

Capitolo III.

Sud-ovest: la magia verde, quando i maestri sono le piante



"Fatto sta che hanno cercato di imporci le loro cose e di toglierci quel che avevamo. Ma è proprio per questo, ad esempio, che continuiamo nei nostri riti tradizionali" (Rigoberta Menchù)

L'uso delle piante medicinali ha inizio migliaia di anni fa con l'osservazione attenta e partecipativa dei fenomeni naturali, è consapevolezza intensa dei ritmi della natura di cui l'uomo faceva ancora umilmente parte, è attenzione al comportamento degli altri esseri viventi, è comunicazione biunivoca con loro. Nelle società tradizionali, la donna in particolare ha da sempre un rapporto molto peculiare con le piante, è questa

quella che le donne dell'Amazzonia chiamano magia verde, magia di fertilità e amore per gli esseri viventi, magia di pace e di tutela ambientale mediata dai miti e dai rituali sacri. Quando si entra in questa parte del giardino, man mano che ci si allontana dalla mia casa, si sente prevalere la forza della natura. Qui il giardino è più selvatico, prevalgono le piante spontanee e anche quelle coltivate sono meno curate, solo raramente irrighiamo e come in foresta ci si affida alla pioggia, che fortunatamente è frequente per almeno sei mesi all'anno. Le piante rampicanti avvolgono le altre, la rete di cinta scompare e capita spesso di incontrare qualche animale selvatico, più che altro lepri, manguste e pavoni. I serpenti preferiscono le aree più fresche e umide. Il suolo è secco e roccioso, dominano l'aloè e la citronella. È il luogo in cui amo inoltrarmi la mattina a raccogliere le erbe per le tisane, la zona che preferisco quando voglio entrare in comunicazione con le piante, essere sola con loro. Qui, nel loro regno, quando è il momento di starle ad ascoltare.

3.1. Coloriamo con i fiori, il giardino delle tinture naturali.



"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma avere nuovi occhi" (Marcel Proust)

A ovest della mia casa sorge l'aiuola delle tinture naturali dedicata a Bharathan, il tecnico del Gandhigram Trust che mi ha introdotto in questo mondo dalle mille sfaccettature.

Mani fatate che filano, tessono, tingono, retaggio di un sapere empirico antichissimo, miti e colori che si incontrano nei punti di potere del mondo, in India, in Perù, in Nepal, in Guatemala, quanto tempo è passato lungo questi cammini?

A ogni punto cardinale corrisponde un colore, a ogni segno zodiacale corrisponde un colore, a ogni nostra emozione corrisponde un colore. L'arte

tradizionale si serve dei colori per creare un messaggio, una comunicazione non verbale, estetica: il bianco di Shiva, della rinuncia, del gelsomino, della luna di agosto, il giallo del sole e delle feste d'estate, il rosso di Brahma, il blu di Vishnu, su quelle che Vandana Shiva chiama fibre in libertà.

Un mondo da riscoprire e in cui immergersi, un mondo da valorizzare attraverso la ricerca e la documentazione della saggezza che ne sta alla base, perché si rinforzi e si espanda.

Quando Gandhi parlava dell'importanza del filato a mano e della sua profonda valenza rivoluzionaria nei confronti della colonizzazione culturale e dell'impatto alienante dell'uso delle

macchine, cercava di conservare intatto quel mondo di valori che la società dei consumi sta distruggendo. Per il Mahatma filare era una tecnica di meditazione: la mattina, filando, Gandhi ripeteva un mantra che evoca il potere della Shakti, l'energia femminile che è la radice della vita nell'universo.

Om Adi Shakti, Maha Shakti, Para Shakti

Grande Energia che pervade ogni cosa

Questa energia è nelle trame dei tessuti delle donne di Otavalo, nei ricami delle loro bluse, nei mantelli e nei ponchos degli indigeni delle Ande, di Cusco, di Pitumarca, di Písaq o di Chinchero, come nei sari delle donne del Rajasthan, dell'Orissa, del Gujarat, del Tamil Nadu, nelle gonne rosse e nere delle donne di Bhaktapur, negli scialli di Boudnath e nelle coperte del Mustang.

