



L'accesso al Profondo attraverso la natura

Thomas Schmid
Parco di Studio e Riflessione Casa Giorgi
Gennaio 2015

Indice

	Pagina
1. Introduzione	3
2. La natura come accesso al Profondo nelle varie culture	3
- I Celti	4
- I popoli della Natura	6
- Oriente e Occidente	9
- Note conclusive	11
3. Esperienze e testimonianze personali	12
- L'accesso al Profondo	12
- Camminare	13
- Semplicità	15
- Imparare a vedere	16
- La natura come metafora dell'esistenza umana	18
- Spazi sconfinati	20
- La manifestazione dell'energia	21
- Suoni e silenzi	22
4. Conclusioni	23
5. Bibliografia	24

“Qui c’è allegria, amore del corpo, della natura, dell’umanità e dello spirito.” Silo¹

La vita è movimentata come le melodie dei quadri di Kandinsky,
armoniosa come i colori nelle sinfonie di Debussy,
potente come i fulmini e i tuoni di un temporale estivo,
imponente come le vette innevate sopra il bosco di larici,
profumata come la resina e il muschio nel sottobosco,
dignitosa come lo stambecco che si riposa sulla roccia al sole,
piena come il profumo di una mela matura,
benevola come l’abbraccio del mio migliore amico,
calorosa come la mia amata.

Ma io vado avanti sul sentiero, meravigliato e leggero,
perché so che non posso possedere tutto ciò.
Posso solo goderne finché dura il mio soggiorno qui.
Intuisco che il mio cammino continua,
ma dove porta non lo so.
Aspetterò sotto il cielo stellato, finché inizierà un nuovo giorno.

¹ Silo, *Opere Complete, Umanizzare la Terra, Lo Sguardo Interno*, Multimage, Torino, 2000.

1. Introduzione

Questo scritto contiene nella prima parte una ricerca di antecedenti di accesso al Profondo attraverso la natura nelle culture del passato e nella seconda parte dei racconti di mie esperienze nel contatto con la natura selvaggia. Si tratta di osservazioni e riflessioni personali assolutamente soggettive, che non hanno niente di scientifico né di universalmente valido.

Sento una forte passione per tutto quello che è natura: le piante e gli animali, le pietre e la terra, le montagne e le nuvole, i movimenti dell'acqua.

La pratica dell'Ascesi s'intreccia con i percorsi nella natura. L'esperienza mi dice che poter praticare l'Ascesi (riflessioni, meditazioni, studio, esperienze) nella natura, anzi, nella natura selvaggia e incontaminata, mi facilita le cose. L'alta montagna è il luogo dove questo fattore si somma al vantaggio di trovarmi più in alto, sopra le cose del mondo quotidiano e più vicino ai cieli.

Nella prima parte della mia vita l'andare in montagna era esercizio fisico, ambizione, competizione con altri. Da quando ho intrapreso la via della ricerca spirituale, prima con la Disciplina, poi con l'Ascesi, è diventato un modo di avvicinarmi al Sacro, prendere distanza dalla vita quotidiana, meditare con calma in uno spazio ampio.

I fenomeni della natura hanno accompagnato tutte le maggiori comprensioni cui sono arrivato nella vita. Da quel pomeriggio di tanti anni fa in cui, camminando su un sentiero nel bosco con i miei compagni di un seminario, ho per la prima volta captato e compreso la coscienza di sé. Più tardi i vari passi della Disciplina, ognuno legato per me a dei precisi paesaggi di montagna.

Il termine natura deriva dal latino *natus* e significa letteralmente "ciò che sta per nascere". Nel vocabolario il termine "natura" viene definito così: *Il complesso delle cose e degli esseri dell'universo, governati da leggi, retti da un ordine proprio e oggetto di contemplazione e studio da parte dell'uomo.*² Non considero qui invece il suo significato estensivo di istinto, indole, carattere dell'uomo.

2. La natura come accesso al Profondo nelle varie culture

Questa breve ricerca storica si limita ad alcune culture o epoche, caratterizzate dal profondo rispetto che questi popoli avevano o hanno per la sacralità della natura, così diverso dall'atteggiamento utilitaristico e consumistico di oggi.

Molte altre aree geografiche del pianeta e altri momenti storici hanno prodotto delle esperienze di questo tipo e considerarli tutti renderebbe il campo di ricerca estremamente vasto.

In molte culture ed epoche storiche del passato, la natura non era semplicemente una via di accesso al Profondo, ma era La Via, era il Sacro stesso. Questo modo di sperimentare la natura sopravvive ancora oggi in alcuni popoli indigeni dell'America Latina, dell'India e dell'Oceania rimasti a lungo isolati dalla società tecnologica globalizzata.

L'uomo prende coscienza del sacro perché esso si manifesta, si mostra come qualcosa del tutto diverso dal profano. [...] La storia delle religioni, dalle più primitive alle più elaborate, è costituita dall'accumularsi di ierofanie (vale a dire qualcosa di sacro ci si mostra). Dalla ierofania più elementare, per esempio la manifestazione del sacro in un oggetto qualsiasi, una pietra o un albero, alla ierofania suprema, che per un cristiano è l'incarnazione di Dio in Gesù Cristo, non vi è soluzione di continuità. E' sempre lo stesso atto misterioso: la manifestazione di qualcosa di completamente diverso, di una realtà che non appartiene al nostro mondo, in oggetti che fanno parte integrante del nostro mondo "naturale", "profano".

