

Abete

Abies alba Mill., syn. *Abies pectinata* (Lam.) DC



*Portare il respiro del cosmo nella terra.
Essere individuo in armonia col gruppo.*

Caratteristiche botaniche

L'abete bianco è una conifera sempreverde che può raggiungere un'altezza di 60 m e vivere fino a 600 anni. Il suo tronco punta dritto verso il cielo ed è ricoperto da una corteccia di colore grigio-bianco che con l'avanzare dell'età tende ad assumere un colore più scuro. I rami principali sono raggruppati in palchi regolari e disposti orizzontalmente, conferendo all'albero la sua forma piramidale. Nelle piante adulte, la crescita della punta principale rallenta, mentre i rami continuano a crescere: questo porta prima a un appiattimento della sua chioma e in seguito alla formazione di una conca nell'apice dell'albero.

Gli aghi appiattiti sono lunghi circa 2-3 cm, hanno la punta arrotondata e due strisce bianche sulla pagina inferiore che rende facile la distinzione dall'Abete rosso. Gli aghi sono inseriti sui rami a forma di pettine, da cui il nome "pectinata".

Gli strobili, comunemente chiamati coni o pigne, crescono, a differenza dell'Abete rosso, rivolti verso l'alto. L'Abete bianco sviluppa una radice fittonante che si inserisce nella profondità della terra e che, insieme alle robuste radici laterali, garantisce un eccezionale ancoraggio al terreno rendendo la pianta molto resistente allo sradicamento.

L'Abete è particolarmente sensibile all'inquinamento e negli ultimi decenni sono morti milioni di esemplari, soprattutto nell'Europa centrale. Diversi indizi fanno pensare che la sensibilità di questa pianta riguardi principalmente l'inquinamento elettromagnetico e non quello atmosferico come si pensa comunemente.

Mitologia, storia e simbolismo

Nella mitologia siberiana, l'Abete bianco è l'albero che collega l'ombelico della terra con il cielo. Anche in altre culture antiche ha la funzione di collegamento tra terra e cielo e viceversa. È l'albero che porta le forze del cosmo nella terra, l'albero della luce.

Nella cultura celtica l'Abete bianco era il simbolo di grandezza, bellezza, forza e saggezza e nella mitologia scandinava emblema di fedeltà e amore. Per il suo portamento retto e le foglie sempreverdi era considerato l'albero della forza vitale, della crescita, dell'immortalità e della fiducia che donava energia, guarigione e creatività. Visto che produce tutti gli anni grandi

quantità di pigne, non sorprende che fosse considerato un simbolo della fertilità. Invece il suo aspetto socievole si mostra con la tendenza a crescere in gruppo.

Nelle varie culture antiche l'Abete bianco era considerato l'albero che favorisce la cooperazione con altre forme di vita, facilita il rinnovamento fisico e spirituale, permette di essere collegati sia alla terra che al cielo, conferisce serenità e modestia e stimola l'intuizione e la realizzazione delle più profonde aspirazioni.

Per Santa Ildegarda l'Abete bianco era l'albero che protegge da spiriti maligni e che conferisce coraggio. Solo qualche secolo più tardi la religione cristiana viene epurata dalla credenza negli spiriti della Natura.

Una leggenda racconta di un gigante del ghiaccio che cattura una principessa della luce e la porta nel suo regno sotterraneo. Lei piange giorno e notte e tutte quelle lacrime si trasformano in ghiaccio che comincia a riempire il palazzo. Così il gigante la trasferisce in un palazzo sopra la terra, dove le sue lacrime si trasformano in fiocchi di neve pieni di luce. Ma produrre fiocchi di neve era prerogativa del gigante che così si arrabbia ancora di più e la manda fuori nella notte fredda. Per proteggerla, Dio crea l'Abete bianco dove la principessa, ormai diventata la fata della neve, trova riparo.

L'associazione tra l'Abete bianco e la luce la troviamo anche altrove. Era considerato l'albero della luce molto prima che entrasse in tante case come albero di Natale illuminato da candele. L'albero di Natale in origine era l'Abete bianco, sostituito dal più economico Abete rosso solo in seguito, e fu adornato in origine con candele, noci e mele, queste ultime simbolo di fertilità. Solo più tardi venivano sostituite da sfere e da altri addobbi moderni.

Già nell'antica Grecia troviamo il collegamento tra l'Abete e la luce nell'adorazione di Dionisio, dio del vino e dell'estasi. Le sue piante erano la Vite, l'Edera e l'Abete bianco. In suo onore si celebrava tutti gli anni una processione notturna con le candele.

