



Biblioteca Lama

L'Arte dell'Ascolto

VIVERE CON LENTEZZA

Lecture

di Martedì 28 settembre 2010 ore 16,30

Incontro in biblioteca proposto da
Biblioteca Lama e L'Arte dell'Ascolto per la

"Giornata della lentezza"

Più di un anno è trascorso da quando l'iniziativa è stata attuata e finalmente siamo in grado di presentarvi le letture che alcuni dei partecipanti avevano proposto, leggendole al numeroso e vivace pubblico presente, per contribuire al piacevole pomeriggio del 28 settembre 2010, dichiarata **Giornata della Lentezza**.

Ci auguriamo ora che questo lavoro costituisca uno stimolo e si amplifichino le collaborazioni per trascorrere molte giornate e molti momenti caratterizzati dalla lentezza, dalla riflessione e dal piacere di stare insieme ad ascoltare ancora poesie, pensieri e brani di autori noti e personali. (Dicembre 2011)

Biblioteca Lame e L'Arte dell'Ascolto

Il volantino



Biblioteca Lama

L'Arte dell'Ascolto

Martedì 28 settembre 2010 ore 16,30

La Biblioteca Lama e L'Arte dell'Ascolto
promuovono un incontro di lettura in biblioteca
in occasione delle
"Giornate della lentezza"

Il tema proposto è proprio quello della LENTEZZA che in particolare verrà sviluppato in letture che possano aiutarci a capire quanto e come la lentezza possa essere utile per MIGLIORARE L'ASCOLTO DI SE', DEGLI ALTRI E DELLA VITA.

Bruno Contigiani ha scritto "Vivere con lentezza" ed è l'ideatore della Giornata della Lentezza.

"Effetti in chi rallenta: La fine del continuo lamentarsi; La fine del continuo criticare: L'abbassamento dei livelli di rabbia/irritazione; La rinascita della capacità di accettare e apprezzare il nostro presente; La rinascita del desiderio di una vita più corale; La riscoperta dell'allegria; La riscoperta della gentilezza; La riscoperta del rispetto; la riscoperta della relazione con l'ambiente; La riscoperta del senso di gratitudine: La nascita della fiducia nel futuro, malgrado le pessime condizioni nel presente."

Milan Kundera, La lentezza, Adelphi

"Perché è scomparso il piacere della lentezza? Dove mai sono finiti i perdigiorno di un tempo? Dove sono quegli eroi sfaccendati delle canzoni popolari, quei vagabondi che vanno a zozzo da un mulino all'altro e dormono sotto le stelle? Un proverbio ceco definisce il loro placido ozio con una metafora: essi contemplan le finestre del buon Dio."

Da Cesare Viviani, fondatore della Scuola dell'Ascolto di Milano.

"Per cambiare vita e migliorare il mondo è necessario mutare, innanzitutto, il nostro modo di ascoltare. Nell'ideare la "Scuola dell'Ascolto" abbiamo considerato come il modo di vivere degli ultimi decenni stesse sempre più mortificando la vita interiore e le sue dimensioni psichiche e spirituali, quelle che riguardano l'affettività, il sentimento della vita e del tempo."

Si potrà aderire con la propria presenza e ascoltare le letture proposte, ma anche farsi lettori di testi scelti o propri sul tema (poesie, racconti, riflessioni, articoli...)

L'unica regola è la lunghezza del testo: non deve superare i 4-5 minuti.

Chi intende contribuire con la lettura di un brano dovrebbe comunicare il proprio nome e il brano scelto scrivendo una mail o telefonando alla Biblioteca Lama

Biblioteca Lama Via Marco Polo, 21/13 - 40131 Bologna tel. 0516350948

www.comune.bologna.it/quartierenavile/biblioteche e-mail: Bibliotecalame@comune.bologna.it

Letture e lettori

4

Pag. 3 – Il volantino dell’iniziativa

Pag. 4 – Indice delle letture

Pag. 5 - Testi poetici di Giorgio Cocchi: **“La nebbia in tla val”, “La bessa galèna e la livra”, “L’udaur dal pan”**
Lettrice: Rosanna Stagni

Pag. 8 - Testo tratto dal libro **ADESSO BASTA** di Simone Perotti: **“L’importante è cominciare”**
Lettore: Marco Bianchi

Pag. 9 - Testo tratto dal libro **LA PREGHIERA DELLA RANA** curato da Anthony de Mello: **“Istruzioni lampo al telefono”** e Brano tratto dal libro **IL PICCOLO PRINCIPE** di Antoine de Saint-Exupéry
Lettrice: Paola Fortuzzi

Pag. 11 - Testo poetico di Rainer Maria Rilke: **“La sera”**
Lettrice Rosanna Stagni

Pag. 11 - Racconto di Anna Maria Sanguigni: **“Sublime gentilezza”**
Lettrice: Anna Maria Sanguigni

Pag. 12 – Testo di Roberto Roversi: **“Dagli amici”** e Testo di Giangiorgio Pasqualotto: **“Il tempo degli altri”**
Lettrice: Chiara Madotto

Pag. 13 - Testo tratto dal libro **VIVERE CON LENTEZZA** di Bruno Contigiani: **“Comandanti”** e Brano poetico tratto dal libro **LA FORMA DELLA VITA** di Cesare Viviani con breve commento da **L’ORMA DELL’ANGELO** di Daniela Bisagno
Lettrice: Angela Mazzetti

Pag. 15 - Brano tratto dal libro **IL SOLE IL MIO CUORE** di Thich Nhat Nanh: **“La Luce del sole, le foglie verdi”**
Lettrice: Cosetta Trombetti

Pag. 17 - Brani tratti dal libro **VAGABONDAGGIO** di Hermann Hesse: **“Magia dei colori”** e **“Lago, albero, monte”**
Lettrice: Laura Rebecchi

