

N. 4-2022

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - AUT. LO-NO/1280/04.2021 - STAMPE IN REGIME LIBERO

Periodico Trimestrale

# BUDDHISM

Rivista dell'Unione Buddhista Italiana

## magazine

**L'IMPATTO DEI  
NOSTRI PROGETTI**

**BACK TO  
THE FUTURE**  
Intervista a Elisa

**Toccare  
LA TERRA**

## **In redazione:**

Stefano Davide Bettera - Direttore responsabile  
Rev. Elena Seishin Viviani - Vicedirettore  
Giovanna Giorgetti  
Nicola Cordone  
Antonella Bassi  
Guido Gabrielli

---

## **Segreteria di redazione:**

Clara De Giorgi

---

## **Progetto grafico:**

Pulsa Srl  
Gio Colombi, Dora Ramondino

---

## **Foto:**

Shutterstock

---

## **Hanno scritto:**

Lucio Cavazzoni, Giancarlo Cavinato, Monica Colli, Nicoletta Dentico, Ron Eichhorn, Italo Fiorin, Silvia Francescon, Rev. Doruy Cappelli Kousai Fukioishi, Alessia Gemma, Caterina Giavotto, Giovanna Giorgetti, Dario Doshin Girolami, Anura Kalubowilage, Monaco Kusalanda, Rev. Shinnyo Marradi, Erica Francesca Poli, Emanuela Puchinotta, Vandana Shiva, Giada Storti, Rev. Elena Sishin Viviani, Nerina Vretenar

---

## **UNIONE BUDDHISTA ITALIANA**

L'Unione Buddhista Italiana (UBI) è un Ente Religioso i cui soci sono centri e associazioni buddhisti che operano nel territorio italiano. Gli scopi dell'UBI sono: riunire i vari gruppi buddhisti, senza alcuna ingerenza dottrinale o senza prediligere alcuna tradizione rispetto alle altre, siano esse Theravāda, Mahāyāna o Vajrayāna; diffondere il Dharma buddhista; sviluppare il dialogo tra i vari centri; favorire il dialogo interreligioso e con altre istituzioni italiane e rappresentare il Buddhismo italiano nell'Unione Buddhista Europea.

---

## **Per informazioni:**

[www.unionebuddhistaitaliana.it](http://www.unionebuddhistaitaliana.it)

Testata registrata presso il Tribunale di Milano N186 del 15/12/2020 -  
Poste Italiane SpA Spedizione in Abbonamento Postale  
AUT. LO-NO/1280/04.2021- STAMPE IN REGIME LIBERO  
Pubblicato e distribuito trimestralmente da UBI  
Stampato: MEDIAGRAF SpA - via della Navigazione Interna, 89  
35027 Noventa Padovana (PD)



# TOCCARE LA TERRA

Toccare la terra è testimonianza. Forse il gesto più simbolico della tradizione buddhista che, non a caso, avviene nel momento del risveglio, dove si attua la relazione con la totalità e l'infinito.

Toccare la terra è anche un atto di profonda guarigione, che implica la presa in carico della responsabilità della relazione con questa totalità che include ogni elemento della sfera spirituale ma anche di quella materiale. La terra è un corpo, ma non un corpo che ci appartiene, bensì una condizione di cui siamo parte e con la quale condividiamo un destino, una fragilità. Il gesto del contatto ci dice, infatti, che non c'è separazione tra l'io e il mondo ma un legame di interdipendenza che ci richiama, senza deroga, alla cura. La cura che inizia a brillare dal momento di quel gesto così semplice e così trasformativo, totalizzante come un momento senza ritorno nel fluire del tempo. Proprio quella cura è un modo di camminare dentro il cuore del mondo stesso che ci lascia una sola possibilità: ci appella a un impegno irrevocabile, all'imperativo etico che ci chiama a collaborare con la terra perché entrambi, noi e lei, possiamo rigenerarci, ricomporci, tornare uno.

Toccare la terra per prenderci cura del mondo è riconoscere un'unità di fondo, una relazione profonda che la ferita creata dalla distanza illusoria tra natura e cultura ci ha fatto percepire come perdita, come altro da noi. Ci ha fatto dimenticare la sua voce, la sua poesia. Nelle radici che sprofondano nella terra sta il segreto di un lignaggio che dal momento del risveglio ci lega allo stesso destino, alla stessa necessità, quella di guardare alla vita da una prospettiva diversa, la necessità di coltivare giorno per giorno la nostra pratica di accoglienza e accudimento. Il chiamare la terra a testimone è il risveglio di una coscienza che avviene in un istante che appartiene all'assoluto ma che testimonia la vicinanza, l'incontro con il corpo di un mondo ferito che ci parla, ci chiama, ci appella. Un mondo che siamo noi.

*Stefano Davide Bettera*  
Direttore

EDITORIALE

6

70

20



# SOMMARIO



30



26



46

## EDITORIALE

**03** TOCCARE LA TERRA

---

## SOSTENIBILITÀ

**06** ELISA "BACK TO THE FUTURE"

**10** LA VARIETÀ CI SALVERÀ

**14** RECUPERARE UN'ETICA AGRICOLA

**16** PUNTO ZERO

---

## EDUCAZIONE

**20** SGUARDI SULL'EDUCAZIONE  
DEL PRESENTE

**24** COSTRUIRE ARMONIA E COMUNITÀ

**26** CRESCERE BELLEZZA



34



10



14

**30** IL SERVICE LEARNING

**34** MARIO LODI

**36** EDUCARE ALLA PAROLA

**NEL MONDO**

**40** LA LUNGA CODA DELLO SRI LANKA

**46** VERSO BRUXELLES

**EVENTI E APPUNTAMENTI**

**50** SGUARDI

**52** LO ZEN E L'INCONTRO

**54** MYTHOSLOGOS DHARMA IN LIGURIA

**8X1000**

**56** LA VALUTAZIONE DI IMPATTO

**CENTRI UBI**

**59** LA NASCITA DI UN BUDDHA

**62** L'EREDITÀ DI HIROSHIMA

**LIBRI**

**66** LETTERE DALLA VACUITÀ:  
UN DONO PER NOI TUTTI

**70** HOLONOMICS, LA VIA PER IL BUSINESS  
RIGENERATIVO

**PER APPROFONDIRE**

**76** LETTURE CONSIGLIATE

**78** ELENCO CENTRI



40

**BUDDHISMO** magazine

PER ABBONARTI VISITA IL SITO:  
[WWW.UNIONEBUDDHISTA  
ITALIANA.IT/MAGAZINE](http://WWW.UNIONEBUDDHISTA<br/>ITALIANA.IT/MAGAZINE)



# ELISA

## "BACK TO THE FUTURE"

**P**er sei mesi UBI ha accompagnato Elisa nel suo "Back to the Future" tour, che ha attraversato l'Italia intera, toccando - in 40 tappe - piccoli borghi e grandi città. Un tour che l'artista ha voluto dedicare alla Terra, una grande chiamata all'azione individuale e collettiva cui migliaia di persone hanno risposto con entusiasmo. Lo abbiamo fatto con partner preziosi: con Music Innovation Hub

abbiamo creato lo spazio EcoDharma all'interno dei Green Village voluti dall'artista nei luoghi toccati dalle tappe del tour, con Legambiente avviato la piantumazione di migliaia di alberi, con l'ONU sostenuto un'App per testimoniare la potenza dell'azione di ciascuno di noi. Ma è stata soprattutto la voce di Elisa dal palco a ricordare che "Siamo Uno".

A conclusione del tour, Elisa ci svela che questo è



## Intervista a Elisa In occasione del "Back to the Future" tour

di Silvia Francescon - responsabile Agenda Ecologia UBI

il primo passo di un cammino che la vedrà impegnata in prima linea per il Pianeta.

**SF:** Con **BACK TO THE FUTURE** e **HEROES** hai lanciato dei messaggi molto forti, una call to action rivolta alle persone per prendere coscienza e agire per il clima, per il Pianeta. Lo hai fatto con grazia, molta energia e gioia, con un senso di apertura e di ritorno alla comunità per la salvezza ecologica. Cos'è per te l'attivismo oggi?

**ELISA:** Lo dice la parola stessa, attivismo è azione, attivarsi per qualcosa che miri a un cambiamento. Per me l'attivismo oggi è fare tutto quello che si può, ognuno a suo modo, ognuno nella propria vita, ma includendo la sostenibilità nelle azioni quotidiane. È importante farlo perché non basta agire sugli effetti, dobbiamo considerare anche le cause che hanno portato a questa situazione, ed essere consapevoli del fatto che la colpa non è sempre "di qualcun altro"; ciascuno di noi ha una parte di responsabilità e quindi anche il potere di innescare il cambiamento. È evidente

che c'è qualcosa che non va e va cambiata. Gli ultimi mesi hanno dimostrato quanto la nostra vita sia connessa con la natura: alluvioni, surriscaldamento globale, scioglimenti dei ghiacciai, hanno portato a danni gravissimi anche per l'uomo e la società. È importante e necessario fare qualcosa, ognuno di noi deve iniziare a farlo. A costo di cambiare anche poco, dobbiamo riuscire a cambiare quotidianamente e farlo tutti insieme.

**SF:** In **I feel It in the Earth** parli di animali sacri, alberi e oceani, in **Hope** di abbattere muri e **Fuckin' believers** è un inno a prendere posizione, soprattutto per gli ultimi. Sembri voler tracciare un filo che interconnette tutti gli esseri della Terra...

**ELISA:** Sì, sono convinta che siamo tutti connessi: uomini, natura e tutti gli altri esseri viventi. La prima cosa che dobbiamo insegnare alle future generazioni è proprio il rispetto per l'altro, che si tratti di uomo, pianta o animale.

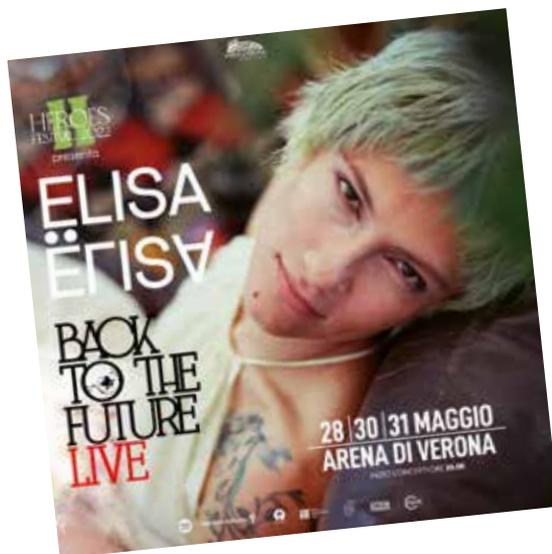
**Per me l'attivismo oggi è fare tutto quello che si può, ognuno a suo modo, ognuno nella propria vita, ma includendo la sostenibilità nelle azioni quotidiane.**

## HEROES, IL FESTIVAL SIMBOLO

La musica, così legata all'esperienza umana, fondamentale nel farci rapportare con gli altri, può avere un positivo impatto sociale, contribuire a renderci più consapevoli ed uniti nell'affrontare le grandi sfide della contemporaneità.

Nel 2018 è nata Music Innovation Hub, una realtà che in pochi anni ha sviluppato tantissimi progetti che hanno messo al centro la musica per creare esperienze di consapevolezza, inclusione, promozione della diversità e che, nel 2020, in piena pandemia, ha risposto al problema di una società reclusa ed impaurita dal Covid con uno slancio di creatività e solidarietà.

Così è nato Heroes Festival (il 28-31 maggio scorso a Verona) che incarna il motto "Music is social Change", e che affida ai grandi artisti della musica contemporanea popolare il compito di farsi portavoce di messaggi capaci di generare la consapevolezza. Quest'anno, con Elisa, abbiamo costruito un festival che al tempo stesso è stato spazio di riflessione e proposta concreta per affrontare la grave crisi del cambiamento climatico, chiedendo a ciascuno di fare "semplicemente" la sua parte, perché la risposta ai grandi dilemmi non si disperda nel vento ma sia vivida e presente in ciascuno di noi.



La terra è un organismo vivente e va rispettata. Dobbiamo pensare, ad esempio, che è dalla terra e dalle acque che otteniamo il cibo che consumiamo e, così come l'aria che respiriamo, diventa parte di noi: cellule, tessuti, pensieri. Se tutti riuscissimo a vedere la connessione nelle cose, forse riusciremmo a consumare il cibo con un atteggiamento diverso dal solito, desiderando sapere da dove viene, come è stato coltivato o allevato.

Dobbiamo riflettere di più sul valore di tutto ciò che ci circonda: l'uomo non può dominare la vita di altri esseri viventi. Siamo tutti ospiti di questa terra.

**SF:** La sfida che definirà la nostra generazione - l'emergenza, ormai cronica, climatica - è solo la punta di un iceberg. Abbiamo consumato un terzo del Pianeta e ci siamo disconnessi dalla Terra. Da dove pensi si dovrebbe partire per un'azione efficace per la cura del Pianeta?

**ELISA:** Come ho detto prima, dalle azioni quotidiane. Se ci guardiamo attorno, non abbiamo la percezione di quanto grave sia la situazione, perché il pianeta è ancora in grado di offrire i servizi di cui abbiamo bisogno, ma in realtà molte soglie critiche stanno per essere



**Dobbiamo riflettere di più sul valore di tutto ciò che ci circonda: l'uomo non può dominare la vita di altri esseri viventi. Siamo tutti ospiti di questa terra.**

superate. Ciascuno di noi si può accorgere, anche solo basandosi sull'esperienza, di quanto il clima sia cambiato. I comportamenti individuali hanno un proprio valore. Allora proviamo a evitare gli sprechi, compriamo meno, impariamo a conservare meglio, pensiamo a dove comprare e cosa, pensiamo alla durabilità delle cose che compriamo, per ridare alle cose il proprio valore d'uso. E poi è importante che anche la politica non resti insensibile a questo tema. L'invasione dell'Ucraina e il conseguente problema delle politiche energetiche potrebbe almeno portare ad accelerare una transizione energetica. Mi piacerebbe pensare che questo possa dare una spinta alle energie rinnovabili, invece di rispolverare fonti inquinanti che sembravamo pronti ad abbandonare come le centrali a carbone o l'uso del petrolio nelle centrali termoelettriche.

**SF:** La (non) azione dei governi offre soluzioni di superficie. Per rigenerare il Pianeta avremmo bisogno di una rigenerazione del pensiero e del

sistema su cui si fondano le politiche attuali. Gli artisti possono giocare un ruolo straordinario nella trasformazione del pensiero per la conversione ecologica. Da direttrice artistica di Heroes hai coinvolto e voluto sul palco artisti testimoni dell'impegno per il clima. Hai progetti di consolidamento e di espansione di questa comunità di artisti per il Pianeta?

**ELISA:** Sì, ho dei progetti futuri sui quali stiamo lavorando; questo per me è solo un primo passo. Essere artista mi dà la possibilità di mandare dei messaggi, ed oggi, in piena crisi climatica, per me è impensabile non parlarne. So di essere una persona fortunata e di avere delle possibilità che altri non hanno, proprio per questo sento il dovere di farlo.

SOSTENIBILITÀ



# LA VARIETÀ CI SALVERÀ

# Un modello di pensiero per combattere la guerra dell'industrializzazione dell'agricoltura

di Vandana Shiva - Presidente Navdanya International

(Intervento al convegno *Ecologia Profonda e Agricoltura Rigenerativa* - giugno 2022)

**N**ella filosofia indiana diciamo che "tutto è vibrazione", e da qui emergono le forme concrete. Lo dice anche la teoria quantistica: tutto è onda e poi diventa particella. Ma l'idea meccanicistica ha spezzato tutto questo considerando la materia come inerte, fissa, atomi che non hanno interazione. Questo modo cartesiano, meccanicistico, ha invaso anche l'agricoltura e il cibo. La terra è ormai materia morta; siamo stati resi ciechi perché viviamo nei processi, nella scienza. Tutte le culture indigene parlano, invece, delle altre specie come parenti; noi consideriamo che la terra è una famiglia e che tutti gli esseri sono nostri parenti. Soltanto con il colonialismo e l'industrializzazione, gli esseri sono stati ridotti a macchine separate.

## OMICIDIO DELLA VITA

C'è voluto un secolo di strane persone come Hobbes, Boyle e Cartesio che ci mettersero in testa l'idea di una terra morta, una terra che va schiavizzata. Circa quattro o cinquecento anni fa c'è stato questo progetto di uccidere la conoscenza della vita.

Agricoltura significa cultura della terra, la cultura di prendersi cura della terra sotto le tue unghie; se non hai messo le mani nella terra, non ricordi che sei terra. C'è una bellissima mudra (posizione delle mani) del Buddha, Bhumisparsha, che parla della terra come testimone: il testimone

più importante di tutti, per il Buddha, era la terra vivente e tutto il pensiero della non violenza è basato sulla nostra relazione con gli altri esseri. Questa relazione, a cosa ci connette? Al cibo: la terra ci dà il cibo, noi lo mangiamo quindi il cibo è la connessione tra gli esseri senzienti. Siamo al 90% altri esseri nel nostro corpo. Non siamo una macchina. Il cibo non è "merce". **Credo che l'illusione che il cibo sia merce e che la terra sia morta è il risultato di 50 anni di industrializzazione e globalizzazione.** L'agricoltura industriale sta introducendo strumenti di guerra in agricoltura, una guerra contro le specie. Ormai l'80% delle specie sono scomparse dal pianeta, a causa della cosiddetta moderna agricoltura, basata sulle monoculture e sulle sostanze chimiche. Ad aggiungersi è arrivata la World Trade Organization, la globalizzazione: io non riesco a immaginare una panocchia di granturco ibrido dove le piantine

“ AGRICOLTURA  
SIGNIFICA CULTURA  
DELLA TERRA,  
LA CULTURA  
DI PRENDERSI CURA  
DELLA TERRA SOTTO  
LE TUE UNGHIE ”



sono tutte uguali, della stessa altezza e senza foglie perché devono essere raccolte dalle macchine. In India noi non abbiamo macchine, eppure abbiamo queste pannocchie transgeniche che poi ho ritrovato in Germania e mi sono detta "Ma che succede?". Alcune colture sembrano una persona all'ultimo stadio del Covid con il ventilatore. Un ventilatore che tiene in vita piante tossiche che hanno perso la biodiversità.

## RIGENERAZIONE

Dopo tutti questi anni abbiamo visto che ogni mito dell'agricoltura industriale globalizzata è un mito che produce tossicità e contenuti sempre più vuoti. Nel cibo industriale il valore nutrizionale viene smembrato, è sceso del 78%; è cibo spezzato, ha apparenza di cibo ma non è cibo. Questa è grande sfida per la rigenerazione, per l'ecologia profonda, in questo sistema globale industrializzato che ha ridotto il cibo a prodotto, a bene di consumo, a "merce".

Dobbiamo creare l'economia veritiera, **l'economia della non violenza e della verità**. Questa è l'economia locale. Abbiamo misurato il fatto che dobbiamo ridare amore alla terra. In questi venti anni di lavoro abbiamo rilevato il 3000 per cento in più di funghi e questi funghi sono il segreto per la vita e per la rigenerazione della terra.

Sappiamo che oggi il riscaldamento globale non risparmia nessuno, io con il mio team ci siamo detti: "Lavoriamoci!". Com'è la temperatura, come è l'umidità? Gli alberi sono molto importanti per i campi e per l'agricoltura, ma cosa ha fatto l'agricoltura industriale? Ha tagliato gli alberi perché preferiscono le

“ DOBBIAMO CREARE L'ECONOMIA VERITIERA, L'ECONOMIA DELLA NON VIOLENZA E DELLA VERITÀ ”

macchine, quindi abbiamo questi "deserti verdi" su ampia scala. Abbiamo rilevato la differenza di temperatura tra il nostro terreno circondato da alberi e il terreno chimico dei vicini: ben il 25%!

**La desertificazione della terra, della mente e del cuore sono un'unica desertificazione.** Ci fanno credere che le piante ricevono l'idratazione attraverso l'irrigazione, ma nel terreno ci sono 160 litri di acqua per una unità di terreno e possiamo avere il 5% in più di idratazione solo grazie alle radici degli alberi. Non è soltanto una questione di radici; è un sistema di coltivazione idrica, un sistema di riduzione della temperatura e questa è la qualità di tutti gli esseri senzienti, non siamo monodimensionali. Ecco perché non c'è solo un Buddha ma ci sono queste divinità con tante mani, perché tutti dobbiamo avere tante mani e avere questa mente che si prende cura della diversità.

**Dalla monocoltura alla diversità della mente:** abbiamo iniziato a coltivare dei semi per la biodiversità e continuiamo a trovare così tante altre cose che supportano la biodiversità. Se la tua agricoltura non vuole essere di genocidio deve essere un'agricoltura fatta con amore; nelle nostre aziende agricole abbiamo circa 1500 tipologie di riso e 250 tipologie di grano, tutta una serie di legumi. Non distruggiamo nessuna pianta perché non utilizziamo

pesticidi. In un metro quadrato ho contato 13 piante, di cui 11 erano medicinali e 2 commestibili; tutta questa ricchezza di biodiversità è sempre stata trattata dall'agricoltura industriale come un nemico da sterminare.

Noi siamo parte della terra, noi siamo membri della famiglia della terra, noi sappiamo vivere in pace, perché abbiamo vissuto in pace per la maggior parte della storia. Questa è la cosmovisione degli indigeni. Perché vogliono togliere gli agricoltori? Per creare l'agricoltura industrializzata; perché sono tutti pronti con queste monocolture con proteine, carboidrati. Tutta la vita è basata sulle piante: inizia con una foglia verde, noi mangiamo le piante, gli animali mangiano i vegetali e quindi siamo tutti basati sui vegetali. Ciò ha un significato o è qualcosa di aleatorio dire che la vegetazione è importante?