Erboristeria

Da sempre l'Abete è stato usato per le sue proprietà terapeutiche nei confronti di malattie da raffreddamento come tosse, reumatismi, gotta e per sostenere la respirazione e attivare la circolazione. Oltre alla resina e all'olio essenziale sono state usate estrazioni dalle gemme in miele, sci-

roppo di zucchero e grappa. La gemmoterapia ha messo in evidenza le proprietà mineralizzanti e ricostituenti delle gemme dell'Abete che rendono il gemmoderivato *Abies pectinata* un ottimo rimedio in caso di difficoltà di calcificazione ossea, ritardi della crescita, dolori di crescita nei bambini, rachitismo, ipertrofia ghiandolare, carie dentarie, paradontosi e anemia, nonché per migliorare l'assimilazione e il metabolismo minerale, in particolare quello fosforo-calcico.

L'Abete bianco è una pianta tipicamente saturniana.

Il messaggio dell'Abete

Portare il respiro del cosmo nella terra.

Essere individuo in armonia col gruppo.

Lo Spirito dell'Abete permette alla luce cosmica di illuminare la nostra esistenza e di sentirci parte integrante dell'universo. Dona ampio respiro alla nostra esistenza. L'Abete aiuta a sentirci parte del gruppo senza rinunciare alle nostre peculiarità, a essere parte di una collettività senza abbandonare il proprio cammino, pur rispettando le esigenze e le convenzioni che regolano lo stare insieme. Favorisce il sentirsi uniti e permette al gruppo di basare la propria forza sulla pluralità espressa dai singoli membri.

Quando l'Abete diventa un riferimento

Nella vita succede di trovarsi in situazioni in cui ci manca il respiro. Possiamo essere oppressi dal peso eccessivo dell'esistenza terrestre, da una situazione spiacevole, dal nostro modo di sentire e vedere le cose, dai pensieri che appesantiscono il nostro umore, da una eccessiva rigidità, dalle tensioni accumulate. Forse stringiamo i denti oppure il respiro non scorre più in modo fluido e richiede uno sforzo, come quando si soffre d'asma.

In queste circostanze possiamo vedere tutto nero, cadere facilmente in depressione, essere piegati dal peso che sentiamo addosso, sentirci nauseati dal modo in cui portiamo innanzi la nostra esistenza. Inoltre è facile che il nostro cuore sia indurito dalle esperienze passate.

Spesso questi problemi ci affliggono perché ci manca la capacità o la possibilità di collegarci con il cielo, con qualcosa di più alto e che possa dare



un senso alla nostra esistenza. Gli Abeti ci hanno comunicato che soffrono e stanno morendo proprio per questo: la cortina di inquinamento atmosferico, elettromagnetico e bioenergetico (pensieri egoistici) li privano del contatto con il cielo, con le stelle, non permettendo loro di portare la luce bianca nella terra.

Alle volte sono cattive abitudini che ci tolgono il respiro e che impediscono di crescere come individui. Altre volte possiamo essere soffocati dall'appartenenza a un gruppo dentro il quale non riusciamo a essere noi stessi e/o a crescere. Certe volte ci manca il respiro perché siamo troppo concentrati sui nostri problemi, veri o presunti, piccoli o grandi che siano.

L'incontro diretto con l'Abete è stato particolarmente intenso e difficile, l'albero ci ha comunicato i disagi nei quali ci può dare una mano attraverso tensioni alla bocca, ai denti e dietro le scapole. Abbiamo notato come il respiro è diventato pesante e difficoltoso, accompagnato da un senso di nausea. Ci ha mostrato visioni che erano così nere da rendere impossibile distinguere qualcosa di definito, tranne quella di un'ombra nera piegata in due all'altez-

za del busto. Abbiamo avuto la sensazione di una pietra tra le scapole che rappresentava cattive abitudini e che non permetteva lo scorrere della luce bianca chiamata a scendere fino a terra.

Le virtù dell'Abete

Lo Spirito dell'Abete dona ampio respiro alla nostra esistenza e toglie il senso di soffocamento. Ci sostiene nel trovare la quiete che permette al respiro e alla vita di circolare con fluidità e in armonia con tutto il cosmo. Quando visioni troppo scure, indurimenti, situazioni ed esperienze difficili hanno tolto la luce dalla nostra vita, l'Abete ci facilita nell'aprirci a esperienze più luminose.

L'Abete illumina il nostro cammino quando non troviamo più il senso della nostra vita, quando brancoliamo nel buio e abbiamo perso la luce della purezza. L'Abete aiuta a connetterci alle forze cosmiche e a portare la luce e i messaggi del cosmo sulla terra.

Essendo l'uomo un essere sociale, è molto importante per tutti noi stare in un gruppo, esserne e sentirsene parte. Non sempre però è facile trovare un punto di equilibrio tra le esigenze individuali e i bisogni o le aspettative dell'insieme. L'Abete agevola l'integrazione della nostra unicità nel gruppo e l'arricchire la collettività con le qualità dei singoli. Nello stesso tempo aiuta a dare la giusta importanza ai bisogni e alle convenzioni che regolamentano lo stare insieme. Solo così potrà esserci forte coesione e la possibilità di offrire la propria forza e protezione a ciascun individuo.

