



**SCHEDA METROPOLITANA**, autorizzazione del Tribunale di Prato n. 13 del 28 agosto 2009 -  
**EDITORE:** ProteoFreSapere Prato - **DIRETTORE RESPONSABILE:** Martina Altigeri -  
**CAPOREDATTORE:** Claudio Balducci  
**ART DIRECTOR:** Alessandro Pierattini - **WEB DESIGNER:** Darragh Hehir  
**ESPERTO DI CALLIGRAFIA CINESE:** Anthony Tang - **REDAZIONE:** Martina Altigeri, Claudio Balducci, Enzo Correnti, Cristina del Cipolla, Ignazio Fresu, Lauraballa, Niccolò Lucarelli, Silvia Mordini, Murat Önel, Paola Puppo, Chiara Recchia, Ina Ripari, Erica Romano, Antonella Sassanelli, Alessio Zipoli. - **STAMPATO IN PROPRIO**

**NUMERO SPECIALE - 31 GENNAIO 2013**

anno IV  
 numero  
 genn. 2013

**1**

**LA SERENITÀ E LA SUA OMBRA**

**SERENITÀ**

Claudio Balducci

Sereno è il calore del sole  
 e la trasparenza del cielo  
 e serena è la pace del cuore  
 e la tranquillità dello stare  
 nel proprio sé.

Serena è l'altezza del proprio giudizio  
 sospeso sulla contorta caducità delle cose.  
 E serena è la morte,  
 una volta avvenuta,  
 sebbene l'amletico essere riappaia  
 al di là del non-essere eterno.

Sereno è l'obiettivo di ogni ricerca dell'uomo,  
 ricerca infinita che si pone in quel punto,  
 esattamente laddove,  
 è al di fuori di ogni umana conquista.



LAURABALLA - ABBRACCIO

**L'INVADENZA DELL'IO**

Antonella Sassanelli

"Serenità è quando ciò che dici, ciò che pensi, ciò che fai, sono in perfetta armonia." Non lo diceva uno qualunque, ma il Mahatma Gandhi, e per un tema così importante, così fondamentale come "La serenità e la sua ombra", non posso fare a meno di ripensare a grandi profeti, studiosi, filosofi. Mi trovo a considerare le parole di un grande uomo di chiesa. Già, dopo essermi soffermata a leggere dei rapporti tra induismo e cristianesimo, sono finita alla lettera pastorale "Parlo al tuo cuore" scritta nel 1996 dall' Arcivescovo, Cardinale Carlo Maria Martini. Ecco per SCHEDA vorrei scrivere proprio di questa lettera, in cui vengono posti i grandi interrogativi dell'uomo e presentati come "regola di vita del cristiano". Non ci sono risposte facili, ma si può trovare uno spunto per meditare, a prescindere dal proprio credo. Dal Capitolo primo "Interrogatio: l'inquietudine del cuore", una "regola di vita" vorrebbe anzitutto essere un tentativo di dare risposte a domande vere, quando questo "vere" si presenta come sinonimo di sincere, reali, interrogativi che vengono dal profondo. Qual è l'ombra della serenità? Forse, la questione estrema è la morte. "Come stanno insieme i dolori e le gioie della vita? Quando si pensa a tante sofferenze della gente, qualunque godimento, anche il più

