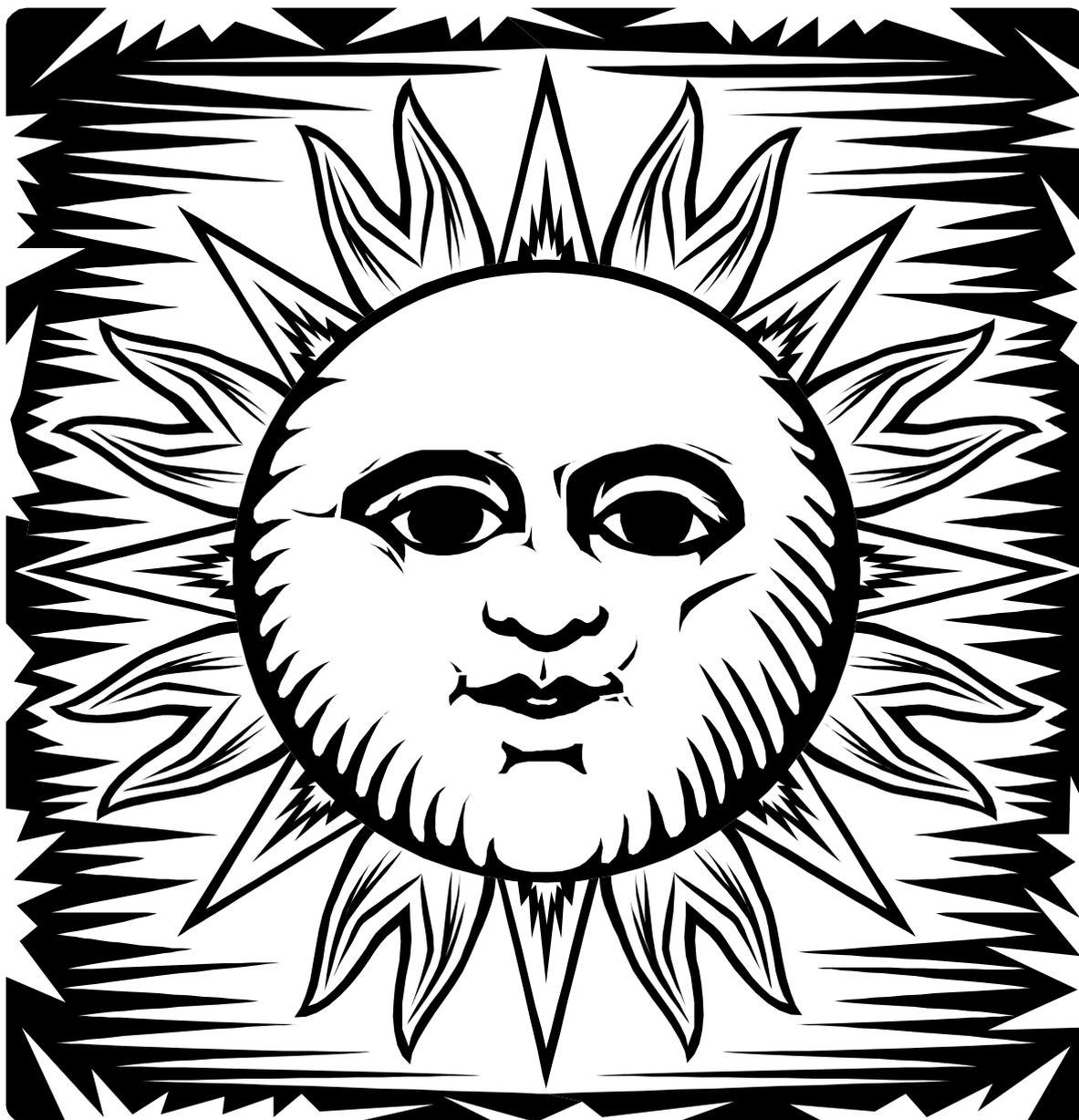


# **Rito del fuoco di S. Giovanni**

**(la tradizionale '*Fungalera*')**



**Solstizio d'estate (23/24 Giugno)**

**Circolo Culturale ARCI '*Lago Sereno*'  
Strada di Valmala, 25 Busca (CN)**

## Introduzione

Il termine 'solstizio' deriva dal latino *solstitiu(m)*, composto di 'sole' e di 'fermarsi'. E' l'istante e punto dell'eclittica in cui il sole cessa di allontanarsi dall'equatore celeste e comincia a riavvicinarsi. Astronomicamente i due solstizi (uno invernale e uno estivo) cadono il 21 dicembre e il 21 giugno. Astrologicamente corrispondono all'entrata del sole nei segni di Capricorno (22 dicembre) e del Cancro (22 giugno). Tradizionalmente il solstizio d'inverno apre la fase ascendente del ciclo annuale e coincide con la nascita di Cristo, mentre quello estivo apre la fase discendente e coincide con la nascita del Battista, come sottolinea la formula evangelica "bisogna che egli cresca e che io decada" (*Giovanni,3,30*).