Pag. 19 - Articolo di Antonella Galli: **“Elogio della lentezza: le vacanze fatte”** e Testo del ferroviere cantautore Gianmaria Testa: **“ Il rumore del Novecento”**
Lettore: Gian Primo Brugnoli

Pag. 20 - Brano tratto dal libro **IL PESO DELLA FARFALLA** di Erri De Luca e Brano tratto dal libro **LA LENTEZZA** di Milan Kundera
Lettrice: Monica Matassini

LA NABBIA INT LA VAL

TLA SENT ADOSS
COM'NA PROFEZI LANTA,
MANTER D'INTAUREN
INCOSSA AS SERA, ISOLÈ.
RERI VIBRAZIAN,
APANNA SFIURÈ DAL SAUN,
AL T'ARIVEN SAURDI, SMURZÈ
CME NOT STUNÈ.
PERPLESS, T'AT TROV
A PISTÈR INT AL VÈG,
MUVANDET ADESI
PR'AN ANDER CHISSÀ IN DOV.
UNA BRAZZA CHELMA
COM UN LONG SUSPIR
L'INCENNA EL CANN,
CON ED CÒ CLA GAZZA
CHE L'UMOUR DLA TERA
PIAN PIAN TRASUDA.
IN STÈ ABANDAUN IRÈEL
AVANZA L'INQUIETITUDIN
DAL BRIŠA VÈST, FIUTÈ, ASPTE
CON AL MAN PUGE, A UN PRETEST.
L'É LA LAZZ DLA PALUD,
DĀLA RADIS ATACHE
A UNA DIMENSIAN IMMOBIL, INCIUDE
A CLA CHIET CL'A SVERŽA
SANZA TAMP
E LA T'INCAVCELA AL PENSIR
PIRDANDES IN CH'AL VAUL
CH'AS DILEGUA FRUSIAND.

NEBBIA NELLA VALLE

La senti addosso
come una lenta profezia
mentre, intorno,
tutto si chiude, isolato.

Rare vibrazioni
appena sfiorate dal suono
ti arrivano sorde, spente
come note stonate.

Perplesso ti trovi
a camminare nel vago,
muovendoti adagio
per non andare chissà dove.

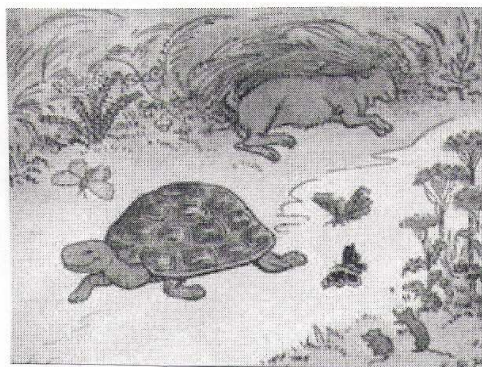
Una brezza calma
come un lungo sospiro
piega le canne,
con in cima quella goccia
che l'umore della terra
pian piano trasuda.

In questo abbandono irreal
avanza l'inquietudine
del non visto, fiutato, atteso
con le mani appoggiate a un pretesto.

E' la legge della palude
della radice attaccata
a una dimensione immobile, inchiodata
a quella quiete che deborda
senza tempo
e si attorciglia al pensiero
perdendosi in quel volo
che si dilegua frusciando.

OMAGGIO A ESOPO

LA BESSA GALENA E LA LIVRA
L'AN TUSS MISURA LA BESSA GALENA
SÔ I TEMP E I MOD DL'APUNTAMANT
CON LA LIVRA E, SCAPANDI AL TAMP,
L'ARIVÈ SOL POST DAP A'NA STMÈNA.
LASSAND LA LIVRA STOFFA E INDIGNÈ
A COMENTÈR ED PAIS LA SPALADURA,
DIGANDI: CHE GNANCH L'ERA MADURA
PAR FÈR INSAMM LA STASSA STRÈ!
LA BESSA GALENA L'AN FE N'A PIGA,
CHELMA E STAI SA L'AI DE L'ARSPOSTA
" ME AI Ò FAT PIÒ D'UNA SOSTA,
PARCHÈ CON STÈ CÀ ADOSS L'É PIÒ FADIGA!
E PÔ INT'AL PRIGUEL AM SÈR IN T'AL GOSS
E ASPET LÈ DANTER CH'AI PÀSA AL TAMP,
E A DÒCC CUM L'AS METT, PAR LA FASSA DL'ÒSS.
TÈ, PAR NATURA TI ATACHÈ A CLA SORT
CH'LA TA DOTÈ PR'ANDÈR FORT CM'EL VANT!
T'AL TRUVARÈ, UN DE, QUAL CH'VA PIÒ FORT!"



GIORGIO COCCHI

LA TARTARUGA E LA LEPRE

Non prese la misura la tartaruga
sui tempi e i modi dell'appuntamento
con la lepre e, sfuggendole il tempo,
arrivò al traguardo dopo una settimana.
Lasciando la lepre stanca e indignata
a commentare il peso del ritardo
dicendo che il tempo non era maturo
per fare, insieme, la stessa strada!
La tartaruga non fece una piega,
calma e distesa le diede la risposta:
"Io ho fatto più di una sosta,
perché con questa casa addosso è più fatica!
Poi nel pericolo mi chiudo nel guscio
e aspetto, dentro, che passi il tempo,
e guardo come si mette per la fessura dell'uscio.
Tu, per natura, hai avuto la sorte
di avere in dote l'andare veloce come il vento!
ma troverai, un giorno, chi va più veloce di te!"

L'UDAUR DAL PAN

L'era l'udaur dal pan
ch'l'abrazèva la tera,
infiland int'l'andèr
oss e fnèstr'in casan.

L'era la tera sudè
ch'la dvintèva fareina,
mo poch as masnèva
in rimédi al dzunèr,

muvand un pinguèl
sdundlan e incurvè
che, anghè, se spaplèva
int' un mer d'aqua cèra.