“ TUTTA LA VITA È BASATA SULLE  
PIANTE: INIZIA CON UNA FOGLIA VERDE,  
NOI MANGIAMO LE PIANTE, GLI ANIMALI  
MANGIANO I VEGETALI E QUINDI SIAMO  
TUTTI BASATI SUI VEGETALI ”

Questa è l'agricoltura rigenerativa. In India diciamo "tutto è cibo e tutto è qualcos'altro dal cibo"; quindi dal cibo non possiamo fuggire, non possiamo fuggire dal ciclo dell'alimentazione, dalla catena alimentare. Il signor Amazon o Tesla che vuole andare su Marte è come dire: "A me non interessa della terra", "A me non interessa di casa mia". Gli antichi colonizzatori se ne sono andati e hanno detto

"Dobbiamo scappare dalla miseria dell'Europa", andare a prenderci le ricchezze di quelle terre, a prenderci i lavoratori gratis, quella è la radice della schiavitù.

## TUTTI INSIEME

Quindi, questa guerra contro la terra è radicata nella paura della vita: bisogna trascendere questa paura, cambiarla in amore e compassione. Dobbiamo richiamare la verità del cibo. Perché tutto diventi una questione di giustizia, di non utilizzare la schiavitù, di ridurre l'impronta di carbonio, di esprimere la verità del nostro essere, la verità dell'essere parte della terra e avere delle relazioni senza violenza.

Dobbiamo creare immagini, comunicazioni che vengano da tutte le religioni, che ricordino che tutti gli esseri sono uniti nella catena alimentare. Che tutti i movimenti del sistema alimentare si prendano la mano e dicano "Giù le mani dai nostri parenti!", "Giù le mani dagli organismi della terra". È il tempo della verità, della gioia. Non è più il tempo di questi 10 miliardari che controllano il 50% della terra, con queste macchine che pensano essere superiori agli animali. È arrivato il momento dell'interessere, della verità, della co-creazione, della co-produzione. Se continuiamo a costruire insieme, non in uniformità ma in diversità, così come abbiamo visto oggi, ognuno di noi sarà se stesso, ma abbiamo una risonanza nel nostro pensiero. Serve costruire su questa risonanza.



# Recuperare un'Etica Agricola

**Cosa abbiamo perso con l'avvento dell'agricoltura industrializzata**

di Lucio Cavazzoni - Presidente di Goodland

*(Intervento al convegno Ecologia Profonda e Agricoltura Rigenerativa - giugno 2022)*

**N**ell'idea contadina la competizione non c'è. Nel mestiere contadino l'obiettivo è l'equilibrio (e non è un caso che equilibrio ed equità abbiano lo stesso etimo).

L'equilibrio è stato dimenticato, a partire dall'identità dei lavoratori: in molte ricerche si denuncia da decenni la presenza quasi schiavizzata di 40.000 persone del Punjab, residenti fissi qui in Italia. Il Prof. Carchedi dell'Università La Sapienza,



che redige una pubblicazione per conto della CGIL Nazionale sul fenomeno quantitativo e qualitativo dei lavoratori migranti e schiavizzati nel nostro Paese, stima 400.000 lavoratori agricoli invisibili e al nero in Italia e 1.250.000 in tutta Europa, solo nell'agricoltura. Con la Spagna messa molto peggio di noi, soprattutto per quanto riguarda le condizioni delle lavoratrici marocchine per la raccolta delle fragole. Il grande responsabile di tutto questo è il Nord Europa, che vuole pagare poco le materie agricole di cui si alimenta.

### NON SOLO LAVORO

Ci sono altri fattori rilevanti che una equilibrata politica agricola dovrebbe considerare. Intanto **non cadiamo nell'idea che l'agricoltore faccia solamente alimenti**. Il primo plus valore che oggi il contadino fa è la **costruzione e la custodia del paesaggio**. Il paesaggio è il territorio dove l'uomo è intervenuto e continua a intervenire attraverso tutte le sue forme, nella sua bellezza o nel suo degrado. Il primo plus valore del mestiere di contadino - involontario, non riconosciuto e frustrato dalla **Politica Agricola Comune (PAC)** - è il paesaggio.

### ALTRI VALORI DELLA TERRA

Qual è il vero elemento importante nell'alimento? La relazione. Con la persona, la terra, ciò che ne fa parte, inclusi gli animali. Tutto questo viene dimenticato dall'agricoltura industriale. Un esempio? Un proprietario terriero che gestisce un appezzamento di 10-20 mila ettari a corpo unico con una sola monocoltura. Ho visto nel Mato Grosso un solo campo di soia grande come la regione Umbria: questa è l'agricoltura industriale. È quella che dice che oggi sviluppa allevamenti con soia e mais che provengono dalla deforestazione brasiliana, con animali che vengono nutriti al 75% con questi due prodotti (ricordiamo che i bovini si sono nutriti di erba per milioni di anni) in stalle che in Europa raggiungono i 500/1000 animali ma in Cina ve ne sono due con 124 mila capi. **È un tipo di agricoltura che produce cibo senza contadini**. Ma di sicuro **la mancanza dell'uomo rompe ogni possibilità di relazione dell'uomo con la terra**, il cibo, il paesaggio e con esso tutto il resto. Dobbiamo smetterla di parlare di un cibo e di una agricoltura: ci sono almeno 2 cibi e 2 agricolture. Mi riferisco a un'agricoltura che vuole e pretende di continuare ad essere industrializzata; in Emilia-Romagna gli agricoltori sono soddisfatti di ricevere 9 centesimi al kg di pomodoro - prezzo che frustra invece il sud Italia - perché la produttività media di un ettaro di pomodoro nel parmense sono mille quintali. Si può vivere solo con le provvidenze comunitarie e quindi un ettaro di pomodoro proveniente da un supersfruttamento agricolo rende molto di più. Ma la conseguenza di una terra che produce 1000 quintali ad ettaro di pomodoro è che non ci sono più gli agricoltori, perché il pomodoro viene coltivato con grandi macchine, diserbato con lo stesso sistema e raccolto con macchine molto grandi su territori che devono essere molto grandi.

SOSTENIBILITÀ



# Punto Zero



## Ripartire da azioni semplici e concrete per riacquistare il senso della terra di cui ci nutriamo

di Nicoletta Denticò - Direttrice programma Salute Globale Society  
for International Development (SID)

*(Intervento al convegno Ecologia Profonda e Agricoltura Rigenerativa - giugno 2022)*

**N**el maggio 2021, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha adottato una risoluzione per riunire la comunità ambientale globale a Stoccolma, in Svezia, per un importante incontro ambientale internazionale chiamato Stoccolma 50+. Questa data segna per tutti noi sicuramente un cammino di consapevolezza, ma è anche un momento per ricordarci quanti decenni abbiamo perso senza fare assolutamente nulla.

Questo circo Barnum autocompiacente, anche un po' anodino, di una semantica della sostenibilità, è ridicolo. Siamo già nel tempo successivo.

Il clima è già cambiato, è in peggioramento, quindi l'azione che dobbiamo svolgere è urgente e non ci sono più né scuse né retoriche. Io che mi interfaccio con la comunità nazionale e internazionale e con quella locale trovo che la politica non stia dando i segni giusti, che non abbia capito niente di questa pandemia.

Il problema è che sta facendo esattamente ciò che faceva prima e sta definendo **politiche per il futuro che dimostrano la fretta di tornare il prima possibile a fare ciò che si faceva prima**. Si concepisce la digitalizzazione come l'unica chiave per la costruzione degli scenari futuri e

noi invece sappiamo che - non solo per il cibo - dobbiamo tornare alle pratiche sapienziali di gestione della terra, di armonia, di interessere con la terra, con gli altri esseri viventi. Tutto ciò non esiste nella cultura politica del nostro Paese.

### SUBAPPALTARE LA SOSTENIBILITÀ

E non esiste nemmeno nella cultura politica europea e internazionale, dove ancora oggi proprio grazie al paradigma fissato dagli obiettivi per lo sviluppo sostenibile continuiamo a coinvolgere il settore privato e le multinazionali nella definizione degli obiettivi futuri. **Quindi il conflitto di interessi non esiste più perché l'hanno sdoganato tutti**, così come non esiste più neanche la funzione pubblica perché il pubblico, a tutti i livelli, è asservito agli interessi privati.

Se l'Eni fa il piano energetico significa che abbiamo un grande problema di conflitto di interessi e non si risolve col fatto che l'Eni è a partecipazione statale, perché lo Stato ha completamente delegato al privato la sua funzione.

Se abbiamo le aziende **italiane Barilla e Ferrero che fanno la politica del cibo italiano e internazionale abbiamo un problema**; se a livello globale abbiamo la filantropia strategica, come la

Bill e Melinda Gates Foundation che definisce le politiche della salute e della rivoluzione verde in Africa - dove non era arrivata la rivoluzione verde ce l'hanno portata, dal 2008 ad oggi, la Rockefeller Foundation e la Gates Foundation, portandosi dietro tutto il comparto delle loro multinazionali, con la benedizione delle Nazioni Unite -, abbiamo un enorme problema.

### RITORNO A CASA

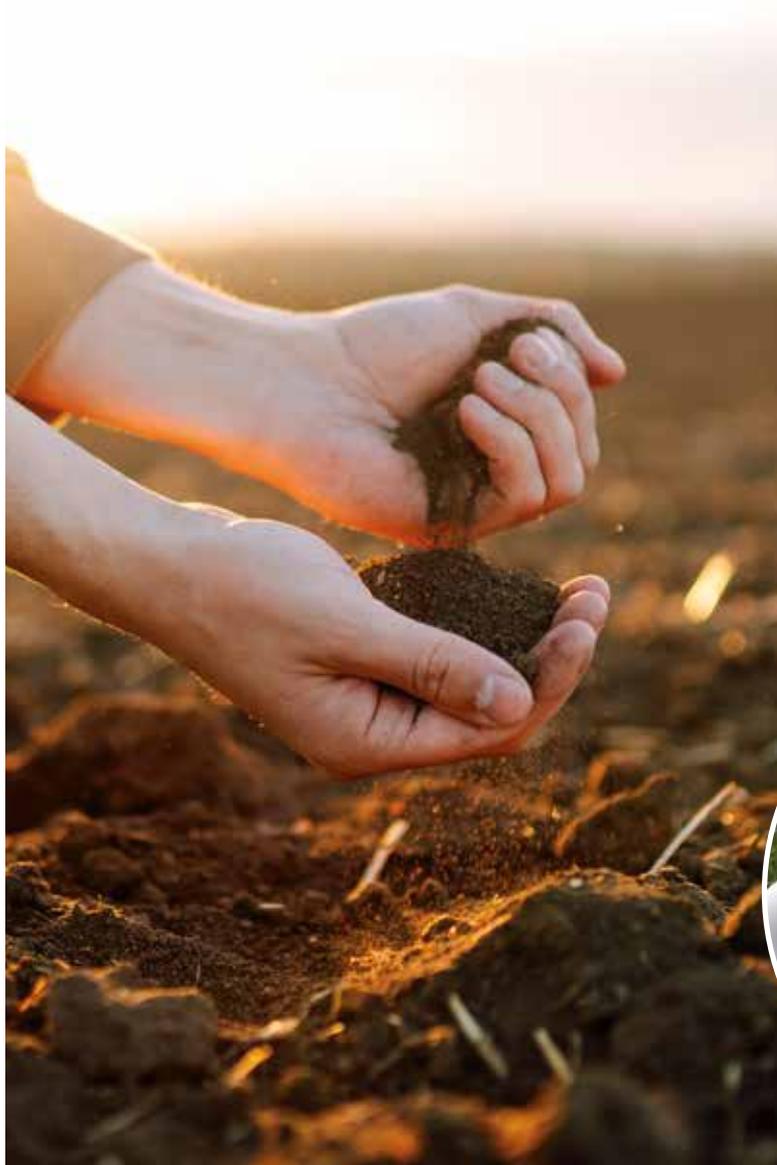
Bisogna tornare alla terra, partire dalla terra, perché noi siamo la terra e soltanto nella terra possiamo ritrovare i germi della speranza; perché la terra è molto solida, continua a generare nonostante tutta la devastazione che continuiamo a produrre.

Nonostante tutto la terra vorrebbe darci anche un'altra chance. Se solo ci mettessimo in sintonia con questa terra, essa sarebbe disposta ad un patto con questa umanità.

Noi siamo lo zero virgola qualcosa di presenza su questo pianeta, ma in termini di devastazione invece oggi rappresentiamo un agente di pericolo assoluto.

### UNA NUOVA AGENDA

Parlare dell'agricoltura, del cibo, della salute vuol dire parlare dei presupposti fondamentali per ristabilire questo rapporto non solo con la terra ma con noi stessi. Perché evidentemente noi siamo i primi a soffrire di un cibo ormai industrializzato, ormai finto, che non nutre ma che ci rende malati, obesi, sottoposti a malattie cardiovascolari; siamo noi i primi a soffrire per la medicalizzazione del cibo.



Dopo 3 anni di pandemia il discorso sui sistemi alimentari delle Nazioni Unite è fatto e definito dai signori di Davos. **I sistemi alimentari del futuro prevedono l'intelligenza artificiale e la digitalizzazione del cibo, quindi una produzione agricola senza i contadini.**

Il nostro Paese ha costruito la propria competizione, la propria posizione agricola sulla schiavitù, sullo sfruttamento delle persone (tutto il comparto della produzione agricola di Latina, di Fondi poggia sullo sfruttamento di persone che provengono dall'India e dallo Sri Lanka). La politica non parla di queste cose e nemmeno la stampa. Al G8 di Genova avevamo esattamente



te la stessa Agenda che potremmo avere oggi (sono passati vent'anni!) e non è che le cose siano rimaste ferme... no, sono largamente peggiorate, nel solco della stessa visione politica, che è una visione necrofila, che porta alla morte.

### **PARTIGIANI PER LA VITA**

Dobbiamo rilanciare la vita e dobbiamo farlo secondo il punto di vista che non abbiamo più niente da perdere, neanche in Occidente. Abbiamo la forza della nostra debolezza, come direbbe Dietrich Bonhoeffer (teologo luterano tedesco, protagonista della resistenza al Nazismo): quando non abbiamo più niente da perdere possiamo mettere in campo azioni.

Dobbiamo superare il consueto dialogo con la politica, a cui non potrebbe importare di meno di dialogare con la società civile (come si è visto sino ad oggi è solo un teatro, una recita). È quella che alcuni storici chiamano "democrazia recitativa". Usciamo da questo teatro e usciamo nelle piazze, nei territori, a moltiplicare le battaglie locali: è il tempo di una rivolta gioiosa per la vita! Non una rivolta armata.

Dobbiamo sopravanzare questo *multistakeholderismo* feudale che fa sì che gli oligarchi dell'Occidente e dell'Oriente abbiano in mano le leve della storia di questo tempo e della politica di tutte le nazioni del mondo. La partigianeria è decidere se vuoi continuare a stare dalla parte degli interessi del profitto e della morte oppure se vuoi stare dalla parte del bene comune e della vita.

EDUCAZIONE

# SGUARDI

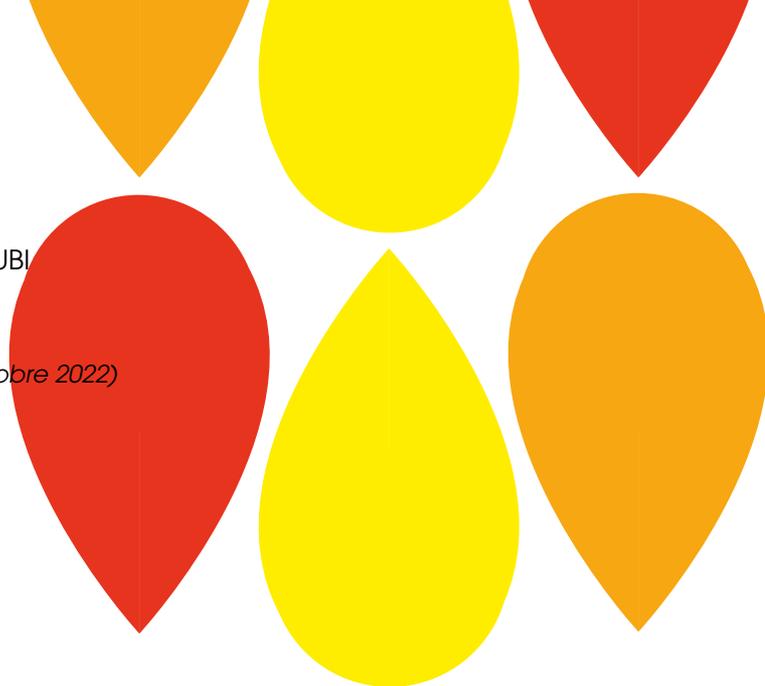
SULL'EDUCAZIONE DEL PRESENTE

## Perché l'apprendimento è una scommessa sul domani

di Rev. Elena Seishin Viviani - Vice Presidente UBI  
Giovanna Giorgetti - Vice Presidente UBI  
(Introduzione al convegno *Semi di futuro: consapevolezza e cura nell'azione educativa* - ottobre 2022)

Sabato 1 ottobre ha avuto luogo *Semi di futuro: consapevolezza e cura nell'azione educativa*, il primo convegno dell'Agenda Educazione UBI. Si è svolto a Roma, in un suggestivo contesto di campagna, che non a caso ha inteso richiamare quella che, fin dal titolo, è un'ambiziosa scommessa sul domani: semi, input gettati in un fertile terreno - le giovani generazioni - da coltivare con consapevolezza e cura, per favorirne la migliore crescita. È stato un incontro denso di riflessioni, cui hanno preso parte professionisti del settore, illustrando teorie, ma soprattutto raccontando le loro dirette esperienze sul campo, ciascuno dal proprio specifico punto di osservazione, dal proprio ambito disciplinare. Tutti, però, accomunati dal medesimo monito: **mettere al centro bambini e ragazzi, promuovendo lo sviluppo interiore**. Un'educazione, dunque, che ponga in primo piano - come è già insito nella visione dell'Agenda Educazione UBI - un "ben-essere integrale", una crescita "etica, emotiva, sociale", per riprendere la cifra identitaria del SEE Learning®, progetto d'avanguardia nato negli USA e già attivo in svariate nazioni, finanziato in Italia dall'UBI, di cui Constance Miller e Pier Paolo Eramo hanno descritto l'implementazione in diverse scuole del territorio nazionale. Coltivare benessere, resilienza, inclusione a scuola è stato il titolo del loro intervento, che ha offerto alle numerose maestre presenti in sala una serie di testimonianze riguardo al significato e agli impatti di un'educazione "del cuore e della mente".

Insieme ai relatori si è cercato di rispondere alle domande più urgenti e stimolanti del presente, per quanti operano nel settore (educatori, insegnanti, genitori), così come per l'intera società: quale tipo di ambiente influenza maggiormente i bambini e il loro sviluppo? Che relazione esiste fra bellezza e cervello e che ricadute essa ha sui processi di apprendimento? Come possiamo sensibilizzare maggiormente bambini e ragazzi nei confronti del Pianeta? Non esistono risposte chiuse, né rigide ricette da seguire - è ciò che emerso diffusamente dai relatori - **bensì una costante, appassionata ricerca, che coinvolga attivamente il bambino**, che si ponga autenticamente in ascolto dei suoi bisogni, proprio come fece Mario Lodi, la cui lezione, a distanza di anni, resta tuttora vivissima. Così, Giancarlo Cavinato e Nerina Vretenar dell'MCE (Movimento di cooperazione educativa), nel centenario della nascita del grande Maestro di Piadena, ci hanno raccontato la bellezza rivoluzionaria della sua scuola: l'impegno per la costruzione di una convivenza civile attraverso il linguaggio, nonché l'importanza del senso di democrazia, attivabile fin dall'infanzia tramite un dialogo paritario fra alunni e fra alunni e docenti.





# METTERE AL CENTRO BAMBINI E RAGAZZI, PROMUOVENDO LO SVILUPPO INTERIORE

La lingua è stata al centro anche nell'intervento di Carla Marulo, esperta di didattica L2, materia fra le più necessarie nella scuola di oggi, eppure ancora non sufficientemente valorizzata a livello istituzionale. Che cos'è il lessico? Come si apprende una lingua straniera? La relattrice ha invitato a considerare l'alunno nella sua unicità, ponendosi in ascolto e senza mai trascurare il contesto di provenienza, culturale e psicologico, spesso non semplice, poiché fatto di sradicamenti dalla propria lingua-madre. Marulo propone un metodo che si avvale del corpo e della musica, giocando con il ritmo delle parole e con i loro suoni; un percorso di apprendimento che si basa sulla multi-modalità, che faciliti e renda godibile l'apprendimento.

Non si può tuttavia parlare di apprendimento ed educazione, senza considerare la bellezza. Non basta soltanto crescere: è fondamentale che ciò avvenga nel bello, inteso nell'accezione dell'antica sapienza greca (*kalòs kai agathòs*), ossia bellezza associata alla bontà, all'armonia. È su questo che intende gettare una luce la dottoressa Erica Poli, medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor. Tracciando una panoramica che attraversa il mondo dell'epigenetica, delle neuroscienze e della neuroestetica, Poli ha illustrato come tale valore aumenti lo sviluppo dei talenti naturali dei bambini.

