle nostre lacrime di dolore e tantomeno di quelle di stupore, di nostalgia, di gratitudine e di affetto. A qualunque età. Piangere, a volte, può essere un bisogno, un chiedere aiuto, un esprimere un sentimento, un modo di trasmettere uno stato d'animo. Non c'è niente che parli in modo così autentico di noi come quelle gocce salate che rigano le nostre guance, qualunque sia l'emozione che le ha suscitate. Facciamo come i bambini: NON VERGOGNAMOICI DI PIANGERE!

Marta Santin



Impermanente fugacità



"Tempus fugit", "Hic et nunc": sentiamo dire spesso quanto sia importante il "qui e ora" e quanto sia fugace il tempo, soprattutto in quest'ultimo periodo durante il quale per un po' si è fermato e ci ha dato l'opportunità di pensare a come lo viviamo. "Tempus fugit", "Hic et nunc" come moniti inascoltati si ripetono nella mia mente quasi quotidianamente provocandomi una certa tristezza e malinconia, perché mi ricordano che ciò che scorre veloce non resta, che il tempo non è mai abbastanza e sfugge via. Come spesso accade quando abbiamo un pensiero ricorrente, lo vediamo ovunque, sembra che tutto ci parli di quello che ci "tormenta", e così un giorno incappo per caso in un post su instagram: "tutto nella vita è impermanenza, nulla di ciò che oggi godi è assicurato per domani, ripetersi questo ogni giorno, avere questa consapevolezza fa sì che tu possa sfruttare di più il momento in cui ti trovi [...] capire l'impermanenza di tutto ciò che ci circonda, ci libera". Mi colpiscono queste parole perché si scontrano con la tristezza e la malinconia che provo al pensare che tutto scorre, che non resta per sempre, e per una persona come me che vorrebbe trattenere tutto e che non vorrebbe perdere nemmeno un minuto, sono gran di sollievo. Provo un senso di libertà nel sapere che tutto è impermanente e che ogni sforzo di rendere permanente il momento è vano. È una gran liberazione sapere che non dobbiamo "fare" nulla per godere al cento per cento di ogni momento e renderlo permanen-

te dentro di noi, non dobbiamo "fare" ma "esserci". Quante volte di fronte alla bellezza sentiamo l'impulso di volerla catturare in modo da trattenerla per sé? Quante foto scattiamo con il fine di immortalare per sempre il momento che stiamo vivendo? Ci culliamo nell'idea che una foto possa catturare l'essenza del momento, la bellezza del paesaggio, del quadro che ammiriamo, ma è un'illusione, perché ciò che è bello è libero e inafferrabile. C'è però qualcosa che resta ed è il ricordo di ciò che si è vissuto, la sensazione che abbiamo provato, la meraviglia che abbiamo ammirato. È lo sguardo che scegliamo di posare sulle cose che dà valore a ciò che guardiamo. Possiamo guardare le stelle cadenti posando lo sguardo sulla loro rapida "caduta" dal cielo o sulla meraviglia della loro luce che illumina la notte. Nella lingua spagnola "stella cadente" si traduce con "estrella fugaz", le stelle cadenti sono fugaci come il tempo: ci ricordano che anch'esse sono impermanenza, sono bellezza e libertà.

"E almeno per una volta inciampare su una pietra, bagnarsi in qualche pioggia, perdere le chiavi tra l'erba, e seguire con gli occhi una scintilla di vento; e persistere nel non sapere qualcosa di importante."
(Wisława Szymborska)

Alice Colussi

/vuò•to/

LA PAROLA DEL MESE

Vuoto: e se gli facessi spazio?



Ci sono imprevisti nella vita che ci fanno sentire con le spalle al muro: impegni, progetti, relazioni ed eventi sembrano lasciare posto ad un deser-

to soffocante. Cosa fare in questa arida cavità? L'agenda è sempre piena, ogni appuntamento è calibrato minuziosamente per poi passare al successivo

in perfetto orario. Non abbiamo portato a compimento un sogno che già sfiliamo dal cassetto il prossimo. Ma se la vita ci fermasse? Se un incidente, una malattia o un evento inatteso ci mettesse in pausa? e ci costringesse all'immobilità, reale o figurata che sia? Molti di noi si sentirebbero bloccati, o forse braccati: il vuoto che si squarcia davanti a noi ci ha catturati e ci tiene il suo fiato sul collo, come il braccio con la preda succulenta. Anche Eugenio Montale si lasciò terrorizzare da questa sensazione quando scrisse "Forse un mattino andando in un'aria di vetro, /arida, rivolgendomi, vedrò compirsi il miracolo: il nulla alle mie spalle, il vuoto dietro di me...". Quel miracoloso evento, avere tanto tempo e nessun compito da portare a termine, ciò che spesso abbiamo desiderato ottenere, improvvisamente si rivela fastidioso: molto meglio

l'accamparsi di alberi, case e colli che ingannano gli uomini che non si voltano e che continuano la vita di sempre, piuttosto che affrontare questo vuoto stringente. Non per niente il cibo sottovuoto è compresso in sacchetti di plastica senza via di fuga! E se invece si trattasse di uno spazio impensato? Svuotare un armadio, traslocare in una casa vuota ma più grande, preparare una culla nuova: il vuoto che stiamo allestendo è solo lo spazio che stiamo facendo per qualcos'altro. Forse in questa pausa silenziosa, in questo deserto di incontri e relazioni possiamo allargare la breccia che ci porta a fare contatto con noi stessi. In questa fenditura scaviamo una cavità per ascoltarci: quando il vuoto ci sta davanti, è l'occasione giusta per fare spazio al nostro cammino. E tu dove vuoi andare?

Elisa Parise

"Quando il vuoto ci sta davanti, è l'occasione giusta per fare spazio al nostro cammino. E tu dove vuoi andare?"



Dopo esserti raccontato scatta una foto e condividila usando l'hashtag #leparoledelsole e taggando @lagazzettadelsole

#leparoledelsole



**Qui trovi
il nostro
manifesto**

Chi siamo

Siamo un gruppo di sostenitori dell'ottimismo che crede ancora nella capacità di creare bellezza e armonia e nella forza della positività e della collaborazione. Non siamo professionisti ma siamo convinti che i nostri personali talenti e la nostra profonda passione possano contribuire alla diffusione della cultura e della positività, con l'intento di contrastare la negatività che spesso ci circonda. Promuoviamo

l'incontro e la connessione tra persone e realtà sociali per costruire sinergie positive e per creare e mettere a disposizione strumenti che riescano a stimolare la parte migliore, fornendo spunti di riflessione e raccontando storie vere che ci riguardano da vicino. La Gazzetta del Sole nasce così, una rivista cartacea che vorremo distribuire gratuitamente nelle sale d'aspetto degli ospedali per allietare la lunga attesa

di pazienti e familiari, rendendo più piacevole lo scorrere del tempo. Un luogo dove trovare storie raccontate da noi, ma non solo una rivista che si sfoglia per caso in cerca di niente e invece vi si trova un po' di tutto, arte, libri, poesie, nuovi punti di vista, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

La Redazione

La redazione

Marta Santin,
Eleonora Brun,
Elisa Parise,
Katiuscia Salmaso,
Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai,
Alice Colussi.

Grafica

Martina Moret