L'era la grama sbuclè
che, gnicand la striflèva
col pastan tutt i pchè
e i dé ed lus tribulè.

Samper sgnè da fadiga,
al mumant piò sintō,
al gustèva int'la fairma
l'incant dal livèr.

L'era culurè come l'or
al pan fèn in cotura
dand al fauran buiant
dal sperer, al riflèss.

L'era al silanzi del man,
vgnó da dimondi luntan
ch'al rizèva al ciupatt,
zuntandi lavgnir.

GIORGIO COCCHI

L'ODORE DEL PANE

Era l'odore del pane
che abbracciava la terra
infilando nell'andare
porte e finestre socchiuse.

Era la terra sudata
che diventava farina,
ma poco si mangiava
in rimedio al digiuno,

muovendo la glottide
ciondolante e incurvata
che, annegata, si spappolava
in un mare di acqua chiara.

Era la "gramma" consunta
che, cigolando, rivoltava
col pastone tutti i peccati
e i giorni di luce tribolati.

Sempre segnato da fatica,
il momento più sentito,
si gustava nel riposo
l'incanto del lievitare.

Era colorato come l'oro
il pane alla fine della cottura
dando al forno bollente
delle speranze, il riflesso.

Era il silenzio delle mani
venuto da molto lontano
che dava forma alla pagnotta
aggiungendovi l'avvenire.



*(Ci scusiamo per la qualità della stampa
dovuta alla difficoltà di dattiloscivere in dialetto)*

Lecture proposte da Rosanna Stagni

da **ADESSO BASTA** di Simone Perotti: **“L’importante è cominciare**

Se i conti non tornano

Devo ammettere che mi sono molto consultato, che ho verificato, ho fatto e rifatto i conti cento volte. Ho trascorso qualche anno con gli occhi alla calcolatrice. Ricordo benissimo le scene: uscivo da una riunione, magari una di quelle in cui percepivo più che mai il senso di spreco, di inutilità, e prendevo un taxi per tornare in ufficio. Nel sedile posteriore mi trovavo sempre più spesso con il telefono in mano, modalità calcolatrice, a fare e rifare i conti. Quanti soldi mi ci volevano per vivere? Quanti ne avevo? Quanto ancora dovevo lavorare per poter cambiare vita? Dov’era l’errore nel mio ragionamento? Avevo dimenticato qualcosa?

8

Ero un privilegiato. Facevo un bel mestiere. Dopo un momento grigio bastava incontrare un collega in gamba, avere un nuovo progetto tra le mani, e subito tornavo a fare con impegno e piacere il mio lavoro. Ma un’idea, quando ti entra dentro, non esce più. Sarebbero trascorse poche ore, pochi giorni, e giù a rifare i calcoli.

Calcoli che, naturalmente, non tornavano mai. O tornavano troppo facilmente. Qual era la verità? Stando alle mie elucubrazioni avrei dovuto lavorare ancora cinque o otto anni. Ma potevo attendere? A volte pensavo di sì, a volte pensavo di no.

Non sapevo una cosa, piuttosto importante, e cioè che ogni grande viaggio inizia con un passo, e di ogni avventura la cosa più difficile è iniziare. Avrei mai avuto la totale tranquillità economica per fare le mie scelte a ‘rischio zero’? Probabilmente no. Bastava rialzare ogni volta l’asticella e il salto diventava proibitivo. Bastava farsi prendere dalla paura del futuro, dal rischio di inflazioni galoppanti, di crisi finanziarie internazionali, e tutto il castello crollava. Ecco perché i conti venivano fuori sempre sbagliati.

Ma detesto chi ha un sogno e lo manda in aria per mancanza di concretezza. Mi colpì una frase di Bjorn Larsson, nel suo libro “Bisogno di Libertà”: “Non si nasce liberi, lo si diventa. [...] Bisogna essere pronti a osservare una certa disciplina di lavoro, per realizzare i propri sogni. Non basta sperare, bisogna anche fissarsi un obiettivo e perseguirlo con una certa tenacia.”

Ero assolutamente d’accordo. Lavoravo da anni per costruire le condizioni della mia libertà, mi ero dato da fare, avevo studiato e dato atto ad azioni concrete, rivolte al raggiungimento del mio obiettivo. Ma questo non era tutto. Mancava qualcosa. Sarebbe sempre mancato qualcosa. I miei soldi sarebbero sempre stati pochi, o meno di quel che serviva. Mi sarei sempre potuto dire: “Aspetta ancora quattro anni. Cosa vuoi che siano quattro anni? Sii ragionevole, metti da parte dei soldi finché tutto ti va per il meglio. Sii furbo, non farti prendere dalla smania.” Questa frase, in particolare, mi perseguitava. Ogni volta che partivo per la tangente, che mi dicevo: “Ma sì, dai, vada come vada, siamo ottimisti, si può fare. *We Can!*” subito mi correggevo: “Non farti prendere dalla smania”. Ed ero fregato.

E poi è arrivata la crisi. Io ho lasciato gli ormeggi per il *downshifting* nel febbraio 2008. Bastava indugiare ancora un poco, fino a settembre dello stesso anno, e la crisi economica mi avrebbe certamente fermato con altre, nuove paure. Qualcosa che freni, che dissuada, accade sempre a chi lascia campo aperto alle paure.

In realtà nella mescola della mia ricetta mancava un ingrediente importante, che ha tanto valore come la ragionevolezza e il calcolo, la progettualità e la concretezza: si chiama spirito d’avventura. Potrei chiamarlo anche coraggio, ma sarebbe impreciso. Il coraggio è

quello che serve per pensare un progetto come questo, fare i passi necessari per portarlo avanti, non mollare nella difficoltà, andare avanti e avanti e avanti, anche quando genitori, amici, logica ci dicono che siamo matti. Qui invece parlo di quel pizzico di incoscienza che serve nella vita di ognuno, dovunque, in ogni epoca. Non si può essere uomini veri, pieni senza un grammo almeno d'incoscienza.

