

il piccolo giornale



a cura di *filiderba* ONLUS
via Filippo Brunetti, 13 50133 - Firenze Tel. / Fax: 055 58 43 77

e-mail: info@filiderba.org
www.filiderba.org

Realizzato da: WHP - tel. 392 53 01 944 - info@webhousepro.it

Calendario Gennaio Febbraio

Sabato 14 febbraio
ore 10.30-12.30
Domenica 15 febbraio
ore 15-17
"Facciamo la Carta"
Presso l'Orto Botanico
(pag. III)

Tutti i Martedì
"Disegno Martenot"
3° livello età 10/12 anni
dalle 17.30 alle 18.30 presso
"la Stanzina del Cantone"
(pag. III)

Tutti i Mercoledì mattina
"Laboratorio di creazioni
con piante e fiori secchi"
dalle 9,30 alle 12,30 presso
"la Stanzina del Cantone"
(pag. III)

Tutti i Mercoledì pomeriggio
"Laboratorio teatrale"
dalle 17.00 alle 18.15
presso lo spazio giovani
de "L'Area Pettini"
(pag. III)

Tutti i Giovedì mattina
"Storia e tecnica dell'Ikona"
dalle 9.30 alle 11.00 presso
"la Stanzina del Cantone"
(pag. III)

Tutti i Giovedì sera
"Laboratorio delle Mamme"
dalle 21.00 alle 23.30
presso "Laboratorio Filiderba"
(pag. III)

Tutti i Sabato
"Studio Aperto"
dalle 9,00 alle 12,00
Un luogo per dipingere
insieme presso
"la Stanzina del Cantone"
(pag. III)

"SENTIERI DI SILENZIO"

del Dott. Giovanni Giambalvo Dal Ben

Meditare con i bambini secondo la tradizione cristiana. Nel corso degli ultimi anni si è verificata una rivoluzionaria riscoperta della tradizione contemplativa cristiana, non solo per chi ha scelto la vita claustrale ma anche per donne e uomini comuni. E non si tratta di una scoperta accademica. La meditazione è una forma di preghiera mediante la quale si entra in contatto con la dimensione divina presente in ogni essere umano. Contrariamente a quanto si crede la pratica della meditazione appartiene alla genuina tradizione cristiana e la ritroviamo descritta, sia pure in modalità particolari, presso i Padri del Deserto e i grandi autori dei primi secoli. Nel 1991, su ispirazione del monaco benedettino John Main e dei suoi insegnamenti, il suo discepolo Laurence Freeman ha fondato la Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana, per diffondere e condividere la pratica della meditazione cristiana intesa come forma di preghiera contemplativa silenziosa. John Main, attingendo agli scritti dei Padri del Deserto del IV sec. in particolare alle *Collationes* di Giovanni Cassiano e alla tradizione cristiana medievale del VI sec., ripropose la preghiera sacra ripetuta (mantra) come via di purificazione, di approfondimento spirituale, di incontro personale con Gesù il Maestro e di trasformazione dell'esistenza: una pratica centrata sul dono dello Spirito presente nel cuore di ogni uomo e sulla fedeltà alla pratica quotidiana. Il mantra "ma-ra-na-tha", che John Main raccomandava alle persone che intraprendevano la meditazione, è la più antica preghiera cristiana (significa "Vieni Signore") in aramaico, la lingua di Gesù, utilizzata da S. Paolo alla fine della prima Lettera ai Corinzi (16, 22) e ritrovata nelle prime liturgie cristiane. Non essendo una parola derivante dalla nostra lingua, non suscita eventuali pensieri ed associazioni di idee. È una parola ritmicamente equilibrata, con un suono lungo che ben si adatta anche con il ritmo del respiro.