Giovanni il Battista, asceta intransigente e fedele alla Torà, vide sorgere attorno a sé un vasto movimento popolare che raggruppava discepoli che digiunavano e pregavano secondo i suoi insegnamenti. Il battesimo di Giovanni è un tipico aspetto del suo messaggio: a differenza di altri battesimi del giudaismo contemporaneo, esso mirava a una purificazione morale, non veniva ripetuto (e sotto questo aspetto è un rito di iniziazione), aveva significato escatologico in quanto introduceva nel numero di coloro che attendevano il messia in modo attivo e pretendeva di possedere una efficacia reale. Come disse Origene, grande padre della chiesa: "penso che il mistero di Giovanni continui ancor oggi ad attuarsi nel mondo. A fare da battistrada all'anima di chiunque sia disposto a credere nel Cristo è lo spirito e la virtù di Giovanni".

Giovanni Battista è divenuto ben presto oggetto di culto liturgico e popolare. Il suo nome entrò, in epoca antica nel canone della messa; a lui furono dedicate due feste: quella della natività, originariamente collegata con l'Epifania e poi spostata al 24 giugno; e quella del martirio (o 'decollazione' voluta per capriccio da Salomé, figlia di Erodiade). In concomitanza con la festa di giugno la devozione popolare ha assunto credenze e pratiche della festa del solstizio estivo: in tale contesto si introdussero feste e riti popolari come "la notte", "il bagno", "i fuochi di San Giovanni".

In questo quadro, che ha assunto anche toni pagani e di schietta tradizione popolare, la festa di San Giovanni si è inserita nel ciclo delle stagioni collegandosi ai momenti legati ai lavori dei campi. Di qui l'abitudine di bruciare le sterpaglie e i resti di fine raccolto, che a seconda delle zone riguardava il grano, il mais, il lino o la canapa, soprattutto in montagna dove le feste attorno ai fuochi sembra risultassero particolarmente euforiche.

Il significato simbolico attribuito tradizionalmente a questa festività coinvolge diversi fattori concomitanti. In primo luogo nel giorno di inizio di un ciclo (a partire dal solstizio estivo la notte si allunga) gli elementi della natura acquistano poteri del tutto straordinari e prodigiosi. Così l'acqua e le erbe. Così il fuoco. Risulta allora importante rendere puri e fertili i campi, incendiandoli. Fare puri e fecondi gli animali domestici, costringendoli a passare tra le braci o tra le fiamme della notte più corta dell'anno. A maggior ragione, in tempi di epidemie e di stregonerie: quella di San Giovanni, infatti, è anche la notte delle streghe.

Parte importante del rito comportava il salto del falò da soli o in coppia, con significato bene augurante, di fecondità o addirittura per guarire il mal di schiena, per migliorare la vista e per tonificare la virilità.



L'accensione del fuoco simboleggia il portare la luce nella notte, per far sì che il futuro allungarsi delle ore di tenebra conservi nel cuore questo sole allo zenit. Di questa parte del rito, così come del bruciare le erbe per propiziare un futuro raccolto abbondante e di altre parti del rito legate alla prova del fuoco così come vengono svolte al nostro Circolo, parleremo nelle pagine seguenti. Ora dedichiamoci alle erbe che tradizionalmente sono state consacrate a San Giovanni.

## **Artemisia, iperico e 'felce maschio'**

La tradizione esoterica legata ai Rosacroce tramanda alcuni riti del solstizio estivo, in particolare riguardo al simbolismo della luce e alle tre erbe che vengono utilizzate per ghirlande la notte dei fuochi. Nel nostro rituale abbiamo recuperato questa saggezza, per quanto sia più esoterica (da 'iniziati') che non propriamente popolare. Nel raccogliere le piante per le ghirlande, un noto studioso nostro amico suggerisce (in piena tradizione massonica) di ritualizzare e 'santificare' questo momento con una sorta di preghiera: "io ti cerco nel nome del Padre, io ti trovo nel nome del Figlio, io ti colgo nel nome dello Spirito Santo".