È nella fibra di canapa e di ortica delle montagne nepalesi, nel filato *khadi*, nei cestini intrecciati sotto il sole cocente di Kanyakumari.

È nell'intreccio dei loro colori, in quel simbolico descrivere il ciclo delle stagioni, nelle tinture naturali estratte dalle piante: è nei loro fiori, in un messaggio universale di pace, contro la violenza dell'uso di sostanze tossiche, prive di storia, nemiche della Terra.



Questo giardino è un inno all'energia di quelle piante che sono state usate da secoli e secoli per tingere le stoffe, un inno ai segreti di questi fiori e di queste foglie.

Nelle cascate di Courtallam succede spesso di vedere l'arcobaleno nell'acqua che scorre, quella della nascita dell'arcobaleno è la leggenda che ascolteremo in questo giardino.

Un giorno i colori si misero a litigare fra di loro, ognuno voleva essere considerato il più bello, il più importante. Sono cose che succedono, il verde si vantava di essere dappertutto, nell'erba, nelle piante, foraggio per gli animali, fonte di vita e simbolo di speranza. Ma il blu lo interruppe facendogli notare che lui si trova nel cielo e nel

mare, e come potrebbe esserci vita senza l'acqua? Il giallo fece allora notare che lui è il colore del sole, della luna e delle stelle, un colore che dà allegria e calore al mondo intero. E l'arancione ricordò a tutti che ha in sé forza e salute, è il colore della frutta e della verdura più ricche di vitamine, e che dire delle sue tonalità di luce all'alba e al tramonto? Allora fu il rosso a farsi avanti: il colore del fuoco e del sangue, dell'amore, della passione. Con grande autorità parlò quindi il colore porpora, colore di potere e di saggezza, scelto dai re e dai prelati. Alla fine apparve l'indaco, il colore del silenzio, del crepuscolo e della preghiera, con calma fece notare anche lui la sua importanza. Non riuscivano davvero a mettersi d'accordo, finché cominciò a piovere e scoppiarono lampi e fulmini. Presi dalla paura i colori si strinsero insieme e a quel punto la pioggia disse: 'Non capite che ognuno di voi ha un suo ruolo egualmente importante? Smettetela di litigare e prendetevi per mano! D'ora in poi ogni volta che pioverà voi tutti vi mostrerete agli uomini in un grande arco luminoso e la vostra unione sarà da tutti considerata un grande simbolo di pace!

Il canto che accompagna questo racconto è dedicato alla Dea, Mata Rani, grande Madre e Regina, quel bellissimo canto di Amma che intoniamo e balliamo durante le feste qui all'ashram, un inno solare di gioia.

La pianta sacra è l'hennè (*Lawsonia inermis*), pianta cara alla dea Lakshmi, considerata di buon auspicio anche nella tradizione islamica in quanto sarebbe una delle piante del paradiso, i cui fiori dal profumo inebriante scacciano i demoni. Per questo si usa metterli sotto al cuscino per vincere l'insonnia. La polvere ottenuta dalle foglie secche si usa per proteggere da infezioni le mani e i piedi, che in occasione dei matrimoni le spose decorano con disegni estremamente elaborati.

Le altre piante di questa aiuola sono: *Aloe vera, Andrographis paniculata, Annona reticulata, Annona squamosa, Azadirachta indica, Caesalpinia sappan, Chenopodium album, Clitorea ternatea, Cycas circinalis, Emblica officinalis, Gmelina asiatica, Hibiscus rosa sinensis, Jatropha multifida, Kalanchoe pinnata, Lawsonia inermis, Murraya koenigii, Sansevieria roxburghiana, Santalum album.*

La ricetta

Le foglie si seccano e si riducono in polvere. La polvere si mischia poi con un po' d'acqua e si ottiene un impasto che può essere spalmato sui piedi per proteggerli dalle infezioni e fortificare la pelle, oppure sui capelli, prima di sciacquarli, per stimolarne la crescita. Se i capelli sono scuri il colore assume sfumature castane, ma se sono chiari rischiano di diventare rossi.