² Lo Zingarelli minore, Zanichelli editore, 1995.

L'uomo occidentale moderno prova un certo disagio di fronte a talune forme di manifestazione del sacro: gli è difficile accettare il fatto che, per certi esseri umani, il sacro possa manifestarsi nelle pietre o negli alberi. Ma non si tratta di venerare la pietra o l'albero in sé stessi. [...] Essi sono ierofanie, perché "mostrano" qualcosa che non è più né pietra né albero, ma il sacro, il ganz andere³.⁴

I Celti

Nell'opinione comune i Celti vengono considerati un popolo rozzo, primitivo, violento e disorganizzato. Questo giudizio è stato fortemente alimentato dai racconti dei Romani, che sono stati per secoli i loro rivali e nemici e alla fine li hanno sconfitti. Ma le ricerche archeologiche e storiografiche hanno dimostrato che i Celti erano piuttosto all'avanguardia rispetto ai loro tempi sia nelle abilità artigianali e tecniche, sia in campo artistico e culturale.

In alcune sepolture sono stati rinvenuti dei carri a quattro ruote dalla linea elegante e i raggi di carpino di queste ruote, accuratamente lavorati, sono fissati a mozzetti di quercia, i quali, a loro volta, girano su ingegnosi cuscinetti a rullo.⁵

Sono state ritrovate stupende opere d'arte celtiche, che dimostrano l'elevata capacità di lavorare metalli, notevoli doti artistiche e un gusto raffinato. Ne sono un esempio le meravigliose caraffe decorate con eleganti forme di animali stilizzati, ritrovate in una tomba a Basse Yutz in Lorena (Francia).

Certamente i Celti erano violenti e praticavano, oltre alla vendetta e alla guerra, i sacrifici animali e umani, ma la stessa affermazione si può applicare all'Impero Romano, dove si infliggeva alle vittime ogni genere di tortura.



Quel poco che sappiamo dei Celti proviene, oltre a citazioni nei testi degli scrittori romani (generalmente denigratorie), dagli scavi archeologici in diversi paesi europei e da ciò che ne è rimasto nei miti e costumi delle culture marginali sopravvissute alla dominazione cristiana in Irlanda, Inghilterra e Bretagna.

La responsabilità delle poche notizie a noi pervenute sulla religione dei Celti è tutta dei Romani. Essi non avevano un vero interesse per i popoli barbari e si accontentavano di informazioni puramente casuali, che purtroppo fino ai giorni nostri hanno messo su una strada completamente sbagliata molti degli studi scientifici sui Celti.⁶

Non si tratta qui di descrivere dettagliatamente la cultura e la spiritualità dei Celti, ma di soffermarsi sulle pratiche spirituali, basate su quanto offriva la natura, che nel periodo storico in cui vissero (all'incirca dal 1000 a.C. al 400 d.C.) era rigogliosa, abbondante e integra.

L'albero, la fonte e la montagna non erano solo simboli o metafore del Sacro, ma il Sacro stesso, erano divinità.

Il luogo di culto preferito dei Celti era il Bosco Sacro, il Nemeton, più legato a una nozione simbolica di "centro" che a una forma o un aspetto materiale. I Celti ritenevano che fosse vano e stupido rinchiudere gli dei in un tempio, in un luogo chiuso. Per i Celti il Nemeton era un luogo di "scambio sacro" in cui il mondo degli uomini poteva comunicare con il mondo degli dei e viceversa. Poteva essere una radura nella foresta, o la foresta intera, una collina o un'isola nel mare. Le sorgenti avevano un'importanza particolare poiché in quei luoghi c'era non solo la comunicazione con i cieli (nem), ma anche il contatto con le forze vive, fecondanti e materne misteriosamente sorte dal centro della terra.

³ *Ganz andere*, termine tedesco che significa "completamente diverso"

⁴ Eliade Mircea, *Il sacro e il profano*, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 2008.

⁵ Ward Rutherford, *Tradizioni Celtiche*, Neri Pozza Editore.

⁶ Margarete Riemschneider, *La Religione dei Celti – una concezione del mondo*, Rusconi, 1997.

Ogni Nemeton era in un certo senso il centro del mondo. Il luogo dove si stabilisce un contatto con il mondo invisibile, il mondo divino, diventa necessariamente un centro assoluto a partire dal quale possono irradiarsi le forze messe in gioco. Ma è l'uomo a stabilire il centro in funzione della propria emozione.



Spesso il Nemeton sorgeva in un punto in cui già nell'epoca preistorica si trovava un santuario, dando così una continuità alla tradizione del Sacro di privilegiare certi luoghi indipendentemente dalle religioni.

Un'altra caratteristica del Nemeton era che fosse un luogo isolato, nascosto in mezzo alle foreste o nelle aree montane. Questa scelta non era dovuta alla necessità di nascondere a un potere politico ostile o alle popolazioni non iniziate, ma piuttosto alla predilezione per un luogo solitario, vicino all'idea del ritiro nel deserto che troviamo in altre civiltà.