Ma non intendo la follia o la mancanza di senso della realtà. Intendo l'incoscienza, e per di più dico che ne serve un grammo appena. Ma un grammo, per gente abituata alle sicurezze, è come mezzo litro di nitroglicerina. Comunque: una volta fatto il progetto, una volta fatti i calcoli, una volta risparmiati i denari, fatto le ricerche per una casa, una volta fatto tutto questo, poi, bisogna andare. Bisogna prendere la propria carriera, avviata verso il massimo dei risultati possibili, e interromperla. Bisogna prendere i soldi che si faranno, le centinaia di migliaia di euro che ci aspettano a braccia aperte e buttarli nel cesso. Bisogna prendere il proprio ruolo sociale, la propria rispettabilità come esseri inseriti, produttivi, stimabili, brillanti, e farne un falò, convinti che altra rispettabilità, altra brillantezza ci attendono. Bisogna tagliare uno a uno tutti i tentacoli della piovra. E bisogna farlo anche e soprattutto se l'ultima cifra dell'ultimo conto non torna.

Non ho detto "anche se le cifre non tornano" ho detto "l'ultima cifra dell'ultimo conto". Per me erano le ultime otto cifre a non tornare, ma è andata così. Non avevo i soldi che richiedeva il mio budget. Ma dovevo andare. Quando l'ala dell'incoscienza ha fatto ombra sulla mia vita, non c'è stato più niente da fare.

Lettura proposta da Marco Bianchi

da **LA PREGHIERA DELLA RANA Vol. II** di Anthony de Mello

"Istruzioni lampo al telefono"

Un giovane dirigente telefonò un giorno al suo rappresentante all'estero e gli annunciò brevemente:
«Ho delle istruzioni da darle.
Questa telefonata durerà soltanto tre minuti. Parlerò io e lei non mi dovrà interrompere.
Per qualsiasi commento o reclamo la prego di usare il telegrafo».

Subito dopo dettò il suo messaggio, ma lo fece a una tale velocità che finì un po' prima del tempo.
«Abbiamo ancora venti secondi», annunciò al suo interlocutore dall'altro capo del filo.
«Ha qualcosa da dirmi?»

«Sì», fu la risposta. «Ha parlato così in fretta che non ho capito una parola di quello che ha detto».

*Un ottimo sistema per andare meno lontano
in più tempo
è quello di andare più in fretta.*

10

da **IL PICCOLO PRINCIPE, XXIII**, di Antoine de Saint-Exupéry

"Buon giorno", disse il piccolo principe.

"Buon giorno" disse il mercante.

Era un mercante di pillole perfezionate che calmavano la sete.

Se ne inghiottiva una alla settimana e non si sentiva più il bisogno di bere.

"Perché vendi questa roba?" disse il piccolo principe.

"È una grossa economia di tempo", disse il mercante, "Gli esperti hanno fatto dei calcoli. Si risparmiano cinquantatré minuti a settimana".

"E cosa se ne fa di questi cinquantatré minuti?"

"Se ne fa quel che si vuole..."

"Io", disse il piccolo principe, "se avessi cinquantatré minuti da spendere, camminerei adagio adagio verso una fontana..."



Lecture proposte da Paola Fortuzzi

“La sera” di Rainer Maria Rilke

Vien da lungi la Sera, camminando
per la pineta tacita, di neve.
Poi, contro tutte le finestre preme
le sue gelide guance; e, zitta, origlia.
Si fa silenzio, allora, in ogni casa.
Siedono i vecchi, meditando. I bimbi
non si attentano ancora ai loro giuochi.
Cade di mano alle fantesche il fuso.
La Sera ascolta, trepida, pei vetri;
tutti - all'interno - ascoltano la Sera.

Lettura proposta da Rosanna Stagni

“Sublime gentilezza” di Anna Maria Sanguigni

Il profumo della torta di mele che preparava zia Civitina, si spandeva per tutto il rione. Quando cuoceva in forno, spalancava le finestre e così gli odori si sentivano fino a Piazza Mazzini. In quella piccola cucina rivestita di piastrelle amalfitane e con la cristalliera di mogano, il pezzo forte era la stufa economica con quattro fornelli a gas e due piastre elettriche. Sotto c'era il forno con tre griglie che andava a cottimo.

Sapeva fare tutti i tipi di ciambelle, con lo yogurt, al cioccolato, con le noci.

Le crostate erano di pasta frolla sottile e croccante, con la marmellata di visciole, un po' asprigna.

Arrotolava i filini di pasta e li disponeva a rete, sottilissimi che non si spezzavano.

Durante la Settimana Santa si cominciavano a preparare i Tortoli.

Nella cucina di zia Civitina, cominciavano ad arrivare le sorelle, la cognata, le vicine di casa, indossavano il grembiule, perché fra un impasto e l'altro capitava di asciugarsi le mani dove capitava.

La pasta cresciuta era ammassata a turno, guai però ad avere le mani fredde, si poteva fermare la lievitazione.

Quando la massa era bella gonfia, la sistemavano in un grosso recipiente e la coprivano con un panno di lana. Sembrava che accudissero un bimbo appena nato tanta era la grazia e l'amorevolezza che avevano mentre la mettevano al caldo.

Questi gesti si ripetevano per tre giorni, finché alla vigilia di Pasqua, le donne formavano dei tortini che una volta cotti si presentavano come delle piccole torri profumate di anice e con una crosta lucida e croccante.

La grande abilità che avevano, era riconosciuta come un'arte nobile e questo le appagava.

I ricordi di quelle usanze sarebbero rimasti impressi nei pensieri di tutti quelli che avevano gustato quei sapori e sentito i profumi.

Per non parlare della sublime gentilezza che zia Civitina mostrava nell'apprestarsi a sfornare i bignè

di San Giuseppe. Le mani sembravano ali d'angelo quando delicatamente li prendeva per riempirli di crema Chantilly.