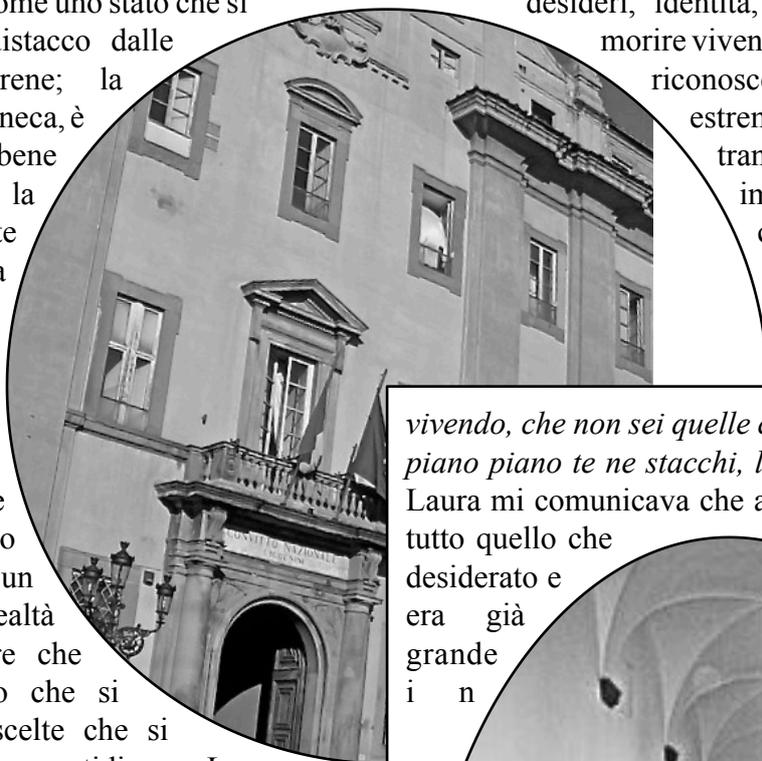
legittimo e semplice, sembra scolorire, appare come stonato. Perché invece ha senso? Come si conciliano le gioie autentiche di questo mondo con le prospettive di morte?" E "perché, se è vero che Dio ci ha salvato, non ci ha liberato dalla necessità di morire?" Forse saremmo davvero tutti più sereni. Ma, che sia o meno la morte la vera ombra della serenità, io mi limito a soffermarmi sulla riflessione al punto 5, che mi piace in particolar modo: "L'invadenza dell'io." Quante volte le questioni che poniamo sono mosse da motivazioni false, "o, per dirla tutta, da un'invadenza dell'io, che vuole stare al centro e misurare su di sé tutte le cose: penso alla fatica che tutti facciamo ad uscire dalle pastoie delle nostre motivazioni egoistiche; penso alla facilità con cui ci lasciamo prendere da logiche particolaristiche, incapaci come siamo di guardare al di là del nostro piccolo calcolo." Se riuscissimo "a riconoscere le ragioni del nostro disagio di vivere e della nostra mancanza di felicità e di pace anzitutto in noi stessi, nella fatica e nella paura di amare che ci portiamo dentro, nel sospetto di non essere amati, nella diffidenza di fronte a ogni atteggiamento di amore gratuito", saremmo in grado di rimuovere l'ombra e potremmo vivere la purezza della serenità.

# IL COMPIMENTO DELLA VITA E L'ABBANDONO

Paola Puppo

*Serenità* è il termine con cui si descrive la condizione emotiva individuale caratterizzata, a livello interiore ed esteriore, da tranquillità e calma talmente profonda da non essere soggetta, nell'immediato, a trasformazioni di umore, ad eccitazioni o perturbazioni tali da modificare significativamente questo stato di pace. Seneca in due opere, *De vita beata* e *De tranquillitate animi*, parla della serenità come uno stato che si raggiunge con il distacco dalle preoccupazioni terrene; la serenità, ribadisce Seneca, è un bene incommensurabile, la pace di una mente sicura e l'altezza morale, una gioia immensa e imperturbabile che viene dall'assenza di paure. È un qualcosa che non si acquisisce da un momento all'altro o facendo un esame, ma è una realtà interiore in divenire che cresce, ogni giorno che si conquista, con le scelte che si operano nella vita quotidiana. La serenità nell'affrontare una malattia incurabile diventa accettazione del proprio destino: arrivare a questo stadio è proprio delle persone dall'animo saggio nel vero senso della parola. E' ciò che mi ha insegnato, attraverso la serenità che il suo volto, i suoi gesti e le sue parole emanavano, Laura, che proprio dai primi di novembre ha soggiornato all'*Hospice*: ci ha lasciati nel pomeriggio del 29 dicembre 2012. Il senso di pace che ha dimostrato nell'affrontare l'inesorabile separazione dalla vita, un evento superiore alla nostra mente umana, mi ha ricordato il medesimo atteggiamento assunto in tale situazione da Tiziano Terzani. Nel libro *La fine è il mio inizio*, Terzani alla domanda del figlio: "Allora, Babbo, hai proprio accettato di morire?", risponde "Vedi, quella di 'morire' è un'espressione che vorrei evitare. Mi piace molto di più l'espressione indiana 'lasciare il corpo' [...] Ho