Il modo per iniziare questo pellegrinaggio è quello di sedersi assumendo una posizione comoda (non importa se per terra a gambe incrociate, sulle ginocchia oppure su una sedia), mantenendo la schiena ben eretta (ma non rigida!), rimanendo rilassati e vigili al tempo stesso. A questo punto, chiudendo gli occhi delicatamente, si comincia a pronunciare, in silenzio, interiormente, una frase sacra o una sola parola; come già ricordato John Main suggerisce il mantra "ma-ra-na-tha", da recitare scandendo le quattro sillabe di eguale lunghezza, gentilmente ma continuamente per tutta la durata della meditazione. Durante tutto il tempo della meditazione non si deve pensare o immaginare nulla di spirituale o altro. Se nella mente affiorano pensieri ed immagini, si tratta di distrazioni: in tal caso per ritornare



allo stato di meditazione, si deve semplicemente ricominciare a pronunciare il mantra. Il mantra è semplicemente un mezzo per distogliere la nostra attenzione da noi stessi, un metodo per allontanarci dai nostri pensieri e preoccupazioni. La ripetizione armonica del mantra nel tempo comincia a costruire una risonanza tra noi stessi e tutte le creature e tutta la creazione; in ultima analisi il suo scopo è quello di farci cominciare a sperimentare l'unità profonda tra noi stessi ed il nostro Creatore. Ecco perché, come afferma

John Main, la meditazione è scuola di comunanza e di comunione: scoprendo la nostra personale unità, il nostro essere, le nostre potenzialità, ci rendiamo conto che l'essere, le potenzialità, sono patrimonio anche di altri e che il loro ineguagliabile valore è ciò che ci spinge al servizio... tramite la meditazione impariamo sia a comunicare che a servire, non scopriamo soltanto la nostra personale unità, ma anche la nostra unità con il Tutto e con tutti. È un lungo percorso che ci porta a fare esperienza di semplicità, a situarsi al centro di sé in uno stato di assoluta calma e silenzio. "Fermati e conoscerai che io sono Dio", come insegnano i salmisti.

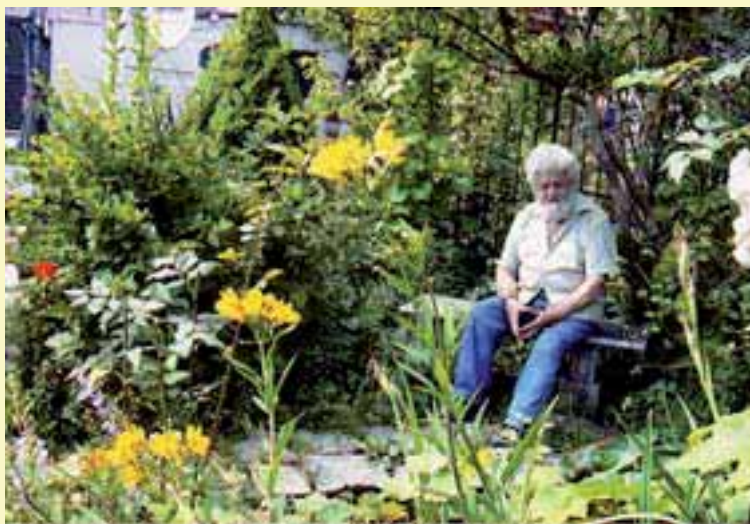
(segue in IV pagina)

Riceviamo una lettera scritta a mano (!) e con disegni (!) da Libereso Guglielmi e con piacere la pubblichiamo. Per presentare l'autore diciamo soltanto che si tratta di un giardiniere molto speciale...che ha percorso chilometri in lungo ed in largo per giardini, boschi e foreste di tutto il mondo. Che è nato in Liguria (Bordighera) nel 1925 e che è stato giardiniere del Prof. Mario Calvino, noto botanico e padre dello scrittore Italo Calvino. Vive a Sanremo dove conduce una vita molto attiva, divisa fra le tante conferenze spesso dedicate ai bambini ed il suo giardino-giungla dove coltiva le oltre 400 specie di piante provenienti da ogni luogo da lui visitato. Una serie di questi semi da lui inviati all'Orto Botanico di Firenze saranno coltivati dai bambini che parteciperanno al prossimo ciclo del progetto 10x10 (v. pag. III).

Il 28 Marzo verrà a trovarci a Firenze!