Le mie cugine sostenevano che mai e poi mai lei era stata così dolce e tenera nei loro riguardi, ma col bigné appena sfornato l'attenzione era massima.

A turno negli anni, siamo stati figli del "NO!" Un "no" severo e senza pietà se qualcuno si azzardava ad avvicinarsi allo sportello del forno mentre il soufflé al mandarino stava venendo su delicatamente. Era permesso sbirciare attraverso il vetro opaco di vapore e aspettare con ansia il momento giusto. Una situazione snervante e magica. Una volta a questa zia capitò di provare un'umiliazione e il dispiacere di un fallimento, quando le capitò ...

Aspetta, aspetta, la torta mimosa restava piatta. Com'è come non è, forse c'è troppa farina, hai voluto girare l'impasto tu, e quello va girato sempre da una parte, e tu..chissà cos'hai combinato...

Com'è come non è, aspetta, aspetta, dopo un'ora si rassegnò e tirò fuori dal forno una specie di frittella gialla. Era tanta la disperazione da non capacitarsi, allora cominciò a controllare la farina, il burro avanzato, i gusci delle uova, la fialetta dell'aroma di arancio e le bustine del lievito!!!

Ecco! Finalmente si scoprì la causa.

Era scaduto sei mesi prima, e la calma finalmente tornò a regnare nella cucina e nel cuore di zia Civitina.

Lettura proposta da Anna Maria Sanguigni

"Dagli amici" di Roberto Roversi

Non correre. Fermati. E guarda
guarda con un solo colpo d'occhio
la formica vicino alla ruota dell'auto veloce
che trascina adagio un chicco di pane
e così cura paziente il suo inverno.

Guarda. Fermati. Non correre.
Tira il freno alza il pedale
abbassa la serranda dell'inferno.
Guarda nel campo fra il grano
lento e bianco il fumo di un camino
con la vecchia casa vicino al grande noce.

Non correre veloce. Guarda ancora
almeno per un momento
guarda il bambino che passa
tenendo la madre per mano
il colore dei muri delle case
le nuvole in un cielo solitario e saggio
le ragazze che transitano
in un raggio di sole



il volto con le vene di mille anni
di una donna o di un uomo venuti
come Ulisse dal mare.

Fermati. Per un momento. Prima di andare.
Ascoltiamo le grida d'amore
o le grida d'aiuto
il tempo trascinato nella polvere del mondo
se ti fermi e ascolti
non sarà mai perduto.

Da una conversazione su
"Il tempo degli altri" del Prof. Giangiorgio Pasqualotto,
insegnante di Storia della filosofia dell'Università di Padova.

"...la lentezza non vuol dire abbandono all'ozio totale. Vuol dire attenzione al momento. Allora ciascun momento diventa immenso, dal punto di vista psicologico, e tu lo puoi vivere assolutamente, pienamente, senza più confrontarlo con quello che vivevi prima (per vedere se era più cattivo o più buono) e senza vederlo in rapporto ad un futuro..."

Lecture proposte da Chiara Madotto

da **VIVERE CON LENTEZZA** di Bruno Contigiani
"Piccole azioni per grandi cambiamenti"

(Bruno Contigiani, è stato manager degli uffici stampa di IBM Italia, di Telecom Italia; deciso a cambiare vita, fonda l'associazione "L'arte del Vivere con Lentezza" a Pavia e organizza la prima Giornata Mondiale della Lentezza nel 2007.)

Alcuni COMANDA-LENTI per trovare la velocità giusta nella vita

- 1) Svegliamoci 5 minuti prima del solito per farci la barba, truccarci o far colazione senza fretta e con un pizzico di allegria.
- 2) Se siamo in coda nel traffico o alla cassa di un supermercato, evitiamo di arrabbiarci e usiamo questo tempo per programmare mentalmente la serata o per scambiare due chiacchiere con il vicino di carrello.
- 3) Entrando in un bar per un caffè, ricordiamoci di salutare il barista, di gustarci il caffè e di risalutare barista e cassiera al momento dell'uscita (questa regola vale per tutti i negozi, in ufficio e anche in ascensore)
- 4) Scriviamo sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con caro o cara...
- 5) Quando è possibile, evitiamo di fare due cose contemporaneamente come telefonare e scrivere al computer... se no si rischia di diventare scortesi, imprecisi e approssimativi.
- 6) Evitiamo di iscrivere noi o i nostri figli ad una scuola o una palestra dall'altra parte della città.

7) Non riempiamo l'agenda della nostra giornata di appuntamenti, anche se piacevoli. Impariamo a dire qualche no e ad avere dei momenti di vuoto!

8) Non corriamo per forza a fare la spesa, senz'altro la nostra dispensa ci consentirà di cucinare una buona cenetta dal primo al dolce.

9) Anche se potrebbe costare un po' di più, evitiamo ogni tanto il centro commerciale e concediamoci una visitina al negozio sottocasa, risparmieremo tempo e saremo meno stressati.

10) Facciamo una camminata, soli o in compagnia, invece d'incolonnarci in auto per raggiungere la solita trattoria fuori porta.

11) La sera leggiamo i giornali o un buon libro e non continuiamo a fare zapping davanti alla tv.

12) Evitiamo qualche viaggio nei weekend o durante i lunghi ponti, ma gustiamoci la nostra città, qualunque essa sia.

13) Se i giorni di ferie sono 15, dedichiamone 10 alle vacanze e utilizziamo i rimanenti come decompressione pre o post vacanza.

14) Smettiamo di continuare a ripetere: "non ho tempo". Il continuare a farlo non ci farà certo sembrare più importanti.



da **LA FORMA DELLA VITA** di Cesare Viviani

Con il commento di Daniela Bisagno ne **L'ORMA DELL'ANGELO**

(Cesare Viviani è psicanalista e poeta, coordina la Scuola dell'Ascolto di Milano da 14 anni, ed è riconosciuto come uno dei maggiori poeti italiani.)