Questa può essere una via per dare senso al sacrificio (sacrificare significa rendere sacro) di queste erbe per uno scopo rituale, nonché calarci, durante la passeggiata del mattino in cui vengono raccolte le piante per la sera, in quello che facciamo orientandolo alla piccola sacralità dei gesti della vita. E' interessante notare che l'artemisia, l'iperico e la 'felce maschio' si trovino diffuse nei nostri campi e siano tutte presenti nell'area circostante il Circolo (curiosamente sito in Frazione Morra San Giovanni).

### **Artemisia**

L'artemisia (*artemisia vulgaris L.*) assomiglia all'assenzio, ma se ne differenzia perché le sue foglie sono vellutate solo inferiormente. Sembra che l'artemisia tanto apprezzata dai medici dell'antichità fosse un po' diversa dall'artemisia comune, mentre lo era senza dubbio quella usata nel Medioevo. Il nome del genere artemisia pare derivi da Artemide, la dea protettrice delle piante medicinali che giovano all'organismo femminile.

L'Artemisia fu usata per lungo tempo per curare l'epilessia e il ballo di S.Vito. Farmacologicamente, infatti, si è dimostrata utile contro l'epilessia, nelle convulsioni dei bambini e in genere come stimolante del sistema nervoso. Ha anche una funzione regolatrice del ciclo mestruale. E' tradizione appenderla nelle stalle per attirare le mosche e allontanarle dagli animali.

A questa pianta in Estremo Oriente erano e sono tuttora attribuite virtù purificatrici. In Cina come in Europa ne sono state utilizzate le proprietà emmenagogiche e vermifughe, entrambe collegate a manifestazioni di impurità.

La medicina orientale utilizza inoltre una specie di artemisia per la termogenoterapia o kaobustione che ha gli stessi principi dell'agopuntura: consiste nel bruciare un cono di foglie pressate su determinati punti del corpo (moxa). In Cina l'artemisia è simbolo di dignità e viene annoverata tra le Otto Cose Preziose.

Naboru Muramoto, autore del "Medico di te Stesso" (Feltrinelli ed.), esperto di medicina naturale orientale sostiene: "ecco un metodo di cura popolare e assai efficace per l'anemia: fate bollire l'artemisia seccatela e schiacciatela insieme al riso dolce, che andrà poi fritto o al forno". L'infuso di artemisia è inoltre molto efficace per purgare l'organismo dai vermi.

L'artemisia viene spesso usata nella cucina orientale; essa ha la proprietà di migliorare rapidamente la qualità del sangue.

Nell'America precolombiana, essa rappresentava il principio vitale femminile, lunare, notturno, mentre il crisantemo è il principio maschile, solare, diurno.

**Parti utilizzate:** foglie mondate, sommità fiorite (giugno-settembre), radice (ottobre); ridurre in polvere, conservare al riparo dalla luce (sommità e foglie), essiccare nel forno (radice). Steli e foglie utilizzate nel costruire ghirlande per il rito della 'fungalera'.

**Costituenti:** olio essenziale, resina, tannino, mucillagine, inulina. Le foglie contengono le vitamine A1, B1, B2, C.

**Proprietà:** antispasmodico, emmenagogo, febbrifugo, tonico, vermifugo.

**Indicazioni:** appetito, epilessia, febbre, mestruazioni, parassitosi, parto, piaga, piedi, ulcera vescichetta biliare, vomito.

## **Iperico**

L'iperico (*hypericum perforatum l.*), anche detto erba di San Giovanni, cresce in grandi macchie e la sua densità di fioritura è tale da risaltare come macchia di colore giallo oro misto con rossiccio; infatti i fiori durano poco, dopo un giorno sono già appassiti, si infeltriscono e assumono un colore rosso ruggine. Questa pianta ha il potere di rendere l'epidermide degli animali che se ne sono cibati molto sensibile alla luce solare; le parti depigmentate del corpo, se esposte al sole, sono soggette a forte prurito. Questa pianta è usata come componente di un balsamo lenitivo.

E' notevole il suo valore vulnerario e dietetico, balsamico contro le scottature e le lesioni; è pure efficace contro il mal di testa, nei dolori reumatici, nella gotta e nelle sciatiche. In campagna si usa macerare le sommità fiorite nell'olio di oliva per poi usarlo come rimedio contro tutti i problemi dovuti al sole e al caldo.