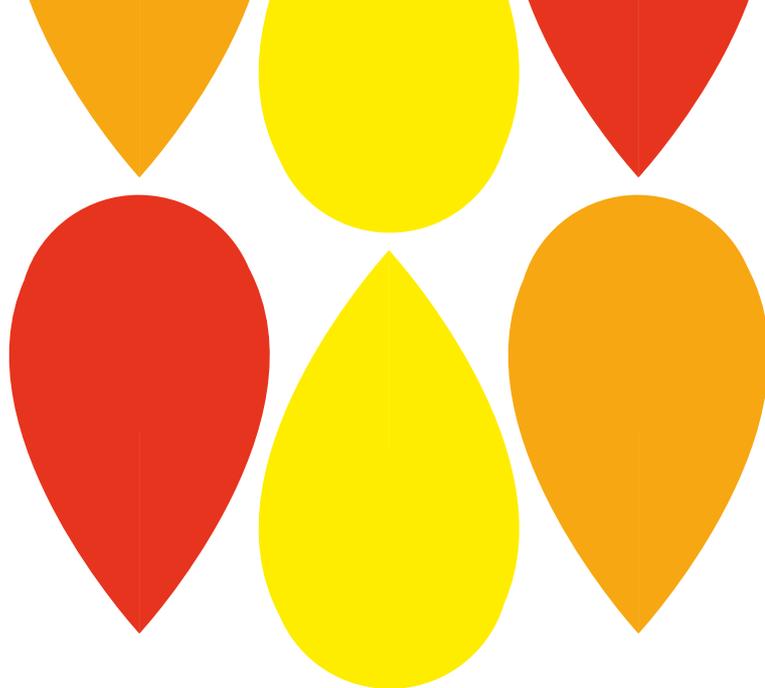
«Il nostro DNA vive in una dimensione bidimensionale: ciò che siamo dipende tanto dal codice genetico già dentro di noi quanto dalle condizioni esterne», ha affermato la dottoressa, richiamando così la potente metafora del seme, concetto peraltro peculiare del mondo buddhista, secondo cui cause e condizioni concorrono

a produrre la realtà entro cui l'individuo agisce e sperimenta il mondo.

Quanto conti il contesto, quanta influenza eserciti sui bambini, lo ha ricordato anche Manuel Gentile, responsabile dell'Istituto per le Tecnologie Didattiche del CNR di Palermo. Presentando il progetto Stringhe-piccoli numeri in movimento, Gentile ha portato a riflettere sulle - ancora troppe - situazioni di povertà educativa presenti nel nostro Paese, illustrando soluzioni di contrasto dal forte impatto, grazie all'impiego di una metodologia didattica che vede l'efficace combinazione di una proposta digitale d'avanguardia (coding, robotica) unita a psicomotricità e avviamento allo sport.

Fra le avanguardie educative più rilevanti, è stata esposta dal professor Italo Fiorin, Presidente della Scuola di Alta Formazione "Educare all'incontro e alla solidarietà" (EIS) dell'Università LUMSA di Roma, quella del Service Learning. Un metodo che promuove l'idea di una scuola definita civica: luogo di incontro fra sapere formale e informale, ossia di integrazione con il territorio e dalla forte ricaduta sociale.

Il convegno ha offerto, infine, l'occasione di presentare uno dei progetti nati all'interno dell'Agenda: To bee or not to bee. Costruire comunità dall'io al noi, che ha coinvolto cinque scuole primarie di diverse regioni, fra cui la scuola "G. Mazzini" di Terni, la prima ad aver sperimentato il programma nel 2021. Prendendo spunto dall'esemplare modello delle api, la cui società si fonda su imprescindibili regole di cooperazione, il progetto ha l'obiettivo di sviluppare un forte senso di comunità nei bambini. Alla base



di tale processo, fondamentali si rivelano life skills come empatia e altruismo, oltre che una particolare attenzione, specie da parte del docente, nei confronti del tempo: la gradualità dell'azione educativa, il rispetto dei ritmi di ciascun bambino.

«Le api non apprendono la vita da un manuale. Sono infinitamente più complesse, sono un super organismo», afferma Monica Colli, responsabile del progetto. «Una singola ape non può vivere da sola, ma ha bisogno di ritornare ogni sera al nido. Ha bisogno di ricollegarsi alle sorelle e ai fratelli. Esattamente come noi maestri e maestre abbiamo bisogno di sentirci parte di una comunità educante capace di sostenerci e motivarci, viste le sfide complesse che, spesso, ci attendono in aula. Una comunità vibrante capace di collaborare insieme in modo armonioso, una Comunità capace di prendersi cura».

Semi di futuro, dunque, gli stimoli lanciati in questo convegno, un potenziale, cui tutti gli educatori sono chiamati a contribuire per una crescita sana e rigogliosa della società di domani.



# COSTRUIRE ARMONIA E COMUNITÀ

Le linee guida di un percorso ispirato dalla visione buddhista

di Monica Colli - scrittrice, esperta di educazione, organizzatrice del Convegno

*(Intervento al convegno Semi di futuro: consapevolezza  
e cura nell'azione educativa - ottobre 2022)*

**N**ei percorsi educativi è importante porre l'accento non solo sul vedere crescere il germoglio ma anche sulla "bellezza". La bellezza della Natura, delle immagini, delle parole. **Non è un caso che il Convegno sia intitolato *Semi di futuro* e si svolga in autunno, la stagione della semina.** Il ricorso alla stagionalità rimanda ad un concetto chiave in ambito educativo ovvero "Tutto ha il suo tempo". **L'educazione non deve avere fretta**, né deve seguire o inseguire i tempi della comunicazione, altrimenti fa altro, con il rischio di perdersi.

### COME LE API

C'è peraltro una fortissima connessione tra la provenienza del nostro cibo e il fatto che 1/3 dei prodotti che arriva sulle nostre tavole abbia origine nell'operato delle api impollinatrici o bottinatrici e col fatto che queste contribuiscono alla nostra salutogenesi, non solo con i loro "doni" (propoli, mieli, poline), ma anche attraverso l'esperienza multisensoriale che ci offrono, fatta di suono e profumo, elementi capaci di calmare il nostro sistema nervoso e di creare piacere. Pensate al gusto

del miele o alla visione di un campo di fiori che sbocciano.

Le api non apprendono la vita da un manuale. Sono infinitamente più complesse, sono un super organismo. Una singola ape non può vivere da sola, ma ha bisogno di ritornare ogni sera al nido. Ha bisogno di ricollegarsi alle sorelle e ai fratelli.

### ANCHE NOI

Noi insegnanti abbiamo bisogno di sentirci parte di una comunità educante capace di sostenerci e motivarci, viste le sfide complesse che, spesso, ci attendono in aula. Una comunità vibrante capace di collaborare insieme in modo armonioso, una Comunità capace di prendersi cura. Questa comunità trova le proprie basi, in primis nella possibilità di parlare bene, "meravigliosamente", scegliendo con cura le parole, in modo immaginifico e avvincente. Nel Manifesto di Educazione Linguistica del Movimento di Cooperazione Educativa è emersa la grande importanza di educare alla parola bambini e ragazzi, per costruire modi armoniosi e pacifici di vivere. Sappiamo bene quanto tutto ciò possa essere determinante in questo momento storico in cui i conflitti sono all'ordine del giorno. Ricordiamoci poi che bambini e ragazzi ci guardano, ci osservano e spesso prendono esempio da quel che vedono, per questo risulta ancora più essenziale, come proposto anche nel progetto SEE Learning®, che noi adulti, educatori, maestri, docenti diventiamo consapevoli delle emozioni che ci attraversano, così da prendercene cura e assumerci la responsabilità delle parole e dei comportamenti che agiamo.

## Tra neuroestetica, neuroscienze ed emozioni, una nuova visione dell'azione educativa

di Erica Francesca Poli - psichiatra e docente

*(Intervento al convegno Semi di futuro: consapevolezza e cura nell'azione educativa - ottobre 2022)*

**P**arto proprio dalla vision, dalla prospettiva di questo evento, che è nel titolo. Semi di futuro è una locuzione piena di suggestioni anche per il medico. Soprattutto quando si occupa come me di storie di vita, di psiche, di neuroscienze sposate al percorso interiore, di crescita. Di quel seme verso il germoglio, verso la pianta che verrà. La poetica del seme è in tutte le epoche, in tutte le civiltà, in tutte le antropologie, in tutte le religioni: è una

grande metafora. Se è pur vero che una pianta di rose lo è in ogni terreno, in Siberia come in Sicilia, è altrettanto vero che il profumo delle rose, il rigoglio della pianta dipende anche molto dal terreno in cui si trova. E questa è una riflessione che oggi nel mondo della scienza trova dei risvolti veramente interessanti. Mi riferisco proprio agli **studi che vengono dall'epigenetica e dalle neuroscienze affettive.**

# CRESCERE BELLEZZA

## PARTIAMO DALL'EPIGENETICA

Watson e Crick, grandi scopritori del DNA, alla fine del secolo scorso ritenevano di poterlo mappare, di poterne individuare i mattoni e così avere in mano le chiavi della nostra vita, le chiavi dell'espressione vitale di quel codice genetico. Ma il progetto genoma umano dimostrò che non era così. Ci volle un genetista, Richard Stroman, per affermare che in realtà non avevamo capito che il nostro DNA vive in una direzione bidirezionale.

Quello che noi siamo, dipende tanto dal codice genetico, che si esprime verso l'esterno, tanto da ciò che l'esterno può effettivamente condizionare dell'espressione di questo DNA. Ciò ha preso il nome di epigenetica ("quel che sta sopra la genetica"). L'ambiente interagisce con il nostro DNA; può far sì che alcuni geni si accendano, altri si spengano, che ci sia una influenza vera e propria nell'espressione del nostro patrimonio. In qualche modo questo DNA viene plasmato ogni volta. Ci sono geni che si accendono molto rapidamente in risposta allo stress, ci sono geni che invece si accendono più lentamente.

## APPRENDIMENTO ED EPIGENETICA

Ci sono poi degli studi che dimostrano che in tema di apprendimento, in uno stato di iperatti-

vazione - che può essere quello di un bambino in una situazione di ipertono simpatico, cioè di agitazione, in un campo che percepisce come non sicuro - quei geni si accendono con molta più difficoltà. L'epigenetica sta facendo luce su tutte le sindromi che hanno a che fare con l'iperattività, il deficit di attenzione, le sindromi dell'autismo, le sindromi di Asperger. **L'ambiente in qualche modo incide sullo sviluppo cerebrale, sull'insieme delle relazioni** che si creano tra i neuroni per costituire l'insieme delle conoscenze, delle memorie, dei copioni comportamentali, delle reazioni che noi siamo.

L'epigenetica ci dice che l'ambiente non è dato soltanto dall'aria che respiriamo, dal cibo, dall'acqua che beviamo; quindi non c'è soltanto una componente squisitamente materica, ma **l'ambiente è da considerarsi in fortissima parte in termini emotivi, in termini relazionali**. Dunque quel che plasma il DNA è anche la qualità della relazione con la quale ci troviamo a vivere nel nostro mondo, nel nostro ambiente.

L'epigenetica e questi studi forse ci danno la misura di quanto veramente noi esseri umani, e forse gli esseri viventi in generale, siamo relazionali. Se consideriamo che l'ambiente emotivo, l'ambiente relazionale è effettivamente un fattore



“ LA FIGURA DEL MAESTRO, DEL DOCENTE, MA ANCHE TUTTE LE FIGURE CHE SONO COINVOLTE, CHE IO CHIAMO “EDUCATORI”, POSSONO FARE LA DIFFERENZA LADDOVE IL CAMPO SIA UN CAMPO DIFFICILE. ”

di ordine epigenetico allora abbiamo un’opportunità, ce l’hanno le famiglie. In un tempo come questo, in cui la famiglia si sfalda, in cui i valori che un tempo erano magari molto più stabili oggi invece sono estremamente incerti, ecco che la figura dell’educatore diventa fondamentale.

In un tempo come quello che stiamo vivendo, dove le strutture sociali, familiari, sono messe a dura prova, la figura del maestro, del docente, ma anche tutte le figure che sono coinvolte, che io chiamo “educatori”, possono fare la differenza laddove il campo sia un campo difficile.

### IMPARARE LA COMPASSIONE

C’è uno studio - raccontato nel libro di una psicoanalista che si occupa anche di epigenetica e neuroscienze, Sue Gerhardt, “Perché bisogna amare i bambini” - che porta diverse prove scientifiche che supportano l’idea che **l’amore non è soltanto qualcosa di sentimentale, appannaggio di poeti, ma è una forza biologica**. Bisogna amare i bambini non soltanto perché è bello amarli e non soltanto perché il cuore ci dice di

farlo ma perché il loro sviluppo cerebrale, il loro connettoma necessita di una relazione amorevole per crescere al meglio.

Durante la crescita dei primi due anni esiste una fase nella quale è effettivamente necessario tutto questo insieme di **connessioni, di reti neurali, che derivano proprio dalle ramificazioni delle relazioni con il mondo**: servono al bambino per articolare un potenziale relazionale e a un certo punto devono prendere una forma, esattamente come in un giardino il giardiniere deve potare perché il giardino sia armonioso. E chi fa questo? Un ormone che conosciamo molto bene, il cortisolo, l’ormone dello stress. Ma se questa potatura avviene precocemente, quindi prima che il connettoma si sia ramificato nella maniera migliore, ecco che noi ci ritroviamo con un cervello del bambino che soprattutto in un’area della corteccia - quella prefrontale che è l’area che si sviluppa con la meditazione, quella delle funzioni mentali superiori, che i neuroscienziati chiamano “the Queen”, la Regina - è disarmonico. Questa area presiede all’empatia, al senso di connessione, al senso di appartenenza, è in

grado di attribuire un significato agli eventi, favorisce la resilienza. Se in quest'area in bambini hanno un livello di cortisolo troppo alto, in una fase troppo precoce del loro sviluppo, perché inseriti in un campo ad alto stress, in un campo instabile, in un campo insicuro, questa corteccia risulta potata troppo presto.

Questo solo per dire che l'epigenetica non è soltanto un insieme di conoscenze per lo studioso, ma è la possibilità di riflettere sul futuro del seme e comprendere quanto l'ambiente, soprattutto dal punto di vista relazionale-emozionale può fare.

## CRESCERE BELLEZZA

Proprio dal punto di vista delle neuroscienze, della neuroestetica torno a ribadire un concetto che è antichissimo, e cioè che la bellezza è in realtà un elemento fondamentale, imprescindibile se vogliamo davvero crescere bene, se vogliamo stare bene. Il neuroscienziato Semir Zeki, un po' di anni fa, inaugurò il filone della neuroestetica: diede il nome a questa disciplina partendo da quelle che furono le intuizioni di grandissimi artisti come Klee, Kandinsky, che univano già in forma sinestesica l'approccio musicale, l'approccio visivo. **Si rendevano conto che l'elemento artistico era in grado di parlare all'anima. Cosa dice la neuroestetica in tre parole?** Ci dice che il cervello si nutre di bellezza e se vogliamo sopravvivere, se vogliamo che i nostri circuiti cerebrali, il nostro sistema immunitario, la nostra risposta allo stress siano ben regolati, abbiamo bisogno di qualcosa che sembra così lontano dalla sopravvivenza: la bellezza.

Si sente dire che l'educazione deve preparare al lavoro, al futuro professionale; indubbiamente questo è anche vero, ma sembra una prospettiva di stampo molto funzionale e utilitaristico.

“ IL CERVELLO SI NUTRE DI BELLEZZA  
E SE VOGLIAMO SOPRAVVIVERE,  
SE VOGLIAMO CHE I NOSTRI  
CIRCUITI CEREBRALI, IL NOSTRO  
SISTEMA IMMUNITARIO,  
LA NOSTRA RISPOSTA ALLO STRESS  
SIANO BEN REGOLATI,  
ABBIAMO BISOGNO DI QUALCOSA  
CHE SEMBRA COSÌ LONTANO DALLA  
SOPRAVVIVENZA: LA BELLEZZA. ”

La bellezza sembra così lontana da tutto questo, la bellezza sembra inutile. Invece il grande dilemma tra la sopravvivenza e l'esistenza viene a essere in qualche modo sanato proprio dalla scienza stessa quando si comprende che **la visione di un'opera percepita come bella attiva dei circuiti cerebrali particolari, che sono quelli della corteccia prefrontale** e in particolar modo anche la zona orbitofrontale, il giro del cingolo, che sono aree deputate al decision making.

Chi sta a contatto con la bellezza diventa più forte, più resiliente, più capace di prendere decisioni: un individuo più adatto a vivere in un tempo difficile come questo. Allora crescere bellezza potrebbe significare in qualche modo - per un educatore, insegnante, maestro, anche un genitore - curare quell'aspetto dell'educazione che non ha a che fare tanto con il dare una forma, l'immettere informazioni, trasmettere qualche cosa ma piuttosto con un aspetto maieutico: tirar fuori qualcosa. Del resto, educazione viene da ex-ducere "portare fuori". Come in forma aristotelica portare in atto un potenziale che è già di bellezza.



# Il Service Learning

## Un esempio di avanguardia educativa

di Italo Fiorin - Presidente della Scuola di Alta Formazione

"Educare all'incontro e alla solidarietà" (EIS) dell'Università LUMSA DI ROMA

*(Intervento al convegno Semi di futuro: consapevolezza e cura nell'azione educativa - ottobre 2022)*

**D**ice Eliot, "Quando tu lavori l'invito è quello di non pensare al raccolto, ma alla semina giusta". L'idea della semina giusta è quella che ci accomuna come educatori, insegnanti, qualsiasi ruolo abbiamo nella scuola, ma anche non nella scuola, nella comunità. Ci sono sull'apprendimento tante chiavi di interpretazione. Io a volte cito i due Rapporti che hanno segnato uno spartiacque a livello in-

ternazionale: il Libro Bianco dell'Unione Europea del '95 ("Insegnare e apprendere verso la società conoscitiva o della conoscenza") e il Rapporto dell'Unesco curato da Jacques Delors.

### VISIONI SULL'APPRENDIMENTO

Il Libro Bianco vede il ruolo della scuola soprattutto in relazione funzionale con il mondo dell'economia che cambia, per cui la scuola di qualità

è la scuola che sa rispondere alle sollecitazioni di un cambiamento costante. Così facendo in qualche modo colloca la scuola in una funzione di subordinazione rispetto a un potere esterno: chi dice cosa è importante apprendere?

Il Rapporto Delors con i suoi 4 pilastri - insegnare ad apprendere, insegnare a fare, insegnare a vivere e insegnare a vivere con gli altri, a convivere - ci dice che l'apprendimento può essere declinato in maniera molto più articolata e che il cuore è dentro l'educazione e non fuori.

## STARE AL MONDO

Secondo questa idea, scuola non è semplicemente saper rispondere alle sollecitazioni economiche per avere successo: stare al mondo significa imparare a vivere e quindi c'è una dimensione anche personale, spirituale. Significa che la scuola sta dentro al mondo e porta il mondo dentro alla scuola: la scuola non è una città fortificata che si difende da ciò che sta fuori.

## EDUCAZIONE CIVICA

Prendo la prima parte dell'art. 1: "L'educazione civica contribuisce a formare cittadini responsabili e attivi e a promuovere la partecipazione piena e consapevole alla vita civica, culturale e sociale delle comunità, nel rispetto delle regole, dei diritti e dei doveri". Se al posto di educazione civica sostituiamo la parola scuola, il testo recita "La scuola contribuisce a formare cittadini responsabili e attivi e a promuovere ecc ecc". Questo ci dice che il cuore della scuola è questa "non disciplina", questo insegnamento, questa tensione. Mentre un tempo essere cittadini significava essere cittadini nazionali, oggi essere cittadini significa avere delle appartenenze plurali: essere cittadini del proprio Paese, della propria città, della propria comunità locale; essere citta-

dini nazionali, europei, del mondo, del Pianeta. **Quindi una cittadinanza plurale.** Essere cittadini significa sviluppare cittadinanza attiva, è fare qualcosa per la tua comunità. La sfida è essere cittadini planetari attraverso queste appartenenze e attraverso questa cura per il bene comune; ma anche la cittadinanza digitale che non è essere sufficientemente alfabetizzati per poter fare lo Spid, ma essere capaci di muoversi nell'universo dei social, dei nuovi media, del digitale, con consapevolezza critica.

## IMPARARE NELLA RELAZIONE

Un filosofo spagnolo, Antonio Marina, introducendo un libro sul Service Learning, afferma: "Mai come in questi giorni è andata ad affievolirsi la consapevolezza della nostra relazione con gli altri; è come se l'enfatizzare l'lo portasse allo sbiadirsi del Noi. Noi non siamo nomadi, mondi chiusi, senza legami. Non siamo come palle del biliardo che si scontrano sul tappeto verde della vita e poi schizzano da tutte le parti imperturbabili". La dimensione del Noi abita l'lo: non è un'altra cosa. Dobbiamo imparare ciò che siamo. C'è un filosofo, Jacques Maritain, il quale dice che "educare significa aiutare la persona umana a diventare più umana". Per cui l'educazione è un percorso di umanizzazione. In che modo possiamo educare l'intelligenza sociale? Io penso che il Service Learning sia una proposta interessante, che si misura con questa domanda.

## IL CASO DI HOSPITALET

Quando è stata costruita, in una città molto popolata e piena di problemi sociali di tutti i tipi, questa scuola dell'infanzia era tutta bianca. È stata costruita vicino a un istituto d'arte, frequentato mal volentieri da ragazzi che andavano lì trascinandoci la loro adolescenza, non volevano andare a scuola. Passano davanti, inevitabilmente,



all'edificio e quel bel bianco dei muri suscita in loro desideri artistici non propriamente istituzionali. I professori intercettano questa voglia di usare le mani e dicono: "Ma vedete quella scuola quanto è brutta? Non c'è un colore, non c'è un disegno, non c'è niente e noi qui invece abbiamo a che fare con la bellezza, con l'arte, non potremmo fare qualcosa per quella scuola per renderla un po' meno brutta?" I ragazzi propongono di realizzare dei murales. La proposta viene accettata però realizzare dei murales vuol dire imparare a fare dei murales e quindi la Fondazione Mirò Barcellona si offre di formare i ragazzi. Non basta solo la tecnica, Mirò diventa anche un po' l'ispirazione, quindi questi ragazzi devono studiare storia dell'arte e imparare le tecniche di pittura. Quando finalmente si sentono pronti arriva il gran giorno: qui hanno una brutta sorpresa, perché ogni ragazzo e ragazza si vede affiancato da due bambini piccoli, che saranno i loro aiutanti. Quindi potete immaginare...

devono stare in un certo modo, parlare in un certo modo. Poi pian piano, senza che nessuno dica loro niente, cominciano anche a cambiare look, perché i bambini gli corrono incontro, li abbracciano come fossero dei supereroi. Lo sguardo dei bambini fa percepire a questi ragazzi di essere significativi per qualcuno e di avere delle cose da dare. Di essere competenti. Finita l'esperienza, la Municipalità organizza una giornata per premiare questi ragazzi come cittadini esemplari con la motivazione "hanno reso più bella la loro città". Quindi questi ragazzi, che erano visti come vandali, si vedono addirittura in una Sala Comunale con tanto di autorità, premiati, portati ad esempio.

