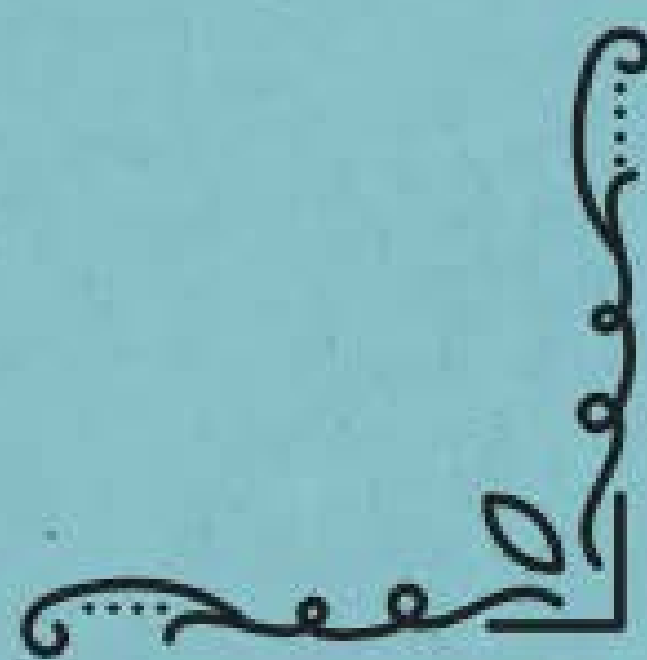
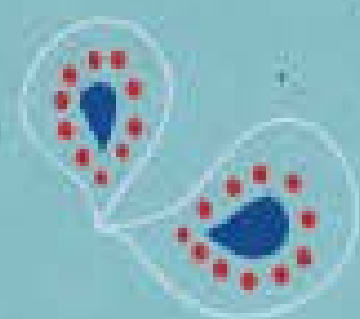




DANIELA RONCONI

# IL LIBRO AZZURRO

*Nello spazio con il tempo:  
vibrazioni semplici della vita*



disponibile su  
**amazon**

<https://www.amazon.it/dp/8890683341>

*“Il libro azzurro” è l’inizio di un percorso verso il cambiamento. Musica, natura e filosofia si intrecciano in un saggio all’incrocio tra il racconto biografico e la riflessione antropologica. È il primo volume di una raccolta dai titoli “colorati” scritti da Daniela Ronconi, naturopata e floriterapeuta, ideatrice e promotrice di un nuovo metodo di applicazione dei Fiori di Bach da lei definito “un metodo che, prioritariamente, tiene in considerazione le vibrazioni emozionali dei popoli del bacino mediterraneo, i cosiddetti popoli latini”.*

Copyright © 2021 Edizioni FOG | Forlì  
Copyright © 2021 Daniela Ronconi

[www.edizionifog.it](http://www.edizionifog.it)

Direttore editoriale: Gianluca Gatta

ISBN 978-88-906833-4-1

---

L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità per eventuali errori, omissioni o inesattezze. Non è consentita la memorizzazione su nessun supporto. Nessuna parte di questo lavoro può essere tradotta, riprodotta o trasmessa con qualsiasi mezzo, senza espressa autorizzazione dell'editore e, quando necessario, degli altri titolari del copyright.

# 1.

Per cogliere la biografia dell'anima di una persona è necessario leggere quella vita a ritroso. Nello spazio, fuori dal tempo e nel tempo possiamo intuire quale filo della vita si sia dipanato giorno dopo giorno sviluppando l'esistenza.

Lo "spazio" vede le cose tutte contemporaneamente, mentre il "tempo" *raggranella* le cose in una *collana* di eventi che si succedono l'un l'altro verso la linea di traguardo.

Il tempo rallenta la vita: gli eventi si dispiegano come le vele di una barca, una per volta, e noi, che partecipiamo ad una coscienza vincolata dal tempo, pensiamo che ciascun evento causi il successivo.

Un vecchio rabbino spiegò: "Dio creò il tempo affinché le cose non dovessero accadere tutte in una volta".

La atemporalità potrebbe non far assaporare le cose che hanno ragione di esistere in ogni stagione. Il saper dare tempo, e avere tempo, e metterci tempo sono atteggiamenti che possono favorire la crescita di un va-

lore superiore dentro di noi.

Dicevano gli alchimisti: “Nella tua pazienza è la tua anima”.

Il Dr. Joseph Pizzorno nel suo libro *Benessere Totale* scrive: “Ognuno di noi è il miglior medico di se stesso”, e prosegue: “Il nostro corpo ha una straordinaria capacità di guarire, se solo gliene diamo la possibilità”.