*sessantasei anni, ho fatto tutto quel che volevo fare, ho vissuto intensissimamente, per cui non ho alcun rimpianto. Non ho da dire: - Ah, mi ci vorrebbe ancora tempo per fare questo!*". Terzani nota che quello che ci fa paura, che ci congela davanti a quel momento è l'idea che scomparirà in quell'attimo tutto quello a cui noi siamo tanto attaccati, in primo luogo il corpo, poi proprietà, desideri, identità, ma se si impara a morire vivendo, allora ci si abitua a riconoscere il valore estremamente limitato, transitorio, ridicolo, impermanente delle cose. "La serenità - insegna Terzani - scaturisce dalla consapevolezza, dal prendere atto, vivendo, che non sei quelle cose e di conseguenza piano piano te ne stacchi, le abbandoni." Anche Laura mi comunicava che aveva avuto dalla vita tutto quello che aveva desiderato e che per lei era già una grande gioia, quei



momenti, poter vedere dal letto della sua stanza i ragazzi che entravano al Collegio Cicognini, la cui soglia aveva varcato ogni giorno lei stessa per più di vent'anni come docente.

# DEFINIZIONE E RIFERIMENTO LETTERARIO

a cura di Chiara Recchia

## SERENITÀ OVVERO ATARASSIA

“Termine già usato da Democrito, ma che venne particolarmente in uso nella terminologia delle scuole postaristoteliche, epicurea, stoica e scettica, per designare lo stato di serenità indifferente del saggio, che contempla il mondo senza più subirne la pressione affettiva. Il termine equivale ad apatia e adiaforia, più propriamente cinico-stoici.” (voce dell’enciclopedia Treccani)

**TITO LUCREZIO CARO** (94-50 a. Cr.) il poeta latino ammiratore e seguace di Epicuro, tanto da scrivere un poema sulla Natura sull’esempio del Peri fuseos del maestro, nel proemio del secondo libro della sua opera descrisse la serenità del saggio epicureo, contrapponendola all’affanno del volgo.

**DE RERUM NATURA** - LIBRO II, vv. 1- 19

Traduzione

È dolce guardare da terra quando i venti sconvolgono le acque nell’immenso mare il grande travaglio altrui; non perché sia un dolce piacere che qualcuno soffra, ma perché è dolce vedere da quali mali tu stesso sei libero.

È bello anche contemplare senza pericolo da parte tua le grandi battaglie della guerra schierate in campo aperto.

Ma nulla è più dolce che occupare gli ALTI TEMPLI SERENI ben fortificati della dottrina dei saggi, da dove tu possa guardare dall’alto gli altri e vederli vagare qua e là e ricercare smarriti la via della vita, gareggiare con l’ingegno, lottare per la nobiltà, sforzarsi notte e giorno in una continua fatica, elevarsi al sommo della ricchezza e conseguire il

potere supremo.

O misere menti degli uomini, o cuori ciechi! In quali tenebre della vita e in quanti pericoli trascorre questo spazio di tempo quale che esso sia! Come non vedere che la natura non reclama nient’altro per sé, se non che, separato dal corpo, il dolore sia assente, che nell’animo si goda una piacevole sensazione, dopo aver rimosso l’angoscia e la paura?



## Canto delle Salite - Davide

Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.

Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l’anima mia.  
Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.

# IO SONO SERENO, MA È CIÒ CHE MI CIRCONDA CHE NON LO È

Enzo Correnti

## L'ARTE DI VIVERE

Ina Ripari

Il termine serenità significa pace interiore, calma, pazienza. La filosofia e le religioni si sono interessate a dare un significato ben preciso a cos'è la serenità. Alcune religioni sostengono la cultura della sofferenza, come tramite per raggiungere la serenità.