Poi le maestre dicono loro: "Non pensate mica di andare via adesso?"; chiedono loro di gestire degli atelier e di insegnare i murales ai bambini. Adesso se voi andate ci sono anche i murales dei bambini.

## LA STORIA DI MARE DOLCE

Un'altra esperienza: una scuola imbrattata di scritte e disegni con lo spray, al centro di Palermo, una splendida città dove la periferia non è solo allo Zen, è anche in centro. La scuola di cui parlo non è nemmeno dello Stato, ma è in affitto: addirittura pagano un affitto per stare in un posto del genere. Gli insegnanti, a un certo punto ragionano e si chiedono: Ma in che luogo stiamo vivendo? Guardate che schifo, che brutto... Possiamo fare qualcosa? Perché c'è questo degrado? Quali potrebbero essere i rimedi? Cosa possiamo fare? Chi potrebbe aiutarci?

C'è chi sa raschiare il muro, chi sa fare lavori da muratore... i ragazzi cominciano ad entrare in una dimensione operativa. C'è chi non sapeva leggere quattro parole che diventa il più bravo,

## COSA VUOL DIRE SERVICE LEARNING

Queste storie potrebbero essere raccontate molto diversamente: quali erano gli obiettivi, le competenze sviluppate, come è stato fatto il cronogramma ma... preferisco concentrarmi sugli ingredienti del **Service Learning**. **Learning è l'apprendimento** che avviene all'interno di un'aula, accademico, formale. **Service rimanda ad un'altra esperienza, altrettanto importante, che avviene fuori dall'aula**, ed è quella del volontariato. L'Italia è un Paese ricco di volontariato, ed è importante che questa dimensione venga incrementata. Ma sono due cose che hanno pochi legami, perché uno può

fare il donatore di sangue anche se non sa la biologia: sono due dimensioni diverse. La genialità del *Service Learning* è metterli insieme. Io parlo di pedagogia circolare: un circolo virtuoso. L'apprendimento accademico promuove lo sviluppo delle competenze degli alunni ma se queste competenze sviluppate a scuola vengono utilizzate per rispondere a bisogni presenti nella comunità, allora il servizio reso alla comunità le migliora. E grazie all'esperienza realizzata gli alunni sono più competenti come studenti, come persone e come cittadini.

impara prima, insegna agli altri. Cominciano a prendersi cura: smaltimento dei rifiuti solidi, diserbo della vegetazione. Addirittura gli abitanti del quartiere si tassano per dare fondi alla scuola. Non è solo azione. È vero: learning by doing, "se faccio capisco", ma c'è anche "se rifletto capisco".

**Nel Service Learning l'elemento riflessivo è molto importante.** A più di un mese dalla conclusione del progetto si può affermare che l'attività è risultata (parole degli insegnanti): "Pienamente funzionale ai fini di rispondere efficacemente ai bisogni di partenza rilevati. Benefici sociali raggiunti: frequenza scolastica regolare degli alunni a rischio di marginalità sociale". Il rione in cui sorge la scuola è diventato più sicuro e inclusivo. La scuola ha fornito uno specchio dove quel quartiere ha cominciato a guardarsi, a cambiare, per diventare quell'immagine che ancora non era ma che cominciava a intravedere. Per far conoscere ai cittadini gli esiti del progetto e farne comprendere il valore intrinseco è stato sufficiente realizzare un open day, fare inviti ai rappresentanti delle istituzioni, pubblicizzare tramite i social media: tutte attività che rimandano a com-

petenze che la scuola sviluppa.

### L'ESEMPIO DI BARCELONA

In un istituto dove i ragazzi si preparano a diventare infermieri, un'associazione che si occupa di migranti chiede ai professori se potevano concedergli un po' del loro tempo, magari la sera, per insegnare ai migranti come si accudisce un anziano. Con l'idea che, acquisendo questo tipo di competenze, avrebbero più facilmente trovato lavoro. I professori rispondono: "Benissimo. Però vi facciamo una contro proposta: perché invece di farlo di sera, qualche volta non lo facciamo di giorno mentre noi facciamo scuola e sono i nostri ragazzi a farvi lezione?" Nasce allora questa collaborazione bellissima, un esempio virtuoso.

La domanda banale è: chi aiuta e chi sta ricevendo aiuto? Questa è la domanda e il senso del Service Learning, la reciprocità. La risposta è: entrambi. Chi mette a disposizione la sua competenza per cercare di dare risposte ai bisogni, anche a quelli intimi, personali, di una persona o di una comunità. Nel Service Learning la relazione non è unidirezionale ma circolare, perché è dando che si riceve.

# Mario Lodi



## L'incontro con un grande Maestro ispiratore di un grande Movimento

di Giancarlo Cavinato - MCE, Movimento di Cooperazione Educativa

*(Intervento al convegno Semi di futuro: consapevolezza e cura nell'azione educativa - ottobre 2022)*

**M**ario Lodi ha rappresentato nell'Italia del dopoguerra l'incarnazione dei valori della Costituzione. Ispirato dal pedagogista e insegnante francese, Celestin Freinet, che diceva **"la democrazia nasce sui banchi di scuola"**, Mario Lodi diceva: "Io non sono mai stato dietro a una cattedra, perché bisogna praticare un insegnamento attivo che si basa sull'ascolto, e sull'ascolto reciproco del maestro con i bambini e dei bambini e delle bambine fra di loro e con il maestro".

### I NOSTRI PRINCIPI

Nelle premesse del Movimento di Cooperazione Educativa (MCE), ancora oggi si prevede la pratica nella classe di strumenti di democrazia, la discussione, l'assemblea, i piani di lavoro. I fondamenti delle riflessioni di Mario Lodi sono focalizzati sulla ricerca d'ambiente che consente di realizzare una comunità che si educa e auto-educa, eticamente antiautoritaria, fondata sulla comprensione, sul dialogo, sulla collaborazione socialmente aperta perché costruita su una

vasta rete di rapporti con l'ambiente. La classe che non rimane chiusa in se stessa, ma che esce nell'ambiente a cercare i testimoni, raccoglie i dati, li elabora. E gli strumenti della ricerca sono i più vari, come i mezzi e le tecnologie di allora: la tipografia, il proiettore, il registratore per raccogliere i dati da non lasciare su un quaderno ma da trasformare in qualcosa di attivo come il giornalino (che rappresenta in qualche modo l'elaborazione che la classe è in grado di fare e non solo sui dati che si raccolgono a scuola ma appunto andando a esplorare nell'ambiente).

## STRUMENTI PER IMPARARE LA DEMOCRAZIA

Le tecniche - la stampa, il giornalino, la corrispondenza, il testo libero - sono degli strumenti fondamentali, in quanto permettono di concretizzare dei valori di vita che sono la solidarietà, la cooperazione, la comprensione reciproca, l'ascolto e anche la documentazione. Attraverso la documentazione dei propri lavori e delle proprie ricerche i ragazzi ricevono un potenziamento, un senso di quello che fanno. Nella pedagogia di Freinet era previsto che la classe avesse una sua forma di economia, di bilancio mensile dei ragazzi attraverso la vendita dei giornalini, attraverso un circuito con le famiglie, con le classi corrispondenti. In qualche modo dovevano controllare qual'era la sostenibilità economica di questa forma di cooperazione. Mario Lodi quando nel bilancio della classe viene fuori un errore - c'è un ammanco di 15 lire, pensate negli anni Settanta - chiede come mai, e i bambini devono rivedere l'intero bilancio e scoprire l'errore. **Perché "è molto importante**

**imparare a rendere conto agli altri".** Questa è una acquisizione dice lui fondamentale; saper giustificare, saper trovare l'errore si basa sull'idea di una educazione alla pace fatta di impegno, di senso di responsabilità di ognuno.

A un certo punto i bambini della sua classe, colpiti dalle notizie sulla guerra del Vietnam, scrivono una lettera al Presidente del Consiglio, che allora

era Andreotti, che gli risponde. Ecco l'educazione alla pace. Dice Mario Lodi, rivedendo un po' tutto il suo percorso: "I principi sui quali ho fondato l'attività in tutti questi anni tendono a realizzare una comunità in cui i bambini si sentono

uguali, compagni, fratelli, essi non avvertono e non hanno al di sopra nessuno che li comanda e li umilia, ma un maestro che li guida alla esplorazione della vita. **In questo tipo di comunità ovviamente non c'è il voto e nessun'altro timore.** L'emancipazione dalla paura e dai condizionamenti. C'è la motivazione e tra i fini dell'attività c'è quello della felicità".

Abbiamo prodotto adesso in occasione del centenario di Mario Lodi un testo, "A scuola con Mario Lodi, Maestro di Costituzione" perché ci sembra che questo riferimento che i giovani insegnanti di allora facevano negli anni Cinquanta-Sessanta ai valori e ai regolamenti previsti dalla Costituzione siano ancora un patto fondante per una comunità, per una reciprocità e per quel tipo di servizio sociale che è stato indicato. E che cerchiamo di realizzare attraverso strumenti di democrazia nella classe, consigli dei bambini, consigli di classe, e altre forme di democrazia.



# Educare alla PAROLA

## Orientamenti per una scuola che crei cooperazione e consapevolezza

di Nerina Vretenar - MCE, Movimento  
di Cooperazione Educativa

*(Intervento al convegno Semi di futuro:  
consapevolezza e cura nell'azione  
educativa - ottobre 2022)*

**L**/MCE ha prodotto recentemente un documento sull'educazione linguistica, su come nella scuola sia centrale trovare vie per far sì che si sviluppi la capacità di comunicare. Come costruire questa capacità, perché comunicare, vivere insieme, costruire insieme. Questo documento, si trova facilmente in internet, si chiama "Educare alla parola per coltivare umanità e costruire cultura" e cerca di associare ai punti che abbiamo pensato l'esperienza che ci ha tramandato Mario Lodi.



**1** **La lingua serve a costruire convivenza civile.** Siamo stati spinti a costruire questo documento dal trovarci dentro contesti in cui sentivamo echeggiare parole terribili come trasferire, respingere, bonificare, ricacciare, spedire, rispedire, rinchiudere. Parole riferite ad esseri umani, riprese sicuramente da altri contesti semantici, ma portate a riferirsi a esseri umani. Se è vero che dietro alle parole ci sono i pensieri e ci sono le azioni, ci sembrava importante puntare l'attenzione sull'educazione linguistica a scuola,

La lingua  
è trasversale a tutti  
i campi, non c'è "materia",  
non c'è campo di indagine  
che non passi attraverso  
la lingua.

su come costruire contesti in cui ci sia comunicazione positiva, significativa: comunicazione che costruisce relazioni.

**2** **Educare alla parola, per coltivare il pensiero critico.** Capire le parole e andare al fondo delle comunicazioni che riceviamo è indispensabile per essere capaci di pensiero autonomo. Quindi l'importanza da dare all'educazione linguistica nella scuola.

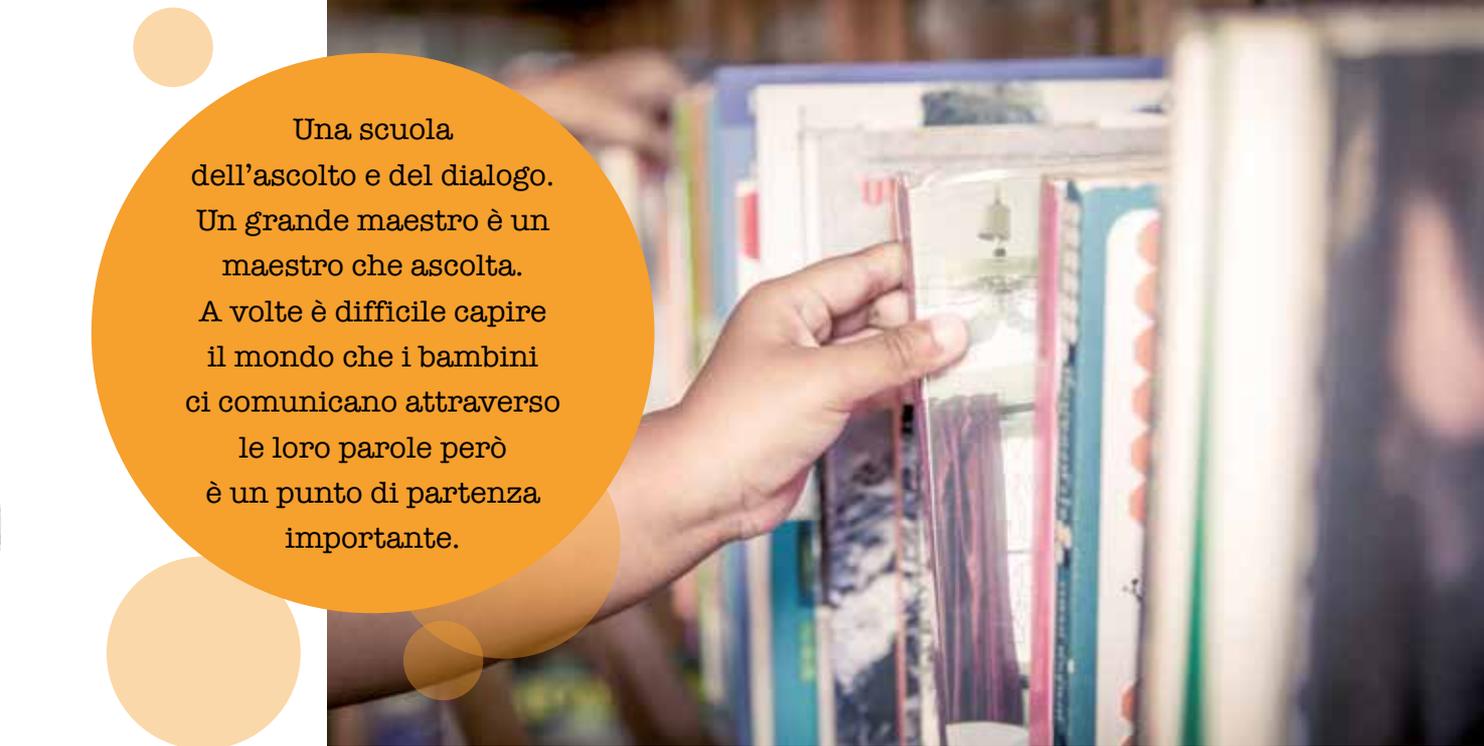
**3** **Mettere l'educazione linguistica al centro della scuola.** Disse un giorno la mia alunna alla collega di matematica: "lo ho capito questo problema e penso anche di averlo fatto giusto, ma non so cosa sono le iene" (la domanda era: quante iene rimangono?). Ecco, ci può essere una comprensione superficiale che ti permette di destreggiarti in qualche modo e anche di risolvere i problemi in modo superficiale ma ci vuole anche una comprensione profonda. La lingua è trasversale a tutti i campi, non c'è "materia", non c'è campo di indagine che non passi attraverso la lingua. Nella scuola di Mario Lodi la lingua era fondamentale perché attraverso la discussione, il confronto, il capire, il mettere insieme quello che le persone pensano si costruivano cultura e conoscenza.



**4** **Una scuola dell'ascolto e del dialogo.** Un grande maestro è un maestro che ascolta. A volte è difficile capire il mondo che i bambini ci comunicano attraverso le loro parole però è un punto di partenza importante. Mario Lodi racconta del suo inizio, di un giovane maestro che non sa da che parte cominciare ma ha capito che prima di tutto deve cominciare dando spazio di parola ai bambini, facendoli parlare. Se loro non dicono qualcosa, come fa lui a cominciare a dire qualcosa a loro, se attraverso le parole non li conosce? E afferma: "Allora ci sarà qualcosa che loro avranno voglia di dirmi, potremmo parlare di qualcosa che ci accomuni, allora cerco di alimentare la conversazione, riprendendo il racconto della mia fiera, descrivendo episodi ma a un tratto Alberto, che in fondo all'aula ascoltava accoccolato come un soriano, salta in piedi, passa di corsa fra i banchi e va alla finestra gridando: un gatto sul muro! Anche altri si alzano e uno a uno corrono tutti davanti alla finestra che è alle mie spalle, e io resto lì, solo, dietro a loro. Non mi sgomento. Anzi, penso che ci voleva questo gatto salvatore: eccomi nel loro mondo".

**5** **Costruire una scuola della narrazione.** Le comunicazioni dello scambio quotidiano sono narrazioni. Noi ricordiamo e mettiamo a fuoco molto meglio le comunicazioni in cui c'è stata raccontata una storia, c'è stato raccontato qualcosa, quindi la narrazione in tutte le sue forme. Le narrazioni che ci portano i bambini, a cui dare importanza e spazio, le narrazioni che possiamo portare noi e che possono essere un tramite per far risuonare emozioni, sentimenti, per proporre valori.

**6** **Una scuola in cui si usa la lingua per comunicare.** Comunicare con tante persone, costruire un giornale, averne tante copie, permette di uscire dalle pareti della scuola, per osservare, per parlare con chi sta fuori della scuola e uscire anche portando il proprio pensiero fuori dalla scuola. La scuola accoglie ciò che viene prodotto, pensato, conservato, si prende cura delle comunicazioni. Conservare, aggiustare insieme, riprodurre, diffondere vuol dire curare. E curare le parole vuol dire curare il pensiero.



Una scuola  
dell'ascolto e del dialogo.  
Un grande maestro è un  
maestro che ascolta.  
A volte è difficile capire  
il mondo che i bambini  
ci comunicano attraverso  
le loro parole però  
è un punto di partenza  
importante.

**7** **Una scuola che accoglie le diverse competenze linguistiche.** Certamente in una classe ci sono 20 - 25 mondi e vi sono altrettanti mondi linguistici, tanto più oggi che sono presenti più che mai lingue diverse. Se un essere umano crescesse da solo, senza sperimentare mai comunicazioni verbali, non imparerebbe mai a comunicare con le parole. Comunicare vuol dire cooperare, e questo ribalta la prospettiva: cura, gentilezza, comunità, consapevolezza, cooperazione, mettersi insieme a fare qualcosa.

**8** La lingua è un corpo vivo. **Nessuno deve sentirsi in soggezione di fronte alla lingua,** ognuno deve sentirsi portatore di un linguaggio, da mettere in gioco insieme alle lingue e ai linguaggi degli altri per trovare una lingua comune, per trovare un'interpretazione condivisa della comunicazione che sente. Ecco mettere in gioco le lingue. Con Mario Lodi c'è un amico speciale, Gianni Rodari, "l'amico poeta" lo chiamava lui, che più di altri ci ha insegnato a giocare con la lingua e a fare in modo che la lingua sia un oggetto da manipolare con felicità. Ecco, le parole che giocano sono anche

le parole che fanno pensare e parole che aiutano a entrare dentro i mondi emotivi delle persone. Quindi non può essere la lingua una materia scolastica da imparare, questo cerchiamo di dire nel nostro documento.

**9** **Una scuola che accompagna con cura il primo apprendimento** della lingua scritta. Il primo apprendimento è un momento magico, è l'ingresso in un territorio nuovo in cui la lingua rivela la grande potenza di poter costruire comunicazioni che arrivano lontano, non soltanto alle persone vicine com'è nella comunicazione quotidiana. Arriva lontana nello spazio, arriva addirittura nel futuro e dal passato. La comunicazione che rimane; ecco il giornale scolastico ha questo significato: racchiudo le parole, le conservo, le curo.

**10** **Una scuola che fa incontrare i libri.** Perché fermarsi alla lingua materia da imparare se non si fa nella scuola quell'operazione che spesso solo la scuola fa e forse nessun altro farà più nella vita? Che meraviglia portare a contatto con la bellezza della lingua che ritroviamo nelle produzioni scritte.

# LA LUNGA CODA DELLO SRI LANKA

Il supporto socio-economico dell'UBI  
all'"isola che risplende"

di Alessia Gemma - Comunicazione social e web UBI

**N**elle nostre città incrociamo quotidianamente persone dello Sri Lanka. Vivono con noi, eppure di loro, della loro cultura e delle loro terre spesso non sappiamo né ci chiediamo alcunché.

Lo Sri Lanka sta affrontando la più grave crisi economica e umanitaria dall'indipendenza e versa ora in una situazione economica disastrosa dovuta all'immenso debito pubblico, alla mancanza dei proventi del turismo bloccato dalla pandemia Covid e alle ultime riforme agrarie che hanno disastroso l'agricoltura generando la carenza di molti generi alimentari per gran parte della popolazione.

A complicare tutto: le dimissioni e la fuga del presidente Gotabaya Rajapaksa (tornato poi lo scorso 2 settembre) accusato di malgoverno e cattiva gestione economica, le proteste violente che vanno avanti da mesi e il pugno duro del primo ministro Ranil Wickremesinghe dopo la fuga di Rajapaksa, che ha autorizzato l'esercito a fare "tutto il necessario per ristabilire l'ordine".

### **IL SIGNIFICATO PER NOI**

Lo Sri Lanka è la terra madre della più antica scuola buddhista, il Buddhismo Theravāda, una delle originali diciotto scuole che formavano il così detto "Piccolo Veicolo" (Hinayana). Il legame dello Sri Lanka con l'Unione Buddhista Italiana è dunque profondo come è profondo il legame dell'UBI con le persone che soffrono e che hanno bisogno di aiuto.





## IL NOSTRO INTERVENTO

Anche per questo, e soprattutto perché l'Unione Buddhista Italiana non crede possibile distogliere lo sguardo (il destino di ogni vita che incontriamo diventa il nostro destino), ad agosto del 2022, grazie alle firme dell'8X1000, UBI ha stanziato un aiuto concreto che ha sostenuto quasi 5000 persone dello Sri Lanka. I primi fondi destinati al tempio Saddharma Keerthi Sri Vinayacharya del Ven. Olaboduwe Dhammika Thero sono stati trasformati in pacchi viveri, beni di prima necessità e materiale didattico per le bambine e i bambini che sono tornati a scuola.