In sintesi, se vogliamo essere in buona salute, sentirci bene, dobbiamo darci da fare, prendere coscienza di noi stessi, dei nostri stati d’animo, e del nostro corpo, imparare come funzioniamo, capire cosa ci fa bene, meno bene o addirittura male; essere consapevoli di ciò che ci rasserena e tranquillizza oppure ci amareggia o disperava.

Se a prima vista tutto questo può sembrare complicato, con un approccio graduale e mirato possiamo insieme fare un lavoro di compensazione delle varie possibilità che l’uomo possiede per sentirsi in uno stato di benessere.

## **BENESSERE = ESSERE BENE**

**ESSERE:** nel suo significato di esistere e di vivere.

**BENE:** accuratamente, a buon fine, in modo equilibrato, armonico.

Il benessere di un individuo nella sua totalità e completezza.

Aggiungo un'altra parola importante da non dimenticare:

## **BIOLOGICO**

**BIO:** dal greco *bìos* "vita", nel senso di naturale, spontaneo. Anche intuitivo e semplice.

**LOGICO:** dal greco *logikòs* derivato di *lògos* - "discorso, ragionamento" - nel senso di razionalizzabile, insito di criterio, contenuto e forma.

Potremmo osare dire che il BENESSERE dell'uomo sia un fattore BIOLOGICO?

Molto spesso incontriamo persone che ci chiedono suggerimenti per recuperare la buona salute. Infatti, la parola *salute*, da sola, non significa buona o cattiva: la nostra vita si dipana in modo altalenante tra una salute buona e meno buona.

Uno dei capisaldi della buona salute è, come abbiamo già visto, il BENESSERE.

Esso si completa con tre parole chiave:



**BUONSENSO – BUONCUORE  
– BUONUMORE**

Colgo l'occasione per soffermarmi sulla parola *buonumore*, che forse può apparire, delle tre, la più trascurabile. Avere buonumore è una disposizione dell'animo, sia con riferimenti a qualità costanti dell'indole ma anche a stati d'animo transitori. Quindi, è una disposizione dell'animo come il buon senso e il buoncuore.

Il buonumore è quell'elemento dell'anima che ti permette... *di passare sopra alle cose con un sorriso.*

A chi vive con buonumore certamente appartiene di più il seme dell'autoironia e meno quello dell'orgoglio. All'interno del termine *buonumore* si delinea la parola *umorismo*. L'umorismo, come indica la parola stessa, inumidisce e ammorbidisce, conferendo alla quotidianità un tocco di coraggio di esprimersi e di distanza dai giudizi altrui. L'umorismo, come lessi alcuni anni fa, "è fumo negli occhi per il delirio di grandezza".

Riflettiamo sul fatto che, a volte, dietro alcuni disagi emotivi o disturbi apparentemente fisici c'è, spesso, un linguaggio misterioso, ricco di significati e di sensi.

In alcuni casi, le sofferenze emotive sono il risultato non di patologie individuali bensì di condizionamenti ambientali o contraddizioni sociali.

Tutto questo per ricordarci che l'uomo è una *foresta* di immagini rappresentative: i gesti, le azioni, gli sguardi, la voce, i movimenti del nostro corpo, il nostro apparire, le nostre reazioni, gli atteggiamenti, i



comportamenti.

Tutto ciò disegna la mappa dei nostri **stati d'animo**.

Tutto ciò collabora alla configurazione del nostro **benessere**.

Ho usato volutamente il termine “foresta” in quanto voglio portarvi ad immaginare varie tipologie di foreste: le foreste della Siberia, le foreste tropicali, le foreste boreali. Ma non solo, vi ricordo anche la frase di Dante Alighieri nella cantica del Purgatorio: “La divina foresta spessa e viva”. E cosa dire del celebre romanzo di Jack London *Il richiamo della foresta*?

Vedete quanti tipi di persone vivono contemporaneamente, uno a fianco all'altro, con “foreste” diverse o forse simili, ma mai uguali?

L'immagine che in questo momento si profila nella mia mente è quella di un grande bosco di querce.

Per cominciare, prendiamo il simbolismo mitologico di questo grande albero. Anticamente, nell'Europa mediterranea ma anche in quella germanica e celtica, la quercia era considerata un albero ancestrale, magico.

