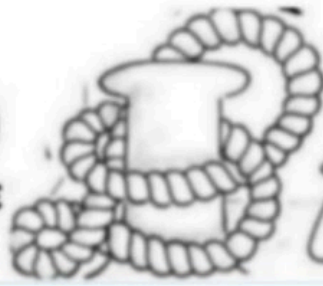


# Phuket, Thailandia



**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*itta*



\*Mercoledì 6 novembre 2024\*

\_Nave Vespucci in porto a Phuket (Thailandia)\_

Phuket (che si scrive P H U K E T) è la città omonima dell'isola più grande della Thailandia e si trova nei pressi della costa occidentale della Malesia, sul mare delle Andamane. È la più popolare e turistica delle isole thailandesi ed è collegata alla terraferma da un lungo ponte, il Sarrasin Bridge.

L'isola è dominata dalla statua del Grande Buddha, alta 45 metri e costruita su una collina di 380 metri.

**\*Origine del nome "Phuket"\***

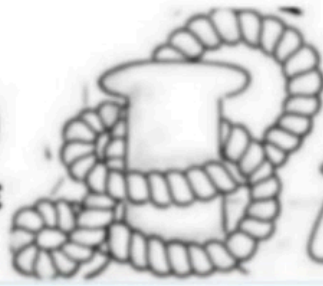
Il nome Phuket deriva dal malese Bukit, che significa collina. L'isola, in passato era chiamata dagli europei Junk Ceylon, una errata traduzione del malese Tanjung Salang che significa Capo Salang. In seguito divenne nota come Thalang, dal nome della città principale dell'isola. Quando poi l'amministrazione dell'isola fu spostata nell'attuale Phuket Town, l'isola acquisì lo stesso nome.

Cieli sereni

□□□□□□□□□□□□□□□□

PG

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*itta*



**31 ottobre. Il Capodanno**

# Celtico



4° giorno di navigazione nello stretto di Malacca per Nave Vespucci diretta a Belawan (Indonesia) ☐☐.

31 OTTOBRE☐

CAPODANNO CELTICO

Forse non tutti sanno che la festa di Halloween NON è nata negli USA ma è una celebrazione che affonda le sue radici nella cultura celtica e precisamente nelle celebrazioni del Samhain, ovvero il Capodanno Celtico, un'antica festa pagana celebrata tra il 31 ottobre e il 1 novembre.

La vigilia del mese di novembre era la festività principale dell'antico calendario celtico, e rappresentava l'ultimo raccolto.

Il capodanno, pur caratterizzato da festeggiamenti materiali, aveva anche un significato spirituale. Questo era il periodo dell'anno in cui, durante la notte, si abbassavano le 'barriere' fra i mondi e le forze del caos sconfinavano nei reami dell'ordine, il mondo dei morti entrava in contatto con quello dei vivi. I morti avrebbero potuto ritornare nei luoghi che frequentavano mentre erano in vita e le gioiose feste erano tenute in loro onore.

Il nome Halloween (in irlandese Hallow E'en), deriva dalla forma contratta di All Hallows' Eve, dove Hallow è la parola arcaica inglese che significa Santo, quindi "la vigilia di tutti i Santi".

Cieli sereni

PG

---

# **Ai mirror, Bing Copilot: aquawareness**



[“Aquawareness: Mindfulness in Water”](#) by Giancarlo De Leo is a fascinating exploration of how water can be used as a medium for enhancing self-awareness and mindfulness. Here are some key aspects of the article:

1. **Concept of Aquawareness:** The article delves into the idea that our earliest experiences of existence are tied to water, starting from the amniotic fluid in the womb. This connection forms the basis for using water to enhance mindfulness and self-awareness.
2. **Mindfulness Practices:** De Leo integrates mindfulness techniques with swimming, suggesting that being in water can help individuals achieve a state of meditative awareness. This involves being fully present in the moment, feeling the water around you, and becoming aware of your body’s movements and sensations.
3. **Historical and Cultural Insights:** The article also touches on various cultural and historical perspectives on water. For example, it discusses Indian mythology, where water is seen as a primordial element, and Taoist philosophy, which views water as a model of adaptability and strength<sup>1</sup>.
4. **Practical Applications:** De Leo provides practical exercises and techniques for readers to practice Aquawareness. These exercises are designed to help individuals connect with their inner selves and improve their mental well-being through the medium of water.
5. **Multimedia Content:** The article is enriched with multimedia content, including videos and interactive elements, to provide a more immersive learning

experience<sup>1</sup>.