Penmaenmawr Druids Circle, Galles settentrionale, Gran Bretagna

Il cristianesimo romano ha peraltro falsato la nostra comprensione del fenomeno. Sviluppato nel contesto socio-politico dell'Impero romano, cioè nel quadro di una civiltà di tipo urbano, il cristianesimo ha infatti prodotto, dopo la diffusione del suo messaggio nelle città greche e romane, una rottura con la natura. I primi mistici cristiani lo sentirono bene, quando cominciarono a ritirarsi nel deserto. Il deserto, in senso etimologico, è ciò che è abbandonato, tutto ciò che non è sottoposto all'attività umana. Anche attualmente, nel vocabolario rurale, il deserto indica un luogo abbandonato, incolto, dove la vegetazione incontrollata ha ripreso il sopravvento, senza che ciò implichi in alcun modo l'idea di aridità e di desolazione. Ritirarsi nel deserto significava ritornare nella natura, come hanno fatto i primi eremiti cristiani. Ma dato che i più celebri di loro si trovavano in paesi aridi e secchi, l'eremitismo è stato associato alle solitudini dell'Egitto e della Libia, dimenticando che nel Medioevo i "deserti" arrivavano fino alle porte delle città. I monaci lo avevano ben capito, stabilendo i loro monasteri in luoghi isolati e abbandonati dai comuni mortali, ma in definitiva spesso molto vicini agli agglomerati urbani. Nel fare questo, essi seguivano l'esempio degli eremiti irlandesi e bretoni che, a loro volta, seguivano l'esempio dei druidi⁷.

La concezione del santuario che può essere dappertutto, ma che è sempre comunque al centro del mondo e sempre in contatto con la natura vergine è una delle specificità del druidismo. [...]. Questa concezione testimonia della presa di coscienza che l'essere umano, in costante relazione con il cosmo, non è mai solo, anche se si trova al centro di un deserto: al contrario, ritirandosi dal contesto delle agitazioni, che non sono che illusione, sperimenta l'incontro con il grande Tutto che è la divinità, quale che sia il nome sotto il quale la si invoca. Una simile credenza smentisce certi commenti a proposito del "naturalismo primario" della religione dei druidi, assimilata a un insieme di riti propiziatori per rabbonire le forze naturali. Il santuario celtico fu al contrario la prova di una riflessione filosofica e teologica di grande vigore, mai cancellata nella memoria perché riapparve, stranamente vivace, nel cristianesimo.⁸

I Celti erano una popolazione contadina che propendeva per una struttura sociale matriarcale. Le donne avevano un forte ruolo nella società e diritti e doveri equiparati agli uomini.

Al centro del culto celtico ci sono la dea suprema, chiamata Morrigan e suo figlio, ma non è facile descrivere la religione dei Celti. Per quanto riguarda la Gallia abbiamo soltanto dei riferimenti che ci sono pervenuti attraverso i Romani, mentre per i Celti insulari dobbiamo accontentarci dei documenti redatti dai missionari cristiani, i quali non vedevano certo di buon occhio il culto preesistente.

⁷ I druidi erano i sacerdoti nella religione dei Celti. La loro influenza era sia sociale sia religiosa. I druidi non erano solo l'equivalente dei nostri sacerdoti; spesso erano anche filosofi, scienziati, maestri, giudici e consiglieri del re

⁸ Jean Markale, Il mistero dei druidi, Sperling & Kupfer Editori

*Potremmo affermare con sicurezza di fronte a qualsiasi conoscenza più precisa della religione dei Celti, che essa non era astrale, che era molto più devota alla vegetazione che al cielo. Tutte le sue rappresentazioni dell'aldilà – e una religione inizia con rappresentazioni dell'aldilà – non si rivolgono al cielo, ma alla terra.*⁹

L'aspetto più antico della religione celtica era costituito dal culto degli spiriti della natura, o della vita come si manifesta nella natura.

In qualità di cacciatori gli uomini veneravano gli animali che cacciavano, chiedendo loro perdono per l'uccisione. Questo atteggiamento apologetico, presente presso tutti i cacciatori primitivi, è insito nella natura stessa del culto. Altri animali, troppo sacri per essere uccisi, venivano protetti e venerati e in tal modo il culto diede origine all'addomesticamento e alla vita pastorale [...]. La terra, produttrice della vegetazione, era la madre ubertosa, ma poiché la nascita dell'agricoltura è dovuta perlopiù alle donne, il culto della Terra sarà stato praticato da loro, così come, in seguito, lo fu quello della vegetazione e dello spirito del grano, considerati tutti femminili.

*Come il culto degli spiriti della vegetazione era imperniato sul rituale della piantagione e della semina, così il culto delle divinità della crescita culminava in grandi festività stagionali e agricole, nelle quali sta la chiave dello sviluppo della religione celtica.*¹⁰

Se i Celti hanno lasciato relativamente poche tracce e pochi scritti, questo non è dovuto a primitività o ignoranza, quanto piuttosto a delle scelte precise: essi disponevano sì di un sistema di scrittura, di cui sono state ritrovate delle tracce, ma nel campo della religione sotto la guida dei Druidi era vietato diffondere gli insegnamenti per iscritto. Il discepolo riceveva la trasmissione orale dei testi e doveva imparare i precetti a memoria.

Nessun Celta ci ha lasciato delle testimonianze sulla sua fede e pratica religiosa e i poemi non scritti dei druidi sono morti con loro. Tuttavia dai pochi frammenti arrivati fino a noi possiamo capire che i Celti erano un popolo alla ricerca del Sacro, desideroso di avvicinarsi al Senso dell'esistenza e capace di creare dei legami profondi con il mistero della natura.