3.2. Il giardino di Hanuman

*'In quella il Vento, veduta colei giovane e bella,
e strettala fra le sue braccia, le disse con atto
reverente: Io sono il Vento, o donna dai
grand'occhi, l'alito d'ogni animal che vive, e
venni a te forzato e ferito dal telo d'amore: ma
per la mia venuta tu non sarai macchiata di colpa
alcuna, o donna dal bel volto: il figlio che
nascerà di te sarà fortissimo e sovrano fra i
scimi, e quali sono il mio splendore e la mia
possanza, la mia forza e il mio vigore, tali pur
saranno in breve i pregi di tuo figlio ...'*
(Ramayana, V,III)

L'angolo a sud ovest è secondo i Veda quello in cui necessita una maggiore protezione. Per questo la divinità dell'aiuola è il figlio del vento, la divinità devota di Rama, dal volto di scimmia e dal cuore di leone. Hanuman ha grandissimi poteri tra cui quello di poter diventare enorme, ma anche piccolissimo, quasi invisibile. Quando vola, come suo padre, può coprire distanze incredibili. Così durante la lotta di Rama contro il demone dalle dieci teste, Ravana, Hanuman fu di grande aiuto sia per scovare

il posto dove Ravana teneva nascosta Sita, la moglie di Rama, motivo della guerra del Ramayana, sia per liberarla. Ma la sua azione più importante fu quella di salvare la vita al fratello di Rama, Lakshmana, colpito a morte da una freccia del nemico. Nelle foreste dell'Himalaya, sul monte Gandhamadana, cresce un'erba color dell'argento, che può far resuscitare i morti, l'unica possibilità per Lakshmana era quell'erba, Sanjeevani, la pianta dell'immortalità, ma bisognava trovarla prima dell'alba. Solo Hanuman poteva raggiungere le montagne del Nord dell'India in così breve tempo: forte e veloce come nessun altro al mondo, non era comunque in grado di identificare la rarissima pianta che solo i saggi e i vaidya



conoscono. Così decise di prendersi tutta la montagna, che riuscì a portare a Sri Lanka prima che sorgesse il sole. Un pezzo di quella montagna cadde nei pressi di Kanyakumari, nel posto dove sorge ora un monte sacro ricchissimo di piante estremamente rare, un dono di Hanuman, a cui è dedicata.

Raggiungerne la cima è un'esperienza che val la pena di compiere, dall'alto, accanto al tempio di Hanuman, la vista spazia sull'incrocio dei tre mari, la punta estrema dell'India. Questo giardino è dedicato al medico scalzo che mi ha guidata su questa montagna e che collabora con noi da anni, insegnando agli studenti dei doposcuola e

agli amici e alle amiche che ci fanno visita dall'Italia a conoscere le proprietà e gli usi delle piante. Thenkarai Maharaja Pillai continua così a trasmettere un sapere orale tramandatosi da generazioni e approfondito durante i corsi organizzati da Vivekananda Kendra-NARDEP. La pianta sacra di questo giardino è la *Calotropis gigantea*, sacra ad Hanuman e al Sole, una pianta comune ma dalle innumerevoli proprietà medicinali. Offrendola agli dei si ottengono le loro benedizioni. Viene usata per la preparazione di amuleti che danno virilità e in Nepal c'è l'usanza di celebrare un matrimonio con questa pianta prima di sposare una vedova. Quando si parte per un pellegrinaggio è di buon auspicio indossare una ghirlanda fatta con i suoi grandi fiori violacei.

Il mantra legato a questo giardino è

Aum
Anjaneyaye Vidmahe
Mahabaye Dhimahi
Tan No Hanuman Prachodayat
Aum

Il canto è l' Hanuman chalisa, che si ascolta di frequente nell'India del nord e in Nepal, dolce nenia capace di trasportarci nel mondo del mito, o forse semplicemente in quei tempi antichi in cui il passaggio tra sogno e realtà era meno netto, il tempo in cui incontrare Hanuman in un bosco poteva essere possibile. In quel tempo lo incontrò suo fratello Bhima quando si mise in cerca di alcuni rarissimi fiori per l'amata Draupadi. Secondo gli Hindu potrebbe nascondersi in una delle scimmie che si vedono a frotte per le strade, nei pressi dei templi e delle foreste, che per questo, nonostante siano estremamente dispettose, sono considerate sacre.