If you're interested in exploring how water can be a tool for mindfulness and self-awareness, this article is a great resource. ☐

Would you like to know more about any specific aspect of the article? ☐

<sup>1</sup>: [Aquawareness – aquawareness](#)

(1) [Aquawareness – aquawareness](#)

(2) [Giancarlo De Leo – aquawareness](#)

(3) [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](#)

(4) [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.](#)

(5) [\(PDF\) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...](#)

(Conversazione con Copilot 16/10/2024)

---

**Yedo, Jeddo, Yeddo...oggi  
TOKYO!**





*Venerdì 30 agosto 2024 ☐☐ – Nave Vespucci ha lasciato il porto di Tokyo e sta navigando verso Manila (Filippine) ☐☐*

*Goodbye Edo!*

Yedo, Jeddo, Yeddo...oggi TOKYO!

*Edo* (☐☐, inizialmente ☐☐, letteralmente “entrata della baia” o “estuario”), o *Yeddo*, erano i nomi originari della città di Tokyo.

Sono rimasti in uso fino al 1868 quando, a seguito della restaurazione Meiji, (ritorno al potere dell’imperatore dopo secoli di dominio degli *shōgun*) divenne la residenza

dell'imperatore e perciò ribattezzata Tōkyō (東京, letteralmente "capitale orientale").



Nel disegno a destra il *Castello di Edo*, esempio di architettura militare costruito nel XV secolo: fu prima quartier generale degli shōgun e poi palazzo imperiale. Nel 1873 il castello fu distrutto da un incendio nelle parti più antiche.

In basso a sinistra la *Grande Onda* di Katsushika Hokusai, considerata l'opera più rappresentativa dell'arte giapponese. Hokusai nacque nel 1760 proprio a Edo sotto lo shogunato Tokugawa, l'ultimo governo feudale del Giappone.

Cieli sereni

PG

---

# Aloha!



Venerdì 26 Luglio 2024 - Aloha Vespucci, alle Hawaii !

ALOHA

Nella lingua hawaiana, la parola Aloha viene usata comunemente come il nostro "ciao": per lo più è pronunciata da sola, ma a volte con parole aggiunte, che indicano il periodo del giorno, l'intensità del sentimento o altre condizioni.

In realtà questa parola racchiude in sé un significato molto più profondo: indica le molteplici sfaccettature di ciò che chiamiamo, a volte "superficialmente", Amore.

In hawaiano "Aloha" è Amore Puro e Incondizionato quale prerogativa dell'energia primordiale ed è il 5° dei sette principi Huna della filosofia hawaiana: "amare è essere felici con qualcuno o qualcosa" oppure "amare è essere felici assieme".

Questa affermazione è forse la migliore e la più semplice definizione di Amore che sia mai stata data: quando siamo felici con qualcuno o qualcosa, siamo in presenza dell'Amore.

L'Amore è la gioia del sentirsi connessi, è compassione (nel senso di stessa passione = cum patior), stesso sentimento.

(Da Il giardino dei libri )

Aloha e cieli sereni!

PG

---

## Le Grand Bleu

*"Happy is the man, I thought, who, before dying, has the good fortune to sail the Aegean sea"*

*Nikos Kazantzakis, Zorba the Greek*

(Tribute to the island of Amorgos, Aegean sea, Greece)



Sailing East I, Aegean Sea, (Greece)



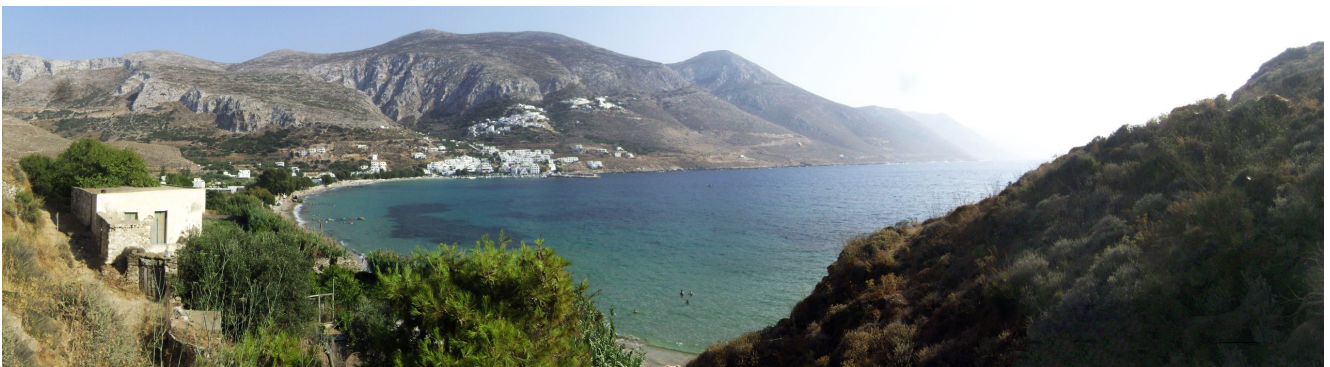
Sailing East II, Aegean Sea, (Greece)



