

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

**LA CURA DEL BOSCO**

*Marzo 2021*

**La Via della leggerezza –Perdere peso nel corpo e nell'anima** di F. Berrino D. Lumera

"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"... Se osserviamo il ciclo della vita di una comunità di alberi possiamo comprendere, ... la verità dell'interconnessione profonda fra tutti gli esseri"... p. 189

"Tutto è profondamente interconnesso, e la vita dei boschi è espressione della vita umana." p. 198  
"Il bosco è come una comunità, un insieme di viventi" p.194

"I medici giapponesi prescrivono i bagni nella foresta (Shinrin-yoku), passeggiate di quattro ore su sentieri ampi" perché ne beneficiano tutte le nostre funzioni."p. 189

"Nel bosco, quando una pianta è in crisi, tutte le radici delle altre piante tessono una rete sotterranea di interconnessione per supportarla: proviamo a cogliere questa rete di reciproco aiuto anche sopra la superficie. E perfino in una grande città possiamo accennare un sorriso alle persone che incrociamo per strada o in metropolitana." p. 200

"Anche nella città più caotica esiste il cielo, se ci ricordiamo di alzare gli occhi.... Forse riceveremo in dono per i nostri occhi: giardini pensili, fioriture sorprendenti, edifici eleganti... Quando entriamo in ufficio o rientriamo a casa, possiamo affinare la nostra attenzione verso quella pianta nel vaso sulla scrivania o sulla tavola, che ha bisogno di cura. Si tratta di una creatura vivente: non siamo soli mentre corriamo con le dita sulla tastiera del nostro pc o mentre ci diamo da fare ai fornelli." p. 199

Un discorso particolare gli autori lo fanno sulle FOGLIE e sulla FOGLIAZIONE:

"La fogliazione è sempre una fase delicata per le piante ma quali possono essere le "foglie" nella vita degli esseri umani? Quelle attaccate ai rami sono i nostri figli o i nostri progetti, che ci permettono di captare luce e informazioni, esprimere valori... Le foglie a terra possono essere intese come i nostri progetti non andati a buon fine, gli errori che ci permettono di crescere, le esperienze che dobbiamo lasciare andare... e che creano la nostra lettiera, la quale contribuisce alla nostra struttura. In ogni caso tutte le "foglie" che noi creiamo hanno una funzione" – così come per le piante – "sono la base fertile su cui continuare a crescere".

"Abbiamo ormai compreso da tempo che l'errore è una modalità di apprendimento, gli sbagli fini a se stessi non esistono: esistono invece opportunità, tentativi, tappe fondamentali di un processo di apprendimento. Quando la nostra intenzione non è adeguata, dobbiamo tornare dentro di noi, ripensare l'esperienza, crescere e poi esprimerci di nuovo con una modalità che è stata nel frattempo affinata. La lettiera è ciò che abbiamo dovuto scartare, ma che continua a nutrirci".

pp. 190,191,192

**Foliage – Vagabondare in autunno** di D. Demetrio

Da **Appunti mattutini** (a Milano)– *14 marzo verso le 13* – Sole primaverile fin eccessivo. Il ciliegio getta nuovi fiori sulla cima. Si rivela nella sua anima mutante un pesco gigante, i suoi rami sfiorano il balcone di un palazzo puntando al secondo piano. Nella grande piazza Pagano altri ciliegi a fiore doppio, si scatenano con una esuberanza tutta giovanile. p. 71

*(una buona idea quella di Demetrio per prendere appunti/diario osservando la natura!)*

**DOMANDE E MEDITAZIONI**

**Quale altra similitudine hai sperimentato nelle tue passeggiate nel BOSCO?**

**Come hai scoperto il BOSCO?**

**Riesci a tenere PIANTE o FIORI in casa o nel terrazzo?**

**Che cosa sono per te le FOGLIE?**