Per il buddismo è sereno

chi la mantiene in qualunque circostanza.

Per il cattolicesimo la vera serenità si ottiene incontrando Dio, cioè dopo la morte.

Oggi, nel terzo millennio, per me la serenità sta nel silenzio perduto, per me serenità è stare bene con me stesso:

niente televisione, web, traffico, cellulari, politica, guerra, povertà.

La serenità, come se fosse la danza lenta e ripetitiva di uno sciamano indiano, è ascoltare e apprezzare il rumore della natura: la pioggia, il vento, gli animali, il mare, i ruscelli.

La serenità di certo non è una corsa, ma è qualcosa che va presa con lentezza per poter comunicare con il proprio io, stando davanti all'orizzonte per vedere il tramonto fino all'ultimo raggio di sole.

Però nonostante tutto, nonostante mi senta una persona serena, sono sempre pieno di dubbi che non lasciano mai un momento la mia mente. Spesso mi capita di dire: *“io sono sereno ma è ciò che mi circonda che non lo è”* Posso essere sereno se il mondo è pieno di povertà, rancore, rabbia, ipocrisia, solitudine, fame, omofobia, razzismo, inciviltà, corruzione, arrivismo? È a tutto ciò che non riesco a dare risposta.

Devo essere indifferente al caos che mi circonda, o devo prestare attenzione ad ogni mia singola azione senza esserne distratto? O forse la via giusta è quella di Epicuro che inizia la lettera a Meneceo scrivendo: *“Non esiti il giovane a filosofare, né il vecchio se ne stanchi. Nessuno, infatti, è mai troppo giovane o troppo vecchio per ricercare la salute dell'anima.”*

Serenità, stato della mente, modo consapevole di affrontare la vita, modo cosciente di risolvere i problemi che la quotidianità incombente ci riversa addosso.

Ovvio se si sofferma lo sguardo a ciò che sopportiamo, in questi tempi grami, raggiungere la serenità è pura utopia.

Farlo in maniera artificiosa è dannoso, mentre pragmaticamente partire da piccole cose che riusciamo a risolvere e che ci rendono felici aiuta mentalmente a raggiungere la serenità.

Essere sereni ci fa vedere le anomalie che ci circondano, ci fa pigliare di petto le

incongruenze.

La realtà possiamo cambiarla, basta volerlo, basta prendere coscienza che ognuno di noi con il suo granello di esperienze può arrivare a grandi risultati. Serenità o dannazione, serenità non sinonimo di egoismo, di cinismo.

Se si è sereni non necessariamente non buttiamo lo sguardo altrove, non necessariamente siamo insensibili alla realtà che ci circonda.

Allo stesso modo dannarsi può essere fine a se stesso, una reazione ai mancati obiettivi che si vuole raggiungere.

Perché non sempre ci si dannava per le ingiustizie, non sempre si è sereni per egoismo.

Non si è sereni poiché la società nichilista penetra i nostri sentimenti, ci confonde, cancella il nostro futuro, uccide le nostre speranze, indebolisce le passioni.

Nemmeno la società consumistica placa l'ansia che ci soffoca, né la cultura, né la religione ci sono di aiuto.

L'unica cosa che ci può aiutare a raggiungere la serenità è: IMPARARE A VIVERE.



danza della serenità dell'uomo carta

Enzo Correnti

# HAPPY ENDING: CHI VUOL ESSER LIETO, SIA!

Alessio Zipoli

Sarà capitato anche a voi, non solo di avere una musica in testa, ma una perplessità. Per ogni film che vedete, ogni romanzo che leggete e ogni talk show televisivo a ospiti che subite, vi è una bizzarra costante: la serenità è bandita.

Si può trovare lavoro o perderlo, incrinare un amore o conquistarlo, ottenere o smarrire un obiettivo: ma è severamente vietato perdurare nella propria tranquillità. Al massimo è concesso un “lieto fine”, giusto come coda di congedo per non riparlare più. Il corso di un’opera culturale può essere lineare o circolare, ma è come se il punto, un incorruttibile punto, fosse controproducente. Perché così è.