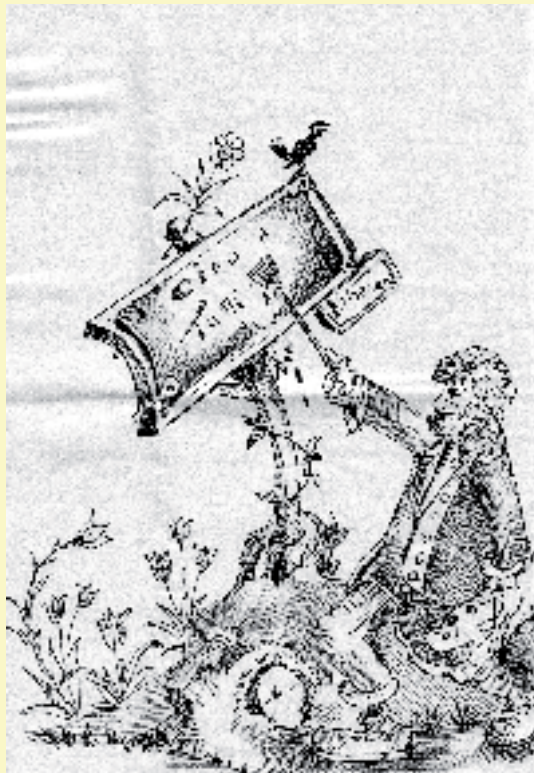
"DISEGNARE COL SOLE"

Il giardino è una tela dove l'uomo dipinge usando il colore e la forma dei fiori, gli effetti di luci e ombre date dagli alberi, dai cespugli. I colori non devono mai urtarsi. I colori troppo violenti si attenuano con i grigi o i bianchi. Gli effetti di macchie di piante devono tener conto della grandezza della superficie. Lo sfondo scuro di



una siepe è ottimo per i primi piani di cespugli a foglie dorate o argentate a fiori chiari. Mentre una siepe di piante con foglie più chiare è sfondo ideale per fiori dalle tinte difficili come il viola o il cremisi. I colori scuri nei fiori si metteranno nei primi piani mentre in lontananza planteremo cespugli o bulbose di fiori pallidi o gialli.

La natura ci insegna, da brava maestra, a unire nel sottobosco il bianco dei mughetti, le spiree dalle lunghe spighe bianche setacee, piumose, i bucaneve anch'essi candidi, i gerani pratensi, rosa pallido dai petali lucenti; il Doronicum giallo dorato rompe come un raggio di luce il tappeto smagliante degli Oxalis acetosella



bianco rosata con foglie verdi pallido. Anche negli arbusti di collina o montagna ritroviamo il maggiociondolo dai lunghi rami penduli ricchi di fiori gialli che ci colpiscono. Nelle radure dove la vegetazione è meno rigogliosa il rosso acceso dei frutti attira l'attenzione. Troviamo il Sorbus degli uccellatori dai frutti arancio vivo. Il sambuco racemoso anch'esso con frutti scarlatti e foglie molto scure che danno risalto al lucente delle bacche.

Il corbezzolo attrae per i piccoli fiori a forma di orcio, bianchi e i frutti simili a fragole mature. Un susseguirsi di tinte dal verde chiaro dei frutti giovani al vermiglio dei frutti maturi sullo fondo di un fogliame verde metallico. Il contrasto deciso dei colori ci fa notare la bellezza dei frutti, cosicché gli uccelli o gli animali del bosco se ne possono cibare e continuare a disseminarli.

Viva madre natura che ci offre la possibilità di usare le sue meravigliose tinte, per usarle nella creazione di piccoli o

grandi capolavori nei nostri parchi o giardini.

Libereso

DA NOVEMBRE UN NUOVO SERVIZIO

Presso "La stanzina del Cantone" a Scandicci si apre uno spazio di ricevimento/ascolto per le famiglie che si trovano in difficoltà con i loro bambini disabili. Prendendo un appuntamento è possibile ricevere una famiglia alla volta, per rac-

coglierne la storia e dare, anche minimamente, un' indicazione, un consiglio ed in futuro, su richiesta, una consulenza medica, legale, psicologica, etc. Questo servizio di "ascolto" sarà coordinato da Maria Maddalena Poccianti e da Fanny Cecchini Così. **Tel. Maddalena: 335 384063 o inviare un e-mail a: maddalena@filiderba.org.**

PROGETTO 10X10

Dieci bambini coltiveranno dieci metri quadrati all'Orto Botanico di Firenze con i semi di LIBERESO GUGLIELMI.