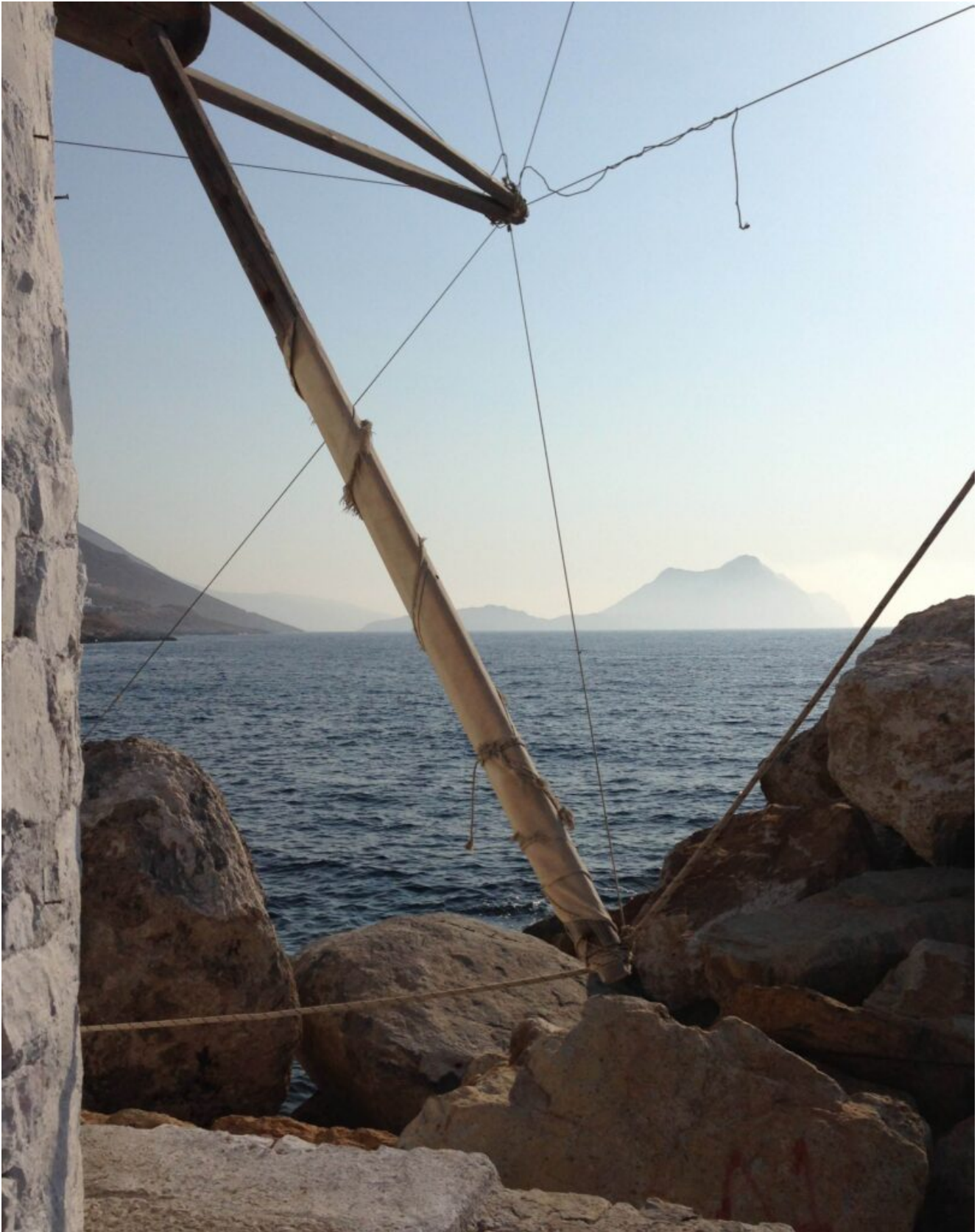
Blue Star Ferries – Aegiali Bay Harbour, Amorgos island (Greece)



Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)



Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)

