

RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto) - Tema:
DIVENTARE ASCOLTATORI - LA NATURA E' LA NOSTRA CASA E NELLA NATURA SIAMO A CASA

"L'ARTE DEL CAMMINAR MEDITABONDO" - 14 ottobre 2019

da **La religiosità della terra-Una fede civile per la cura del mondo** di Duccio Demetrio, ed. R. Cortina, 2013

L'autore ricorda un pensiero di Franco Arminio (poeta, scrittore, giornalista, paesologo): "Camminare per guardare, camminare perché percepire è più importante che giudicare, guardare quello che c'è piuttosto che pensare il mondo per come ce lo hanno descritto altri." Aiuta la salute, ma rende la vita intensa. Uscire a vedere, girare intorno alle cose, attraversare, collezionare dettagli, misurare la realtà con la pianta dei piedi. Continua Demetrio: "Il cammino della vita, la vita come un camminare, è metafora spirituale e filosofica che ci chiede di porci domande rispetto alla nostra stessa storia di vita. Mentre meditabondi incendiamo nei luoghi silenziosi che più amiamo." pp. 227-228

"Quali crocevia incontrammo o vorremmo ancora incontrare ragionando sulle strade senza uscita in cui finimmo e finiamo? Quali compagni e compagne di esistenza fecero, o ancora fanno, un fecondo tratto di strada con noi? Come siamo stati aiutati o abbiamo aiutato altri nel tragitto? "A che cosa assomiglia il mio modo di camminare? Al procedere lento dell'orso? Al saltello del fringuello?... Ciascuno di noi ha un proprio modo inconfondibile di aderire al suolo, di preferire la pianura piuttosto che la montagna, la salita piuttosto che la discesa... Nella simbologia biblica e coranica, in tutte le storie mistiche, la figura di chi è in cammino evoca il perseguimento di una meta, l'assolvimento di un compito. Ma è sufficiente anche viverla intensamente la vita, nella sorpresa gioiosa del maturare -di strada in strada- che andiamo conquistando nei suoi affanni e nelle sue incertezze... Sia il credente che il non credente sono chiamati alla coscienza del loro esserci, e a imparare ad agire, in ogni istante, l'umano." "Camminare, senza posa, è un disporsi continuo ad apprendere. Camminare ci educa e ci rieduca alla concretezza, ci invita a cogliere l'istante..." se ne coglie il senso piacevole e si assolve ad un compito morale. ... "Svegliarsi, verificare se siamo ancora vivi, vuol dire mettere, seppur barcollando i piedi al suolo in un sogno più vero. Il rapporto con le cose, con la natura e gli altri è conoscenza originaria anche sul piano mistico e poetico." p. 229

"Ogni cosa, se intendiamo riscoprirla, contiene una fonte di stupefazione. Se siamo credenti, l'origine di tutto questo è divina, se non lo siamo -come chi va scrivendo queste righe- essa è soltanto tensione e risveglio emotivo; scaturisce dal desiderio di esistere nel rapporto intenso con l'arcano dell'esistenza. Se non riusciamo più a meravigliarci di nulla è perché non facciamo un gesto per avvicinarci alle cose con stupore. Non importa venirne a capo razionalmente o per fede, determinante è sentire, in quanto umani, 'gratuita-mente' tornando a contemplare tanto il minuscolo quanto il cielo stellato." p. 189

Il silenzio è cosa viva. *L'arte della meditazione* di Livia C. Candiani, ed. Einaudi

Candiani propone un altro 'camminar meditabondo': "Si tratta di camminare verso se stessi e non più verso l'altro, non più per conquistare o per disfarsi di qualcosa. La destinazione siamo noi. ... Non cercare un senso, solo toccare terra con un piede, sollevare da terra l'altro piede, avvicinarsi senza affaccendarsi. Essere intimi con la terra e con l'aria, con la danza del passo, con l'andatura. E se i pensieri ci cavalcano, se ci impediscono di essere presenti, ci fermiamo e ci domandiamo: 'Cosa sta succedendo? Cosa sta bussando al mio cuore perché io lo veda? Chi sei? Cosa vuoi da me?' E quando l'ospite si fa avanti, dice il suo nome, lo invitiamo a camminare con noi. p. 69

La via della leggerezza. Perdere peso nel corpo e nell'anima. Di F. Berrino, D. Lumera, ed. Mondadori, 2019

"Camminare è ode alla creazione, quando abitiamo ogni passo con il nostro cuore e con tutto il nostro essere e lo rischiariamo con la luce che risplende nella nostra coscienza... Camminare dentro un bosco secolare, in particolare, è un'esperienza che ogni persona dovrebbe fare per alcune ore almeno una volta l'anno. Il bosco è un maestro. Ci spoglia lentamente, senza che ce ne rendiamo conto. Mentre avanziamo, passo dopo passo, la nostra mente si denuda: cadono le foglie dei pensieri, cadono i veli delle preoccupazioni, anche quelli più intimi. Solo a quel punto ci si accorge che è nudo anche il bosco, vestito solo della sua bellezza." p. 189

Passeggiate. Una nuova arte del vivere. Di Pierre Sansot, ed. Pratiche Editrice

"Le strade sono innumerevoli perché il mondo non cessa di parlarci e di attrarci a sé. Da qui un energico richiamo della foresta, della prateria, della pietra che non sono me e che voglio avvicinare, disperando di trasformarmi in esse. E' necessario presupporre una certa parentela, un'affinità di natura tra il mondo e me perché proviamo la gioia di camminare, e che per di più io sia figlio dell'aria, del fuoco, del vento e delle acque. Quando cammino con le mie gambe, in questo caso mi sono più famigliari la passeggiata, la deambulazione. Per prima cosa, quale direzione prendere? Le bellezze del paesaggio al quale ci si accosterà hanno la loro importanza. Le definisco 'poetiche' poiché privilegiano l'armonia tra sé e una parte della terra, una scoperta che tiene tutti i sensi in stato di allerta." pp. 171-3 [...] "Ci capita di imboccare volentieri le stesse strade senza che ciò sia riconducibile alla comodità o alla pigrizia. Il piacere che proviamo nel percorrerle instancabilmente prova che per noi si tratta di una scelta deliberata." p. 182 [...] "I bambini inventano continuamente strade. Centinaia di strade inutili, per la gioia di incontri che si rinnovano a piacere." p. 186

Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce ti insegneranno cose che nessun maestro ti dirà (Bernardo di Chiaravalle)

Domande, Meditazioni: COME ENTRA NEI TUOI GIORNI 'IL CAMMINARE'?
QUANDO CAMMINI DA SOLA/O, CANTI, FISCHIETTI, O RIMANI IN ASCOLTO NEL SILENZIO?

A cura di Angela Mazzetti e Chiara Madotto per l'Arte dell'Ascolto