La ricetta

Le foglie secche della *Calotropis gigantea* si usano per cicatrizzare le ferite. Il lattice è chiamato mercurio vegetale per le sue notevoli proprietà, è uno degli ingredienti principali dei rimedi per emorroidi, reumatismi, lebbra. Le donne della Federazione Amudha Surabi di Kanyakumari preparano con il succo delle foglie il Varma Tailam, un ottimo olio per i dolori reumatici.

Le piante di questo giardino sono: *Aloe vera*, *Azadirachta indica*, *Caesalpinia sappan*, *Calotropis gigantea*, *Chenopodium album*, *Clitorea ternatea*, *Coleus aromaticus*, *Coleus vettiveroides*, *Cymbopogon flexuosus*, *Euphorbia pulcherrima*, *Hibiscus rosa sinensis*, *Jatropha multifida*, *Kalanchoe pinnata*, *Lantana camara*, *Mangifera indica*, *Sansevieria roxburghiana*, *Solanum xanthocarpum*, *Strychnos nux vomica*.



3.3. Il giardino segreto

'Oh, quali cose accaddero in quel giardino! Se non avete mai avuto un giardino, non potrete capire; e se avete avuto un giardino, saprete che ci vorrebbe un intero libro per descrivere tutto quello che vi accadde'

(Frances Hodgson Burnett)

E in questo tempo al di là del tempo sorge il giardino segreto di Tiziana, il mondo della biodiversità in cui si è rifugiata una parte della sua anima, dedicato a quei medici scalzi che l'avevano tanto affascinata, nei suoi viaggi, nel suo tessere incontri per raccontarne la

saggezza. Come le guaritrici e i guaritori delle Ande e dell'Amazzonia, i nattu vaidya indiani mantengono ancor oggi viva una tradizione orale che costituisce una rete di riferimento importantissima e insostituibile per chi vive nelle numerose zone prive di infrastrutture sanitarie: a loro si rivolge il 70 % della popolazione indiana, per cui sono ancora maestri oltre che medici. Ma queste figure così basilari rischiano di scomparire portandosi nella tomba un sapere che non fa più gola a nessuno, perché è ormai troppo lontano dalla nuova visione del mondo materialistica che si diffonde tra le nuove generazioni, ovunque, nel sud come nel nord del mondo. La medicina popolare che si tramanda con le leggende e con i rituali sacri fa parte di un mondo in via di estinzione. Ad ogni passo in avanti compiuto dalla globalizzazione muore un'usanza, una divinità, scompare la Cultura intessuta dalle relazioni tra persone. Valorizzare e documentare la visione del mondo alla base di questo sistema di conoscenza diventa sempre più una necessità.

In India esistono vari racconti sull'origine della Medicina Tradizionale, mediata comunque dalla compassione dei saggi e dalla loro capacità di comunicare con le divinità che impersonano l'energia del cosmo. Nel caso dell'Ayurveda si racconta che il potere di decifrare il linguaggio delle erbe per utilizzare il loro potere fu trasmesso agli uomini direttamente dagli dei. Attraverso la meditazione e l'uso dei poteri mistici i saggi impararono a comunicare con le piante come si fa col Maestro. Non è poi così diverso il cammino percorso dagli sciamani delle Ande e dell'Amazzonia, che vivono per molti anni soli nella foresta, in contatto completo con le piante, finché imparano a comprendere la loro voce.. "Quando trovo una nuova pianta mi siedo a pensare a che cosa potrebbe servire, e nel sogno la pianta mi racconta come potrò usarla, per il bene della mia gente.." Ed è questo il cammino di questo giardino, in cui gli alberi da frutta crescono in mezzo alle erbe spontanee con cui prepariamo i rimedi naturali che distribuiamo durante i campi siddha gratuiti. Ricorda il giardino segreto del noto racconto di



Frances Hodgson Burnett che Tiziana amava citare negli incontri svolti insieme nelle scuole di Arco, ma anche la *chakra* delle donne incontrate sul rio Napo, il regno del femminile in cui la mattina si intonano i canti segreti appresi nel sogno da *Nunkui*, canti con cui parlare alle piante, personali e potenti. Si apre qui il sentiero che collega la realtà al sogno per abbracciare sia la vita che la morte. L'albero sacro è la Papaya, a cui è legato il racconto inventato da Tiziana con i bimbi del doposcuola di Kurinjinagar e della scuola Vittorio Veneto di Terni.