I popoli della Natura

Piuttosto che di popoli primitivi, la lingua tedesca preferisce parlare di Naturvölker, cioè popoli della Natura o popoli naturali. Quando si usa qui il termine "primitivi", è solo nell'accezione di coloro che sono venuti prima, non di coloro che sono rozzi, ingenui o arretrati.

Che cos'è esattamente per il "primitivo" una pietra sacra, un animale o una pianta sacra? L'oggetto naturale è sacro esso stesso oppure rappresenta il Sacro, cioè richiama l'esperienza del Sacro ed è quindi un tramite, uno strumento? Di questo gli antropologi hanno discusso molto, analizzando i riti e i miti delle tribù primitive, dal Brasile al Borneo e dagli indiani nordamericani agli aborigeni australiani fin nell'ultimo dettaglio. Ma forse la risposta non è tanto rilevante ai fini del presente lavoro e non lo è neppure per quei popoli stessi, per i quali si tratta di un'esperienza, non certo di una questione accademica da dibattere.

Per i popoli primitivi *la natura intera, uomini, bestie, vegetali, foglie secche sul suolo, l'aria, il fuoco e l'acqua, tutto è animato, tutto può sentire piacere e sofferenza.*¹¹

Tutto è natura per il primitivo. La natura è la sua casa, scuola, dispensa alimentare, farmacia, luogo di lavoro e di culto, fornitrice di vestiti e utensili. *L'indigeno del Borneo evita con cura, con un sentimento di delicatezza, di irritare le anime delle cose. Se la fame lo costringe a mettere mano sugli esseri che lo circondano, egli cerca di appagarli con dei sacrifici. Siccome il tuono, il lampo, la pioggia, la tempesta sono per lui dei misteri, egli li interpreta come manifestazioni di spiriti che sono più potenti dell'uomo, ma che pensano e sentono come lui.*¹²

⁹ Margarete Riemschneider, *La Religione dei Celti – una concezione del mondo*, Rusconi, 1997.

¹⁰ J.A. MacCulloch, *La Religione degli antichi celti*, Neri Pozza Editore, 1998.

¹¹ Lévy-Bruhl Lucien, *Le Surnaturel et la Nature dans la mentalité primitive*, Presses universitaires de France, Paris, 1963.

¹² Ibid.

Gli aborigeni australiani venerano un Essere soprannaturale che si chiama Wandjina, la cui faccia è dipinta sulle pareti di numerose grotte. Egli si manifesta attraverso Wayrull, un potere che si esprime in tutto il vivente: „Il Wayrull non può essere spiegato. E' un mistero. E' il potere del Wandjina. Wayrull è il potere che ti consente di parlare. [...] Wayrull è nell'erba, nell'albero, nel fiume, nella montagna... Wayrull è tutta la Creazione. Wayrull è il potere che sta in ogni cosa. Non ha importanza dove andiamo camminando in giro, è lì! Quando passiamo vicino ad un albero, quell'albero possiede questo potere: Wayrull. Riusciamo a vedere quell'albero perché il suo Wayrull, il suo potere, viene in contatto con il nostro occhio. Wayrull fa in modo che quell'albero ci parli. Ci racconta la sua storia, quell'albero. Il Wayrull ci permette di ascoltare. Ci parla. Dal Wayrull otteniamo conoscenza. Impariamo da lui. Ci guida. [...] Non può essere spiegato. E' oltre la comprensione.¹³

“Quando vogliamo saggezza”, dice il capo Lakota Mathew King, “saliamo sulla collina e parliamo con Dio. Quattro giorni e quattro notti, senza cibo né acqua. Sì, tu puoi parlare da solo con Dio su una collina. Puoi dire qualsiasi cosa tu voglia. Non c'è nessuno lì ad ascoltarti. E' solamente fra te e Dio e nessun altro. E' una grande sensazione parlare con Dio. Lo so. L'ho fatto lassù sulla montagna. Il vento soffiava. Era buio. Faceva freddo. Ed io sono rimasto lì ed ho parlato con Dio.”¹⁴

La distinzione tra la propria persona (il sé) e gli spiriti della natura non è netta. Un sacerdote della tribù degli Ashanti (oggi Ghana) si esprime così: *Noi dobbiamo proteggerci contro gli spiriti di tutte le cose nel cielo e sulla terra e usarli a nostro favore quando possiamo. Se andate nella foresta, vedete una bestia feroce e la colpite, potreste scoprire di aver ucciso un uomo. [...] Prendete un coltello per tagliare quello che credete essere un ramo e scoprite che avete tagliato il vostro braccio. Ci sono persone che possono trasformarsi in leopardi.*¹⁵ Egli esprime la stessa preoccupazione dello sciamano eschimese o dei Papua delle isole Kiwai: si sente circondato da innumerevoli presenze invisibili. Oltre ai grandi dèi, ci sono gli spiriti degli alberi, dei corsi d'acqua, degli stregoni. Non solo gli esseri umani e gli animali si muovono e hanno intenzioni: *ci sono alberi che ti cadono addosso e ti uccidono. Ci sono fiumi che ti affogano.*



Comunemente il termine totem¹⁶ è associato al tronco d'albero, tipico di alcune tribù native nordamericane, scolpito con le facce di animali sovrapposti in modo da formare un palo di totem. Ma il totemismo è un sistema complesso di relazione tra uomo e natura presente in numerosi popoli della natura. Prevalentemente i totem sono animali, ma possono anche essere piante o più di rado corpi celesti e altri oggetti naturali. Un totem ha un significato simbolico particolare per una singola persona o per una tribù. Dalla nascita e per tutta la vita, quella persona o quel gruppo si sente profondamente legato a quell'animale, non lo caccia e non lo mangia.