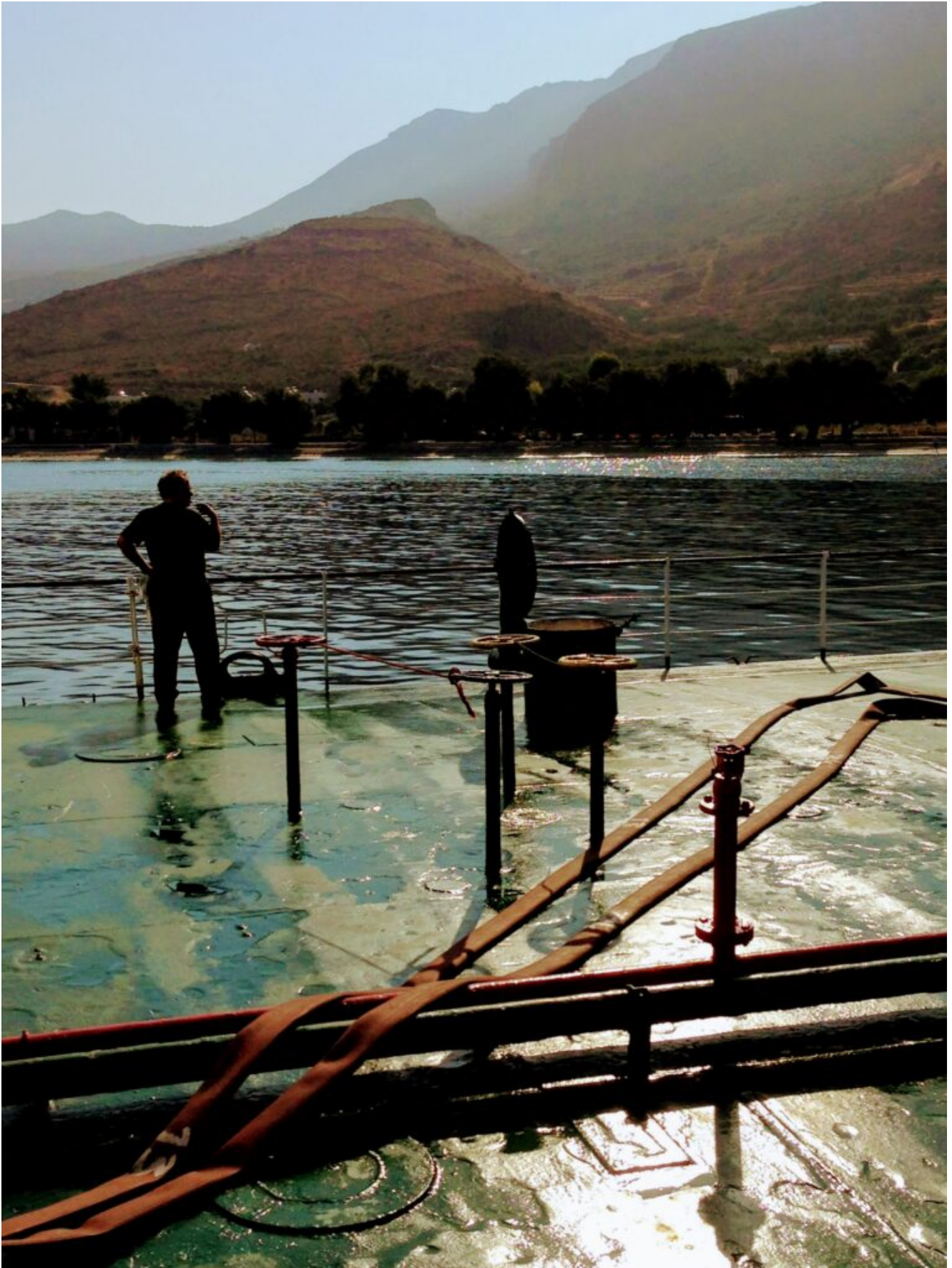


Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)





Beach volley at Aegiali Bay, Amorgos island, (Greece)



Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)



Aegiali Bay, Amorgos island (Greece)