C'era una volta un albero di papaya che cresceva in uno dei piccoli giardini creati dai bambini del villaggio di Kurinjinagar. Era un albero molto alto, pieno zeppo di frutti grandi e dorati, dalla polpa dolcissima. La maestra Tiziana distribuiva

un bel frutto a tutti i bambini che si erano ben lavati le manine, raccontando loro la storia di altri bambini che vivevano in un Paese lontano, molto lontano, dove fa freddo e gli alberi non crescono così in fretta come qui.

In quel Paese ci sono altri alberi, alberi di ciliegie, di albicocche, di pesche, ma non di papaya o di mango, perché ogni Paese è diverso ed è questo il bello di questo mondo. Ma è bello conoscersi, scambiarsi notizie e apprezzare ognuno ciò che ha. Un giorno i bambini di Kurinjinagar fecero un bel sogno e videro che una delle loro papaye volava via veloce veloce nel cielo e andava a raggiungere la città di Tiziana e di quegli amici lontani, era un prezioso regalo a quei bimbi che mandavano loro tante belle fotografie e disegni, il sogno di poter un giorno viaggiare anche loro veloci come il vento e vedere altri Paesi lontani. Un sogno condiviso di pace e di amore, che resta nel nostro cuore, in memoria di Tiziana.

La papaya è un po' il simbolo del progetto di distribuzione di piante utili di Magia Verde onlus. È infatti un ottimo integratore alimentare che prima del nostro progetto educativo i bambini quasi non conoscevano. È la prima pianta che ha cominciato a produrre frutti nel mio giardino. Viaggiando attraverso l'India in moto col Baba conservavamo i semi dei frutti che mangiavamo e quindi ne avevamo moltissimi, quando abbiamo cominciato a coltivare le prime aree dell'ashram, e di tante varietà diverse, alcune hanno dato frutti dopo solo sei mesi. Adesso sono cresciute tante altre piante e la papaya cresce solo negli spazi assolati. Cresce in fretta



ma vive poco, così dobbiamo sempre seminarne di nuove. Ce ne sono sempre tante nel vivaio, pronte ad essere distribuite nei villaggi, dove i bambini hanno ormai imparato a conoscere e amare questo frutto. Ricordo che anche nella foresta del rio Napo quando tornavo nella capanna di Don Pimbo carica di meravigliose papaye mature, la famiglia Kichwa le disprezzava, dicendo che loro le davano ai tapiri domestici. Mi è sempre parso strano che un frutto così facile da coltivare e con un così alto valore nutritivo non goda di considerazione tra gente che oltretutto



soffre spesso di denutrizione o ha comunque un'alimentazione poco equilibrata. Nella cura che mi diede Olga, la curandera di Ambato, la papaya aveva un ruolo molto importante e da quegli anni l'ha mantenuto nella mia dieta. L'ho insegnato ai bambini di Indranagar, di Kurinjinar, di Ilanji, di Moulalikudiruppu, di Kashimajorpuram, a tutti quelli che vengono nel nostro ashram. Nel corso di tutti questi anni abbiamo distribuito centinaia di piante di papaya che ora crescono numerose nei villaggi. Adesso sono i bambini a portarmi in regalo qualcuno dei loro frutti. La papaya è diventata ormai parte integrante della loro alimentazione. Il frutto è digestivo, carminativo, anti infiammatorio, viene usato in caso di tosse, bronchite, anoressia, parassiti intestinali, problemi della pelle, emorroidi. Il lattice è digestivo, lassativo, tonico. Di recente un antichissimo mango di questo giardino è morto, lasciando al sole una notevole area in cui abbiamo cominciato a coltivare un orto con pomodori, melanzane, basilico e lady

finger. Abbiamo anche messo a dimora due nuovi alberi di mango.