Un indigeno di Mota (isole Banks) scopre il suo totem attraverso una visione, o mediante tecniche divinatorie. Ad Aurora (Nuove Ebridi) invece, è la futura madre a immaginare che una noce di cocco, un frutto dell'albero del pane, o qualche altro oggetto, sia legato misteriosamente al bambino, il quale ne sarebbe così una specie di eco.¹⁷

Proprio per questo forte legame con la natura, la cacciata dei nativi americani e degli aborigeni australiani dalle loro terre è stata estremamente traumatica per questi popoli. Rialloggiati in accampamenti alle periferie delle città, la loro esistenza è stata minacciata nelle fondamenta. Per l'aborigeno abituato a convivere con gli spiriti della natura è quasi

¹³ David Mowaljarlai in *I custodi del Sogno* di Harvey Arden

¹⁴ Arden Harvey, *I custodi del Sogno*

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Il termine "totem" è derivato dalla parola ototeman, usata dai nativi americani Ojibway

¹⁷ Lévi-Strauss Claude, *Il pensiero selvaggio*

impossibile ricreare un senso dell'esistenza una volta che è sradicato dalla sua terra. Molti di loro sono finiti alcolizzati ed emarginati.

Una donna aborigena australiana, cacciata dalle terre del suo popolo per permettere a una società mineraria di scavare delle cave di bauxite (che serve a produrre alluminio), descrive così il legame con la terra:

“Hanno distrutto le piante, quella gente della miniera. Quelle sono le piante che ci hanno dato il nome. Abbiamo ricevuto i nomi dalla terra, dagli alberi e dagli animali, dalle colline e dalle montagne, anche dalle stelle nel cielo, anche dalle nuvole. Abbiamo ricevuto il nome da tutto quello che Dio ci ha dato, sai? Nel nostro mondo tribale abbiamo ricevuto il nome da loro.

Tutte queste cose, le piante e gli alberi, le montagne e le colline e le stelle e le nuvole, noi le rappresentiamo. Vedi quegli alberi laggiù? Noi li rappresentiamo. Io potrei rappresentare quell'albero là. Forse c'è il mio nome lì, in quell'albero. Sì e anche i giunchi, nelle acque... le rane... e i girini e i pesci... anche i grilli... tante cose diverse... noi li rappresentiamo. Noi rappresentiamo tutto ciò che Dio ci ha dato... o, come diciamo noi, che Wandjina ci ha dato.”¹⁸

Antropologi ed etnologi spesso si sono avvicinati ai popoli primitivi con grandi pregiudizi, stabilendo paragoni fuorvianti con la cultura occidentale, giudaico-cristiana. Molti di loro erano missionari e quasi tutti studiavano le religioni primitive a partire dalla loro religione, che fosse cattolica o luterana, ortodossa o ebraica. Pochi si sono avvicinati alla religiosità dei primitivi con un genuino sentire personale, non solo con un interesse accademico o addirittura mirante a convertirli al proprio credo.

Spesso vengono citate quelle lingue in cui mancano i termini per esprimere concetti quali albero o animale [...] a riprova di una pretesa inettitudine dei primitivi all'astrazione, tralasciando invece altri esempi che dimostrano come la ricchezza di vocaboli astratti non sia attribuito esclusivo delle lingue civili. Il chinook, lingua del nord-ovest dell'America Settentrionale, usa termini astratti per designare molte proprietà o qualità degli esseri e delle cose.”¹⁹

La popolazione primitiva delle isole Ryukyu nell'Oceano Pacifico dispone di un vocabolario molto dettagliato per i nomi delle piante: *Persino i bambini sono spesso in grado di riconoscere la specie di un albero da un frammento di legno e quel che più conta, di identificare il sesso di quest'albero, secondo le concezioni che si fanno gli indigeni del sesso dei vegetali, osservando l'aspetto esterno del legno e della corteccia, l'odore, la durezza e altre caratteristiche del medesimo tipo. Dozzine di pesci e conchiglie sono conosciuti con termini distintivi e così le loro caratteristiche.”²⁰*

I popoli primitivi generalmente non dispongono di scrittura e quindi neppure di testi che descrivano le loro norme etiche e le credenze religiose. Anche della tradizione orale è rimasto poco, dopo che gli europei ne hanno inquinato o assimilato la cultura.

C'è una resistenza dei popoli primitivi a rompere l'ordine di vita circoscritto dai riti e a modificare i ritmi dettati dall'ambiente e dall'alternarsi delle stagioni. C'è in loro una certa diffidenza verso azioni non strettamente necessarie, che rischierebbero di infrangere i limiti della natura.