**Parti utilizzate:** foglie, sommità fiorite (giugno-settembre); essiccare all'ombra in mazzi.

**Costituenti:** olio essenziale, ipericina, resina, tannino, vit.C.

**Proprietà:** antisettico, astringente, cicatrizzante, diuretico, sedativo, vermifugo. vulnerario.

**Indicazioni:** asma, bagni, bronchite, cistite, distorsione, enuresi, frigidità, impotenza, leucorrea, parassitosi, piaga, scottatura, ulcera.

## **Felce maschio**

Le denominazioni felce maschio e felce femmina sono improprie e si riferiscono all'aspetto di queste felci: la felce maschio (*Dryopteris filix-mas*) ha fronde lunghe, forti, mentre la felce femmina ha fronde più fini ed eleganti. Sia per il rito di S. Giovanni che in medicina interessa la felce maschio, una pianta annua con belle foglie ornamentali, minutamente frastagliate lunghe fino a un metro, nella cui parte posteriore si producono piccole spore che servono alla riproduzione. La felce è simbolo di solitudine, sincerità e umiltà. Dai tempi più remoti il rizoma è usato come antiparassitario: contiene una sostanza che intossica e paralizza la tenia nonché i parassiti tipo cimici e pulci. Inoltre è un rimedio efficace contro i dolori reumatici, della gotta e contro la sciatica.

**Parte utilizzate:** rizoma, foglie (tutto l'anno per uso immediato, in autunno per la conservazione), da pulire senza usare acqua ed essiccare all'ombra in luogo aerato.

**Costituenti:** filicina.

**Proprietà:** antiparassitario, detergente, vermifugo.

## Il fuoco



“Colui che percorre questa via con stanchezza, da fuoco, acqua, aria e terra avrà purezza. Se avrà la paura della morte superata, dalla terra al cielo troverà la strada” sono le parole del *Flauto magico* di Mozart. Anche in quest’opera grandiosa i protagonisti, Pamina e Tamino, devono sottoporsi alla prova del fuoco per confermare il loro amore e la loro fedeltà. Sempre in ambito mitteleuropeo, Wagner ha elaborato questa materia nel suo ciclo *L’anello dei Nibelunghi*.

La leggenda narra che Wotan abbia esiliato la valchiria Brunilde nel Mare del Nord, sull’isola del fuoco di Isenstein. Brunilde per amore degli uomini aveva trasgredito ad un ordine del Dio: perciò questi, irato, la scaglia sulla remota isola facendola cadere in un sonno profondo. Brunilde dovrà appartenere all’uomo che la sveglierà. Disperata, la valchiria implora il Dio di impedire che sia un vigliacco a svegliarla. Wotan esaudisce questa preghiera e dà ordine a Loge, Dio del fuoco, di circondare con un cerchio di alte fiamme la montagna entro la quale Brunilde giacerà addormentata. Così Brunilde potrà essere conquistata solo da un audace (che sarà poi Sigfrido).

Questi esempi dimostrano l'importanza del fuoco come simbolo di purezza dello spirito, veridicità e audacia (riti d'iniziazione e passaggio).

La maggior parte degli aspetti del simbolismo del fuoco sono sintetizzati nella dottrina indù, che gli riconosce un'importanza fondamentale. Agni, Indra e Suria sono i fuochi dei mondi terreno, intermedio e celeste, cioè il fuoco comune, il fulmine e il sole; esistono inoltre altri due fuochi: quello di penetrazione o di assorbimento (Vaishvanara) e quello di distruzione (altro aspetto di Agni). Vi sono parallelamente cinque aspetti del fuoco rituale, che è sempre Agni: "il Dio Agni ha salito le cime del cielo e liberandosi dal peccato ci ha liberto dalla maledizione" *Atharva Veda*, 12, 2

Il simbolo del fuoco purificatore e rigeneratore si sviluppa dall'Occidente al Giappone; la liturgia cattolica del 'fuoco nuovo' è celebrata nella notte di Pasqua mentre quella dello Shinto coincide con il rinnovarsi dell'anno. Secondo alcune leggende, il Cristo e alcuni santi ridanno la vita ai corpi passandoli nel fuoco della forgia; vi sono anche le lingue di fuoco della Pentecoste e, ovviamente, i fuochi della notte di S. Giovanni. Il ruolo del fabbro introduce quello del suo parente, l'alchimista, che crea l'immortalità sul fuoco del fornello, oppure, in Cina, sul fuoco del crogiolo interiore che corrisponde all'incirca al plesso solare e al manipura-chakra, nello Yoga sotto il segno del Fuoco. I taoisti, del resto, entrano nel fuoco per liberarsi dal condizionamento umano, apoteosi a proposito della quale non si può non richiamare quella di Elia sul carro di fuoco (II Re, 2, 11).