L'esperienza si concentrerà in 4 incontri di sabato dalle 14.30 alle 16.30. Il primo sarà il 7 marzo. Chi fosse interessato può fare richiesta a federica@filiderba.org o al cell 335 7556026. L'età consigliata è dagli 11 anni ai 15 anni. L'ingresso è gratuito per i genitori e per i bambini.

LABORATORIO DELLA CARTA ALL'ORTO BOTANICO DI FIRENZE

Di e con la Maestra Cartaia Paola Lucchesi >>> Sabato 14 febbraio ore 10.30 - 12.30 e Domenica 15 febbraio ore 15 - 17 in Via Micheli,3. L'età consigliata per i partecipanti è dai 6 ai 12 anni: L'ingresso è di € 8,00 a bambino, € 6,00 per i fratellini. I bambini disabili entrano gratuitamente. Gli adulti accompagnatori di tutti entrano gratuitamente.

Gli interessati possono iscriversi telefonando al n. **055 2346760** oppure scrivendo al **www.msn.unifi.it**

CORSI E LABORATORI

Per info e prenotazioni inviare un e-mail a: caterina@filiderba.org o a: maddalena@filiderba.org

LABORATORIO CREAZIONE DI COMPOSIZIONI FLOREALI SECCHIE per giovani ed adulti: un'esperienza di volontariato a favore dell'associazione Filiderba onlus. A cura di Maddalena Poccianti.

Presso "La Stanzina del Cantone" a Scandicci - Via del Ponte a Greve 1/b. Per incontrarsi, conoscersi, e per imparare e condividere un lavoro manuale creativo che si trasforma in volontariato dal momento che le creazioni fatte dalle persone presenti saranno a disposizione della ONLUS per autofinanziamento. **Tutti i Mercoledì mattina dalle 9,30 alle 12,30** (La partecipazione è volontaria e gratuita. Si richiede soltanto la tessera associativa di € 10,00).

CORSI DI DISEGNO MARTENOT: Percorso di Espressione Artistica secondo il METODO MARTENOT, presso "La Stanzina del Cantone" a Scandicci - Via del Ponte a Greve 1/b, a cura di Maddalena Poccianti, insegnante diplomata all'Ecole d'Art Martenot de Paris.

3° LIVELLO:

Prosegue il corso di disegno dei 10 /12 anni . Il Martedì dalle 17.30 alle 18.30. (Questo corso prevede l'iscrizione all'associazione e una quota trimestrale: per info chiedere a maddalena@filiderba.org)

STORIA E TECNICA DELL' IKONA

A cura di Manuela Minacci docente ed esperta di Ikone. Nuovo ciclo di Incontri : **il Giovedì dalle 9,30 alle 11.00** Inizio ad Ottobre con data da stabilire. Presso "La stanzina del Cantone" - Via del Ponte a Greve 1/C- Scandicci - Fi. La partecipazione al corso è aperta a tutti e gratuita eccetto per i materiali che di volta in volta saranno necessari. Si richiede la tessera associativa a Filiderba di € 10,00 l'anno.

RIPETIZIONI

A cura di Federica Aloisi

Sempre presso lo studio "La stanzina del Cantone" a Scandicci - Via del Ponte a Greve 1/b si offre la possibilità di un recupero di studio per le lingue straniere a bambini e ragazzi della scuola dell'obbligo. L'orario di lezione verrà deciso assieme all'insegnante al momento della prenotazione con preferenza per il sabato mattina.

STUDIO APERTO: uno spazio ed un tempo per dipingere insieme. A cura di Maddalena Poccianti

Il Sabato mattina dalle 9.00 alle 12.00 è offerta la possibilità di tenere aperta "La Stanzina del Cantone" per tutti quelli che cercano uno spazio dove poter dipingere secondo un proprio libero cammino anche in compagnia di altri . Ciascuno provvederà a procurarsi i materiali ed oltre alla quota di iscrizione all'associazione di € 10,00, verserà una cifra da stabilire per le spese di uso dei locali.

LABORATORIO DELLE MAMME: un'esperienza di volontariato a favore dell'associazione Filiderba onlus.