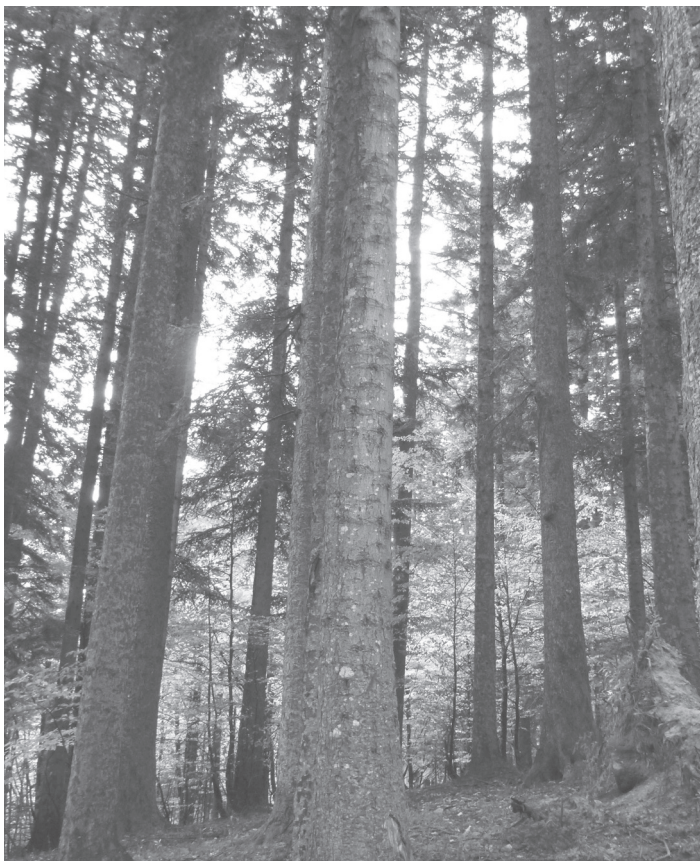
L'Abete è importante anche per aiutare i gruppi a non limitare oltremodo l'espressione delle caratteristiche individuali e a far crescere ogni membro con i suoi tempi e nel modo più congeniale a lui. Più membri si mettono in contatto con lo Spirito dell'Abete, più forte l'albero potrà esprimere il suo contributo rinforzando anche lo spirito di gruppo. Così l'Abete può dare un importante apporto all'armonia e all'unità di qualsiasi raggruppamento, permettendo a ogni individuo di seguire la propria strada.

Per i gruppi uniti da una dottrina, disciplina o ideologia, l'Abete è particolarmente importante perché incoraggia ogni adepto a esprimere le proprie peculiarità, a seguire la strada comune nel suo modo personale arricchendo l'esperienza dell'insieme. Inoltre, aiuta a non cadere in un eccessivo rigore o in chiusure che possono opprimere la vita. L'Abete ci insegna a seguire la pratica a cui ci affidiamo con il necessario impegno per ottenere

buoni risultati, ma anche con l'ampio respiro che non ci preclude di attingere ad altre esperienze o prospettive.

Lo Spirito dell'Abete aiuta a stare diritti, a essere retti e coerenti con le proprie idee. Ci trasmette la forza per portare alla concretezza le intenzioni.

Nell'incontro diretto, l'Abete ci ha comunicato il suo sostegno con il respiro che, dopo un inizio faticoso, quasi soffocato, è diventato fluido, con la sensazione di collegamento con le stelle e il cosmo. Abbiamo sentito le parole: "raccolgere dal cielo e portare alla terra". Gli Abeti ci hanno fatto sentire l'aria pura e la luce che è in alto, la forza che deriva dallo stare insieme e il rispetto delle esigenze di ciascuno. Abbiamo avuto la visione di canne d'organo che stanno insieme pur producendo note diverse e che solo insieme riescono a creare la bellezza e l'armonia della musica.



L'attualità dell'Abete

Dunque l'attualità dello Spirito dell'Abete si esprime primariamente nel bilanciare il rapporto individuo-collettività. La forte inclinazione all'individualismo rende difficile sentirsi parte di un gruppo e di conseguenza accettare e rispettare le esigenze della comunità. Per bilanciare l'individualismo i gruppi spesso cercano di creare una coesione intorno a una persona carismatica che decide tutto, a un dogma che non lascia spazio, a regole e consuetudini ferree che non tollerano la pur minima diversità. Anche se una persona può trovare forza e un senso di sicurezza in questo, perde comunque la possibilità di crescere come individuo.