Le immagini arrivate durante la distribuzione dei pacchi sono di una chilometrica coda di persone silenziose e stanche: bambini, donne, anziani, uomini in coda per ore per ritirare una scorta di cibo tra volontari giovani e meno giovani, solerti nell'imbustare con cura e distribuire i viveri. Tutto questo, tutta l'operosità e la vivacità di chi distribuisce e tutta la pazienza e la speranza e la sofferenza di chi è in coda, avvengono a tutte le ore del giorno, anche di notte.

## NEGLI OSPEDALI

A questo intervento dell'UBI si aggiunge la campagna per la donazione di medicine per l'ospedale oncologico in Sri Lanka organizzata dal Tempio Lankaramaya di Milano, di cui il Ven. Dhammika Thero è guida spirituale.

Finalmente sono anche iniziati i lavori per il Progetto "Eye Clinic di Balangoda" del Monastero Santacittarama. Il "Base Hospital" di Balangoda necessitava da tempo di un ampliamento del reparto oculistico.

“ Il destino di ogni vita  
che incontriamo diventa  
il nostro destino ”





**Bambini, donne, anziani,  
uomini in coda per ore  
per ritirare una scorta  
di cibo tra volontari giovani  
e meno giovani, solerti  
nell'imbustare con cura  
e distribuire i viveri**



L'importanza dell'ospedale è strategica: presta cure a circa 1.000 persone al giorno e ha a disposizione 250 posti letto.

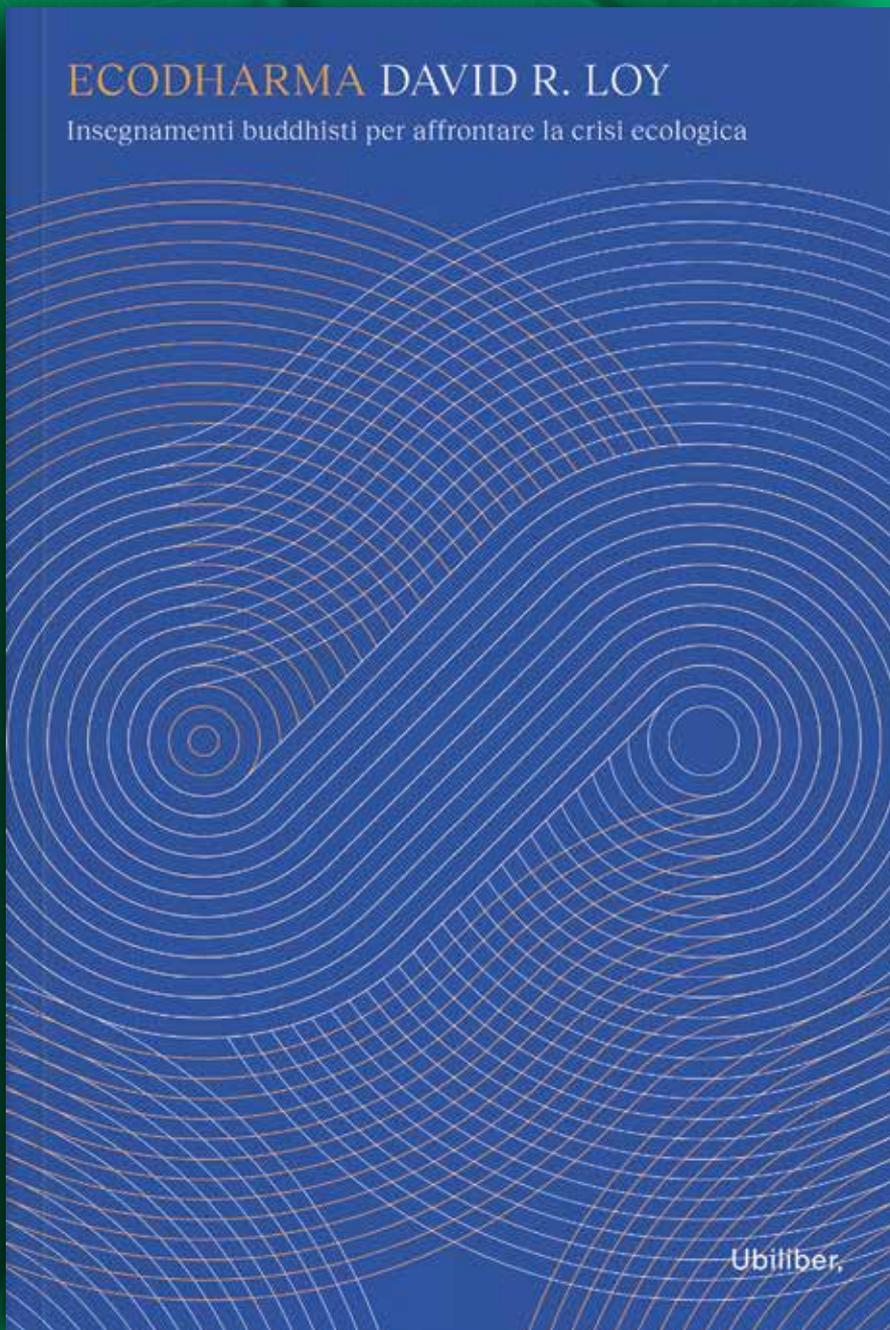
La clinica oculistica "Eye Clinic" garantisce cure per 50/75 pazienti al giorno. Glaucoma, cataratta, retinopatia diabetica, gravi malattie e disfunzioni oculari sono all'ordine del giorno. La clinica oculistica si occupa anche di assegnazione di lenti per occhiali.

Lo staff medico ha individuato uno spazio adiacente all'attuale clinica, adatto alla creazione di una vera stanza per le visite da parte dello specialista e dello staff. Questo provvederà al miglioramento del servizio e della qualità delle visite per la popolazione.

Le foto, scattate in questi giorni da un praticante del Monastero Santacittarama, testimoniano la situazione di caos dell'accettazione del reparto di oftalmica di Balangoda e del perché urge una stanza della accettazione nuova e separata dalla zona visite.

In questo scenario di sofferenza, l'Unione Buddhista Italiana continuerà ad adoperarsi insieme ai propri Centri e alle comunità singalesi per cercare di portare, dove possibile, aiuti alle famiglie in difficoltà. Tutto questo è sempre e solo possibile grazie alle firme dell'8X1000.

# Ubiliber,



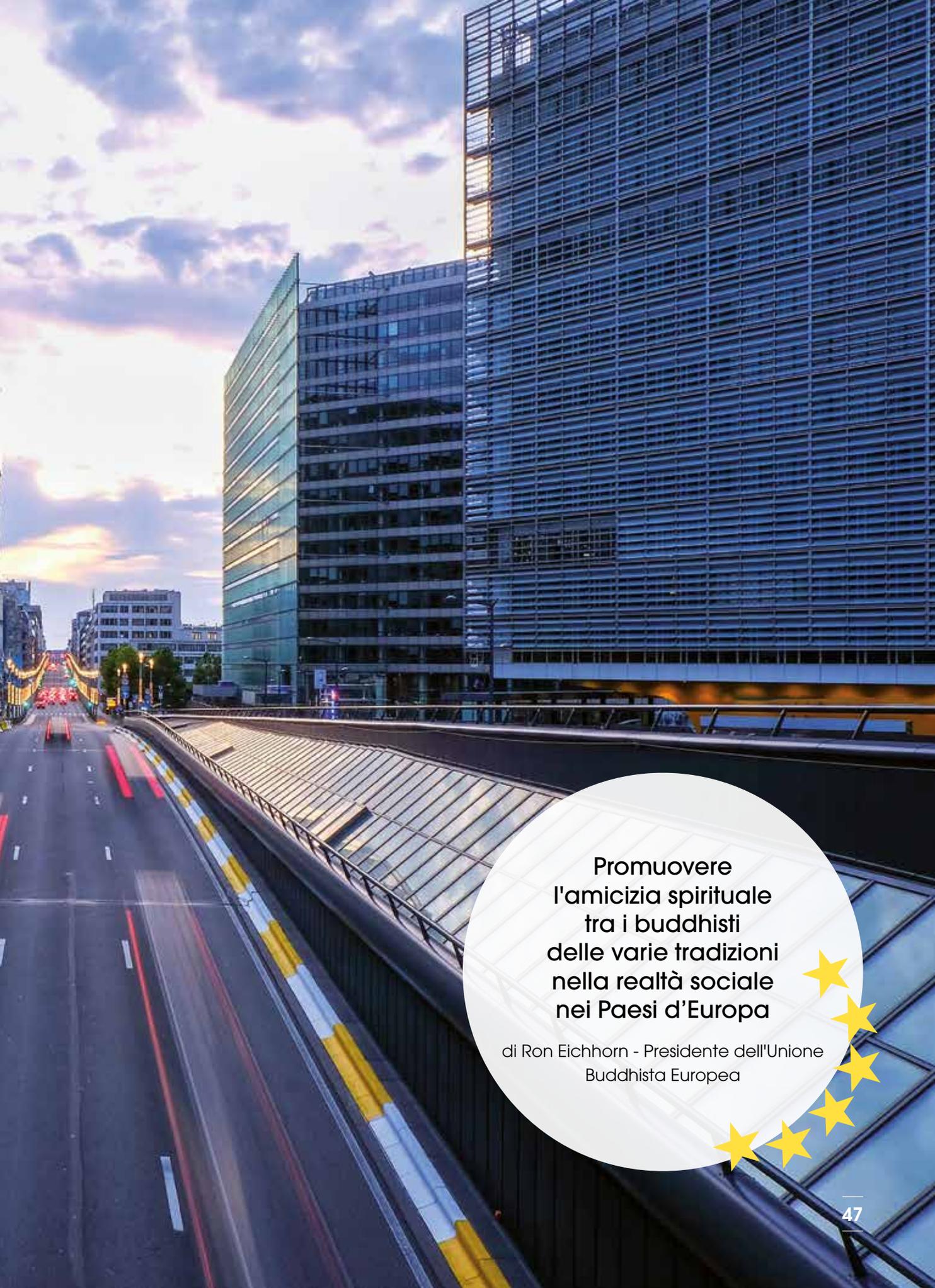
## La risposta buddhista alla crisi ambientale

Unendo le diffuse preoccupazioni ecologiche (eco) con gli insegnamenti del buddhismo (Dharma), David R. Loy sottolinea come per sviluppare una visione risolutiva sia necessario fondere lo sviluppo della consapevolezza interiore con l'impegno eco-sociale. Un invito a sviluppare una mente ecologica, e a impegnarsi per tradurre le idee in azioni.

LA CASA EDITRICE DELL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA

[ubiliber.it](http://ubiliber.it)

# VERSO BRUXELLES



**Promuovere  
l'amicizia spirituale  
tra i buddhisti  
delle varie tradizioni  
nella realtà sociale  
nei Paesi d'Europa**

di Ron Eichhorn - Presidente dell'Unione  
Buddhista Europea

**L** anno appena trascorso è stato un anno importante per la trasformazione dell'Unione Buddhista Europea in un'organizzazione orientata alle attività, che coinvolge tutte le associazioni affiliate e tutti coloro che sono disposti e in grado di sostenere i nostri obiettivi comuni. Abbiamo quindi lanciato la rivista dell'UER, giunta al suo 9° numero, podcast e videocast mensili. Continuiamo inoltre a organizzare conferenze ed eventi pubblici ogni 2 anni.

### UN NUOVO PORTALE

La decisione unanime dei soci di adottare nuovi documenti di governance all'Assemblea generale annuale del settembre 2021 è stata necessaria per la nostra strategia, così come il lancio del nuovo sito web dell'UER all'inizio del 2022. Per presentare tutte le nostre attività e rendere possibile il coinvolgimento online, abbiamo dovuto creare questo complesso hub digitale. È una necessità per un'organizzazione che copre un intero continente.

Da un punto di vista strutturale, l'ultimo tassello per mettere in atto la nostra strategia è il trasferimento dell'associazione a Bruxel-



les, deciso durante la nostra riunione annuale dello scorso settembre. Questo ci darà la sicurezza organizzativa di cui abbiamo bisogno e l'opportunità di avere un ufficio adeguato. Ci permetterà inoltre di avere i nostri documenti ufficiali in inglese come lingua di lavoro.

## I PROGETTI

Dal punto di vista dei contenuti, molti dei nostri progetti sono diventati molto dinamici nell'ultimo anno. Il progetto interreligioso SASCE, la nostra prima attività finanziata dalla Commissione europea, quest'anno organizzerà due conferenze, 20 corsi di formazione e 25 briefing. Entro la fine di quest'anno presenteremo domanda per il proseguimento del progetto. "Windows into Buddhism", un progetto per la compilazione di testi per l'insegnamento del buddhismo nelle scuole, ha ottenuto una sovvenzione dalla rinomata Fondazione Khyentse e ha lanciato il suo sito web di recente. Il progetto SEE-FAB Eco Dharma, la cappellania buddhista e tutti gli altri progetti e attività hanno prosperato nell'ultimo anno, nonostante la pandemia.

In rappresentanza dell'EBU come presidente, ho partecipato a diversi incontri online e a due incontri personali con membri della Commissione europea, del Parlamento europeo e dell'OSCE. I temi trattati spaziavano dalla "Conferenza sul futuro dell'Europa", uno dei principali progetti dell'UE degli ultimi anni, alla libertà religiosa e ai diritti umani



### Windows into Buddhism



in Europa, all'etica e all'intelligenza artificiale, nonché alla guerra e alla crisi umanitaria in Ucraina. Lo sforzo di partecipare a tutti gli incontri e di contribuire alle discussioni ha fatto sì che l'UER venisse invitata e coinvolta regolarmente, creando così un posto stabile per il Buddhismo al tavolo politico, insieme alle religioni maggioritarie.

Nei prossimi anni sarà fondamentale coinvolgere più persone nel nostro lavoro significativo. Solo un'Unione Buddhista Europea con un ampio sostegno e coinvolgimento dei suoi membri e dei singoli buddhisti europei di tutte le tradizioni potrà avere un successo duraturo nella diffusione dei principi buddhisti e portare armonia e pace nelle società europee.



# SGUARDI

**Un ciclo di incontri on line promosso  
dall'Agenda Cura UBI**

a cura di Caterina Giavotto - tanatologa - Agenda Cura UBI  
e Emanuela Pluchinotta - Psicologa

**S**guardi sul vivere e sul morire, sulla nostra condizione di umana mortalità, sulla nostra attuale incapacità di affrontare la paura della malattia, della fragilità e della morte. Questi sono gli Sguardi che vogliamo offrire con il secondo ciclo di incontri, tenuti da esperti e professionisti, per riflettere insieme sul vivere e il morire, e sulla consapevolezza necessaria per rendere la nostra vita più piena di significato in ogni momento, anche in quelli più difficili e dolorosi.

In un'epoca storica in cui la morte naturale è stata sempre più allontanata dallo sguardo quotidiano, per essere relegata negli ospedali, come se si trattasse di un evento unicamente clinico e non sostanzialmente umano, ci mancano gli strumenti per capire le nostre paure legate al pensiero del limite, e soprattutto per viverle con meno ansia e con più saggezza.

E ancora Sguardi sulla necessità di prendersi cura degli altri per imparare a prendersi cura di sé: la capacità di prendersi cura del prossimo, in particolare dei soggetti più fragili e bisognosi, è considerata un importante indice di civiltà.

Sguardi vuole perciò essere una finestra aperta sull'orizzonte dell'esistenza, un orizzonte dove la fragilità, la malattia e la morte tornino a essere incluse quali componenti della vita da conoscere e accettare, per poter vivere con più serenità, senso di responsabilità e di solidarietà.

## I nostri appuntamenti:

**3**

**NOVEMBRE**  
ore 20,30-22

### Giada Lonati

Medico palliativista  
e direttore  
socio-sanitario di Vidas

PRENDERSI CURA  
PER IL BENE DI TUTTI

**1**

**DICEMBRE**  
ore 20,30-22

### Christine Longaker

Già direttrice del Santa Cruz  
County Hospice in California

OGNI TRAMONTO  
È UN'ALBA

Per partecipare è necessario inviare una mail a:  
[cura@buddhismo.it](mailto:cura@buddhismo.it)

# Lo Zen E L'INCONTRO

**Relazione, comunità, responsabilità**

di Rev. Shinnyo Marradi - Tempio Sōtō Zen Shinnyoji di Firenze

**U**n ciclo di **otto workshop** in due anni a cadenza trimestrale di formazione, pratica e studio di dottrina Zen e filosofia, inteso come un percorso progressivo di approfondimento e crescita personale e relazionale che faccia sbocciare una visione più ampia e più solare della propria esistenza. Proporre un incontro diretto tra Zen e Filosofia serve a mostrare i punti di contatto e la possibilità di incontro tra i due percorsi caratterizzati da una comune ricerca della verità, del senso stesso dell'esistenza, dello studio del grande mistero di vita e morte.

Ogni incontro ha inizio con una breve introduzione sul tema del giorno e una meditazione guidata dal rev. Shinnyo Marradi - del Tempio Sōtō Zen Shinnyoji di Firenze - così che il silenzio interiore riporti il cuore in un ambito di ascolto. A seguire infatti saranno le parole del relatore sull'intervento proposto, seguite da un tempo di condivisione corale come restituzione dell'esperienza, secondo il metodo "Council", parlare dal cuore in una dinamica di protezione. Il workshop finisce con un pasto vegetariano in consapevolezza.

**Orario 09:00-14:00 (pasto vegetariano in consapevolezza dalle 12:30)**

La Via del Council è una pratica antichissima usata dai nativi americani. È un metodo di ritrovo e comunicazione in cerchio che si rifà a diverse tradizioni popolari. L'intento principale è di entrare in connessione e comunicare, non soltanto per raccontare di sé. Al centro di questa Via ci sono l'ascolto e l'attenzione all'altro. Insegna ad aprire canali di osservazione della realtà. È una grande opportunità per stare insieme e far emergere il dono della gioia.



## LO ZEN E L'INCONTRO

### RELAZIONE – COMUNITÀ – RESPONSABILITÀ

# 8 WORKSHOP

Il Conventino Caffè Letterario  
Via Giano della Bella, 20  
Firenze



Un ciclo di otto workshop in due anni a cadenza trimestrale di formazione, pratica e studio di dottrina Zen e filosofia.

Ogni incontro ha inizio con una breve introduzione sul tema del giorno e una meditazione guidata dal rev. Shinnyo Marradi così che il silenzio interiore riporti il cuore in un ambito di ascolto. A seguire infatti saranno le parole del relatore sull'intervento proposto, seguite da un tempo di condivisione corale come restituzione dell'esperienza, secondo il metodo "Council" - parlare dal cuore in una dinamica di protezione.

Il workshop finisce con un pasto vegetariano in consapevolezza.

Dalle 9:00 alle 14:00 (pasto vegetariano in consapevolezza dalle 12:30)

LA PROGRAMMAZIONE DEL PRIMO ANNO PREVEDE QUATTRO INCONTRI:



Sabato 9:00 - 12:00

**5 NOVEMBRE 2022**

**STEFANO DAVIDE BETTERA**

Scrittore, Filosofo, Giornalista.

**"VIVERE UNA VITA FILOSOFICA PER CURARE IL MONDO"**

### La via del Council

è una pratica antichissima usata dai nativi americani. È un metodo di ritrovo e comunicazione in cerchio che si rifà a diverse tradizioni popolari. L'intento principale è di entrare in connessione e comunicare, non soltanto per raccontare di sé. Al centro di questa Via ci sono l'ascolto e l'attenzione all'altro. Insegna ad aprire canali di osservazione della realtà. È una grande opportunità per stare insieme e far emergere il dono della gioia.



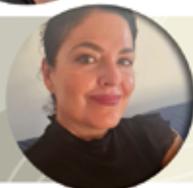
Sabato 9:00 - 12:00

**14 GENNAIO 2023**

**SILVIA CAPODIVACCA**

Filosofo e Ricercatrice presso l'Università di Udine.

**"RISPONDERE DI QUALCOSA, RISPONDERE A QUALCUNO:  
UNA QUESTIONE DI RESPONSABILITÀ"**



Sabato 9:00 - 12:00

**15 APRILE 2023**

**MONICA COLLI**

Scrittrice, Presidente dell'Associazione ProXXima APS.

**"COSTRUIRE COMUNITÀ: DALL' IO AL NOI"**



Sabato 9:00 - 12:00

**17 GIUGNO 2023**

**ANNA MARIA SHINNYO MARRADI**

Maestra missionaria Sōtō Zen, fondatrice del Tempio Shinnyoji di Firenze.

**"IL VOLTO ORIGINARIO: INCONTRO, RELAZIONE, RESPONSABILITÀ"**



Realizzato con il contributo  
dell'Unione Buddhista Italiana

**PRENOTAZIONI:** info@zenfirenze.it, segnalare eventuali allergie alimentari.  
Ogni incontro è prenotabile singolarmente senza vincolo per i successivi.  
Costo: € 10 - Capienza sala: **MAX 30 PERSONE.**

### IL CONVENTINO CAFFÈ LETTERARIO

Via Giano della Bella, 20 Firenze, 50124

**prenotazioni: info@zenfirenze.it,**

segnalare eventuali allergie alimentari.

# MYTHOSLOGOS DHARMA IN LIGURIA

di Monaco Kusalánanda -  
Centro Bodhidharma di Lerici

Il festival Mythoslogos è stato ideato e organizzato ogni anno a Lerici a partire dal 2014, con il patrocinio del Ministero per i Beni e le Attività Culturali e del Turismo; dell'Ambasciata di Grecia a Roma; della Provincia di La Spezia; del Centro Ellenico di Cultura-Comunità Ellenica di Milano; della Federazione Delle Comunità e Confraternite Elleniche in Italia, e con il contributo del Comune di Lerici.