Scrive Bisagno: "C'è un movimento frettoloso e un po' caotico che Viviani osserva nella folla metropolitana. La velocità incalzante con cui si muovono i cittadini è subordinata alla produzione [...], il comportamento scandaloso di chi si ferma a contemplare, mette in crisi i circuiti produttivi, intralcia quel processo finalizzato alla produzione e all'accumulo [...] un'insidia per la prosperità collettiva e dunque per l'incremento, se non per la sopravvivenza stessa, della massa, per la sua felicità."

Scrive l'autore nel suo poema:

*Se qualcuno si sottrae alla catena
delle azioni e al moto e si ferma
a mirare, a contemplare, è insopportabile,
fa scandalo, tutti lo rimproverano, lo costringono*

a riprendere l'attività...

.....

*Un capo che dice: "Nessuno
si provi ad accantonare, ad accumulare,
a predisporre riserve, ma si mantenga
nella precarietà di ogni giorno senza anticipare
sicurezze per il domani!" darebbe l'esempio
della vittoria sulla paura. Così se dicesse:
"Fermatevi, astenetevi
da ogni attività, da ogni compito,
almeno un giorno alla settimana bisogna uscire
dalla frenesia del potere, sperimentare
l'immobilità, conoscere
la relazione futura con il mondo, la vita eterna",
semberebbe voler limitare
la libertà, rallentare
i processi vitali, le opportunità.*

.....

*L'uomo è perfetto quando nessuno lo vede
e lui stesso ha smesso di guardarsi. Allora è perfetto
come un animale non spiato
o come un albero ignorato al centro del bosco.
Può muoversi e non sbaglia mossa, non sbaglia
espressione, non sbaglia direzione,
è assoluta perfezione.
L'altra perfezione, la prima, era durata poco:
era guardare il mondo dalle braccia della madre.*

Lecture proposte da Angela Mazzetti

da **IL SOLE IL MIO CUORE** di Thich Nhat Nanh

"La Luce del sole, le foglie verdi"

Tre ore per una tazza di tè

Il segreto della meditazione sta nell'essere conscio di ogni secondo della tua esistenza e nel mantenere costantemente acceso il sole della consapevolezza in ogni circostanza, illuminando tutto ciò che si presenta, fisico o psicologico. Bevendo una tazza di tè, la mente è pienamente presente all'azione del bere una tazza di tè. Prendere un tè o un caffè può diventare una delle massime delizie della giornata se ne siamo totalmente partecipi.

Tu quanto dedichi a una tazza di tè?

Nei bar di New York o di Tokyo la gente entra, ordina il suo caffè, lo beve frettolosamente, paga e si precipita fuori per il prossimo impegno. Spesso il locale è intasato di musica, le orecchie si

riempiono di suoni, gli occhi guardano altri come te ingollare il loro caffè, la mente è già proiettata sul prossimo impegno. Potete chiamare tutto questo “bersi un caffè”?

Hai mai partecipato a una cerimonia del tè? Si passano due, anche tre ore, semplicemente stando insieme sorseggiando un paio di tazze. Si sta semplicemente insieme senza chiacchiere, gustando il tè. Qualcuno potrà ritenere i partecipanti a questa riunione degli irresponsabili che non hanno a cuore la situazione mondiale, ma bisogna ammettere che sanno come gustare il tè, conoscono il piacere di bere una tazza di tè in compagnia.

Dedicare due ore a una tazza di tè è un piccolo eccesso, sono d'accordo. Ci sono tante altre cose da fare : il giardino, il bucato, lavare i piatti, rilegare libri, scrivere..... Forse sono compiti meno piacevoli che bere tè e andare a spasso sulle colline ma, se li svolgiamo in piena consapevolezza, li troveremo estremamente gradevoli. Lavare i piatti dopo una ricca cena può diventare una gioia.

Fare il bagno al Buddha neonato

Per me, l'idea che lavare i piatti sia una faccenda sgradevole può sorgere solo quando non li stiamo lavando. In piedi davanti al lavello con le maniche rimboccate e le mani nell'acqua calda, non è poi così male. Mi piace dedicare tempo a ogni piatto, pienamente consapevole del piatto, dell'acqua e di ogni movimento delle mani. Ma se voglio sbrigarmela in fretta per poi rilassarmi davanti a una tazza di tè, allora sì, sarà spiacevole e poco degno di essere fatto. E sarebbe un peccato, perché ogni minuto, ogni secondo della vita è un miracolo. Anche i piatti e io che li sto lavando, siamo miracoli. Ogni tazza che lavo, ogni poesia che compongo, ogni suono che traggio dalla campana è un miracolo. Ogni azione ha esattamente l'identico valore. Un giorno, lavando una tazza, sentii che i miei movimenti erano sacri e pieni di dignità come se stessi facendo il bagno al Buddha neonato. Se quel Buddha neonato leggesse questa mia impressione, sarebbe certamente contento per me e per nulla indignato di venire paragonato a una tazza.

Alla luce della consapevolezza ogni pensiero, ogni azione diventano sacri. Questo sole annulla i confini tra il sacro e il profano. Ammetto che, facendo così, mi ci vuole un po' più di tempo per rigovernare, ma vivo ogni attimo e sono felice. Lavare i piatti è ad un tempo un mezzo e uno scopo: se non laviamo i piatti solo per poi averli puliti, ma li laviamo per lavarli, ogni momento sarà un momento vissuto pienamente.

Se non so lavare i piatti con gioia, se penso solo a sbrigarmela in fretta per andarmi finalmente a rilassare davanti a una tazza di tè, mancherò anche la tazza di tè, perché non saprò godermela. Terrò in mano la tazza pensando a cosa farò dopo, e così l'aroma e il sapore del tè andranno perduti, assieme al piacere di berlo. Facendo così, sarò sempre trascinato nel futuro e non potrò mai vivere il presente.

