

# COME VIVERE I RITMI DELLA NATURA

www.scuoladelvillaggio.it - incontro del 3 giugno 2017

*"Alla finestra del mattino allargo le spalle, allungo la schiena, faccio tre respiri ampi, lenti, profondi per darmi energia. Abbevero il vaso di fiori che ho sul davanzale. Con questo gesto mi sento connesso alla amministrazione del mondo... **Vivo il presente con consapevolezza e gratitudine.** Fin dal mattino, prendo la decisione coraggiosa di cominciare col buon umore..."*

*Mi piace camminare in silenzio per i viottoli di campagna, fra i campi coltivati ed erbe selvatiche. Costeggio corsi d'acqua per sciogliere pensieri e rilassarmi. Poggio un piede dopo l'altro, consapevole di muovermi su questa terra - **non avrai altro pianeta all'infuori di questa terra!** Ogni giorno partecipo al miracolo di esistere, apprezzo l'azzurro del cielo, le nuvole bianche, i volti della gente... mi educo alla meraviglia per la vita che scorre dentro e intorno a me". (T.P.)*

Nell'era digitale ricca di telefonini, tablet e computer c'è il pericolo che la mente diventi macchina e il cuore arido. Prova a descrivere i tuoi contatti con la terra... Apri iniziative di collaborazione ecologica, esempio: orti sul davanzale, orti in affitto, orti nomadi, orti sinergici, orti comunitari-condivisi... essi possono essere una bella scuola di socialità. **L'orto è oasi di pace meditativa, di manualità energizzante, è scuola di ecologia, bottega di auto-produzione e auto-consumo.** Puoi diventare amico dell'ortolano vicino e acquistare direttamente dal produttore, così valorizzi l'economia del luogo. Nonna Lidia dice: *"Piccolo orto mio, sei il mio paradiso; la mente si riposa, il contatto con la terra mi ristora. Piccolo orto mio qui trovo pace, mi fai compagnia. Nel silenzio quieto guardo le piante crescere, contemplo i colori, raccolgo frutti..."*. **L'orto può essere più importante per l'equilibrio psichico che per i prodotti che dà.** In particolare, chi lavora con la mente trova beneficio nelle attività manuali-muscolari che l'orto offre. Nella **biblioteca-cestello** del tuo gruppo fa' circolare questi libri:

- **Fabio Bertapelle:** *Ascolta i campi di grano. I misfatti dell'industria agro-alimentare e l'alternativa del cibo naturale intero.*
- **Gunther Schwab:** *La cucina del diavolo. (ridurre farinacei e zuccheri raffinati...)*

La sapienza eco-logica ti fa responsabile dell'ambiente e ti prepara a vivere con meno esigenze e più felicità... **più sei semplice e più apprezzi il valore delle cose.**

**Sobrietà non è limitazione ma liberazione, non c'è nulla di più libero e indipendente dell'uomo che sa vivere in semplicità.** Abbiamo il compito di coltivare e custodire la Terra, casa comune della grande famiglia umana. Lo sviluppo sostenibile chiede di non erodere il capitale Terra per i futuri abitanti del globo, la Terra c'è data in eredità... dai figli.

**Dal Sasso Luciano** porta esperienze e progetti su nuovi stili di vita.

**Antonini Cristina** organizza un cammino "musicale" sui colli di Breganze.

C'incontreremo al Parco Città, Via Quadri - Vicenza Est, **sabato 3 Giugno 2017 ore 16:00.**

Vicenza 30-05-2017 "Amici del villaggio" e Gabriele Gastaldello: infosciolavillaggio@gmail.com tel. 340.3148538