Mythoslogos ha focalizzato il dibattito intorno alla cultura dell'antichità e a temi di carattere artistico, sapienziale, filosofico, antropologico, scientifico. In seguito sono state realizzate altre edizioni dell'evento, tutte di successo, e quella del 2022, svoltasi a Sarzana, è stata la nona. Quest'anno è nata l'idea di creare una finestra sugli insegnamenti buddhisti, MYTHOSLOGOS - DHARMA, anche grazie agli incoraggiamenti del Comitato Direttivo Unione Buddhista Italiana.



## IL FILOSOFO IDIOTA

con Stefano Bettera

La potenza di esistere è il dono della gioia che nasce dalla relazione e supera l'oscurità, la banalità, la mediocrità, oltre l'invasione della comunicazione vuota.



## VUOTO, SPAZIO-TEMPO E MASSA-ENERGIA PROTAGONISTI DELLA NOSTRA VITA

con Guido Tonelli

Guido Emilio Tonelli è un fisico, accademico e divulgatore scientifico italiano, ex professore ordinario presso l'Università di Pisa. Ha partecipato ed è stato portavoce dell'esperimento CMS presso il CERN, che ha portato alla scoperta del bosone di Higgs.



## LA FILOSOFIA GRECA E IL BUDDHISMO - UN CONFRONTO APERTO ALLA SCOPERTA DELLE NOSTRE AFFINITÀ CON L'ORIENTE

con Angelo Tonelli, Ven. Kusalanda,  
Ven. Tae Hye Sunim

Una carrellata sul mondo occidentale e orientale, in prospettiva filosofico/spirituale, alla ri-scoperta delle nostre radici.



## CULTURA ED ARTE SACRA - SRI LANKA: UNA GEMMA DALL'ORIENTE

con Gnanathilaka Mahauswewe,  
abate del tempio Sambudu vihara  
di Genova

Danze, musica, arte, storia, ma non solo! Specialità culinarie, maschere, costumi. Benedizioni finali.



## MEDITAZIONE, FILOSOFIA E SCIENZA

con Francesco Bottaccioli

Un momento di luce sulla mente, il corpo, le connessioni con il nostro mondo spirituale, la salute psichica e fisica, la pace interiore.

# LA VALUTAZIONE DI IMPATTO

Uno strumento di analisi per arricchire le nostre donazioni di fatti tangibili e duraturi, per gli altri e per l'ambiente

di Giada Storti - Presidente Fondazione Etisos

**L**a valutazione d'impatto è un'analisi che ha lo scopo di misurare l'impatto, ossia il valore generato in aggiunta al valore economico di base, delle attività sia di organizzazioni del terzo settore che di aziende.

La valutazione si compone di un'analisi basata su **indicatori di riferimento** (KPI - Key Performance Indicator) che **raccoglie e analizza dati quantitativi e qualitativi dell'attività dell'organizzazione** o di un progetto. Lo scopo principale di tale attività è quella di far emergere la sostenibilità dell'azione sociale: il valore aggiunto generato, i cambiamenti prodotti. Inoltre, in via preventiva, valutare gli effetti sull'ambiente, sulla salute e benessere in modo da poter identificare le misure da intraprendere per prevenire gli impatti negativi.

Il processo di valutazione di impatto sociale **non può prescindere dal coinvolgimento di un insieme di classi di portatori di interesse rappresentativi**, interni ed esterni. Per cui tra i beneficiari principali di tale analisi, oltre all'ente stesso che lo commissiona e che in tal modo prende coscienza delle sue azioni, troviamo i finanziatori e i donatori presenti o futuri, i beneficiari degli interventi, le comunità locali, i cittadini e i propri lavoratori.

### **LA FILANTROPIA DEL FUTURO**

Il mondo del sociale e della filantropia sta cambiando a livello mondiale; le organizzazioni operanti nel settore sociale/umanitario oggi sono poli d'innovazione sociale. Ed è per questo che le forme di finanziamento dei progetti non possono più rimanere legate al

solo meccanismo della donazione liberale o del lascito, **ma devono costruirsi su una logica di sostenibilità di lungo periodo**, dove la donazione rappresenta la prima leva che assieme ad altre forme di fundraising provenienti dalla finanza etica permetta ai progetti di creare impatto di lungo periodo. Per questo la valutazione di impatto oggi rappresenta una risorsa fondamentale per qualsiasi organizzazione che voglia avviare processi interni o esterni di trasparenza e di rendicontazione effettiva e qualitativa delle sue attività.

I donatori - singoli o in gruppi (Crowdfunding) - richiedono sempre più un ritorno di informazioni riguardanti le attività effettivamente svolte ed i loro impatti presenti e futuri ed è per questo che la valutazione diviene elemento fondante dell'attività sociale ed umanitaria.

**Solo in Italia si stima che ogni anno le donazioni ammontino a circa 5,8 miliardi di euro**, cifra che orientata ad impatti positivi e di lungo periodo può fare la differenza.

### **GLI OBIETTIVI DELLO SVILUPPO SOSTENIBILE**

**L'introduzione degli obiettivi dello sviluppo sostenibile** ha ampliato il concetto e il numero di indicatori di riferimento. Oggi sia per gli attori economici che per quelli non economici gli Obiettivi dello Sviluppo Sostenibile rappresentano il framework entro il quale dovrebbe svolgersi la loro azione. L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite, sottoscritta il 25 settembre 2015 a New York da 193 paesi (Risoluzione A/RES/70/1), rappresenta un ambizioso piano d'azione, programmatico e trasformativo, promosso



IL MONDO DEL SOCIALE E DELLA FILANTROPIA STA CAMBIANDO A LIVELLO MONDIALE; LE ORGANIZZAZIONI OPERANTI NEL SETTORE SOCIALE/UMANITARIO OGGI SONO POLI D'INNOVAZIONE SOCIALE.



a livello internazionale, per raggiungere lo sviluppo sostenibile in ogni regione e nazione del mondo.

**L'Agenda è composta da 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile** (in inglese: Sustainable Development Goals o SDGs) e 169 target che descrivono come implementare gli obiettivi. L'agenda è da considerarsi una conquista straordinaria, in quanto non solo indica, con un appello urgente, quali cambiamenti le nazioni e i popoli del mondo devono impegnarsi a realizzare entro il 2030 ma, soprattutto, lo fa in forza di un consenso globale, che sembra irraggiungibile e che invece è stato ottenuto per mezzo di un lungo, e articolato, percorso di dialogo e di collaborazione internazionale e interdisciplinare.

## OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE



## UBI ED ETISOS

L'Unione Buddhista Italiana in accordo e nel rispetto dei valori del Buddhismo ha deciso che a partire dal 2022 valuterà gli impatti di tutte le sue attività, sia in Italia che all'estero, oltretutto l'utilizzo del proprio 8x1000. Nel farlo ha scelto di appoggiarsi ad un ente esterno di valutazione, Etisos Foundation ETS ([www.etisos.it](http://www.etisos.it)), fondazione che opera nell'ambito della Finanza Etica e della sostenibilità guidata dal Fondatore del Commercio Equo in Italia e di Banca Etica.

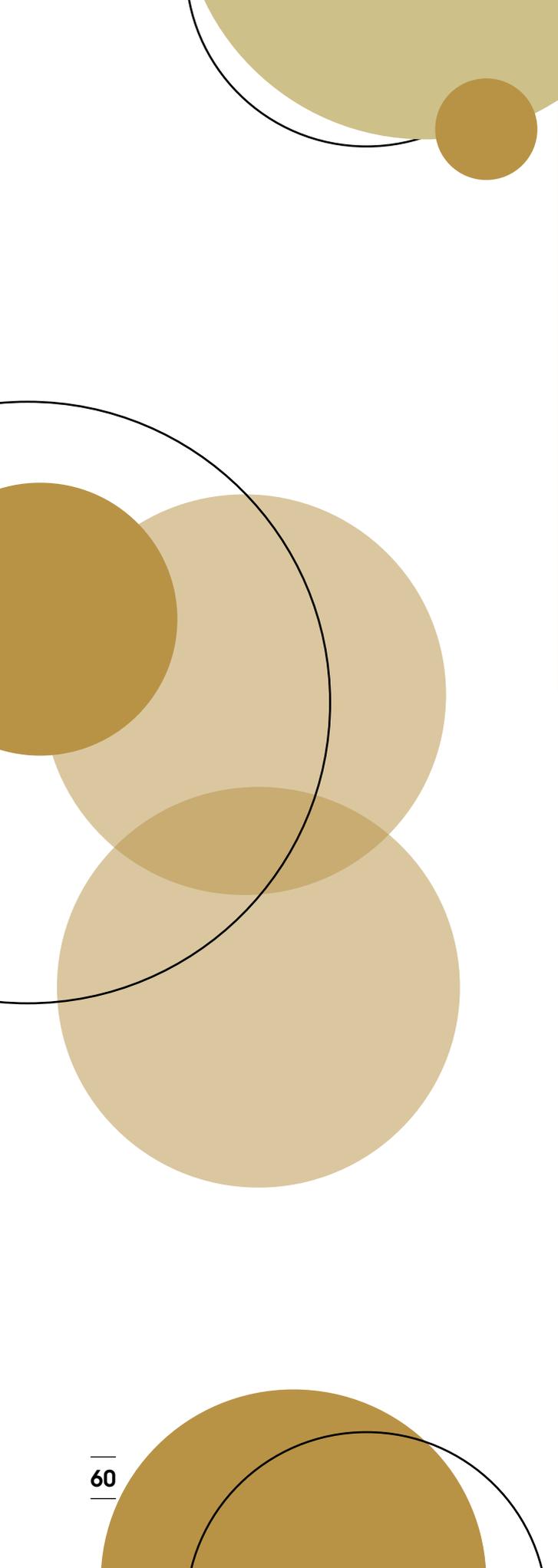
In questo senso UBI ha deciso di contribuire decidendo che a partire dal 2022 offrirà a tutte le organizzazioni beneficiarie di sue donazioni un report di impatto relativo alla loro organizzazione che le stesse potranno utilizzare e diffondere nella loro rete di donatori e beneficiari. A partire dalla primavera del 2023, UBI pubblicherà un report completo di valutazione dei suoi impatti e degli impatti delle organizzazioni e dei progetti finanziati.

Questa valutazione permetterà all'UBI di assicurarsi che i risultati positivi vengano mantenuti nel tempo e che si agisca per il miglioramento di quelli negativi. Questa scelta, inoltre, permetterà da una parte di prendere coscienza dei propri impatti positivi e negativi sia nella propria attività sia nel ruolo di donatore, dall'altra di garantire piena trasparenza a tutti i suoi stakeholders siano essi donatori o beneficiari.

**Il racconto tradizionale  
del Buddhismo  
Theravada  
dello Sri Lanka**

di Anura Kalubowilage -  
Segretario generale  
del Tempio Lankaramaya Milano

# LA NASCITA DI UN BUDDHA



**U**n giorno gli Dei si presentarono ai grandi Bodhisattva e chiesero quale fosse il momento giusto per nascere nel mondo umano. Prima di rispondere, i Bodhisattva decisero di indagare su cinque punti: 1 - quale fosse il tempo di vita minimo per comprendere gli insegnamenti del Dharma, 2 - su quale isola, 3 - in quale paese, 4 - in quale casta e 5 - da quale madre.

Riguardo al tempo, compresero che se le persone avessero una vita di migliaia di anni, potrebbero comunque non comprendere la sofferenza anche se ascoltassero gli insegnamenti del Buddha (proprio perché starebbero godendo di una lunga vita). Se, al contrario, la loro vita fosse di breve durata allora sarebbe troppo breve per comprendere e mettere in pratica gli insegnamenti. I Bodhisattva si resero conto che il momento migliore per ascoltare e seguire i grandi insegnamenti predicati da un Buddha era proprio questa era, dove la durata di vita media è sufficiente.

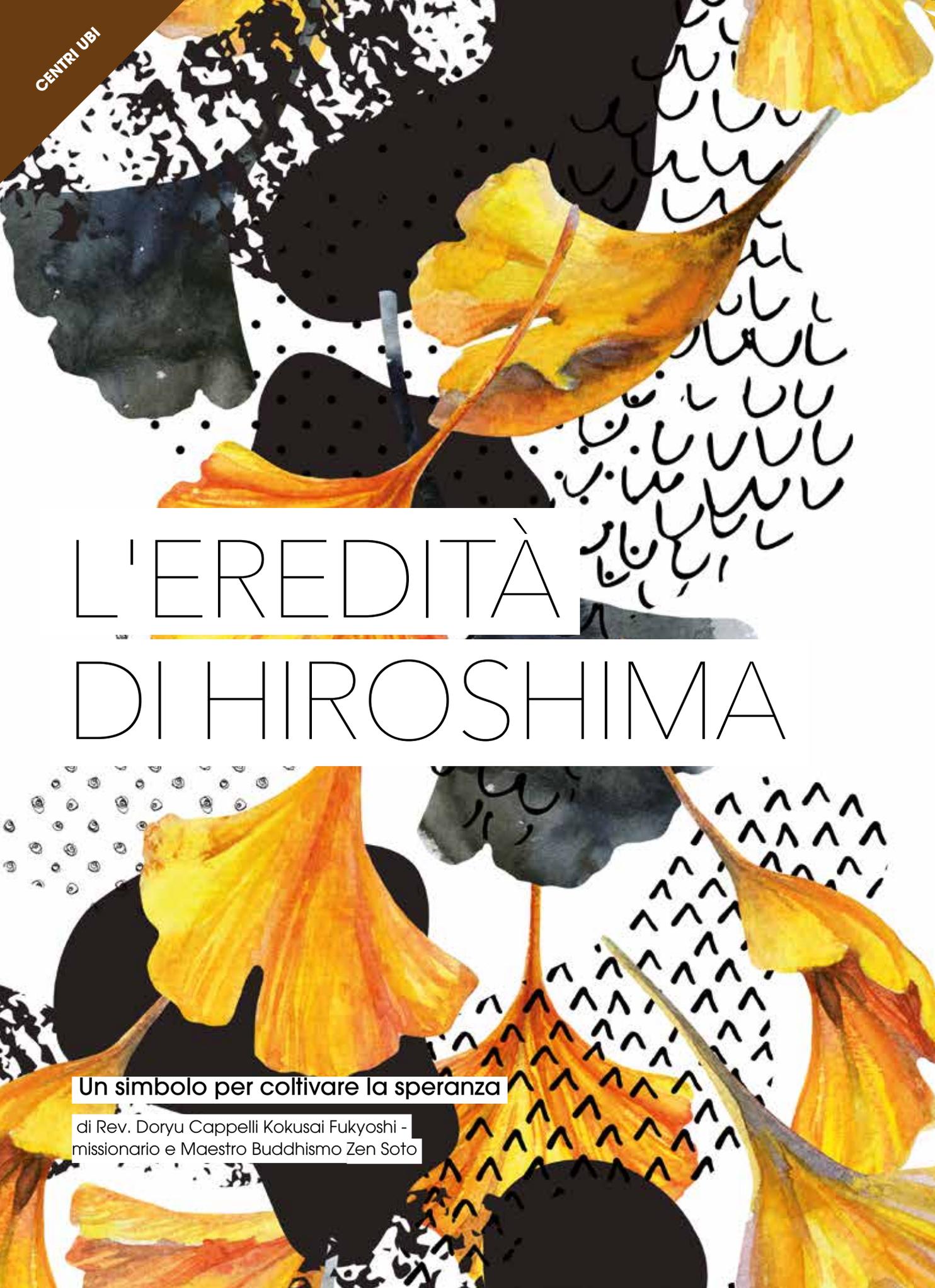
**2** In secondo luogo, la dea della Saggezza chiese quale isola fosse il luogo più adatto per la nascita di un Buddha. Allora i Bodhisattva si resero conto che la terra in cui discesero i primi Buddha era l'odierna India, chiamata "Dambadiva".

**3** Il terzo fattore considerato era quale fosse la terra più adatta. I Bodhisattva videro "Kimbulwathpura" e "Devadahanuwara", dove vivevano i "Sakya", in quello che oggi è il Nepal.

**4** Il quarto fattore era quale fosse la casta più adatta. Il sistema delle caste era radicato nella società indiana a quel tempo e strutturato in "Brahakmana" (Sacerdoti), "Shatriya" (Re e cittadelle della dinastia guerriera), "Vaishya" (Mercanti e agricoltori), "Shudra" (addetti ai lavori più umili). Poiché a "Dambadiva" esisteva una società in cui la casta era molto apprezzata a quel tempo, i Bodhisattva compresero che se fosse nato in una casta inferiore, quelli della casta superiore non avrebbero accettato i suoi grandi insegnamenti e se fosse nato in una casta media avrebbe dovuto sottomettersi agli ordini del re. I Bodhisattva, dopo aver considerato saggiamente tutte le questioni, decisero che la famiglia più idonea era quella appartenente alla dinastia "Sakya", una famiglia ricca e nobile, e che il futuro Buddha sarebbe nato come unico figlio di Suddhodana, in uno dei numerosi stati in cui politicamente divisa l'India dei nord, e di Mahamaya, figlia del re Devadahanuwara.

**5** La madre di un grande Buddha avrebbe dovuto essere una persona virtuosa. Infatti, una volta che un Bodhisattva viene alla luce da una donna, nessun bambino nascerà più nel grembo di quella madre. Quindi i Bodhisattva videro Mahamaya che godeva di una fama virtuosa e pia, e videro anche che sarebbe morta sette giorni dopo la nascita del nuovo Bodhisattva.

Secondo il Buddhismo Theravada, tutte le persone vivono commettendo cinque peccati per sopravvivere: 1) uccisione di persone e animali, 2) furto, 3) cattiva condotta sessuale, 4) menzogna, 5) alcolismo. I Bodhisattva sono venuti attraverso innumerevoli reincarnazioni per ottenere la grande illuminazione e per liberare le creature del mondo dai dolori mondani causati da questi peccati e per mostrare loro il grande sentiero del "Nirvana". Gli atti peccaminosi fanno sì che le persone soffrano fisicamente e mentalmente e diventino ancora più indifese. Alla fine la morte arriva e porta paura e dolore. La reincarnazione è determinata dalle azioni buone o cattive compiute. Oggi, le persone continuano a vivere commettendo i cinque peccati, distruggendo loro stesse, la Terra e la società, aprendo la strada all'inferno giorno dopo giorno. Eppure, per nostra fortuna, i Bodhisattva indagarono su tutte le questioni con la loro saggezza con il nobile scopo di spezzare il ciclo del samsara, il ciclo della rinascita, e provando compassione e gentilezza verso gli Dei, arrivarono alla grande illuminazione; predicarono le Quattro Nobili Verità a tutti gli abitanti del mondo e mostrarono il sentiero del "Nirvana" a tutti. Ecco perché, come gesto di speranza, i Bodhisattva decisero di dare alla luce l'uomo saggio per eccellenza, noto nel mondo sotto il nome di "Siddhartha Gautama".



# L'EREDITÀ DI HIROSHIMA

**Un simbolo per coltivare la speranza**

di Rev. Doryu Cappelli Kokusai Fukyoshi -  
missionario e Maestro Buddismo Zen Soto

**D**omenica pomeriggio di metà giugno. Nonostante la calura estiva romana quest'anno sia giunta in largo anticipo, qui nel giardino del Tempio Zen Anshin ("Pace del Cuore"), fitti gruppi di bambù, larghe foglie di Aralia Japonica, alberelli di Ibisco dai fiori bianchi e violetti e un imponente Ligustro, abbracciano con la loro ombra e frescura le numerose persone radunate per festeggiare il nuovo arrivato. Si celebra oggi, 12 giugno 2022, **la piantumazione di una piccola pianta di Ginkgo Biloba**. Non è solo una piantina: **è un discendente diretto di un "Hibakujumoku"** (letteralmente "albero bombardato"), sopravvissuto alla bomba di Hiroshima. Un fragile arbusto indifeso contrapposto al simbolo per eccellenza della devastante capacità distruttiva dell'uomo.

Anche la mattina del 6 agosto 1945 faceva caldo ad Hiroshima. Alle 08:14 e 45 secondi Enola Gay sganciò "Little Boy" sul centro città, distruggendo quasi completamente ogni forma di vita. L'umanità non fu più la stessa.

Il grande albero di Ginkgo nel cortile del Tempio di Hosenbo, un tempio buddhista della Terra Pura, a 1130 metri dal centro dell'esplosione, fu ridotto ad un tizzone ardente. La sua maestosa mole impedì che il Tempio crollato bruciasse completamente. L'abate e tre membri della famiglia morirono ma l'albero, pur terribilmente danneggiato, germogliò diversi anni dopo. È tuttora lì, in un passaggio creato nella scala verso l'ingresso principale: il nostro piccolo Ginkgo è un suo discendente. Oltre 160 "Hibakujumoku" di oltre 30 specie - situati nel raggio di due chi-



lometri dall'ipocentro della bomba atomica, ognuno identificato da una targhetta - vengono curati con amore nel corso degli anni da autorità, botanici, gruppi di cittadini e singoli individui.

Questi alberi coraggiosi continuano a fiorire, dare frutti, testimoniare, e i loro semi vengono affidati dovunque nel mondo. La presenza del piccolo Ginkgo nel Tempio Zen Anshin di Roma è un monito e un messaggio di speranza luminoso e duraturo. Quando realizziamo che Sunyata, la Vacuità, è l'essenza dinamica e vitale dell'Universo, vediamo che non ci sono ostacoli a bloccare la forza della vita, che è soffice e flessibile, come questa tenera piantina.

La cerimonia di benedizione per la piantumazione si è aperta con il canto dei Sutra della Tradi-



zione Zen Soto con il Sangha del Tempio Anshin e della tradizione Tibetana con i monaci dell'Istituto Giamzè, nostri vicini di casa. Pensieri di ispirazione e invito alla pace sono stati espressi dal segretario della sezione italiana di Religions for Peace, Luigi De Salvia e dallo scrittore e poeta Tiziano Fratus con la poesia "Musica per le foreste". L'associazione Gart ha deliziato tutti con pietanze raffinate. Il "Duo Midare" ha accompagnato la cerimonia al soffio del Shakuhachi.