Essa era considerata un albero paterno che

attirava le folgori dal cielo ed era sacra a divinità potenti come Zeus e Wotan. Ed era visto anche come albero materno (*proterai materes*, le prime madri per i greci), in quanto donava ospitalità a chi desiderava rifugiarsi “in lei”.

Il linguaggio del mito elabora in immagini ciò che il linguaggio concettuale esprime in frasi.

Le querce, in particolare, sono definite alberi dell’anima perché offrono rifugio alle api e custodiscono nel loro tronco il miele, che nell’antichità mediterranea, come in altre aree geografiche, era considerato un ingrediente del nettare (la bevanda degli dèi), una sorta di cibo dell’anima. Inoltre alla quercia vengono associati altri ruoli: gli uccelli vi nidificano, le vespe stanno nelle sue galle, il vischio vi si aggrappa e, naturalmente, produce le ghiande, queste piccole “noci” nella loro coppetta, che si trovano sparse a terra nei boschi.

Tutti gli alberi grandi sono saggi, secondo il maestro africano Malidoma Somè, perché i loro movimenti sono impercettibili, il nesso tra la loro chioma e la loro radice è così saldo, la loro presenza fisica così generosamente utile.

La quercia, con le sue dimensioni ed età, bellezza e grandiosità, ma anche grande solidità, io la vedo e la *sen*to particolarmente saggia, e le sue ghiande contengono compressa in un minuscolo nucleo tutta la sapienza dell'albero.

Nella ghianda (dal punto di vista botanico è una angiosperma, una pianta completa in embrione) è presente tutta la totalità della quercia.

Tutti gli alberi sono stati simbolicamente classificati femminili perché nutrono, proteggono e hanno ritmi ciclici. Tutte queste idee sono espresse con il linguaggio del mito e del fiabesco soprattutto nelle fiabe scandinave e nelle saghe germaniche di Jacob Grimm.

Infine, vi è mai stato detto che in una notte di fine inverno (all'inizio di marzo) se passeggiate nei boschi potreste udire "il canto degli alberi"? E che, in questa stessa notte, i liutai del XVIII secolo andavano a scegliere le piante che successivamente avrebbero usato per intagliare le casse armoniche dei loro violini?

Fiaba o realtà? Non so cosa dire. Certamente, guardando o abbracciando il tronco di un grande albero possiamo avvertire forza, coraggio, ma anche calma e distensione.

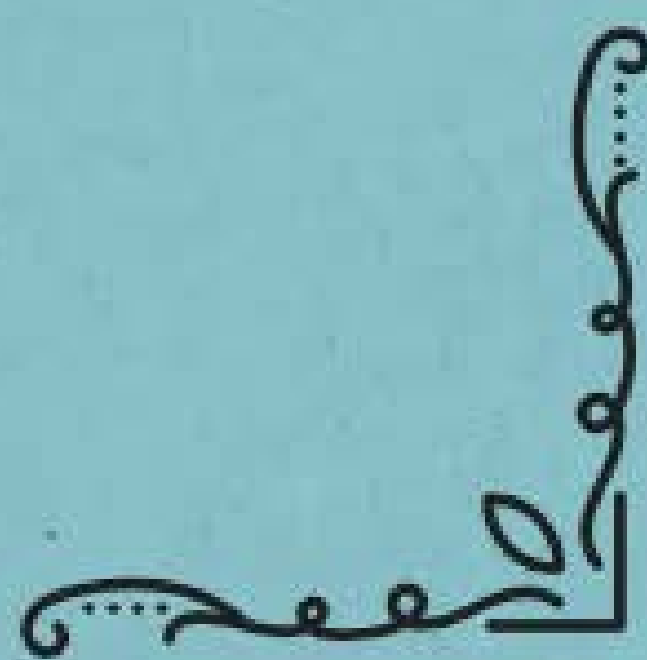
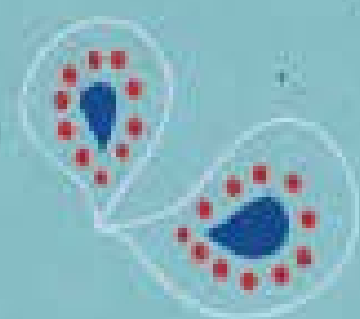
Anche noi possiamo essere quercia o ghianda o, meglio, prima ghianda per poter divenire una quercia, una quercia per chi desidererà ospitalità.



DANIELA RONCONI

# IL LIBRO AZZURRO

*Nello spazio con il tempo:  
vibrazioni semplici della vita*



disponibile su  
**amazon**

<https://www.amazon.it/dp/8890683341>