Al fuoco sacrificale dell'induismo, il Buddha sostituisce il fuoco interiore che è nello stesso tempo conoscenza penetrante, illuminazione e distruzione dell'involucro: "Attizzo in me una fiamma... Il mio cuore è l'astro, la fiamma è il sé domato" (Samyuttanukaya, 1, 169). *Le Upanishad* assicurano parallelamente che bruciare esteriormente non è bruciare; da qui derivano i simboli della Kundalini che brucia nello Yoga indù e del "fuoco interiore" nel tantrismo tibetano.

Gli innumerevoli riti di purificazione per mezzo del fuoco, generalmente riti di passaggio, sono caratteristici delle culture agrarie: rappresentano gl'incendi dei campi che si preparano al nuovo manto verde della natura viva. Nei riti iniziatici di morte e rinascita il Fuoco si associa al suo principio antagonista, l'Acqua. Così i Gemelli del *Popol Vuh*, dopo il loro incenerimento, rinascono dal fiume in cui sono state gettate le loro ceneri. Più tardi i due eroi diventeranno il nuovo Sole e la nuova Luna dei Maya Quichè, realizzando una nuova differenziazione dei principi antagonisti, fuoco e acqua, che hanno presieduto alla loro morte e rinascita. La purificazione con il fuoco risulta così complementare alla purificazione con l'acqua, sul piano microcosmico (riti iniziatici) e sul piano macrocosmico (miti alternati di diluvi e di grandi siccità o incendi - questa è anche la base del calendario Azteco, ove il fuoco è prima di tutto il motore della rigenerazione periodica).

G. Durand distingue, con Bachelard, due direzioni o due costellazioni psichiche nella simbologia del fuoco a seconda che le si ottenga per percussione o per strofinamento: nel primo caso esso si associa al lampo e alla saetta e ha un valore di purificazione e illuminazione; è il "prolungamento igneo della luce". 'Puro' e 'Fuoco' sono, in sanscrito, la stessa parola. Ed è proprio il termine greco 'pyr', che significa 'fuoco', a fare luce. Da esso derivano le parole italiane pira, vale a dire catasta di legna infuocata, e puro. Purificare significa perciò rendere puro con il fuoco. A questo fuoco spiritualizzante si collegano i miti di incinerazione, il sole, i fuochi di elevazione e di sublimazione, ogni fuoco che trasmette "un'intenzione di purificazione e luce". Si oppone al 'fuoco sessuale', ottenuto per frizione, come la 'fiamma purificatrice' si oppone al "centro genitale del focolare matriarcale", come l'esaltazione della luce celeste si distingue dal "rituale di fecondazione agraria". Il simbolo del fuoco così orientato segna "la tappa più importante dell'intellettualizzazione del cosmo e allontana sempre più l'uomo dalla condizione animale". Prolungando il simbolo in questa direzione, "il fuoco sarebbe quel Dio vivente e pensante che nelle religioni ariane dell'Asia è stato chiamato Agni, Athor, e, presso i cristiani, Cristo" (G:Durand, *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*, Paris, 1963). Anche l'acqua è purificatrice e rigeneratrice, ma il fuoco si distingue da questa in quanto rappresenta la purificazione attraverso la comprensione, nella forma più spirituale, attraverso la luce e la verità; l'acqua rappresenta la purificazione del desiderio nella forma più sublime, la bontà.

## Il salto

Legate alle feste e ai riti del fuoco vi sono alcune prove da superare. Le più comuni e tradizionali sono la pirobazia (camminare su di un letto di carboni ardenti oppure di sassi precedentemente surriscaldati) e il salto del falò. Nel rito che proponiamo al Circolo pratichiamo appunto il salto delle fiamme a coppie o da soli, una prova di purificazione e coraggio che veniva superata tradizionalmente in tutte le campagne d'Italia la notte di S. Giovanni.



Ma perché dovremmo saltare le fiamme?, potremmo chiederci meravigliati alla maniera di Voltaire. Perché è tanta salute, risponderebbe un coro di voci, dal Friuli alla Sardegna, dalla Scandinavia alla Grecia. Le nostre nonne sapevano leggere i salti sopra le pire.

Nella categoria dei salti individuali, l'alpigiano 'single' saltava tra le fiamme del 24 giugno per guarire il mal di schiena, per migliorare la vista e per tonificare la sua virilità. E più alto era il salto, più sarebbero cresciuti la canapa e il lino. La ragazza, invece, lo faceva tre volte, avanti e indietro, per trovare marito. Se già sposata, ma sterile, per avere bambini.