A cura di Silvia Balzoni Nocentini.

Presso il "Laboratorio Filiderba" - Via F. Brunetti, 13 - Zona Cure, **tutti i Giovedì sera dalle 21,00 alle 23,30.** La partecipazione è volontaria e gratuita. Si richiede soltanto la tessera associativa.

LABORATORI in collaborazione con il Quartiere 2, presso lo Spazio Giovani dell'Area Pettini Buresi, in via Faentina 145.

* **LABORATORIO TEATRALE** di e con **Cecilia Gabriella Gallia:** tutti i mercoledì, dal 5 Novembre, dalle ore 17.00 alle ore 18.15. Per gli interessati si consiglia di inviare un e-mail a Cecilia e formare una lista di attesa: gal.galia@alice.it

* **CANTO IN CORO** di e con **Stefano Colucci e Cristina Manuerra:** Giorno ed orario da stabilire. Per gli interessati si consiglia di telefonare a Stefano e Cristina e formare una lista di attesa: Stefano: 333 6791734 oppure Cristina: 3337135019.

VOLETE FAR CRESCERE I FILIDERBA?

Potete fare un versamento sul nostro conto corrente presso la BANCA ETICA Ag. di Firenze (tel. 055 2347811, fax 055 2476238) cod. IBAN: IT48 C050 1802 8000 0000 0113 089. Invieremo quanto prima una RICEVUTA che potrete detrarre dal vostro reddito!

Ricordatevi anche, se lo desiderate, di devolvere a **filiderba** il 5x1000 del vostro reddito indicando il nostro Codice Fiscale:

n. 94114970489.

A voi non costa niente, ma per noi è molto importante.

Grazie!

(segue dalla prima pagina)

Perché la meditazione cristiana per e con i bambini? Come ama ripetere Padre Laurence "i bambini nascono contemplativi e quindi la contemplazione non è soltanto l'obiettivo della vita cristiana ma, in un certo senso, è anche il suo punto di partenza". Spesso i bambini pongono domande ai loro genitori e agli adulti su Gesù, su Dio e sulla preghiera, manifestando il desiderio di non voler imparare semplicemente delle cose su Gesù: essi vogliono fare esperienza di Gesù nel loro cuore. La meditazione cristiana offre al bambino l'opportunità di iniziare un viaggio nel silenzio e nella quiete in cui sperimentare la presenza di Gesù dentro di sé. La pratica della meditazione è molto semplice ed i bambini sono semplici per natura, immuni dalle sovrastrutture e dalle rigidità mentali proprie degli adulti. I bambini sono ricettivi, curiosi, non hanno paure (per questo vanno protetti!), hanno il coraggio di apprendere e di fare nuove esperienze. La loro modalità di apprendimento è per emulazione, seguendo un esempio: in tal senso è importante il ruolo di un adulto che mediti con loro. È consigliabile iniziare a far meditare i bambini per circa 5 minuti, prolungando gradualmente la durata della meditazione di un minuto alla volta, man mano che appariranno pronti per un periodo di silenzio più lungo. L'ideale sarebbe quello di meditare con i propri bambini ogni mattina ed ogni sera, appena svegliati e prima di coricarsi. Può sembrare un paradosso per molti l'idea che i bambini possano restare calmi e silenziosi ed esserne felici, ma come gli adulti, anche i bambini desiderano vivere l'esperienza di incontrare Dio. I bambini piccoli sono pronti ad accogliere Dio nelle loro vite e ad iniziare un percorso di preghiera. Se in giovane età viene insegnato loro a restare calmi e in silenzio, il loro cuore sarà aperto al



movimento dello Spirito, alla presenza di Gesù e all'abbraccio di Dio; essi riceveranno un dono che darà benedizioni per tutta la vita. È determinante che anche i bambini più piccoli imparino a restare calmi e non soltanto in silenzio. Stare fermi non vuol dire essere quieti. È nel loro stato di quiete che Dio può parlare ai loro cuori ed essi possono scoprire l'amore di Dio per ciascuno di loro. "... Aiutate i giovani a non soffocare ma, piuttosto, ad alimentare il loro innato stupore di fronte alla creazione e a riflettere su di essa per poter afferrarne la perfezione...per educarlo a questa attitudine è indispensabile che il bambino sia indirizzato verso un silenzio interiore profondo e vero che è il primo requisito per poter ascoltare.." (Papa Giovanni Paolo II, 6 dicembre 1984). Questo è uno dei suggerimenti che punteggiano il libro dal titolo "Coming Home, a Guide to Teaching Christian Meditation to Children"