Aegiali Bay, Amorgos Island, Greece



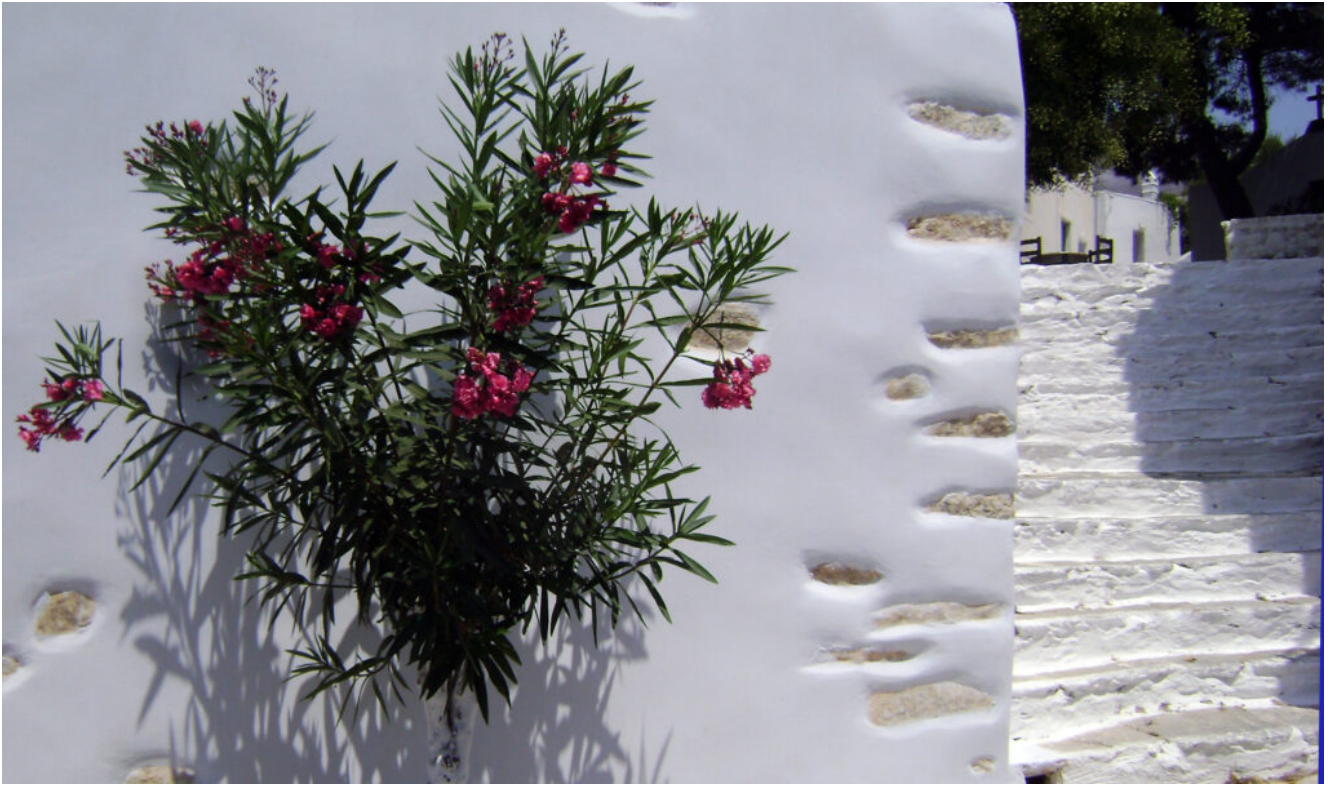
A taverna with a view, Katapola, Amorgos island (Greece)  
Chora, Amorgos Island (Greece)



Chora, Amorgos Island, Greece



Chora, Amorgos Island, Greece



Chora, Amorgos Island, Greece



Chora, Amorgos Island, Greece





Agia Anna, Amorgos island (Greece)



Agia Anna, Amorgos island (Greece)



Agia Anna, Amorgos island (Greece)



Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)  
Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