Tra i messaggi salienti ricevuti, quello dell'Unione Buddhista Italiana da parte di Stefano Bettera: **"Celebrare questa singola creatura significa benedire ogni esistenza e questa benedizione è il primo passo di testimonianza di una trasformazione che parte da ciascuno di noi per riflettersi nel mondo"**.

Invitata dalla Rev. Gyoetsu Epifania in qualità di "seme sopravvissuto ad Auschwitz", particolarmente gradito è stato il messaggio della Senatrice Liliana Segre: "Coltivare la speranza è un imperativo categorico, a tutte le latitudini. Storia e memoria procedono parallele e sono patrimonio comune dell'umanità esattamente come gli alberi".

Tutti noi, Praticanti del Dharma e non, abbiamo il compito di cogliere l'esempio e realizzare il prezioso insegnamento dono di questo piccolo Ginkgo.

Abate del Centro Zen Anshin - Roma







UbuLibrer esce con il libro di Shunryu Suzuki Rōshi. Trentacinque discorsi incorniciati in uno stile inimitabile, allusivo e paradossale, ricco di intuizioni inaspettate e destabilizzanti

di Dario Doshin Girolami - Abate del Centro Zen L'Arco, Roma

# LETTERE DALLA VACUITÀ: **un dono per noi tutti**

**L**ettere dalla Vacuità. Lo Zen e l'arte di vivere è assimilabile a Mente Zen, mente di principiante - probabilmente il libro Zen più venduto della storia - ed esplora lo stesso territorio spirituale, ampliandolo.

Grazie all'abile editing di Ed Brown possiamo ancora una volta ascoltare la voce leggera e limpida di Suzuki Roshi. Si ha la sensazione che Suzuki non parli di zazen (meditazione seduta), ma dallo zazen, proprio come il luogo stabile da cui scriveva il maestro Zen Dogen nel tredicesimo secolo, quando portò lo Zen Soto dalla Cina al Giappone.

In Lettere dalla vacuità Suzuki dà ancora una volta voce allo Zen nel linguaggio di tutti i giorni, con il vigore, la sensibilità e la forza di un vero amico. Donando a noi tutti sostegno e cibo per il cuore.



## RIASSUMERE LO ZEN

Il titolo originale dell'opera è *Not always so* e si riferisce a una delle frasi preferite di Suzuki: "Non è sempre così". Un giorno David Chadwick - autore della biografia di Suzuki Roshi, Cetriolo storto (Ubalдини) - domandò al Maestro: "Puoi riassumere lo Zen in due parole?". E Suzuki rispose: "Sì: Non sempre così!". Un provocatorio invito a non aggrapparsi alle idee preconcepite sulla realtà delle cose.



Suzuki sapeva di essere in fin di vita quando ha impartito gli insegnamenti contenuti in *Lettere dalla vacuità*, il che conferisce ai suoi pensieri una straordinaria urgenza e cura. Non è un caso, infatti, che egli abbia affermato: "Le cose insegnano meglio quando stanno morendo". Morì nel 1971 al piano superiore del monastero di città del San Francisco Zen Center mentre, al piano di sotto, 132 persone sedevano rette nella sala di meditazione. E la sua vita è confluita nella pratica dei suoi studenti.

## IL SAN FRANCISCO ZEN CENTER

Fondato da Suzuki Roshi, e dai suoi allievi americani, nel 1962, è composto da tre monasteri: City Center, una vibrante comunità nel mezzo della città; Green Gulch, tempio Zen e fattoria biologica, tra l'oceano e la foresta di sequoie; Tassajara, un monastero di addestramento

“LE COSE INSEGNANO MEGLIO  
QUANDO STANNO MORENDO”

tradizionale tra le montagne della California, il primo monastero di formazione Zen fuori dall'Asia. Questi tre centri offrono meditazione quotidiana, ritiri monastici, lezioni, conferenze e workshop. Il San Francisco Zen Center è un luogo di pratica per una popolazione eterogenea di studenti, visitatori, laici, monache e monaci, guidato da insegnanti che seguono lo stile di Suzuki Roshi: "Da mano calda a mano calda e da cuore caldo a cuore caldo".

I programmi del San Francisco Zen Center si rivolgono anche alla comunità allargata, aiutando i carcerati, i senzatetto e le persone in fin di vita, proteggendo l'ambiente e lavorando per la Pace. L'impegno è quello di continuare la Via di Suzuki Roshi, da un lato offrendo le rigorose forme tradizionali dello Zen, dall'altro impartendo amorevoli insegnamenti su come lavorare con le emozioni e su come sviluppare la compassione del Buddha a beneficio di tutti gli esseri.

## LA MIA ESPERIENZA

Mi sono formato come monaco al San Francisco Zen Center e ho ricevuto la Trasmissione del Dharma da Eijun Roshi Linda Cutts, badessa del San Francisco Zen Center e allieva diretta di Suzuki. Quando sono arrivato al SFZC la comunità esisteva ormai da 30 anni, e lo Zen era arrivato negli USA da più di 100 anni: un tempo sufficiente per sviluppare una forma di Zen adatta agli Occidentali, ma che allo stesso tempo non tradiva lo spirito originario delle Maestre e dei Maestri Antenati.



I discepoli di Suzuki Roshi e gli studenti dei suoi discepoli guidano oggi gruppi di Dharma in tutti gli Stati Uniti, ma anche in Italia. Al Centro Zen L'Arco di Roma, da me fondato e del quale sono Abate, si pratica secondo gli insegnamenti della scuola Soto così come vengono seguiti presso il San Francisco Zen Center, al quale l'Arco è ufficialmente affiliato.

L'obiettivo è quello di proporre una pratica che sia aderente alla tradizione Buddhista Zen ma che allo stesso tempo sia fruibile da un occidentale del XXI secolo; ovvero un percorso adatto a tutti, non soltanto a monaci in eremitaggio, ma anche a laici che vivono nel mondo secolare. E di offrire un pensiero razionale e concreto che permetta di coniugare bene le esigenze interiori e spirituali con le esigenze quotidiane.

Ma l'obiettivo fondamentale è quello di sviluppare una pratica che consenta di aprire il proprio cuore, di abbandonare una visione egocentrica della vita per aprirsi alla compassione e alla interconnessione, come ha insegnato Suzuki Roshi.

## APRIRE IL CUORE ALLA COLLETTIVITÀ

In quest'ottica da più di dodici anni conduco settimanalmente - assieme ai praticanti anziani dell'Arco - un corso di meditazione per le donne e gli uomini detenuti nel carcere di Rebibbia.

Sempre nella stessa ottica, conduciamo corsi di meditazione per la rielaborazione del lutto per genitori che hanno perso i figli, e corsi di meditazione per persone sieropositive sul programma sviluppato presso il Maitri Hospice di San

Francisco, il primo hospice buddhista al mondo per il sostegno e la cura di persone affette da HIV/AIDS. A partire dal 2012, il sangha dell'Arco ha cominciato a partecipare ufficialmente al Gay Pride di Roma sull'esempio del SFZC che da sempre partecipa al Pride Parade con l'intento di manifestare nelle azioni l'"Armonia di Differenza e Uguaglianza": una pratica per attualizzare l'insegnamento zen del Sandokai di Sekito Kisen.



## SHUNRYU SUZUKI-ROSHI

Lettere dalla vacuità.  
Lo zen e l'arte di vivere  
Ubiliber

# HOLONOMICS, LA VIA PER IL BUSINESS RIGENERATIVO

Quando profitto e crescita di coscienza collettiva coincidono.  
Un nuovo manuale di management

a cura della Redazione





**N**on è possibile ottenere una trasformazione significativa nelle organizzazioni senza la pratica dei valori umani e una espansione della coscienza. Senza questi due fattori, qualsiasi forma di trasformazione rigenerativa e di miglioramento della vita continuerà a operare a partire dalla mentalità esistente, indipendentemente dal linguaggio o dal vocabolario utilizzato.

“Holonomics. Il pianeta e le persone al centro dell'economia” scritto da Simon Robinson e Maria Moraes Robinson (Ubiliber) descrive i modelli mentali trasformativi necessari per elevare le persone a nuovi livelli di pensiero creativo rigenerativo.

Dialoghiamo con gli autori.

### **INIZIAMO DAL TERMINE HOLONOMICS**

Il termine olonomia è stato usato per la prima volta da Hertz nel 1896 per descrivere una branca della matematica. Noi abbiamo coniato un nuovo significato per questa parola, che può essere considerata come la combinazione di interezza (holo) ed economia. L'olonomia rappresenta quindi un modo radicalmente nuovo di vedere e comprendere l'economia e il business.

### **QUAL È L'INTUIZIONE CHIAVE IN HOLONOMICS?**

Affinché le imprese e le organizzazioni diventino più rigenerative e sviluppino autentiche iniziative ESG (ambientali, sociali e di governance) che producano un vero impatto sostenibile, è necessario che le persone espandano il loro livello di coscienza (prima che questo cambiamento possa avvenire). Perché ciò accada, dobbiamo comprendere che sostenibilità e rigenerazione non sono due flussi di pensiero paralleli, ma due dimensioni che fluiscono l'una nell'altra. Attraverso Holonomics,

conduciamo i lettori a un livello di cognizione superiore, che ci porta da una coscienza basata sull'elaborazione logico-razionale-simbolica a una coscienza che include sensazioni, sentimenti e intuizioni.

## IN CHE MODO IL PENSIERO OLONOMICICO PUÒ ESSERE APPLICATO AL BUSINESS?

Il pensiero ologomico vive in ogni momento della strategia aziendale, nella progettazione organizzativa, nel change management, nell'innovazione, nella sostenibilità, nelle risorse umane, nel brand management e nella comunicazione, per citare solo alcune aree.

Facciamo un esempio: immaginiamo una grande organizzazione che desidera comunicare la propria strategia all'intera organizzazione. **Un modo tradizionale potrebbe essere quello di diffondere la comunicazione a cascata attraverso l'organizzazione.** In questo caso, i dirigenti che inviano le informazioni potrebbero semplicemente aspettarsi che tutti i dipendenti condividano i loro stessi modelli mentali e le loro stesse visioni del mondo e che il loro messaggio, comunicato in un unico modo, venga compreso da tutte le persone a tutti i livelli dell'organizzazione.

Quando entriamo nel pensiero ologomico, ci allontaniamo dalla logica delle gerarchie di comando e controllo. Adottiamo un modo di vedere in cui l'essenza, l'anima, il significato dell'azienda si manifesta in ogni singolo dipendente. Invece di metodi di comunicazione tradizionali come e-mail e brochure, l'azienda può introdurre storytelling, dialogo, gamification ed esercizi esperienziali per aiutare davvero i dipendenti a esplorare il significato della strategia nei modi che sono loro più congeniali. In questo modo, i dipendenti acquisiscono una comprensione significativa della strategia, in un modo che

consente loro di comprendere il proprio ruolo nel futuro dell'organizzazione, un modo che li motiverà e li aiuterà a capire come possono svolgere un ruolo attivo nel successo dell'azienda o dell'organizzazione.

## IN CHE MODO L'OLONOMIA PUÒ AIUTARCI A DIVENTARE PIÙ RIGENERATIVI?

Holonomics è stato scritto in tre sezioni: La Dinamica del Vedere, La Dinamica della Natura e La Dinamica del Business. Questi rappresentano i tre pilastri di Holonomics, che costituiscono le basi per la transizione verso un modo di vivere e di fare impresa più umano, consapevole e rigenerativo.

Nella dinamica del vedere riscopriamo la nostra connessione con il mondo naturale. **A volte sembra che siamo così assorbiti dai nostri pensieri - e persi nella tecnologia - che non abbiamo più una connessione autentica con le persone e con la natura.** Elevando il nostro livello di coscienza, possiamo riconnetterci nuovamente al mondo che ci circonda attraverso i nostri modi sensoriali, emotivi e intuitivi di conoscere.

Nella dinamica della natura impariamo a conoscere i sistemi complessi che troviamo nella natura, sviluppando così un modo sistemico di comprendere il mondo, che ci permette di riprogettare i nostri sistemi e le nostre organizzazioni in modo meno distruttivo, più efficiente, più resiliente e più sostenibile a lungo termine. Per esempio, in molti ecosistemi di business, una singola impresa o organizzazione se opera in maniera isolata può risolvere solo il 6% delle questioni di sostenibilità, perché il restante 94% dei problemi di sostenibilità lo troviamo nella catena di fornitura nel suo complesso.

Infine, nella dinamica del business, esploriamo l'importanza dei valori umani nel business, poiché



Nella dinamica del business, esploriamo l'importanza dei valori umani, poiché per noi non è possibile essere sostenibili senza essere profondamente convinti dell'importanza e della pratica di valori come la pace, l'amore, la verità, l'azione giusta e la non violenza.

per noi non è possibile essere sostenibili senza essere profondamente convinti dell'importanza e della pratica di valori come la pace, l'amore, la verità, l'azione giusta e la non violenza. Le imprese stanno scoprendo che non possono più sfruttare clienti e committenti in nome della massimizzazione a breve termine del valore per gli azionisti. È necessario un nuovo modo di fare business e solo le aziende che sono autentiche e praticano i valori umani saranno in grado di ottenere risultati finanziari sostenibili a lungo termine.

### PUÒ FARE QUALCHE ESEMPIO DI AZIENDE CHE STANNO GIÀ UTILIZZANDO QUESTO TIPO DI PRINCIPI?

Nel libro ci sono due interviste esemplificative. La prima è con **Luís Norberto Pascoal**, presidente dell'azienda di autoriparazione DPaschoal. Alcuni anni fa DPaschoal ha attraversato una trasformazione radicale del proprio modello di business, passando a un nuovo modo di operare in cui i meccanici vengono formati per riconoscere le situazioni in cui non è necessario vendere al cliente nuovi pneumatici se non ce n'è bisogno. Questo ha avuto un enorme impatto negativo sui risultati finanziari a breve termine, ma a lungo termine ha creato molto più valore sostenibile grazie a clienti più fedeli. La formazione è anche al centro del

suo proposito (purpose) e della sua missione, e così DPaschoal ha sviluppato nuovi modi per formare i meccanici in Brasile, anche nel caso in cui lavorino per la concorrenza, poiché se i meccanici devono essere in grado di lavorare in modo più sostenibile, devono avere una formazione continua. Luís Norberto ha anche contribuito alla creazione di uno dei più importanti movimenti educativi brasiliani, che ha avuto un impatto significativo nell'innalzare i livelli di istruzione dei bambini delle scuole di tutto il Paese. La nostra seconda intervista approfondita è con **Sergio Chaia**, che al momento in cui scrivevamo il libro era presidente di **Nextel Brasil** e che ora è vicepresidente e direttore generale di Symantec per il Brasile e l'America Latina. Sergio è un buddhista praticante e sta introducendo pratiche di leadership basate sul Buddhismo per sviluppare le persone e creare ambienti di lavoro in cui esse possano prosperare ed essere felici. Valori umani come la verità, l'amore, la pace, l'agire giusto e la non violenza sono al cuore delle sue convinzioni, e sono i valori presenti anche in tutti i case study di cui scriviamo. Senza questi valori fondamentali non possiamo essere veramente sostenibili, ma con essi possiamo trasformare l'economia in un nuovo modo di fare business nel quale entrambi, le persone e il pianeta, contano.

# Lectures consigliate

Per allenare l'attenzione, scoprire le affinità tra le religioni, addestrare la mente, respirare l'infinito e tanto altro ancora...

## **MERAVIGLIA QUOTIDIANA** **Vita e pratica zen**

di Charlotte Joko Beck  
Ubiliber



Nota in tutto il mondo per i suoi due libri di grande successo "Zen quotidiano" e "Niente di speciale", Charlotte Joko Beck avrebbe tanto desiderato scrivere un terzo libro, ma non ne ha avuto il tempo. Ha lasciato però molto materiale, qui raccolto in un'opera che insegna a scardinare la propria "convinzione di base", ovvero la pseudo-cerchezza latente e negativa che si ha su di sé, che intrappola in un ginepraio mentale e pilota i comportamenti. L'autrice invita ad allenare l'attenzione a sostare nel turbine di sensazioni, pensieri ed emozioni: questa attenzione è il cuore della pratica buddhista. Conducendo ben oltre una semplice comprensione psicologica, insegna ad assaporare il momento presente, senza desiderare qualcosa di diverso, evidenziando continue e imperdibili opportunità di cambiamento. Praticante Zen o semplice curioso, il lettore troverà in quest'opera di straordinaria sensibilità una guida verso la libertà, o meglio la libertà di essere niente. Nulla di lugubre: una meraviglia quotidiana.

## **LA DIMENSIONE MONDANA E IL DISTACCO** **Zen e le altre tradizioni religiose a confronto**

a cura di Anna Maria Shinnyo Marradi, Ikuko Sagiyama,  
Aldo Tollini  
Mimesis Edizioni



Il rapporto tra la mondanità e il distacco in ambito religioso, ovvero come si possa trovare una sintesi o un equilibrio tra questi due poli opposti, ha costituito un argomento di grande valore spirituale e dato vita a esperienze diverse nella maggior parte delle tradizioni religiose. Il presente volume approfondisce questo tema partendo dal Buddhismo Zen e ampliando nel contempo l'orizzonte ad altre scuole buddhiste e diverse fedi come Cristianesimo, Ebraismo e Islam, per avviare un proficuo dialogo interreligioso. Questo dibattito dalle molte sfaccettature mette a fuoco una questione di particolare importanza, rivalutando il valore del distacco nel contesto della società moderna, percorsa da incertezze e inquietudini, ma proprio per questo sempre più propensa a interrogarsi sul senso della religione, della spiritualità e il suo rapporto con la quotidianità.

## **L'ECO DELLA VALLE** **Sulle note dello Zen**

di Anna Maria Shinnyo Marradi  
Mimesis Edizioni

È il racconto dei venticinque anni della straordinaria avventura di vita, spiritualità e musica del tempio Zen Sōtō Shinnyoji di Firenze, testimoniati dalle parole sincere e intense della sua Guida spirituale, la reverenda Shinnyo Marradi (Ministro di culto buddhista dello Stato italiano). L'opera è una sorta di mappa che accompagna il lettore su un sentiero di avvicinamento alla pratica Zen e alla musica come Via da seguire. Protagonisti del volume sono anche gli allievi del tempio che hanno condiviso questi anni di pratica con la maestra Shinnyo: il libro è dunque un unico "contenitore" che racchiude preziosi suoi insegnamenti serali, "accompagnati" da un brano musicale in cinque movimenti eseguito al violoncello, composto esclusivamente per il volume e ispirato dagli scritti. Talvolta questa tradizione Buddhista può apparire poco accogliente per chi si volesse affacciare alla soglia di una Via spirituale. Ecco perché la reverenda Shinnyo ha preso spunto dalla sua lunga esperienza per presentare in modo colloquiale e interattivo un vasto panorama a tematica Zen, corredato armoniosamente dalla poesia delle note musicali, in modo che possa raggiungere e risvegliare il cuore di chi la leggerà.



## **LOJONG** **L'addestramento mentale. Volume I**

a cura del gruppo Bhusuku  
Nalanda



Una straordinaria raccolta di lojong, gli insegnamenti per l'addestramento mentale, tradotti direttamente dal tibetano all'italiano e corredati di testo a fronte. Un prezioso strumento per la pratica e per lo studio della lingua, corredato da saggi introduttivi e da una prefazione di Thupten Jimpa. Il lojong nasce come insieme di insegnamenti sporadici, privo di una specifica struttura e fornisce istruzioni molto pratiche, concrete, applicabili alla vita di ogni giorno, incluse alcune tecniche di respirazione come il tonglen ('dare e prendere'), che è al centro della pratica. L'enfasi cade sul processo che permette di trasformare le avversità della vita in opportunità e condizioni per la pratica, un approccio che oggi viene promosso dalla terapia cognitivo-comportamentale.

## **L'ARTE DELLA MEDITAZIONE** **Meditare per respirare con l'infinito**

di Guidalberto Bormolini  
Ponte alle Grazie



L'autore ci accompagna in un affascinante pellegrinaggio attraverso esperienze personali e intime, citazioni di sapienti di ogni epoca e provenienza e suggestioni per avvicinarci a un'esperienza che parte dal desiderio di Infinito e si compie danzando e respirando con l'Infinito. Scopriremo le sorprendenti affinità fra le vie mistiche delle diverse religioni - Cristianesimo, Ebraismo, Islam, Buddhismo - e gli interscambi che sono avvenuti nel corso dei secoli fra i ricercatori della spiritualità, nonché gli effetti che questa pratica porta nel nostro corpo, nella nostra psiche e nel nostro spirito. Padre Guidalberto Bormolini racconta con sapienza e gentilezza l'arte della meditazione: un percorso verso la scoperta di una vita più felice.



## **LA RELAZIONE GENEROSA** **Guida alla collaborazione** **con filantropi e mecenati**

di Elisa Bortoluzzi Dubach, Chiara Tinonin  
FrancoAngeli

Questo libro è un viaggio appassionato nel mondo della generosità, che ha lo scopo di rendere semplice e accessibile il "progetto filantropico", ovvero la trascinante energia che nasce da un atteggiamento benevolo nei confronti degli altri. Scritto sotto forma di guida, illustra gli strumenti principali del mecenatismo e fornisce indicazioni utili per risolvere i problemi sulla via della filantropia. Scoprendo, passo dopo passo, come individuare i mecenati ideali per i propri progetti. Il lettore impara a creare le condizioni ottimali per avviare con loro una collaborazione che si rinnova nel tempo, sia nella donazione a favore di un singolo progetto, sia in una relazione di partnership di lungo periodo. Centrale è la forza dell'alleanza creativa fra mecenati e artisti o professionisti del Terzo Settore, nel cogliere le sfide dei grandi temi di utilità sociale e costruire insieme un maggiore benessere per la collettività. L'opera è stata scritta pensando a tutti coloro che possono beneficiare del mecenatismo, gli specialisti della filantropia, gli operatori della comunicazione, i professionisti del marketing; ma anche studenti, curiosi e persone generose di natura... Per tutti coloro che desiderano affinare le proprie abilità nel realizzare progetti per esplorare le illimitate opportunità che il mecenatismo offre nel mondo di oggi.