(non ancora pubblicato in lingua italiana), scritto da Ernie Christie direttore delle scuole cattoliche della diocesi di Townsville, in Australia. Il libro nasce dall'incontro di Padre Laurence con il Vescovo che, entusiasta dell'approccio meditativo, chiese a Padre Laurence di introdurre l'insegnamento e la pratica della meditazione cristiana nelle scuole di ogni grado: rappresenta una cronaca dell'esperienza di diversi anni portata avanti nelle scuole con bambini e ragazzi dai 4 ai 17 anni. Dopo un lungo lavoro assieme agli insegnanti più interessati che, ovviamente, divennero essi stessi meditatori, la meditazione cristiana è ora parte integrante del curriculum scolastico della Diocesi. I principi ispiratori che hanno caratterizzato l'esperienza australiana per quanto attiene l'approccio metodologico da osservare nella pratica della meditazione cristiana con i bambini, possono essere così riassunti: inchinarsi di fronte alla spiritualità del bambino (ogni bambino nasce quale essere spirituale); essere pronti e solleciti a lavorare assieme e accanto al bambino; essere in ascolto di ciò che il bambino ha da offrire; rispettare il rapporto personale ed individuale che ogni bambino ha con il divino; cercare di fare in modo che ogni esperienza di meditazione con il bambino sia positiva; non giudicare mai la meditazione del bambino.

L'esperienza fatta nelle scuole australiane ha prodotto risultati sorprendenti con ricadute comportamentali positive sia in ambito scolastico che familiare. Tra le tante (rendimento scolastico migliore, riduzione del fenomeno del bullismo, ecc..) una battuta "semiseria" ricorrente da parte dei bambini che avevano iniziato a meditare è stata la seguente: "... sarebbe bene che meditassero anche gli adulti...!!" La pratica della meditazione ha risvegliato una nuova consapevolezza rispetto al fatto che la dimensione contemplativa della preghiera è aperta a tutti ed invita ognuno di noi...è un privilegio di Grazia concessa dallo Spirito a tutti. S. Paolo scrisse (Rom. 8, 26) che "noi non sappiamo come si prega, ma lo spirito prega in noi". Nel linguaggio dei nostri giorni questo significa che prima di poter pregare, noi dobbiamo imparare a restare calmi, ad essere attenti e vigili. Soltanto allora potremo entrare nella consapevolezza amorevole dello Spirito di Gesù presente nel profondo del nostro cuore. L'augurio è che queste poche righe rappresentino un piccolo seme affinché, anche nel nostro Paese, nelle nostre famiglie, scuole, parrocchie, possa nel tempo maturare il desiderio di iniziare questa esperienza di meditazione cristiana, condivisa da adulti e bambini insieme.

giambalvo@tin.it
www.meditazionecristiana.org

"Il cristiano del terzo millennio o sarà un mistico o non sarà" (K. Rahner)

Si parla di nuovo e in molti modi di Mistica. La si cerca nelle grandi tradizioni religiose, come pure nelle arti e nelle scienze. La si cerca come esperienza profonda del centro della propria esistenza in cui abita il mistero di Dio. Abbiamo tutti il compito di recuperare questo centro, e la trasformazione della fede in esperienza è la sfida più urgente per un cristiano moderno.

a cura di **filiderba** ONLUS

via Filippo Brunetti, 13 50133 - Firenze Tel. / Fax: 055 58 43 77

e-mail: info@filiderba.org

www.filiderba.org

Realizzato da: WHP - tel. 392 53 01 944 - info@webhousepro.it

La carta usata per la stampa è Algacarta Favini: carta ecologica.

Chi volesse segnalare un indirizzo e-mail per l'invio del giornalino può farlo con una richiesta all'indirizzo: **info@filiderba.org**