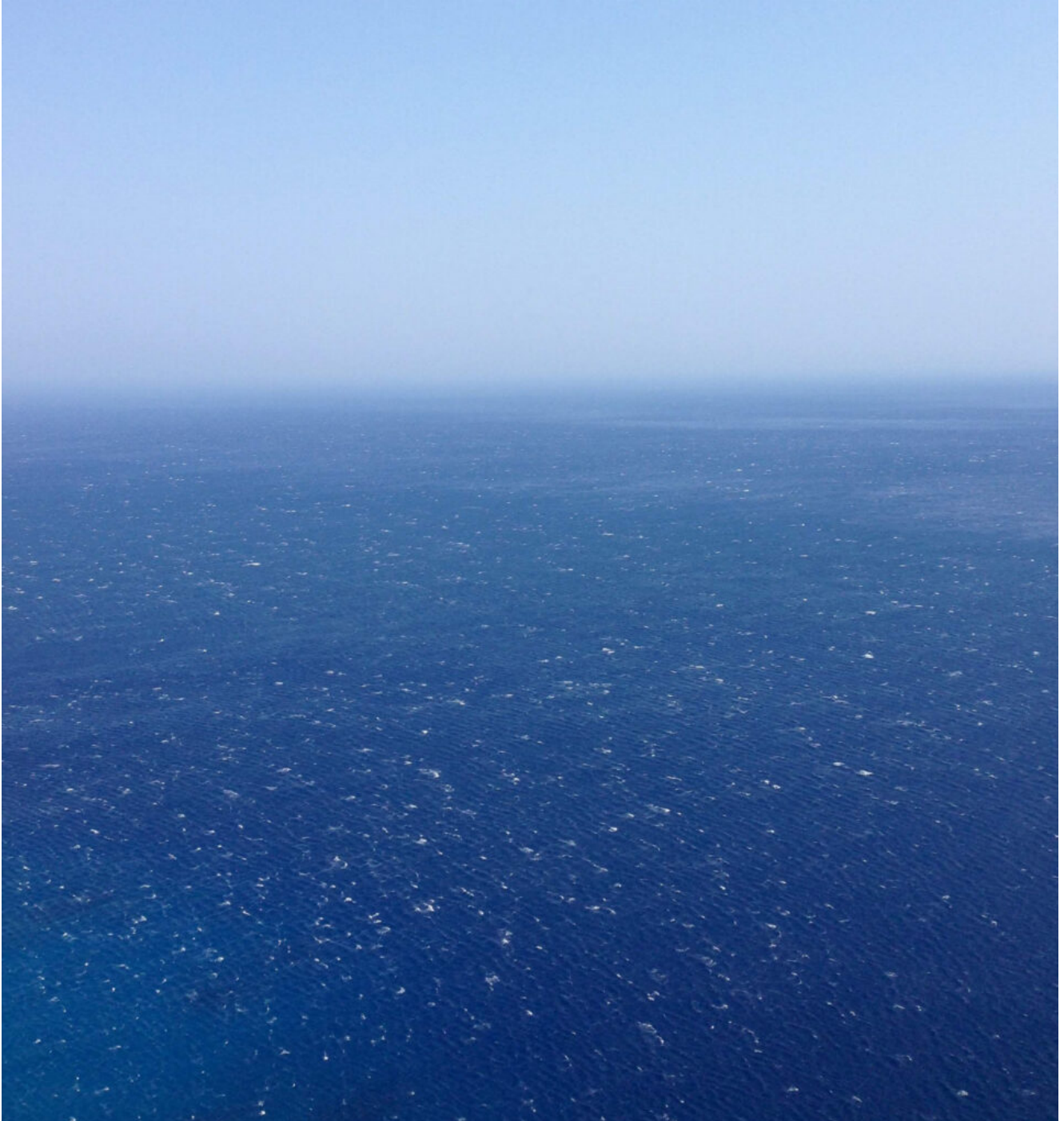


Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)  
Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

*The breeze comes stippling the sea. Simonides (556 b.C.)*



“Le Grand Bleu” – View toward east from the Panagia Hozoviotissa Monastery, Amorgos Island, (Greece)

---

# Sant'Antonio di Padova



📍  
Giovedì 13 giugno 2024 – Nave Vespucci sta navigando nel Pacifico verso Puerto Vallarta (Messico) ☐☐

Oggi 13 giugno si celebra Sant'Antonio di Padova (Lisbona, c. 1195 – Padova, 13 giugno 1231 ), sacerdote e dottore della Chiesa, patrono del Brasile ☐☐ e del Portogallo ☐☐

Quale Sant'Antonio ?

Succede spesso di confondere i due santi omonimi: quello odierno di Padova e quello eremita del deserto, protettore degli animali ricordato, invece, il 17 gennaio.

Nelle rappresentazioni di questi due santi è chiara la distinzione: quello di Padova porta solitamente i gigli della prudenza, della purezza, della lotta contro il male e il Bambino Gesù che gli fu messo tra le braccia dalla Vergine Maria in una notte di preghiera.

L'Antonio degli animali è invece accompagnato da molti attributi: il porcellino, il fuoco, il bastone a tau con la campanella, il libro della Regola, a volte il rosario o il crocifisso, sempre la lunga barba bianca in riferimento alla sua longevità come eremita.

Sant'Antonio di Padova è protettore di: animali, bambini, cavalli, marinai, nativi americani, oggetti smarriti, oppressi, pescatori, poveri, viaggiatori. È il patrono di Napoli, Venezia, Padova, Anzio oltre a tante altre località italiane.

Cieli Sereni e..

...AUGURI ad Antonio, Antonia, Antonietta, Antonello, Antonella, Antonino, Antonina.

[Nell'immagine S. Antonio da Padova guida una nave in un porto sicuro – attribuito al pittore Mariano D' Antonio 1410/1468]

---

# **LA GIORNATA MONDIALE DEGLI OCEANI**

# L'OBLÒ DEL COMANDANTE



*ittà*



🚢Sabato 8 giugno 2024 – Nave Vespucci sta navigando nel Pacifico verso Puerto Vallarta (Messico) ☐☐

Oggi si celebra la Giornata Mondiale degli Oceani.