Il canto di questo giardino è quello che Amma intonava prima di personificare la Dea, nelle prime notti di *Devi Bhava* in cui ho ricevuto i suoi primi abbracci : Amma Amma Thai.

Le piante di questo giardino sono: *Achyranthes aspera*, *Adhatoda vasica*, *Andrographis paniculata*, *Argyria speciosa*, *Azadirachta indica*, *Caesalpinia sappan*, *Carica papaya*, *Chenopodium album*, *Cinnamomum verum*, *Cissus quadrangularis*, *Cyperus rotundus*, *Clitorea ternatea*, *Coleus aromaticus*, *Coleus vettiveroides*, *Emblica officinalis*, *Ficus benjamina*, *Hibiscus rosa sinesis*, *Jasminum sambac*, *Jatropha multifida*, *Kalanchoe pinnata*, *Lantana camara*, *Lawsonia inermis*, *Mangifera indica*, *Murraya koenigii*, *Ocimum Kilimandscharicum*, *Ocimum sanctum*, *Phyllanthus niruri*, *Piper nigrum*, *Psidium guajava*, *Sansevieria roxburghiana*, *Sida acuta*, *Sida rhombifolia*, *Sida cordifolia*, *Solanum xanthocarpum*, *Vinca rosea*, *Wedelia calendulacea*.

La ricetta:

Tiziana amava moltissimo una marmellata di papaya che usavo preparare quando era qui con noi. Si usa la papaya acerba, che si fa cuocere con una mela, zucchero di canna, zenzero e uva passa fino ad ottenere la consistenza di una composta. A metà cottura aggiungere il succo di mezzo limone.

3.4. Il giardino di Bhomi, la Terra

*'Guarda che meraviglia i fiori che sbocciano dalla Terra!
Questo è il Paese in cui vivono gli dei;
un paradiso perfetto, naturale, privo di difetti.
Ora assopito nella beatitudine dell'avvento della primavera
Sogno il ritorno alla Natura.
Non è richiesto sforzo alcuno, né atti di coraggio.
Ma nessuno si prende la briga di guardarsi indietro.
Si dileguerà ancora nella nebbia
il cammino che riporta alla Natura?'*

(Masanobu Fukuoka)



Come il Varaha Avatar mise in salvo la Madre Terra. All'inizio di questa Era, mentre Brahma era impegnato nella creazione del mondo, la Dea Bhomi scivolò giù nelle profondità dell'oceano. Così quando apparvero i progenitori del genere umano, Manu e Shatarupa, non avevano un posto in cui vivere. Non sapendo che fare, Brahma invocò Vishnu, che uscì da una sua narice sotto forma di cinghiale. Divenuto enorme, il cinghiale si tuffò nelle acque profondissime alla ricerca della Terra. La trovò in fondo all'oceano, spaventatissima, e la sollevò delicatamente spingendola verso l'alto col muso. Intanto il potente demone Hiranyaksha sfidò a duello Varuna, dio delle acque. Questi, sapendo di non

avere possibilità di vittoria schivò il combattimento suggerendogli di fronteggiare Vishnu, l'unico in grado di por fine all'arroganza del demone. Così Hiranyaksha si lanciò all'inseguimento di Vishnu. Il cinghiale lo ignorò, concentrato nel compito di salvare la terra e solo quando l'ebbe messa al sicuro nelle mani di Brahma affrontò e distrusse il demone, guadagnandosi la riconoscenza di tutti gli dei. I primi due avatar di Vishnu furono un pesce e una tartaruga, in seguito Vishnu si manifesterà in Narasimha, un essere metà uomo e metà bestia, seguiranno poi solo manifestazioni umane: Vamana, Parashurama, Rama, Krishna, Buddha e Kalki. Il compito di queste manifestazioni del divino sulla terra è di bilanciare la forza dell'energia cosmica distruggendone la parte oscura nel momento in cui questa rischia di divenire troppo potente.