Il salto del falò in coppia, tenendosi per mano, tra innamorati, è più divertente. Ma bisogna conoscerne le regole, i significati, le conseguenze. Così si tramanda: 1) chi dei due stacca prima, cioè più lontano dal tappeto di braci, 'porterà i pantaloni' in casa. 2) Chi per primo toccherà terra dopo le fiamme, per primo lascerà il mondo. 3) Salto simultaneo, vita coniugale felice. 4) Salto lungo, lungo dolore. 5) Gonna incendiata ragazza castigata. e via di questo passo a seconda delle tradizioni.

Vi sono anche narrazioni mitiche; infatti tutti gli dei e parecchi eroi ritenevano che attraversare il fuoco facesse bene e portasse in un mondo di sorprese e di novità. Demetra, dea greca della vegetazione e dell'agricoltura metteva ogni notte sui carboni il piccolo Demofonte, futuro re di Eleusi: il trattamento lo avrebbe immunizzato contro ogni malattia, compresa la vecchiaia.

Il poeta latino Ovidio (43 a.C. - 17 d.C.) narra nel IV libro dei suoi *Fasti* di come abbia personalmente saltato i fuochi dedicati alla dea Pale (sembra infatti che dal nome della dea derivi la voce 'falò') nella campagna romana. Di più, fa proseliti: "imitatemi, giovani pastori, fate passare tra la fiamme i vostri corpi. Le pecore saranno feconde e gli arieti vigorosi".



## La preparazione al Circolo Culturale 'Lago Sereno'

**Sabato pomeriggio ore 15-16**

**Pratica Yoga, In questo week-end lavoriamo sui cinque elementi cinesi, legno, terra, acqua, fuoco, aria (metallo). In occidente non compare il legno perchè esso è compreso nell'elemento terra. Le cinque attività elementari comprendono tutti i fenomeni della natura. E' un simbolismo che si applica egualmente all'uomo. Secondo gli orientali ogni forza è generata (ha avuto vita) da una delle altre ed è soppressa (conquistata) da un altro ciclo generativo (madre-figlio).**

Questa prima pratica pomeridiana è mirata allo stimolo degli elementi terra - aria.

Iniziamo a parlare **dell'elemento terra** il quale è nello yoga correlato al muladhara chakra: corrisponde alla concretezza, alla stabilità, la sua figura geometrica è il quadrato, il colore è il giallo e tutte le sue tonalità fino al marrone scuro, la direzione sud-ovest e corrisponde come stagione alla mezza estate, direzione pranica discendente, la terra porta al raccoglimento, accentra, il suono è il canto, tipo di energia 60% yang (femm.) 40% yin (mas.) gli organi sono milza-stomaco, lo strumento è il tamburo.

Nella pratica ci disporremo in quadrato (la meditazione va fatta in senso destrorso).

**L'elemento aria** (metallo) si trova rappresentato dal chakra anahata, che parte dal plesso solare e raggiunge l'osso del collo: comprende una vasta zona, copre lo spazio del cuore e dei polmoni. L'aria è quell'elemento materiale che non si può osservare direttamente e in questo senso rappresenta il collegamento del corpo con il mondo dello spirito. La sua direzione è l'ovest e la stagione corrispondente è l'autunno, il suo colore è il bianco, gli organi sono polmoni-intestino crasso, il suono è il pianto, il lavoro equilibrante può sicuramente essere il pranayama.



## **Sabato pomeriggio ore 18,00 - 19,30**

### ***Lavoro mirato agli elementi aria-acqua***

formare delle coppie schiene a contatto e sfregarsi

formare due gruppi di cui uno di donne ed uno di uomini, disporsi a due mezze lune da formare un cerchio, gli uomini canteranno Lam, le donne canteranno Vam, cercare di formare un suono che sembri o richiami un movimento ondulatorio

cantare **om mani padme um**: formula di benedizione dell'invisibile e del visibile (stato di completezza, energia che infonde saggezza).



## **Domenica ore 7.00 - 9,00**

***L'elemento acqua corrisponde a svadhishtana chakra, la sua direzione è il nord, la stagione è l'inverno, elemento fluido nel corpo è il sangue che collega tutte le parti del corpo e le nutre. Esso distribuisce anche adrenalina, quando siamo presi dalla paura e dalla rabbia, il colore è l'arancione, gli organi sono reni-vescica, il suono è il gemito, gli strumenti musicali tutti quelli a corda: chitarra, liuto, mandolino.***

**Pratica di kriya yoga: lavoro di purificazione legato all'elemento acqua**

bere il ½ bicchiere di latte (o gel) d'argilla

jala neti: lavaggio del naso

Kapalabhati / Paolo guida l'esercizio **'Il giardino dell'eden'**.