Il fruitore deve produrre e far produrre: emozioni, ristampe, prime assolute in visone e rolex, un bacio rubato al cinema, l’inizio di una rivoluzione, un voto elettorale, uno schiaffo o una risata. E così la felicità può essere solo un tratto circoscritto, prima o dopo l’ennesimo movimento, per aumentarla o diminuirla.

Ma io vorrei proporvi un gioco. Tagliare l’ultima pagina dei romanzi gialli, l’ultimo paragrafo delle favole, e l’ultima scena dei film con John Wayne o Hugh Grant e provare a estenderla, stirarla per un’intera storia, posteriore a quella che avete vissuto

fino a questo momento. Mettete in discussione i politici che, intervistati, parlano con apprensione di chi non arriva a fine mese, voi rispondetegli che voi sarete sempre nel mese successivo, con o senza Imu. Sfidate ogni dramma familiare inscenato in tv, oltrepassate sia i motivatori sia chi piange miseria.



Il lieto fine è una sfida, è dimostrare che nessuno deve cucirci addosso alcuna storia, che non vogliamo di più, ma neanche accontentarci. Perché “mantenere la felicità” è un’ambizione, la più pericolosa. È la capacità di donare all’infinito ciò di cui la nostra felicità può fare a meno. E di non avere la necessità di

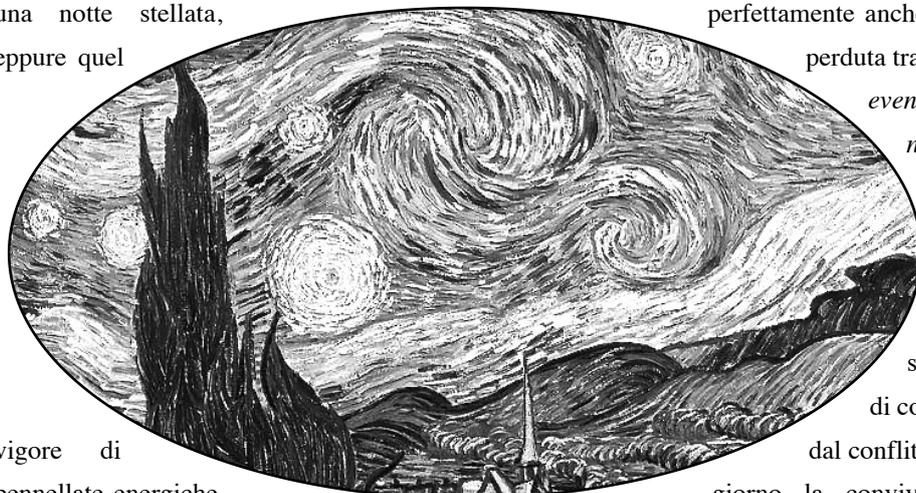
chiedere la felicità agli altri, bensì di dividerla, di ampliarla insieme.

La produzione culturale verrebbe polverizzata dal primo ospite in un programma che affermi solo di essere “perennemente felice”, e un film d’amore dove una coppia passa l’intera pellicola in santa pace, farebbe scappare gli spettatori dalle sale. Ma la vita, fortunatamente, non è un film. E voi potete cancellare ogni congiunzione avversativa con un semplice punto, colorato e ottimista.

# DOVE AFFIORA UN'OMBRA È STATA POCO LONTANO GETTATA UNA LUCE

Erica Romano

*“Hai mai fatto caso che anche la coperta della notte più buia è trapunta di stelle?!”,* ed in cerca di risposte, mi è capitato così di osservare *Notte stellata* (1889, Museum of Modern Art, New York) di Van Gogh: nulla sembra turbare l'immagine serena di una notte stellata, eppure quel