Anche dal crescente numero di persone che soffrono di asma e problemi respiratori si evince l'attualità dello Spirito dell'Abete. Questi sintomi infatti non sono altro che un segno di come la nostra società, così eccessivamente regolamentata, così lontana dalla Natura e senza valori, soffochi un crescente numero di persone che non riescono più a dare un senso alla loro vita. L'Abete aiuta ad aprire il respiro e a trovare la propria autentica collocazione sociale.

Consigliamo di usare lo Spirito dell'Abete per:

- stare in armonia col gruppo senza rinunciare alla propria unicità
- sentire la forza e la protezione del gruppo
- sentirsi parte di un gruppo
- aprirsi alle forze cosmiche
- portare gli impulsi del cosmo sulla terra
- sintonizzarsi con il cielo e portarne i messaggi in terra
- dare respiro alla vita
- sciogliere indurimenti

La Voce dell'Abete

Lo splendore bianco delle tue ossa risuona in me. È all'osso che ti condurrò. Siamo le sacre cattedrali della Natura nate come popolo verde capace di proteggere ed espandere il compito delle alte montagne. Nella Natura creiamo quelle condizioni dell'animo che le costruzioni sacre che avete nei secoli edificato, dovevano riprodurre.

Per cosa? Respirare un intimo contatto col divino. Chi di voi ha dedicato la propria vita a questo, lo sapeva; piantando nei luoghi di ascolto foreste di bianchi abeti. Bei tempi. Sulla cima delle montagne abbiamo accompagnato uno dei compiti più sublimi del paesaggio. Ed ora passo dopo passo, sali la scala dei nostri rami, stringiti alla colonna del nostro tronco, arriva dove ci facciamo sottili, sulla cima e lì rimani, essenziale, luccicante sulle tue bianche ossa d'avorio a respirare.

Abbracciami, aggrappati, rimani circondato da noi e attendi paziente la notte. Rabbrivisci, trema, ma dentro il tuo scheletro fermo ascolta il tuo respiro. Dai nostri aghi profuma la foresta, dal vapore balsamico dei nostri corpi il conforto al tuo respiro, il chiarore per poter affrontare il cupo della notte.

Quando la notte entra con il suo primo passo nella foresta il canto degli abeti si fa alto. Le cime pettinate si fanno aperte, il cielo si illumina di stelle. Sopra di noi il cosmo si apre ai canti.

Rotoli di luce leggera piovono e creano, prima di posarsi sulle nostre cime sollecitate, scie di polvere chiara ricche di messaggi. Ogni nostro minuscolo ago trasporta sulle sue due piccole strade bianche questi grani di polvere luminosa; il respiro della volta celeste. Un respiro, come altro poterlo chiamare?

Un respiro puro esalato dal cielo che richiamato dalle cime delle montagne si addensa un poco per essere attratto da noi poi raccolto e inviato

alla terra lungo il nostro tronco. Come antenne raccogliamo il sussurro del cielo e lo portiamo in basso. Respira e stai solido sulle tue bianche ossa: se ti senti una stretta alla gola o un peso sul petto, è quello che noi proviamo. Il nostro esistere è diventato triste e difficile, sempre più in alto vorremmo salire nel cielo, superare quello strato malsano per poter nuovamente intingere le nostre cime nell'etere puro.

Le nostre cime oggi, così separate dal fluido cosmico. Una fitta rete di rumori disarmonici, polveri nere, un traffico assordante tagliano il cielo e la purezza delle stelle è sempre più lontana. Noi soffriamo questa rete metallica che ci taglia dal cielo. Le nostre cime si seccano, la nostra missione vien meno, la tristezza pervade il nostro popolo, il pianeta muore così separato dal respiro del cielo. La Terra è rimasta a galleggiare nell'universo sola, estranea. Sempre più triste nella sua gabbia di reti che la separano dai canti delle stelle.

La solitudine del pianeta sta diventando sofferenza per la vita intera. È alle tue ossa che parlo, alle tue bianche ossa che nel respiro ricordano. Il popolo bianco degli abeti immagina di ricontattar le stelle e di farsi nelle sue foreste luogo d'ascolto e di respiro. Se il popolo umano si sentisse gruppo!!

Ora vai, e nel tuo grembo ricorda. Incamminati nel silenzio della notte, allontana le ore serali dal fuoco della modernità, spegni il rumore, stai nella semplicità delle tue ossa bianche. Quieto e fermo apri il tuo sguardo al cielo stellato, cercalo, conquistalo. Torna a guardare la tua dimora, l'intimo contatto con il respiro dell'universo.

La luce dei tuoi occhi nella luce delle stelle.

Lancia con noi un richiamo!

Sul tuo respiro ora vai... e cammina!