Nutrire la consapevolezza mentre lavoriamo

Il nostro lavoro, che ci permette di guadagnarci il pane quotidiano, può essere compiuto nello stesso modo in cui laviamo i piatti. Nella comunità in cui vivo, il mio lavoro consiste nel rilegare libri. Uso uno spazzolino da denti, una rotellina, un mattone refrattario molto pesante (due o tre chili), e riesco a rilegare duecento libri al giorno. Prima di passare alla rilegatura, dispongo i fogli secondo il numero di pagina su una lunga tavola. Quindi faccio il periplo della tavola e, quando l'ho completato, so che ho il numero di fogli giusto per fare un fascicolo. Camminando intorno alla tavola, so che non sto andando in nessun posto; quindi cammino lentamente, raccolgo un foglio per volta, conscio di ogni movimento, respirando dolcemente, consapevole di ogni respiro. Mentre riunisco i fogli, spargo la colla e applico la copertina, sono in pace.

So di non essere in grado di rilegare un numero di libri pari a quello di un rilegatore professionale o di una macchina, ma so anche che non odio il mio lavoro. Se vuoi avere molto denaro da spendere, devi lavorare duro e in fretta; ma se ti basta vivere in modo semplice, puoi

lavorare con calma e in piena consapevolezza. Conosco molti giovani che preferiscono lavorare di meno, mettiamo quattro ore al giorno, guadagnare quello che basta e vivere semplicemente e felici. Forse si può rilevare la soluzione agli attuali problemi sociali: ridurre la produzione dei beni non indispensabili, dividere il lavoro con chi ne è privo, e vivere in semplicità e felici. Esempi individuali e di comunità provano che è possibile. E questo lascia bene sperare per il futuro, non ti pare? Potresti chiedermi come si fa a nutrire la consapevolezza lavando i piatti, rilegando libri, lavorando in fabbrica o in un ufficio.

Puoi trovare la risposta da solo. Fai tutto il possibile per mantenere la luce della consapevolezza accesa dentro di te. Scopri da te i metodi che ti si addicono, oppure prova a mettere in atto tecniche già sperimentate da altri, ad esempio recitare brevi poesie o mantenere l'attenzione sul respiro. Puoi mantenere la consapevolezza di ogni inspirazione e di ogni espirazione, di ogni movimento dei polmoni. Quando si forma un pensiero o una sensazione, lasciali scorrere con naturalezza assieme al respiro. Respirare dolcemente, con un ritmo un po' più lento del normale, può esserti utile per ricordarti che stai seguendo il respiro.

Letture proposta da Cosetta Trombetti



da **VAGABONDAGGIO** di Hermann Hesse

“Magia dei colori”

Alitar di Dio di quando in quando
 cielo in alto, cielo in basso,
 luce canta canzoni a mille a mille,
 Dio si fa mondo in colori variopinti.

Bianco su nero e caldo sul fresco
 si sente sempre tracciato di nuovo;
 eternamente dal caotico intreccio
 riluce intatto l'arcobaleno.

Così trasmuta nell'anima nostra

in mille pieghe tra voluttà e affanno
la luce di Dio, agisce e crea,
e come il sole noi lo onoriamo.

“Lago, albero, monte”

C’era una volta un lago. Sul lago azzurro e oltre l’azzurro cielo si elevava verde e giallo un albero primaverile. Più oltre il cielo riposava silenzioso sulla montagna inarcata. Un viandante sedeva ai piedi dell’albero. Petali gialli cadevano sulle sue spalle. Egli era stanco ed aveva gli occhi chiusi. Dall’albero giallo un sogno calò su di lui. Il viandante ritornò fanciullo e dietro la casa, nel giardino, udiva sua madre cantare. Vide una farfalla volare, soave e gialla, di un giallo gioioso nel cielo azzurro. Corse dietro alla farfalla. Corse al di là del prato, corse al di là del ruscello, corse sino al lago.

Là la farfalla volò elevandosi sulle acque chiare ed il bambino volò dietro a lei, ondeggiò chiaro e leggero, volò felice attraverso lo spazio azzurro. Sole splendeva sulle sue ali. Volò dietro il giallo e volò sul lago e sul monte, là su una nuvola se ne stava Dio e cantava. Attorno a lui c’erano piccoli angeli, ed uno degli angeli sembrava la madre del bambino, e teneva un annaffiatoio verde inclinato su di un’aiuola di tulipani, così che essi potevano bere. Il Fanciullo volò verso di lui, ed anch’egli era un angelo ed abbracciò sua madre.

Il viandante si strofinò gli occhi e li richiuse. Colse un tulipano rosso e lo infilò al petto di sua madre. Colse un tulipano giallo e glielo infilò nei capelli. Angeli e farfalle volavano, e tutti gli uccelli ed animali e pesci del mondo erano là e ciascuno che venisse chiamato per nome veniva e volava nella mano del bambino e gli apparteneva, si lasciava accarezzare, si lasciava interrogare, si lasciava rimettere in libertà.

Il viandante si destò e pensò agli angeli. Udiva stillare dall’albero le foglie sottili. Udiva pulsare e defluire nell’albero la vita silenziosa e tenue, in flussi dorati. La montagna volgeva lo sguardo verso di lui, là se ne stava appoggiato Dio in un mantello marrone e cantava. Si udiva il suo canto diffondersi sulla trasparente vastità del lago. Era una canzone semplice, si confondeva e risuonava con il flusso sommerso delle linfe nell’albero, e con il sommerso flusso del sangue nel cuore, e con il flusso sommerso e dorato che dal sogno, attraverso di lui, si effondeva. Allora cominciò egli stesso a cantare, lentamente e prolungatamente. Il suo canto era privo di arte, era come aria e sciabordio di onde, era solo un bisbiglio, un ronzio come di api. Il canto rispose al Dio che cantava nella lontananza, al flusso che cantava nell’albero, e al canto effuso nel sangue.