vigore di pennellate energiche segnala la fatica della lotta interiore, l'attraversamento delle umane leggi per afferrare lassù, in alto, un lembo di blu e calarlo quaggiù, a render placido lo specchio dell'anima, dove tutto si gioca. Si avverte così l'urlo esasperato e angosciante di chi convive tutti i giorni con le difficoltà di una mente ingabbiata ed inibita nella sua natura profonda, ma dove, allo stesso tempo, emerge un vibrante anelito di vita, trasfigurato in una notte nella quale, nonostante tutto, si respira quiete, si vedono le stelle ed ogni cosa è affrontata e cerca di essere collocata nel posto e nel modo giusto. Van Gogh, chiuso in manicomio e costretto a dipingere quel paesaggio a memoria, sa bene che i colori contrastanti possono rendere effetti notturni migliori, così come i contrasti imprevedibili dell'umano sentire possono far fiorire uno straordinario benessere - ciò a cui anche lui stesso mirava, suo malgrado - se condotti con intuito e dominati da buoni "grani di sale". Sulla scia di queste riflessioni, il quadro in questione mi ha fatto pensare alla natura della serenità, che è il frutto della volontà di perseguire, attraverso le difficoltà e le contraddizioni, un preciso cammino di "bene-essere", di felicità, dettato dai desideri del cuore, quelli che nascono con noi ma che scoviamo solo più avanti. Tali desideri sono come una scia luminosa lungo la quale misurare tutto ciò che viviamo. Plutarco, ne *La serenità interiore*, sostiene infatti che è dentro di noi il nervo attraverso il quale tutto ciò che ci accade può assumere un segno o il suo contrario e determinare presenza o

assenza di serenità: *“Cerchiamo di purificare la sorgente della serenità che è in noi, in modo che anche le cose esterne, una volta considerate familiari, amiche e trattate senza asprezza, possano accordarsi con noi”*. Ciò si allinea perfettamente anche con quanto afferma Euripide nella

perduta tragedia *Bellerofonte*: *“Adirarci con gli eventi non dobbiamo, no! Perché a loro non importa nulla di noi; si troverà bene chi, incontrandoli, saprà collocarli nel modo giusto”*.

Pertanto, quando parliamo di serenità, psicologica o spirituale che sia, ci riferiamo in generale all'assenza di conflitto, ma in verità, la serenità nasce dal conflitto stesso. Infatti, sperimentiamo ogni giorno la convivenza tra contraddizioni, conflitti, apparenze e presunte verità e credo che nessun uomo davvero saggio possa seriamente pensare che egli non debba essere folle quel tanto che basta per percepire, comprendere ed infine accogliere la diversità e l'eterogeneità che lo anima. La serenità diventa così il frutto quotidiano di un costruire, di un intervallo di ragionamento, dove la serenità, appunto, viene intesa come risultato di profondo confronto con se stessi, come possibile armonia da realizzare tra il nostro e l'altrui sentire, come conseguenza di una volontà forte, come scelta dinanzi agli accadimenti della vita: accettazione o rifiuto di quelle cose che ci appartengono o che con noi non hanno nulla a che fare, esercitandoci nella capacità di saper distinguere le une dalle altre. Perciò la serenità è anche e soprattutto quel *“perfetto equilibrio che sa trionfare sugli eventi esterni, gli accidenti della sorte, che dipendono comunque da noi perché siamo pur sempre noi a valutarne la portata e l'entità, e sui fattori di turbamento interno, le passioni che sono pronte a inasprirci, a disturbarci, a inquietarci, a velare d'ombra ogni aspetto della nostra esistenza”* (Giuliano Pisani). È necessario calarsi proprio lì dove gli accidenti sembrano maledizioni, poiché solo allora diventa chiaro che la serenità non piove dal cielo, ma paradossalmente nasce da un fulmine, che riporta il ciel sereno solo dopo aver attraversato la bufera.

# 安居乐业

ān

jū

lè

yè

Nel primo carattere vediamo una *donna* 女

dentro una *casa* 宀:

la donna che sta in casa rappresenta la sicurezza e la pace. Il carattere sta, appunto per PACE.

Nel secondo carattere vediamo 尸 una persona seduta, o sdraiata che oggi significa anche cadavere.

A fianco c'è una *bocca* 口 al di sopra della quale c'è il segno del dieci 十.

La bocca con il dieci indica qualcosa detto dieci volte, cioè molte volte e indica ciò che è ricorrente, vecchio, saggio o famoso.