Uddiyana bandha

il saluto al sole: Surya Namaskara (6 volte)

posizione di torsione del Do-In / Paolo guida l'esercizio **'Amore'**.

mudra contro influenze negative: (delle corna).

**Domenica ore 12,00 - 13,00: dall'elemento legno al fuoco.**

*L'elemento legno ha come direzione l'est, corrisponde alla primavera, il suo colore è il Verde, il suono è l'urlo, gli organi corrispondenti sono il fegato-vescicola biliare, il senso la vista. Contattiamo il legno mediante il rapporto con la natura (passeggiata, posizione dell'albero e suo abbraccio, lavoro sull' I King con i bastoncini di achillea).*

**Pratica mirata allo stimolo dell'elemento fuoco, direzione sud e la stagione è l'estate.**

L'elemento fuoco è responsabile del collegamento del corpo con la psiche. Fame, sete, pigrizia, sonno, fatica, sono il prodotto dell'elemento fuoco. La funzione fisica direttamente collegata è la digestione, la bile prodotta nel fegato è alla base della trasformazione del cibo. Se la bile non è sufficiente non si riesce a digerire, se è troppa straripa. La rabbia può causare questo straripamento: si diventa verdi dalla bile. La rabbia è la combinazione della paura e dell'emotività., il colore è il rosso, il suono è il riso , lo strumento musicale con corde e arco (violino)

posizione della tigre o del gatto: Sardulasana, poi **agni-kriya**, fare l'esperienza di **samana** nell'ascolto con ***Abhaya mudra***

in piedi gambe divaricate cercare l'asse poi Naropa

posizione del fulmine: vajrasana - ***Surya chandra mudra***

il mudra del fuoco: pollice sull'anulare le altre dita aperte palme verso l'alto, cantare il Gayatri mantra mantenendo il mudra:

**OM BHUBHVA SVAH TAT SAVITUR VARENYAM BHARGO DEVASYA DHIMAH  
DHIO YONAH PRACHODAYAT**

(“meditiamo sull’amabile splendore del Dio Vivificatore “il sole”; possa Egli ravvivare i nostri intelletti” - terminare cantando per tre volte : OM SHANTI SHANTI SHANTI)



Domenica pomeriggio ore 16.30 - 18.20

***Pratica mirata a stimolare l’elemento aria. Esso è collegato al tardo pomeriggio, ha come direzione l’ovest, come emozione i sospiri e il pianto, il colore bianco, è legato ai polmoni e nell’uomo al respiro (soffio vitale). In oriente viene associato al metallo (la spada che penetra) e al vento, Sunn ‘il penetrante’, appunto.***

esperienza di vyana con prana apana (vedi Bhole p.7-8 disp, e quella di Pina)

posizione del pesce: Matsyasana (statica)

cuscino sotto le lombari (appunti sem:Assisi)

osservare il movimento respiratorio (vedi Bhole p.4)

Prana Mudra (p.307-8-9 Satyananda)

vayu: prana, apana, vyana, samana, udana la consapevolezza di tutto

Tratakam

Yoni mudra: (a p.315, Satyananda)

Yoga mudra: ( a p.305 Satyananda)

Meditazione (so ham - ham sa)

## **Programma tipico di S. Giovanni**

### **Sabato**

ore 15,00-16,00: Yoga (introduzione)

ore 16,00-17,30: Metodo Silva - ES. Rilassamento Esteso

Conferenza: **Che cosa è lo stress e l'importanza del rilassamento**

ore 18,00-19,30: Pratica di Yoga (vedi sopra)

ore 20,00-21,00: CENA

ore 21,30-22,30: Alfagenica - Conferenza: **La mente intuitiva: Sogni & Acqua**  
- ES. Bicchieri d'acqua

ore 22,30-23,30: preparazione alla nanna + Argilla per Bicchieri d'acqua.