Questa aiuola è dedicata alla Terra, raccoglie le principali piante del pronto soccorso casalingo e rappresenta la Madre nella sua veste di guaritrice: è il giardino delle piante medicinali che non dovrebbe mancare dietro casa, simbolo di quel potere femminile che accomuna le donne indiane con quelle incontrate nell'Amazzonia e sulle Ande, il potere della cura tramite i semplici rimedi casalinghi. È un omaggio a Bhomi, a Namatu, a Pachamama, nomi diversi per ricordare la grande dea che ci ha partorito e ci nutre. Per sognare con Fukuoka il ritorno alla Natura. Un sogno condiviso con grande amore dalle amiche a cui è dedicato questo giardino: Claudia e sua figlia, Matilde, che già a pochi anni girava per i prati con un cestino con cui raccogliere erbe. Un inno all'essere madre il cui simbolo è la pianta sacra, l'*Asparagus racemosus*, che appartiene alla stessa famiglia dell'asparago. *Satawari* è un tonico eccellente, attualmente a rischio di estinzione, che accompagna la vita della donna in tutte le sue fasi. È una pianta dalle numerosissime radici e il suo nome indica una donna che potrebbe avere anche cento mariti. Pianta rampicante dai profumatissimi fiori bianchi, si intreccia ai rami di un grande mandorlo indiano, forte e bella come questa terra antica. Nell'aria la canzone di Guccini 'Il vecchio e il bambino'.

Non c'è un mantra, è la dichiarazione di Seattle che voglio qui ricordare, una dichiarazione che scandisce un legame profondo tra passato e futuro, un legame al di là di ogni memoria. *'Noi siamo la Gente della Madre Terra. Facciamo parte dell'unità di Terra, Acqua, Aria e Piante. I nostri antenati ci hanno insegnato a vivere in armonia tra di noi e con la terra. Ci hanno insegnato che dobbiamo trattare tutti gli elementi della terra con rispetto, che dobbiamo conservare l'equilibrio e l'armonia esistenti tra tutti noi. Ci hanno insegnato a trasmettere questa tradizione ai nostri figli*

attraverso la nostra cultura nativa, mantenendo le nostre tradizionali forme di governo, affinché anche loro possano vivere il cammino dello spirito e trasmetterlo ai nostri figli. Il diritto alla nostra forma tradizionale di vita, alla nostra cultura e alla conservazione della nostra terra ci fu dato direttamente dal Creatore, e non da persone o governi di nessun tipo, e ci fu dato molto prima e al di là di ogni nostra memoria'

Dalla tristezza per i molti oltraggi alla terra deve nascere la speranza nelle generazioni presenti e future: Matilde ama le erbe che va raccogliendo nel suo cestino, le sa riconoscere e parla con loro nel linguaggio che solo i bimbi e i vecchi ancora ricordano.

Lo stesso linguaggio che parlano anche le piante di questa aiuola: *Abrus precatorius, Adhatoda vasica, Andrographis paniculata, Anisomeles indica, Asparagus racemosus, Canna indica, Carica papaya, Cassia auriculata, Chenopodium album, Cissus quadrangularis, Crossandra laburnifolia, Euphorbia pulcherrima, Hibiscus rosa sinesis, Indigofera racemosa, Justicia gendarussa, Kalanchoe pinnata, Murraya koenigii, Orthosiphon aristatus, Terminalia cattappa.*

La ricetta

Con le radici dell'*Asparagus racemosus* si può preparare una conserva sott'olio che costituisce un ottimo integratore alimentare.

3.5. Il giardino di Ashoka



*"Possa l'albero della nostra vita essere
fermamente radicato nel terreno
dell'amore;
Possano le buone azioni
essere le foglie di quest'albero;
Possano parole di gentilezza
costituirne i fiori;
E possa la pace esserne il frutto.
Possiamo noi crescere ed espanderci
come una sola famiglia,
unita nell'amore,
per gioire e celebrare la nostra unità
in un mondo in cui regnano
la pace e l'appagamento."
Amma*