# ELENCO CENTRI

## **ASSOCIAZIONE BUDDHISMO VIA DI DIAMANTE DI BOLOGNA**

via Jacopo della Lana 8, 40137, Bologna (BO)  
Tel.: 347 2328619  
E-mail: bologna@buddhism.it  
[www.buddhism.it](http://www.buddhism.it)

---

## **ASSOCIAZIONE PER LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA - A.Me.Co**

Vicolo d'Orfeo, 1 - 00193 Roma (RM)  
Tel.: 06 6865148  
E-mail: segreteria@associazioneameco.it  
Pec: direzione@pec.associazioneameco.it  
[www.associazioneameco.it](http://www.associazioneameco.it)

---

## **ASSOCIAZIONE DHAGPO FVG**

Via Marconi 9,- 33022 Arta Terme (UD)  
[www.friulivg.dhagpo.org](http://www.friulivg.dhagpo.org)

---

## **ASSOCIAZIONE BUDDHISTA ZEN SOTO BUPPO (Z)**

**Tempio Johoji**  
Via di Villa Lauricella, 12 - 00176 Roma (RM)  
Tel.: 366 4776978  
E-mail: tempiozenroma@gmail.com  
[www.tempiozenroma.it](http://www.tempiozenroma.it)

---

## **ASSOCIAZIONE HOKUZENKO (Z)**

Via San Donato 79/C - 10144 Torino (TO)  
Tel.: 347 3107096  
(Mario Nanmon Fatibene, direttore spirituale)  
Cell.: 348 6562118 (Rino Seishi Mele)  
E-mail: hokuzenko@zentorino.org  
Pec: associazione\_hokuzenko@pec.it  
[www.zentorino.org](http://www.zentorino.org)

---

## **ASSOCIAZIONE SAMBUDU VIHARA**

Via G.B Monti, 5/2 - 16151 Genova (GE)  
<https://friulivg.dhagpo.org/>

---

## **ASSOCIAZIONE SAMATHA-VIPASYANA**

**Tempio Tenryuzanji**  
Località Val Molin via per Grigno,  
38050 Cinte Tesino (TN)  
Tel.: 392 0318142  
E-mail: fushin.seiunbo@gmail.com  
[www.tenryuzanji.org](http://www.tenryuzanji.org)

---

## **ASSOCIAZIONE NICHIREN SHU, Guhōzan Renkōji (N)**

Via Fossa, 2 - 15020 Cereseto (AL)  
Tel.: 0142 940506  
Cell.: 334 5987912  
E-mail: revshoryotarabini@hotmail.com

---

## **ASSOCIAZIONE SANGHA ONLUS**

Via Poggiberna, 15 56040 Pomaia (Pisa)  
E-mail: info@sangha.it  
[www.sangha.it/it/](http://www.sangha.it/it/)

---

## **ASSOCIAZIONE SANRIN (Z)**

Via Don Minzoni, 12 - 12045 Fossano (CN)  
Cell.: 338 6965851  
E-mail: dojo@sanrin.it  
Pec: sanrin@mail-certificata.net  
[www.sanrin.it](http://www.sanrin.it)

---

## **ASSOCIAZIONE TEN SHIN - Cuore di Cielo Puro (Z)**

**Tempio Zen**  
Via Terracina, 429 - Napoli (NA)  
Cell.: 392 5245377  
E-mail: info@tenshin.it  
[www.tenshin.it](http://www.tenshin.it)

---

**ASSOCIAZIONE ZEN ANSHIN (Z)**

Via Ettore Rolli, 49 - 00153 Roma (RM)

Tel.: 06 5811678

Cell.: 328 0829035

E-mail: zen@anshin.it

Pec: servizi@pec.anshin.it

[www.anshin.it](http://www.anshin.it)

---

**ASSOCIAZIONE ZEN BODAI DOJO**

Via Fratelli Ambrogio, 25 - 12051 Alba (CN)

[www.bodai.it](http://www.bodai.it)

---

**BECHEN KARMA TEGSUM TASHI LING (V)**

C/da Morago, 6 - 37141 Cancellò Mizzole (VR)

Tel.: 045 988164

E-mail: info@benchenkarmatashi.it

Pec: info@pec.benchenkarmatashi.it

[www.benchenkarmatashi.it](http://www.benchenkarmatashi.it)

---

**CENTRO BUDDHA DELLA MEDICINA (V)**

Via Cenischia, 13 - 10139 Torino (TO)

Tel.: 011 3241650

Cell.: 340 8136680

E-mail: info@buddhadellamedicina.org

Pec: centrobuddhadellamedicina@pec.it

[www.buddhadellamedicina.org](http://www.buddhadellamedicina.org)

---

**CENTRO BUDDHADHARMA (I)**

Via Galimberti, 58 - 15121 Alessandria (AL)

Tel.: 0131 59268

E-mail: penpa.tsering@tin.it

Pec: buddhadharmacenter@pec.it

[www.buddhadharmacenter.org](http://www.buddhadharmacenter.org)

---

**CENTRO BUDDHISTA MUNI GYANA (V)**

Via Grotte Partanna 5 - Pizzo Sella - 90100

Palermo (PA)

Cell.: 327 0383805

E-mail: info@centromunigyana.it

[www.centromunigyana.it](http://www.centromunigyana.it)

---

**CENTRO BUDDHISTA ZEN GYOSHO (Z)**

Via Marrucci 58a - 57023 Cecina (LI)

Cell.: 366 4197465

E-mail: segreteria@centrogyosho.it

[www.centrogyosho.it](http://www.centrogyosho.it)

---

**CENTRO CENRESIG (V)**

Via della Beverara, 94/3 - 40131 Bologna (BO)

E-mail: info@cenresig.org

[www.cenresig.org](http://www.cenresig.org)

---

**CENTRO DHARMA SHILA**

Via Marola 17 36010 Chiappano (VI)

Tel.: 347 4660083

E-mail: centrodharmashila@gmail.com

---

**CENTRO DHARMA VISUDDHA (V)**

Via dei Pioppi, 4 - 37141 Verona (VR)

sede attività:

Via Merciarì, 5 - 37100 Verona (VR)

E-mail: buddhismo.vr@gmail.com

---

**CENTRO TARA BIANCA**

via Bernardo Castello 3/9,

16121 Genova (GE)

Tel.: 353 40558991

E-mail: segreteria@tarabianca.org

[www.tarabianca.org](http://www.tarabianca.org)

---

**CENTRO GAJANG GIANG CHUB (V)**

Via Fiume, 11 - 24030 Paladina (BG)

Tel./Fax: 035 638278

E-mail: centrojangchub@gmail.com

[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com)

---

**CENTRO STUDI KALACHAKRA (V)**

Via Verrando, 75 - 18012 Bordighera (IM)

Tel.: 0184 252532

Cell. 339 3128436

E-mail: kalachakra@fastwebmail.it

[www.kalachakra.it](http://www.kalachakra.it)

---

**CENTRO LAMA TZONG KHAPA (V)**

Via Peseggiana, 31 - 31059 Zero Branco (TV)  
Cell. 348 7011871

[www.centrolamatzongkhatv.it](http://www.centrolamatzongkhatv.it)

---

**CENTRO MILAREPA (V)**

Via de Maistre, 43/c - 10127 Torino (TO)  
Cell.: 339 8003845  
Tel.: 011 2070543

E-mail: [info@centromilarepa.net](mailto:info@centromilarepa.net)

[www.centromilarepa.net](http://www.centromilarepa.net)

---

**CENTRO SAKYA (V)**

Via Marconi, 34 - 34133 Trieste (TS)  
Tel.: 040 571048

E-mail: [sakyatrieste@libero.it](mailto:sakyatrieste@libero.it)

Pec: [progettoindia@pec.csvfg.it](mailto:progettoindia@pec.csvfg.it)

[www.sakyatrieste.it](http://www.sakyatrieste.it)

---

**CENTRO STUDI TIBETANI MANDALA DEUA LING (V)**

Vicolo Steinach, 9 - 39012 Merano (BZ)  
E-mail: [centrostudimandalad@gmail.com](mailto:centrostudimandalad@gmail.com)

---

**CENTRO STUDI TIBETANI TENZIN CIO LING (V)**

Galleria Parravicini, 8 23100 Sondrio (SO)  
Pec: [centrotenzin@rspec.it](mailto:centrotenzin@rspec.it)

E-mail: [info@centrotenzin.org](mailto:info@centrotenzin.org)

[www.centrotenzin.org](http://www.centrotenzin.org)

---

**CENTRO TARA CITTAMANI (V)**

Via Lussemburgo, 4 (zona Camin) - 35127 Padova (PD)  
Tel.: 049 8705657

Cell.: 349 8790092

E-mail: [info@taracittamani.it](mailto:info@taracittamani.it)

Pec: [taracittamani@pec.taracittamani.it](mailto:taracittamani@pec.taracittamani.it)

[www.taracittamani.it](http://www.taracittamani.it)

---

**CENTRO TERRA DI UNIFICAZIONE EWAM (V)**

Via Pistoiese 149/C - 50145 Firenze (FI)  
Cell.: 344 1662844

E-mail per Informazioni: [info@ewam.it](mailto:info@ewam.it)

Pec: [ewam@pec.it](mailto:ewam@pec.it)

[www.ewam.it](http://www.ewam.it)

---

**CENTRO VAJRAPANI (V)**

P.zza San Giuseppe, 5 - 38049 Bosentino (TN)  
Tel.: e Fax 0461 848153

E-mail: [segreteria@vajrapani.eu](mailto:segreteria@vajrapani.eu)

Pec: [centro\\_vajrapani@pec.vajrapani.eu](mailto:centro_vajrapani@pec.vajrapani.eu)

[www.vajrapani.it](http://www.vajrapani.it)

---

**CENTRO ZEN FIRENZE - Tempio Shinnyo-ji (Z)**

Via Vittorio Emanuele II, 171 - 50134 Firenze (FI)  
Cell: 339 8826023

E-mail: [info@zenfirenze.it](mailto:info@zenfirenze.it)

Pec: [centrozenfirenze@pec.it](mailto:centrozenfirenze@pec.it)

[www.zenfirenze.it](http://www.zenfirenze.it)

---

**CENTRO ZEN L'ARCO**

Piazza Dante 15 - 00185, Roma (RM)

[www.romazen.it](http://www.romazen.it)

---

**COMUNITÀ BODHIDHARMA (S)****Eremo Musang am**

Monti San Lorenzo, 26 - 19032 Lerici (SP)  
Cell. 339 7262753

E-mail: [bodhidharmait@gmail.com](mailto:bodhidharmait@gmail.com)

E-mail: [taehyesunim@gmail.com](mailto:taehyesunim@gmail.com)

[www.bodhidharma.info](http://www.bodhidharma.info)

---

**COMUNITÀ DZOG-CHEN di Merigar (V)**

Podere Nuovo - 58031 Arcidosso (GR)  
Tel.: 0564 966837 - Fax 0564 968110

E-mail: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Pec: [assdzogchen@pec.it](mailto:assdzogchen@pec.it)

[www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)

---

**DOJO ZEN MOKUSHO (Z)**

Via Principe Amedeo, 37 - 10123 Torino (TO)  
Cell. 335 7689247

E-mail: [info@mokusho.it](mailto:info@mokusho.it)

[www.mokusho.it](http://www.mokusho.it)

---

**FONDAZIONE BUDDHISMO  
della VIA di DIAMANTE (V)**

Corso Goffredo Mameli 30 - 25122 Brescia (BS)  
Tel.: 331 4977199  
E-mail: [fondazione@buddhism.it](mailto:fondazione@buddhism.it)

---

**FONDAZIONE MAITREYA (I)**

D.M 29/3/1991  
via Clementina, 7 - 00184 Roma (RM)  
Tel.: 06 35498800  
Cell.: 333 2328096  
E-mail: [info@maitreya.it](mailto:info@maitreya.it)  
[www.maitreya.it](http://www.maitreya.it)

---

**FPMT - Fondazione per la Preservazione  
della Tradizione Mahayana (V)**

riconosciuta con D.P.R. 20/ 7/1999  
Via Poggiberna, 9 - 56040 Pomaia (PI)  
Tel.: 050 685654  
E-mail: [fpmtcoord.italy@gmail.com](mailto:fpmtcoord.italy@gmail.com)

---

**GHE PEL LING - ISTITUTO STUDI DI  
BUDDHISMO TIBETANO (V)**

Via Euclide, 17 - 20128 Milano (MI)  
Tel.: 02 2576015 - Fax 02 27003449  
E-mail: [gpling@virgilio.it](mailto:gpling@virgilio.it)  
[www.ghepelling.com](http://www.ghepelling.com)

---

**HONMON BUTSURYU SHU - HBS (N)  
Tempio Kofuji**

Via Piagentina 31 - 50121 Firenze (FI)  
Tel.: 055 679275  
E-mail: [segreteria@hbsitalia.it](mailto:segreteria@hbsitalia.it)  
[www.hbsitalia.it](http://www.hbsitalia.it)

---

**IL CERCHIO VUOTO (Z)**

Via Carlo Ignazio Giulio, 29 - 10122 Torino (TO)  
Cell.: 333 5218111  
E-mail: [dojo@ilcerchiovuoto.it](mailto:dojo@ilcerchiovuoto.it)  
[www.ilcerchiovuoto.it](http://www.ilcerchiovuoto.it)

---

**IL MONASTERO TIBETANO (V)**

Via Tivera n 2/B- 04012 Cisterna di Latina (LT)  
Tel.: 06 96883281  
Cell.: 349 3342719  
E-mail: [segreteria@monasterotibetano@gmail.com](mailto:segreteria@monasterotibetano@gmail.com)  
[www.ilmonasterotibetano.it](http://www.ilmonasterotibetano.it)

---

**ISTITUTO ITALIANO ZEN SOTO SHOBOZAN  
FUDENJI (Z)**

Bargone, 113 -  
43039 Salsomaggiore Terme (PR)  
Tel.: 392 0376665  
[www.fudenji.it](http://www.fudenji.it)

---

**ISTITUTO JANGTSE THOESAM (Istituto Chan  
Tze Tosam)**

Viale Unicef, 40 - 74121 Taranto (TA)  
Tel.: 099 7302409  
E-mail: [jangtsethosesam@libero.it](mailto:jangtsethosesam@libero.it)  
[www.jangtsethosesam.it](http://www.jangtsethosesam.it)

---

**ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA (V)**

Via Poggiberna, 9 - 56040 Pomaia (PI)  
Tel.: 050 685654 Fax: 050 685695  
E-mail: [info@iltk.it](mailto:info@iltk.it)  
[www.iltk.org](http://www.iltk.org)

---

**ISTITUTO SAMANTABHADRA (V)**

Via Di Generosa, 24 - 00148 Roma (RM)  
Tel.: 340 0759464  
E-mail: [samantabhadr@samantabhadr.org](mailto:samantabhadr@samantabhadr.org)  
[www.samantabhadr.org](http://www.samantabhadr.org)

---

**ISTITUTO TEK CIOK SAM LING MEN CIO'LING  
HEALING SOUND (V)**

Via Donadei, 8 - 12060 Belvedere Langhe (CN)  
Tel./Fax 0173 743006  
E-mail: [langhegrandamusica@tiscali.it](mailto:langhegrandamusica@tiscali.it)  
[www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org](http://www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org)

---

**KARMA CIO LING - Centro Buddhista della  
Via di Diamante (V)**

Corso Goffredo Mameli 30 - 25122 Brescia (BS)  
Cell. 347 7264331 - 347 2106307  
E-mail: [brescia@diamondway-center.org](mailto:brescia@diamondway-center.org)  
[www.buddhism.it](http://www.buddhism.it)

---

**KARMA DECHEN YANGTSE (V)**

Bodhipath Retreat Center  
Cooperativa di BORDO -  
28846 Borgomezzavalle (VB)  
E-mail: [bodhipath@bordo.org](mailto:bodhipath@bordo.org)  
[www.bordo.org](http://www.bordo.org)

---

**KARMA TEGSUM CIO LING (V)**

Via A. Manzoni, 16 - 25126 Brescia (BS)  
Tel.: 030 280506 - Fax 178 6054191  
E-mail: ktc.brescia@gmail.com  
[www.bodhipath.it](http://www.bodhipath.it)

---

**KUNPEN LAMA GANGCHEN (V)**

Via Marco Polo, 13 - 20124 Milano (MI)  
Tel. 02-29010263  
e-mail: kunpen@gangchen.it  
[www.kunpen.ngalso.org](http://www.kunpen.ngalso.org)

---

**MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI (V)**

Via Martinetti, 7 - 20147 Milano (MI)  
Cell. 340 0852285  
E-mail: centromandalamilano@gmail.com  
[www.centromandala.org](http://www.centromandala.org)

---

**MANDALA DEUA LING**

Vicolo Steinach, 9 39012 Merano (BZ)  
Tel.: 328 0937443  
centrostudimandalad@gmail.com  
[www.buddhismomeranocentrodeualing.com](http://www.buddhismomeranocentrodeualing.com)

---

**MANDALA SAMTEN LING**

Via Campiglie, 76, 13895 Campiglie (BI)  
[www.mandalasamtenling.org](http://www.mandalasamtenling.org)

---

**MONASTERO di CHUNG TAI CHAN ONLUS  
in Italia**

Via dell'Omo, 142 - 00155 Roma (RM)  
Tel.: 06 22428876  
E-mail: ctcphuayisi@gmail.com

---

**MONASTERO ENSO-JI IL CERCHIO (Z)**

Via dei Crollalanza, 9 - 20143 Milano (MI)  
Tel.: 02 8323652  
Cell.: 333 7737195  
E-mail: cerchio@monasterozen.it  
[www.monasterozen.it](http://www.monasterozen.it)

---

**MONASTERO SANTACITTARAMA (T)**

riconosciuto con D.P.R. 10/7/1995  
Località Brulla, - 02030 Poggio Nativo (RI)  
Tel.: 0765 872528 - Fax 06 233238629  
E-mail: sangha@santacittarama.org  
[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)

---

**TEMPIO BUDDHISTA LANKARAMAYA (T)**

**Sri Lanka Buddhist Association**  
Via Pienza, 8 - 20142 Milano (MI)  
Tel.: 02 89305295  
E-mail: tempiolankaramaya@gmail.com

---

**TEMPIO BUDDHISTA ZENSHINJI  
di Scaramuccia (Z)**

Sede principale  
Loc. Pian del Vantaggio, 64 - 05019 Orvieto  
Scalo (TR)  
Tel.: 0763 215054  
E-mail: masqui@alice.it  
Pec: zenshinji.scaramuccia@pec.net  
[www.zenshinji.org](http://www.zenshinji.org)

---

**TEMPIO NAPOLI BUDDHIST VIHARA (T)**

Via Giuseppe Tomasi di Lampedusa 91  
80145 - Napoli (NA)  
E-mail: nbvihara@yahoo.com

---

**TEMPIO ZEN "OraZen" - SOKUZEN-JI**

Via Beata Eustochio, 2A - 35124 Padova (PD)  
[www.orazen.it](http://www.orazen.it)

---

L'Unione Buddhista Italiana  
è l'Ente Religioso che associa i  
Centri buddhisti di tradizione  
Theravāda, Mahayāna e Vajrayāna  
presenti nel Paese. È nata a Milano  
nel 1985 per favorire le attività  
e il coordinamento dei Centri, e  
rappresentare i diritti dei praticanti  
in dialogo con le istituzioni.

[unionebuddhistaitaliana.it](http://unionebuddhistaitaliana.it)



CHIAMAMI CON I MIEI  
VERI NOMI

Le poesie

THICH  
NHAT HANH

ACCOGLIERE  
L'INACCETTABILE

Come vivere appieno  
un momento spezzato

PEMA CHÖDRON

UNA CAMIONATA  
DI MERDA

E altre storie  
di quotidiana felicità

AJAHN BRAHM

LETTERE  
DALLA  
VACUITÀ

Lo zen e l'arte del vivere

SHUNRYU  
SUZUKI ROSHI

LA VIA INCERCA  
PER LA LIBERAZIONE

Il cammino di un  
monaco tibetano dal deserto  
di Ladakh al Tibet

THAMTONG  
RINPOCHE

UNA STORIA DI  
SIMON ROBINSON  
E MARIA MORAES ROBINSON

Il plasma e lo zenone ai confini dell'economia

Ubiliber

W.S. MERWIN  
L'ESSENZIALE

Poesie

Ubiliber

ECCO Dharma DAVID R. LOY  
Insegnamenti buddhisti per affrontare la crisi ecologica

Ubiliber

JANE HIRSHFIELD  
VIENI, RUBA

Poesie

Ubiliber

SATIPATTHANA

Il cammino diretto

BHIKKHU ANĀLAYO

COME UNA GOCCIA DI MIELE

Antologia di testi di buddhismo tibetano

MATTHIEU RICARD

UNA STORIA DEL BUDDHISMO

Storia di un grande insegnamento del mondo

BEE SCHERER

MEDICINA  
QUOTIDIANA

Ubiliber

CHARLOTTE  
JONO BECK

# A Natale regala Ubiliber,

*in tutte le librerie e online*

per info: [ubiliber.it](http://ubiliber.it) | [@Ubiliber\\_libri](https://www.instagram.com/Ubiliber_libri) | [f Ubiliber](https://www.facebook.com/Ubiliber)

Tara Brach  
**Disponibilità  
incondizionata**

*Lo spirito  
dell'accettazione  
radicale*

Ubiliber

UNA VITA MEDITATIVA  
DEL BUDDHA

Il cammino di un  
monaco tibetano dal deserto  
di Ladakh al Tibet

BHIKKHU ANĀLAYO

**IL BUDDHISTA  
NEL BRACCIO DELLA MORTE**

TROVARE  
LA LUCE  
NEI LUOGHI  
PIÙ OSCURI

**DAVID SHEFF**

Ubiliber