A lungo il viandante mormorò il suo canto, come il tintinnare di una campanula nel vento di primavera, come il concerto di una cavalletta nell’erba. Cantò un’ora o un anno. Cantò puerilmente e divinamente, cantò farfalla e cantò madre, cantò tulipano e cantò lago, cantò il suo sangue e il sangue nell’albero.

Quando riprese il cammino era senza pensieri si inoltrò nella calda campagna gli tornò alla mente poco a poco la sua strada, la sua meta ed il suo nome, e che era martedì, e che laggiù la ferrovia correva verso Milano. Solo molto in lontananza udiva ancora cantare, dal lago. Là se ne stava Dio in un mantello marrone e continuava a cantare, ma il viandante più fiavole ne percepiva la melodia.

“Elogio della lentezza: le vacanze fatte”

(da il Venerdì di Repubblica, 26 ottobre 2007. Articolo di Antonella Galli)

Sulla scia di una tendenza che all'estero è già moda, anche da noi è in crescita il numero dei viaggiatori che non partono più solo per raggiungere una meta. E una serie di linee secondarie diventano vie primarie per scoprire un'altra Italia.

Lento, ecologico, romantico: torna di moda il treno d'epoca, che sbuffa e sferraglia e invita a guardare fuori dai finestrini come facevano un tempo gli innamorati e i poeti. Far rivivere antiche linee dismesse o utilizzare treni regionali per fare turismo (con marcia slow) è una tendenza in costante crescita. Lo dimostra l'inserimento della linea **Ragusa-Modica** tra i beni storici da recuperare nella recente raccolta di fondi attuata da Maratonarte. E lo confermano le tante iniziative che costellano l'autunno delle sagre e delle gite fuori porta, dell'enogastronomia e delle passeggiate nella natura, tutte a mezzo treno, meglio se d'epoca. Da ormai dieci anni, per esempio, corrono su e giù per la provincia di **Siena** i convogli del Trenatura: trainati da vecchie littorine o locomotive a vapore, compiono un percorso ad anello che attraversa la Val d'Orcia e passa per Asciano, Trequanda, Montalcino, Monte Antico, Buonconvento. (...)

All'estremo Nord della Penisola, quasi al confine con la Svizzera, si dipana invece tra vallate e boschi **la Vigezzina**, linea che collega Domodossola a Locarno: nei giorni festivi si possono abbinare treno e battello per visitare il Lago Maggiore, treno e funicolare per salire al Santuario della Madonna del Sasso, o treno e bici per percorrere la panoramica strada cantonale tra Camedo e Pontebrolla. E queste sono solo alcune delle possibili: al turista curioso spetta la ricerca, perché in questo caso è il mezzo che rende unico il viaggio, e non (solo) la meta.

MI RICORDO...

La testimonianza di un cantautore che per oltre vent'anni ha lavorato nelle ferrovie.

IL RUMORE DEL NOVECENTO di Gianmaria Testa

Ferro e fumo. Questo è rimasto il treno che per me che ho frequentato il '900 abbastanza a lungo da viaggiare a vapore.(...) Ferro e vapore. Da bambino credevo che fosse il vapore che si infilava tra le ruote a far muovere il treno, gli attribuivo una magia da genio della lampada. I vecchi ferrovieri mi hanno spiegato che in realtà il mago era il macchinista.(...) Spero che il treno rimarrà macchina da trasporto e non diventerà catapulta, come l'aereo. E che continuerà a lasciare il tempo di digerire il viaggio, di rendersi conto del mondo che si trasforma scorrendo dietro i finestrini. È questo che ancora adesso mi fa preferire il treno. Anche senza vapore.

Lecture proposte da Gian Primo Brugnoli





da **IL PESO DELLA FARFALLA** di Erri De Luca

La fatica di abitare in cima a un bosco è che il taglio va portato in su. Gliene servivano settanta quintali, tagliati, squadrati, caricati in gerla e trasportati in su.

Quell'ottobre aveva fatto più viaggi per alleggerire il peso della schiena. L'anno venturo pensava di cominciare già in settembre la provvista. I vecchi devono allungare i tempi di lavoro, mentre le giornate si accorciano insieme alle forze. Gli era venuto l'affanno in quel taglio di ottobre. Si stendeva spesso a guardare in su lo scompiglio infantile delle nuvole. Gli veniva il pensiero che la materia intorno era composta di vita precedente e scaduta. Nelle nuvole c'era il fiato umido delle bestie che aveva abbattuto e di antenati di uomini. Il suolo che lo reggeva era concimato con la loro polvere e la loro cenere. Quando un uomo si ferma a guardare le nuvole, vede scorrere il tempo oltre di lui, un vento che scavalca.

Allora c'è da rimettersi in piedi e riacciuffarlo.

Si rialzava al lavoro, ripuliva i tronchi dei rami laterali lasciando il ciuffo di cima.

Al termine del taglio era sfinito, l'ultima gerla urtò contro un rametto, lo spezzò e bastò quel po' di peso in più per farlo vacillare e inginocchiarsi a terra.

A casa col primo fuoco acceso riprendeva la forza e la pazienza di portare il giorno a finitura.

La sera perfeziona l'opera grezza cominciata al risveglio, a cielo ancora buio.

La sera smussa, dà l'ultima mano di cartavetra fina al giorno fatto a mano.

da **LA LENTEZZA** di Milan Kundera

Perché è scomparso il piacere della lentezza?

Dove mai sono finiti i perdigiorno di un tempo?

Dove sono quegli eroi sfaccendati delle canzoni popolari, quei vagabondi che vanno a zonzo da un mulino all'altro e dormono sotto le stelle?

Un proverbio ceco definisce il loro placido ozio con una metafora: essi contemplan le finestre del buon Dio.

Lecture proposte da Monica Matassini