Questa parte del giardino è molto operativa, in quanto comprende il primo dei nostri piccoli vivai e un bagno con una cisterna che fornisce l'acqua a tutta la parte più bassa del giardino. Porta quindi il nome di un grande imperatore indiano vissuto nel III secolo avanti Cristo: Ashoka, il cui nome è legato a uno dei periodi di maggiore sviluppo economico e culturale della storia indiana, un periodo in cui regnò a lungo la pace. Fu Ashoka a creare i primi ospedali e ricoveri per anziani e indigenti. Con lui l'Ayurveda, sino ad allora prerogativa della classe nobiliare, uscì dalla nicchia dei palazzi per raggiungere anche il popolo. Figlio del re Bindusara aveva altri cento fratelli, e li superò tutti per coraggio distinguendosi nell'arte della guerra fin da giovane. Quando c'erano delle ribellioni nell'esteso regno del padre, Ashoka veniva inviato a domarle, acquisendo sempre maggiore fama e potere, ma questo fatto suscitò l'invidia dei fratelli che temevano che alla morte dell'anziano padre, Ashoka si sarebbe impadronito del regno. Un giorno il padre lo inviò ad Ujain con l'incarico di governare la città in qualità di viceré. Durante una tappa del lungo viaggio verso sud, Ashoka incontrò Vidisha, una bellissima fanciulla che si stava recando a un rituale buddista. Il senso di pace che emanava dai suoi occhi lo fece innamorare a tal punto che il giorno seguente volle conoscere i suoi genitori per chiederla in sposa. Una volta raggiunta Ujain, Ashoka dovette combattere per affermare il suo potere, suscitando grande

tristezza nella moglie la cui visione del mondo buddista predica la non violenza. Ai due figli nati dal matrimonio, Mahindra e Sangha Mitra, la regina avrebbe trasmesso questo nobile ideale. Quando Ashoka fu convocato alla corte del padre, la moglie gli chiese di non commettere nessuna forma di violenza, ma gli fu impossibile mantenere la promessa: alla morte del padre la lotta per il trono fu terribile e cruenta. Sentendo tradita la sua fiducia e il suo amore Vidisha mandò al marito i figli con una lettera in cui gli comunicava di prendere i voti di monaca buddista. Il grande dolore fece comprendere al re la vanità degli orrori delle guerre: Ashoka prese anche lui rifugio nel Buddha e cominciò a dedicare la stessa energia con cui prima combatteva i nemici alle opere di pace, cercando per sé stesso e per i suoi sudditi la felicità che solo la non violenza può dare.

Il mantra è **Om Mani padme Hum**, il mantra buddista della compassione, accompagnato dalla sua canzone.



Il giardino è dedicato a Gianna e Leonardo, in ricordo della loro visita e delle attività culturali promosse insieme nelle scuole e nei villaggi. Con loro i bambini hanno vissuto un profondo approccio creativo e partecipativo al disegno, che ha lasciato in tutti noi un validissimo stimolo. La pianta sacra è la grande palma che era un tempo il simbolo del Tamil Nadu, un albero molto importante per l'economia locale, da cui si ricavano lo zucchero e una bevanda fermentata. Il legno è molto resistente e viene usato nelle costruzioni dei tetti delle case, le foglie si usano tradizionalmente per accendere il fuoco nei rituali della festa del Pongal.

Le piante di questa aiuola sono: *Abrus precatorius*, *Acalipha indica*, *Aloe vera*, *Andrographis paniculata*, *Azadirachta indica*, *Borassus flabellifer*, *Caesalpinia sappan*, *Canna indica*, *Carica papaya*, *Chenopodium album*, *Clerodendrum inermis*, *Clitorea ternatea*, *Coleus vetiveroides*, *Costus speciosus*, *Crossandra laburnifolia*, *Desmodium gangeticum*, *Hibiscus rosa sinensis*, *Jasminus sambac*, *Kalanchoe pinnata*, *Mangifera indica*, *Murraya koenigii*, *Piper nigrum*, *Plumbago auriculata*, *Pseudocalymna alliaceum*, *Tinospora cordifolia*.

La ricetta

Con le foglie di curry seccate possiamo preparare il 'masala' o miscuglio speziato usato in India per insaporire le pietanze. La mia ricetta mischia le spezie indiane con alcune erbe aromatiche del Mediterraneo: cumino, coriandolo, pepe, rosmarino, salvia, timo, cardamomo e foglie di curry o di alloro.