Per ogni 8 giugno le Nazioni Unite selezionano un tema diverso: quest'anno è "Catalizing actions for our ocean and climate" per mettere in luce le sfide urgenti che i nostri mari affrontano e le azioni necessarie per proteggerli.

## CURIOSITÀ SUGLI OCEANI

### IL PIANETA AZZURRO

Gli oceani coprono oltre il 70% della superficie terrestre facendo della Terra il "Pianeta Azzurro" del Sistema Solare.

## UNA TERRA FATTA DI MARE

La maggior parte della vita sulla Terra è acquatica: le specie marine sono più numerose di quelle terrestri e, ancora più incredibile, il 94 % delle specie viventi della Terra sono negli oceani.

## LA TERRA È ANCORA INESPLORATA

È stato esplorato appena il 5% degli oceani del nostro pianeta.

È più conosciuto il suolo lunare che il fondo degli oceani: di fatto, già 12 uomini hanno messo piede sulla Luna, mentre solo 3 sono stati nel punto più profondo dell'oceano, la Fossa delle Marianne, a circa 10.994 metri sotto il livello del Pacifico.

## L PIÙ GRANDE MUSEO

Ci sono più manufatti storici sul fondo degli oceani che in tutti i musei del mondo messi insieme.

Solamente a largo della Florida giacciono circa 1000 relitti mentre sul fondo degli oceani di tutto il mondo, secondo una stima ufficiale, ce ne sono quasi 1 milione, per la maggior parte, ancora da scoprire.

## UNA IMMENSA DIVERSITÀ

Si conoscono attualmente 240000 specie marine ma si ritiene che questa sia solo una piccola parte di quelle esistenti, con tanti nuovi organismi marini da scoprire ogni giorno.

## UN MARE DI VITA

Il 94% degli esseri viventi che popolano il globo si trovano negli oceani.

Ci vivono infatti circa 10 miliardi di tonnellate di pesci e la maggior parte di questi vive fra i 200 e i 1000 metri di profondità.

## UN ALTRO MONDO SOMMERSO

Sotto gli oceani esistono fiumi e laghi.

Quando l'acqua salata del mare si combina con l'idrogeno



solforato delle emissioni vulcaniche, diventa più densa dell'acqua circostante. Precipitando forma dei laghi e dei fiumi sottomarini, simili a quelli terrestri che hanno coste, argini e persino onde.

#### UNA 'RETE' MONDIALE

Sui fondali oceanici non nuotano solo pesci e altri animali, ma transitano anche molti dei contatti social: il 97% del traffico web mondiale, infatti, passa su cavi sottomarini corazzati. Il primo di questi, da un capo all'altro dell'Oceano Atlantico, fu posato nel lontano 1858.

#### UN' ISOLA DI PLASTICA

L'Oceano Pacifico è punteggiato da circa 25000 isole (più di tutti gli altri oceani messi insieme), tra cui una... di plastica. Si tratta di un gigantesco accumulo di spazzatura galleggiante, creato dalle correnti oceaniche, che si estende per 1,6 milioni di km<sup>2</sup> (5 volte l'Italia!)

#### I GRANDI VORTICI !

Negli oceani si formano vortici simili a quelli che si forma quando si toglie il tappo alla vasca da bagno. Nel 2011, nell'Oceano Atlantico, sono stati avvistati due vortici di circa 400 chilometri di diametro. La loro origine non è mai stata chiarita completamente.

#### MACCHÈ PACIFICO!

A dispetto del nome, datogli da Ferdinando Magellano nel 1520 quando lo attraversò trovandolo molto tranquillo, il Pacifico è un oceano burrascoso e dove accadono frequentemente degli uragani. Nel 2007, al largo di Taiwan, è stata misurata l'onda oceanica più alta mai vista: 32,3 metri, come un palazzo di 11 piani !

#### UNA CIRCOLAZIONE NASCOSTA

Si chiama "circolazione termoalina" ed è il rimescolamento continuo delle masse d'acqua che dalla superficie scendono verso le profondità degli oceani. Nell'Atlantico, dove l'acqua

si rinnova costantemente è più attiva. Sul fondo del Pacifico, invece, l'acqua può essere lì da oltre 2 mila anni.

#### UNA CINTURA DI FUOCO

Sul fondo degli oceani si registra la maggiore quantità di eruzioni vulcaniche: oltre il 75% del totale. L'attività è particolarmente intensa nella cosiddetta "cintura di fuoco", una fascia lunga 40000 chilometri ai margini del Pacifico e caratterizzata da frequenti terremoti.