L'intero carattere sta per ciò che si frequenta assiduamente per stare seduti, cioè la casa, e quindi ABITARE, fino alla morte.

Il carattere 乐 è una forma semplificata dalla quale ricaviamo difficilmente il significato. La forma semplificata deriva da quella tradizionale, che è questa: 樂.

In questa forma vediamo il segno 白 che è un sole con una protuberanza, come una candela che vuol dire *bianco*, però assomiglia anche a uno o più *TAMBURI* ed è ciò che qui

significa: *TAMBURI* che suonano su del *legno*, 木. I tamburi sono affiancati dal segno 彡 che indica qualcosa di

## UN'ESPRESSIONE IDIOMATICA CINESE

Anthony Tang

La pace e la tranquillità - cioè la *SERENITÀ* (ān), la vive (jū) chi con passione e con gioia (lè). lavora (yè),

**CHI LAVORA CON PASSIONE E GIOIA VIVE IN SERENITÀ E PACE.**

piccolo, o di giovane. L'insieme rappresenta tamburi che suonano con giovani per rappresentare la *GIOIA*.

Anche il carattere 业 è una forma semplificata. La forma tradizionale è 業 e rappresenta un albero con la sua chioma, cioè con le foglie che produce, quindi produzione, *LAVORO*.

# ALL'OMBRA DELLA LANTERNA

Ignazio Fresu

Ci sarebbe serenità se non ci fosse l'ombra? Ci accorgeremmo della luce, avvertiremmo la sua presenza, avremmo coscienza della sua esistenza?

È la luce o la sua assenza che ci fa percepire il mondo intorno a noi, oppure l'ombra è solo apparenza?

Forse la luce che noi percepiamo come tale, è solo l'ombra di una luce più grande più intensa che non scorgiamo perché fuori dal nostro orizzonte, dalla nostra comprensione. L'essere umano ha coscienza della propria vita, della propria esistenza e, illudendosi di avere per questo una conoscenza oggettiva della realtà esterna,

subordina a questo "sentire" la sua esistenza ricavandone un senso di smarrimento per il buio che lo circonda. Utilizza il privilegio di "sentirsi vivere" come strumento di conoscenza del mondo esterno la cui principale caratteristica è però

l'ingannevole mutevolezza da cui proviene

la paura dell'ignoto e ogni forma d'angoscia. Pirandello, nel romanzo "Il fu Mattia Pascal" cap. XIII (Il lanternino), paragona il "sentimento della vita" a un lanternino (sapienza) posto in mano a ogni uomo e che diffonde un chiarore debole che fa apparire minaccioso il buio. A causa della sua debole luce, permette a chi lo porta di percepire

l'immensità delle tenebre che lo circondano, ma non di vederne il termine. Ci sentiamo cioè distinti dalla realtà che ci circonda; tale realtà è per noi come un grande buio, rispetto al quale noi siamo come un lanternino che illumina una piccola porzione dello spazio circostante. La luce, la serenità, è la nostra visione della realtà, determinata dalle idee dominanti nelle diverse epoche, è il modo di illuminare il buio: più forti sono le certezze, più grande è la luce. E se questo buio non fosse altro che un'illusione dell'uomo che ha il lanternino? Se questo buio non fosse che una creazione, per contrasto, della luce?

Allora la morte non sarebbe un

precipitare nel buio, ma solo uno spegnersi del lanternino, che ci consentirebbe di appartenere alla vita universale. Ciò che non vediamo più, non entra improvvisamente nel nulla ma semplicemente scompare dall'orizzonte degli eventi. Continua ad esistere in una dimensione che non è quella apparente.

La morte spegne questo lanternino e

riporta l'uomo nel ciclo universale della materia. Sono i suoi dubbi, il suo vagare nel buio, l'assenza di certezze che lo tengono vivo. L'uomo troverà finalmente la serenità solo quando non percepirà più questa sua condizione come staccata dall'esistenza universale della Natura, avrà consapevolezza e sentirà di esserne parte integrale.



AFORISMA 125 - IGNAZIO FRESU

foto: Antonella Sassanelli