



Rientro domenica sera da una settimana di depurazione fisica ed emozionale.

Ho partecipato all'incontro sul Digiuno organizzato dall'Associazione [La Grande Via](#) a Bibbiena, in provincia di Arezzo, a pochi minuti dall'Eremo di Camaldoli.

E' stata una settimana particolarmente interessante, sia per i contenuti che per il luogo e le persone incontrate. Non so esattamente perche' mi sono sentita di partecipare, quando ho visto il corso non ci ho pensato due volte e mi sono iscritta. Talvolta e' proprio solo una questione di istinto.

Certo, poi sono stata assalita dai dubbi, cosa che a volte mi capita quando agisco di cuore, ma nonostante l'incertezza iniziale sono soddisfatta: e' stata un'esperienza bella.

L'edificio dove abbiamo trascorso la settimana si chiama [La Mausolea](#) ed e' una grande,

antica casa agricola benedettina circondata da colline coltivate a vigneti, campi di grano dove risalta il rosso dei papaveri, e dal bosco con la tipica vegetazione locale, gli abeti casentinesi, davvero molto alti e suggestivi.

Tutto dentro e fuori La Mausolea e' un richiamo alla calma, alla preghiera, alla riflessione. E' un tempo tutto per se' dove il telefono non prende, le ore si allungano e il respiro puo' farsi finalmente piu' lento, meno in affanno del solito.

Sebbene i primi giorni siano stati un po' duri (l'organismo si depura, e cosi' la mente) il resto della settimana e' proseguito in maniera tranquilla, grazie alla forza del gruppo che si sostiene vicendevolmente, allo yoga, agli incontri programmati, alle attivita' una piu' interessante dell'altra. Ho un quaderno carico di appunti!

Il Prof. Berrino (coi suoi medici e collaboratori) sono Esseri Umani empatici, pazienti ed estremamente competenti nelle rispettive materie. C'e molto da imparare alla Mausolea sul cibo che nutre l'organismo, sul buon funzionamento dell'intestino, su come ovviare a comuni errori alimentari e ... sul respirare correttamente.

Di ognuno di loro conservo episodi e una frase, ma sono rimasta particolarmente impressionata dal Maestro Taoista Marco Montagnani.

Il suo modo di 'sentire' come sta la persona passa attraverso l'ascolto degli organi mediante i polsi, un'antica pratica millenaria di Medicina Cinese. Con il semplice tocco di alcuni specifici punti e lo sguardo attento ma rivolto altrove, ha spiegato che l'energia Qi entra negli organi in un dato modo e ne esce pero' altrettanto, e attraverso 'come' esce e' possibile stabilire se quell'organo sta funzionando adeguatamente.

Mi ha colpito lo sguardo. Mentre un medico di medicina tradizionale che visita ha solitamente il capo e gli occhi rivolti al basso, lui teneva i miei polsi e ascoltava con lo sguardo rivolto al cielo, come a captare con i sensi il riscontro che avveniva in quell'istante. Non aveva necessita' di guardare: era in ascolto.

Ho un simpatico ricordo anche di Enrica, Lucia, Francesca, Simonetta e Claudio: ognuno di loro e' un meccanismo del grande e perfetto orologio che abbiamo visto funzionare a dovere in quei giorni.

Sono molto grata di questa esperienza, la consiglio.

Serve staccarsi momentaneamente dal mondo forsennato in cui viviamo immersi, serve per ritrovarsi un attimo, per sentire di nuovo la pacatezza fonte e origine della lucidita' che ci permette poi di affrontare meglio la vita di tutti i giorni.

Troppo poco tempo e' concesso all'Essere che abita dentro di noi, che vive di ritmi diversi da quelli che gli imponiamo e ha bisogno d'essere ascoltato, se non ancor prima RICONOSCIUTO. Non siamo il nostro braccio o la nostra gamba. Siamo altro all'interno del corpo che usiamo per le funzioni biologiche, un "ALTRO" che necessita di premure e riguardi. Si tratta cioe' di volersi piu' bene e, alla Mausolea, questo si impara.

Ciao,

V.