Pur non disponendo in genere di una concezione di natura simile alla nostra, l'equilibrio della vita materiale e del sistema etico primitivo si esprime in una superstiziosa attenzione verso il mondo fisico circostante. Naturalmente questa massimizzazione della compatibilità tra vita umana e ambiente naturale non è assoluta, ma relativa al punto di vista socio-religioso. Il modo di vita primitivo può ferire la natura perché carente sul versante della tecnica. Prima dell'invenzione dell'arnia a favi mobili, ad esempio, la raccolta del miele comportava l'uccisione delle api.

Le modifiche della condizione personale e ambientale si prestano quasi sempre a interpretazioni, per lo più di tipo magico. In particolare è interpretato magicamente, di solito in senso infausto, tutto ciò che si distacca dalla prevedibilità e dalla norma.

¹⁸ Harvey Arden, *Custodi del Sogno, Viaggio spirituale tra gli aborigeni australiani*, Xenia Edizioni, Milano, 1999.

¹⁹ Lévi Strauss Claude, *Il pensiero selvaggio*, il Saggiatore, Milano, 2010.

²⁰ Ibid.

*In senso religioso, storico ed economico si tratta di sistemi chiusi i cui modelli di base non prevedono la possibilità di veri cambiamenti. A ciò alludono tanto Lévi-Bruhl quando parla di “misonismo (rifiuto del nuovo) nelle società inferiori”, quanto Eliade allorché descrive l’ “eterno ritorno” nei loro ritmi e il loro “terrore della storia”. Il problema dell’ “eterno ritorno” sottolinea la radicale differenza tra civiltà storiche e civiltà mitiche. Le une credono nella responsabilità, data all’uomo, di contribuire a un mutamento e a un miglioramento dei destini. Le altre non solo non concepiscono il progresso, ma neppure il mutamento espresso dalla storia. L’unica realtà è il mito, che descrive come cominciarono a esistere l’uomo, gli dèi, la natura. L’unica responsabilità dell’uomo è riprodurre simbolicamente la genesi del cosmo, rivivendo il mito che la registra. Nel mito e nel rito in cui esso si risveglia, sono contenute le regole di vita, anche quelle della caccia e dell’agricoltura.*²¹

Per i popoli della natura, la vita si svolge in un eterno movimento circolare, dove sono i cicli della luna e del sole a scandire il tempo. Questa visione, in cui si osserva un limite all’azione umana, è radicalmente diversa dal movimento lineare impresso nelle religioni monoteistiche, che ha portato all’idea di progresso e di crescita che permea le culture occidentali di oggi.

Seattle, capo dei Duwamish, popolo nativo dell’America, ha scritto intorno al 1850 queste parole a un Presidente degli Stati Uniti: *“Come si può comprare o vendere il cielo, il calore della terra?... Non è l’uomo che ha tessuto la tela della vita: semplicemente, ne tiene il filo. E tutto quello che fa alla tela, lo fa a se stesso... Il nostro Dio è buono. Forse credete di possederlo, come intendete possedere le nostre terre: ma non potete... La terra gli è cara e danneggiarla equivale a disprezzare il suo creatore. Anche i bianchi un giorno spariranno, forse prima di altre tribù. Se sporcate il vostro letto, una notte vi troverete soffocati dalla vostra sporcizia...”*²²

La concezione religiosa di molti pellerossa comportava un limite così drastico agli interventi sul mondo circostante da suscitare diffidenza per i lavori agricoli e lasciare a malapena spazio alla caccia.

*“Il Grande Spirito la terra l’ha data ai suoi figli perché vivessero sopra di essa coltivandola quel tanto che è necessario alla loro sussistenza; finché essi la occupano e la coltivano, hanno diritto a quel suolo, ma se volontariamente l’abbandonano, allora chiunque altro ha il diritto di stabilirvisi. Niente si può vendere, ad eccezione di quelle cose che uno può portare con sé.”*²³

La vita dei popoli primitivi è quindi concepita in modo da inserirsi perfettamente negli spazi naturali, cercando di alterarli e ferirli il meno possibile. I loro sistemi religiosi e sociali si differenziano profondamente dai nostri. L’ambiente naturale è popolato di spiriti e divinità che sono infinitamente più potenti dell’uomo e non sempre benevoli, se non addirittura malvagi.

Oriente e Occidente

Il buddismo insegna che nessuna entità può esistere in modo indipendente da ciò che la circonda perché tutti i fenomeni dell’universo sono interdipendenti tra di loro. Questo riguarda le relazioni tra fenomeni sia a livello spaziale (ontologico) che temporale (cambiamento). In questa ottica, il modo di vedere la natura e l’ambiente si avvicina molto al pensiero ecologista. Ogni cosa è connessa e aspetti come la biodiversità e la simbiosi tra esseri viventi sono considerati indispensabili per il mantenimento del nostro mondo.

*Tutto nell’universo è vivo. [...] Anche considerando solo l’aspetto materiale, la materia proiettata nell’universo dalla morte di una stella verrà impiegata per dar vita a nuove stelle o ai corpi degli organismi biologici. Forse anche gli atomi che compongono il nostro corpo un tempo brillavano come parti di una stella. [...] Gli esseri umani sono figli delle stelle, dell’universo.*²⁴

Nella religione buddista gli animali sono considerati esseri senzienti che fanno parte del ciclo delle rinascite. Essi accumulano karma positivo e negativo, esattamente come l’uomo, compiendo azioni virtuose o non virtuose. Se

²¹ Luigi Zoja nel capitolo “Osservazioni sul limite in culture non Occidentali” in “Obiettivo Decrescita” – a cura di Mauro Bonaiuti.