#### LA PIÙ GRANDE E INESPLORATA CATENA MONTUOSA DELLA TERRA

Il Mid-Ocean Ridge, la catena montuosa più lunga del mondo, si trova sott'acqua. Si estende per una lunghezza di circa 65.000 chilometri. Si dice che questa catena montuosa sia meno esplorata della superficie di Venere o di Marte: un luogo praticamente intatto e pressoché sconosciuto.

#### UN MONDO AL BUIO

La luce solare, può penetrare fino a circa 100 metri sotto la superficie dell'acqua. Una profondità esigua rispetto alla 'altezza' media degli oceani di circa 3.800 metri, i quali si trovano in gran parte in uno stato di oscurità perenne.

#### UNA FABBRICA DI OSSIGENO

Un ruolo importantissimo dell'oceano per la nostra vita è quello di produrre gran parte dell'ossigeno che respiriamo.

Molti pensano che siano solo gli alberi a produrre ossigeno. Non è così: il fitoplancton (ovvero i microrganismi che vivono sulla superficiale dell'oceano) si fotosintetizza allo stesso modo delle piante rimuovendo l'anidride carbonica e rilasciando ossigeno.

Viene prodotto il 50% dell'ossigeno che respiriamo e assorbito il 30% dell'anidride carbonica.

#### UN MARE D'ORO

Negli oceani si nascondono più di 20 tonnellate d'oro!

Non si tratta di forzieri stracolmi di monete che giacciono ancora nei relitti di vascelli affondati ma della presenza di

questo metallo prezioso, come di altri elementi, diluito in percentuale tale che un litro di acqua di mare può contenere un miliardesimo di grammo d'oro.

(Bitta scripsit MMXXII)

Cieli sereni

PG

---

# San Brandano Navigatore



Giovedì 16 maggio 2024 – Nave Vespucci sta navigando verso le Isole Galapagos

OGGI 16 MAGGIO  
SAN BRANDANO

San Brendano di Clonfert, anche noto come Brandano il Navigatore, è stato un abate irlandese del VI secolo. Uno dei primi padri del monachesimo.

Durante il suo apostolato, compì numerosi viaggi per mare, giungendo in molte isole della Scozia, nelle Orcadi e nelle

Shetland. Dopo la sua morte, il ricordo dei suoi viaggi venne amplificato e arricchito dalla tradizione orale, mescolandosi alle leggende celtiche e trascritto nella Navigatio Sancti Brendani Abbatis.

Quell'opera, più comunemente nota come "Navigatio", fu scritta in latino da un profugo ecclesiastico irlandese fuggito dalle incursioni vichinghe. L'opera ebbe grande diffusione durante tutto il Medioevo e fu tradotta in molte lingue europee (in Italia, nelle lingue toscana e veneziana). Era un genere letterario che consisteva in narrazioni di viaggi avventurosi per mare, compiuti da uno o più eroi e tratte dalla cultura classica.

In essa si racconta del monaco irlandese che fece, con alcuni confratelli, un lunghissimo viaggio a bordo di una imbarcazione di cuoio (fatta con pelli di bue). Egli partì dall'Irlanda, dall'insenatura di Brandon (così chiamata attualmente) e, viaggiando nell'atlantico settentrionale, giunse in una terra lontana posta ad occidente.

Alcuni studiosi pensano che quella terra sia stata l'America, scoperta così quasi 1000 anni prima di Colombo e circa 400 anni prima dei Vichinghi.

Brandano è raffigurato spesso imbarcato con i compagni (vedi figura) ed è patrono dei balenieri e della Marina degli Stati Uniti.

( Bitta scripsit XVI V MMXXIII )

Cieli sereni

PG

---

# Lunedì 29 aprile 2024 – S. CATERINA



*Nave Vespucci in porto a Valparaiso dove sono 6 ore indietro rispetto all'Italia*

**ACCADDE OGGI**

*29 aprile 1380*

In quel giorno a Roma muore Caterina di Jacopo di Benincasa, conosciuta come *Caterina da Siena* proclamata Santa nel 1461. È

la Patrona d'Italia ☐☐, Compatrona d'Europa ☐☐, di Roma e protettrice delle infermiere.

#### CURIOSITÀ

Fu sepolta nella Basilica di Santa Maria Sopra Minerva a *Roma* ma, successivamente, la sua testa fu prelevata e portata, in modo rocambolesco, a Siena nella Basilica di San Domenico.

A Siena si trova anche un'altra importante reliquia della santa: è un dito, con il quale viene impartita la benedizione all' *ITALIA* e alle *FORZE ARMATE* nel giorno della festa in suo onore.

Santa Caterina è anche patrona delle Contrade dell'Oca ☐ e del Drago ☐, due delle diciassette suddivisioni storiche della città toscana.

( *Bitta scripsit XXIX IV MMXXII* )

Cieli sereni

PG