## **Domenica**

ore 6,45: Sveglia col Sax tenore

ore 7,00-9,00: Kriya Yoga sul prato 'Il materialismo divino'

(con 'giardino dell'Eden' dopo Kapalabathi e 'Amore' dopo torsione finale)

ore 9,00-9,30: Colazione

ore 9,30-10,15: passeggiata fino a radura nel bosco

ore 10,15-10,45: Vrksasana, abbraccio albero+ pratica 'Giardino Eden'

ore 11,00-12,00: I King

ore 12,00-12,30: Gayatry mantra



ore 13,00-14,00: Pranzo sul prato sotto betulle e querce.

ore 14,00-14,30: SILENZIO! (ritorno con raccolta erbe per il falò)

ore 15,00-16,00: Conferenza: **Programmare con la mente per cambiare la realtà**

ore 16,30-18,20: Pranayama (con Tratakam) / MEDITAZIONE

ore 18,30-19,20: CATENA DI LUCE (mari e monti con 'metta')

ore 19,30-20,30: Tè & preparazioni varie per il falò

ore 21,00: Iscrizioni e accensione falò (preparaz. bigliettini, canto di mantras, cena finale, Salto del fuoco, canti e balli - saluti finali)



## Lo svolgimento del rito del fuoco al Circolo

Abbiamo ormai codificato una sequenza di rituali riprendendo alcuni spunti esoterici ma soprattutto la tradizione popolare e le nostre esperienze di insegnanti di Yoga e Rilassamento/Visualizzazione.

**La serata si svolge dunque nel seguente modo:**

Alle 20,35 (l'ora in cui tramonta il sole la sera del 23 giugno) avviene l'accensione rituale della pira precedentemente preparata con l'aiuto di alcuni soci volenterosi al parcheggio del Circolo.



La tradizione esoterica vuole che appunto quando il sole cala la sua luce venga prolungata nella notte col fuoco. Per questo motivo è importante che la fonte stessa del fuoco sia il sole stesso; quindi durante le ore calde della giornata (l'ideale è a mezzogiorno), grazie all'ausilio di una lente d'ingrandimento e di un po' di paglia viene accesa una candela che verrà utilizzata quale scintilla per far scoccare le fiamme della pira.

**Nel frattempo, durante la pausa che precede il tramonto, si procede ad intrecciare le tre erbe che la stessa tradizione riconosce come sacre a S. Giovanni (vedi sopra la parte ad esse dedicata) in ghirlande che tutti i partecipanti indosseranno sul capo durante la notte.**

**E' importante che queste erbe vengano raccolte da un po' tutti i partecipanti al seminario e da un po' tutti (compresi i nuovi arrivi che partecipano solo al rito finale) intrecciate.**

**Si provvede intanto ad allestire una tavola ove i suddetti nuovi arrivati collocheranno cibi e bevande da loro stessi preparati che costituiranno la cena dei seminaristi dopo le prime fasi del rito effettivo, che data la loro importanza è bene effettuare a digiuno.**

**I vari partecipanti, se lo desiderano, scriveranno su biglietti 'votivi' i loro propositi di morte/rinascita, cioè a cosa si desidera 'morire' (vizi, problemi, malattie) oppure a che cosa si desidera 'rinascere' (chi vorremmo essere nel futuro).**



Ci si dirige dunque tutti attorno al falò e tenendoci per mano in un grande cerchio si cantano alcuni mantras, in particolare il tipico mantra dedicato alla trasformazione (morte/rinascita, appunto) rappresentata dalla figura del Dio Shiva: OM NAMAH SHIVAYA.

A questo punto ognuno si dirige verso la pira gettando il suo biglietto nelle fiamme perché possano purificare il problema. L'effetto catartico viene aumentato se ci si sente di pronunciare ad alta voce "io voglio morire a ...", in quanto si recupera così la ritualità della Confessione pubblica propria delle prime comunità cristiane.



La parte 'sacra' del rito lascia ora il posto a quella popolare: si bruciano le erbe aromatiche dell'anno scorso in onore di un più ricco raccolto futuro nonché le ghirlande conservate dall'anno passato; si dà l'incipit alla musica, alle danze e al banchetto. Tutti i partecipanti che possiedono e sanno suonare uno strumento musicale non elettrico sono stati infatti invitati a recarlo con sé onde produrre noi stessi la musica.



Al suono di tamburi, fiati, armonium e chitarre si procede al salto del falò, ognuno secondo i suoi tempi e l'altezza delle fiamme che si sente di affrontare.

Durante la notte i partecipanti iniziano ad andarsene portando dentro di sé la gioia del rito del fuoco di S. Giovanni e gli affettuosi saluti di chi ancora rimane attorno al fuoco. Alcuni raccolgono qualche carbone dei resti della pira in quanto si sostiene possano servire (accuratamente sminuzzati e ingeriti con acqua di fonte) in caso di astenia o debolezza morale. Altri si segnano la fronte con un puntino di cenere come si usa fare in India (pratica della 'Tyca'). E così finisce la festa a comincia un nuovo giorno!