²² Ibid

²³ *Cry of the Thunderbird*, The American Indian’s Own Story, Charles Hamilton Editor

²⁴ Ikeda D., *La Saggiezza del Sutra del Loto 3*, Esperia edizioni, Milano, 2001.

l'uomo compie azioni dannose e quindi accumula karma negativo, ciò potrebbe essere la causa di una sua rinascita, in una futura vita, in un reame inferiore, cioè quello degli animali o degli spiriti famelici.

Gli animali sono tutti considerati sostanzialmente uguali, che si tratti di un mammifero o di un invertebrato. Gli animali sono, da parte dell'uomo, oggetto di compassione, nonviolenza e protezione.

Buddha in una sua vita precedente, quando era ancora un bodhisattva²⁵, diede in pasto il proprio corpo a una tigre affamata e lo fece con estrema gioia, pensando che comunque la vita umana è breve e che fare qualcosa di positivo per gli altri è molto più importante. Egli comparò la sua stessa vita alle azioni virtuose e comprese che farne anche per un solo istante è più prezioso. A seguito di tali realizzazioni di Dharma offrì quindi il proprio corpo senza alcuna esitazione.²⁶

Nel buddismo cinese e giapponese persino le piante, le montagne e i fiumi possiedono la natura di Buddha e possono ottenere l'illuminazione. Nel buddismo indiano invece, solo gli esseri umani e gli animali sono definiti esseri senzienti.

Eppure Buddha, quando meditava, si ritirava nel bosco e si sedeva all'ombra di un albero. Sembra che questa scelta non fosse dettata solo dalla necessità di godere del fresco donato dal fogliame, ma dall'ispirazione che gli alberi danno a chi medita. Egli evitava accuratamente di danneggiare semi e piante in genere e questo ci fa capire che comprendeva la dignità del mondo vegetale.

La relazione tra vita umana e ambiente è quindi vista come non duale. Se un individuo migliora il suo karma, inevitabilmente anche il suo ambiente ne risentirà positivamente. Gli esseri umani nascono a causa del karma individuale, mentre il loro ambiente naturale è il risultato del karma comune. Il mondo interiore degli individui è connesso con l'ambiente naturale a livello della coscienza. Ogni miglioramento del karma individuale produrrà un effetto positivo sul karma collettivo.²⁷

L'etica orientale, specie quella buddhista e indiana, chiede il rispetto del mondo come dato da non modificare e la liberazione dal desiderio il quale, con la sua urgenza che sconvolge, comporta il movimento e il divenire. Questo atteggiamento di rinuncia è riscontrabile tanto in sistemi nei quali dimora una divinità provvidente, quanto in altri dove è assente la provvidenza o addirittura la divinità stessa.

In Cina taoismo, buddhismo e confucianesimo coesistono da millenni in modi sconosciuti all'Occidente. Così come la convivenza sociale non si basa sulle leggi, l'agire giusto non si rifà a rigidi comandamenti. La presenza di limiti immutabili si manifesta ogni giorno nel rispetto "naturale" per gli antenati e la gerarchia. Questa sottovalutazione della storia [...] accomuna l'Asia agli antichi greci e alla loro concezione del fato. Per valutare correttamente la scarsa importanza che l'Oriente e la Grecia classica attribuiscono all'azione umana, dovremmo renderci conto di quanto diverso e recente sia il nostro atteggiamento. La tradizione giudaico-cristiana – in particolare quella protestante – valuta grandemente l'azione dell'uomo e, pur concependolo piccolo di fronte a Dio, lo ritiene fatto a immagine e somiglianza di Lui, signore del mondo, dominatore degli animali del mare, del cielo e della terra, e beneficiario della vita vegetale.²⁸

E' ben conosciuto il verso della Bibbia, contenuto nella Genesi, che racconta il sesto giorno della creazione del mondo: *Dio creò l'uomo a sua immagine, a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò. Dio li benedisse e Dio disse loro: "Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra e soggiogatela e abbiate dominio sui pesci del mare e sui volatili del cielo, sul bestiame e su tutte le fiere che strisciano sulla terra."²⁹*

In questa visione, l'uomo, concepito a somiglianza di Dio, è dotato di volontà autonoma e di libero arbitrio. Essendo simile al Dio creatore, deve a sua volta compiere sforzi per assumersi le sue responsabilità.

²⁵ Un essere che, avendo sviluppato la mente dell'illuminazione, dedica la sua vita al raggiungimento dello stato di buddha.

²⁶ Ghesce Yesce Tobden, *Commentario al testo di Shantideva 'Bodhisattvacharyavatara'*, Chiara Luce Edizioni, Pisa, 2001.

²⁷ Shuichi Yamamoto, *Il contributo del Buddhismo al pensiero ambientale*, The Journal of Oriental Studies, vol. 18, 2008

²⁸ Luigi Zoja nel capitolo "Osservazioni sul limite in culture non occidentali" in "Obiettivo Decrescita" – a cura di Mauro Bonaiuti.

²⁹ Bibbia, Genesi 1, il sesto giorno.

Dio l'ha tratto dal fango e l'ha avvicinato a sé. La storia del fedele giudaico-cristiano è improntata allo sforzo costante di rilegittimare quella predilezione. Deve farsi a sua volta soggetto creatore e impastare il mondo: che, come fango, diviene l'oggetto della propria continua ri-creazione.

Se immaginiamo che l'orientale navighi nella corrente cosmica come una particella di acqua, l'occidentale è invece un'imbarcazione: che, per quanto fragile sia, è posta sopra l'acqua, non si confonde con essa e segue una rotta autonoma. Tuttavia la barca, non l'acqua, può fare naufragio.³⁰

Le culture orientali e quelle presocratiche hanno quindi una concezione del ruolo dell'uomo sulla terra che si differenzia nettamente dal modo di vedere dell'Occidente dalla Grecia classica in poi.

Note conclusive

Non si possono liquidare le credenze religiose antiche semplicemente come superstizioni senza fondamento. Quando esaminiamo la religiosità dei Celti o dei popoli della natura, ci troviamo di fronte a quella cosa "totalmente diversa" di cui parla Mircea Eliade. Quando il Sacro irrompe nella coscienza umana, è sempre qualcosa che si differenzia completamente dal profano, dal razionale.

Certamente nelle religioni primitive i fenomeni naturali hanno spesso dato luogo a superstizioni e a complessi sistemi totemici, di tabù e dogmi, ponendo limiti alla vita sociale e alla libertà dello spirito. Ma gli stessi fenomeni hanno ispirato gli uomini primitivi ad andare oltre le condizioni oggettive della dura vita al limite della sopravvivenza e a prendere il volo con lo spirito. La nascita della religiosità nell'uomo si è ampiamente basata su quanto la natura offre di sublime e misterioso.



Lago Retico, Valle di Blenio, Canton Ticino, CH

³⁰ Luigi Zoja nel capitolo "Osservazioni sul limite in culture non Occidentali" in "Obiettivo Decrescita" – a cura di Mauro Bonaiuti.

3. Esperienze e testimonianze personali

L'accesso al Profondo

Cammino nella valle di Chironico e nonostante la nebbia salgo un po' oltre la Capanna Sponda.³¹ Pioviggina e a tratti le nuvole mi avvolgono completamente. Quando la pioggia concede una tregua, mi siedo su un sasso, di fronte a un masso alto un metro che mi sembra un altare naturale. Ci appoggio sopra un sasso ocra e un sassolino bianco.

Rilasso la mente, il cuore e il corpo. Lascio andare il più possibile le sensazioni legate all'io e al possesso. Cerco di staccarmi dalla sensazione del vento sulla pelle, del freddo, della posizione del corpo. Vado verso dentro, verso il centro luminoso, il Profondo, in modo rilassato. So che non devo cercare oggetti di percezione o rappresentazione.

La luce e il tepore ora sono piacevoli. Il centro (l'Uno) è collegato con il Tutto (l'Universo, le nuvole misteriose). Sono presenti i saggi, la Guida, le Guide, i Bodhisattva. Loro sono qui. Rimango in questo stato per un certo tempo.

Per terminare recito l'orazione gnostica, in piedi davanti a questo altare naturale fatto di pietra.



La natura incontaminata è per me la suprema fonte d'ispirazione. Inutile sforzarmi chiudendomi in una stanza a meditare; gli spazi aperti danno un'altra ampiezza allo spirito.

Perché i paesaggi naturali sono una così grande ispirazione per me? Perché in mezzo alla natura riesco a osservare meglio l'Essere e captare più facilmente il Sacro?

Mi sono venute queste risposte:

La natura è in qualche modo un luogo più neutro rispetto agli ambienti creati dall'uomo. Nella natura io sono un osservatore esterno, piccolo di fronte a qualcosa di molto più grande di me. Non mi sento identificato con essa, mi lascia quindi emotivamente più tranquillo.

Non giudico la natura, perché essa è bella o terribile al di là dei giudizi, non è né buona né cattiva. Un paesaggio naturale anche dei meno ameni, ad esempio il deserto o un altipiano desolato, non è brutto, semplicemente è. La natura ha i suoi cicli eterni, ritorna sempre a se stessa (almeno se l'uomo non si intromette). E' lenta e piuttosto silenziosa e anche i rumori più forti come il frastuono dell'acqua di una cascata suonano armoniosi e riposanti al mio orecchio.

Non mi identifico con la natura. Non mi identifico né con un animale, né con una pianta, né con una roccia o un granello di sabbia. So bene che anche il mio corpo è natura, ma la mia coscienza ne esula in modo netto grazie alle sue possibilità di reversibilità e di senso del passato e del futuro. La natura non dipende da me, non deve dipendere da me e cerco di minimizzare più che posso il mio impatto su di essa. Cammino con cautela in questo mondo naturale, cercando di lasciarlo intatto. Meno tracce lascio, meglio è.

La questione non è però tanto che cos'è la natura, quanto piuttosto che cosa mi suscita. Mi ispira una grande libertà e un senso di spazio infinito. Mi dà una sensazione di semplicità, anche se intuisco che il suo funzionamento è estremamente complesso, il che mi suscita a sua volta stupore e meraviglia.

La natura fa sorgere in me domande su come si è creata. Si è creata o è sempre esistita? C'è "qualcuno" che l'ha creata? A che scopo è stata creata? C'è stato un inizio? Quando è stato l'inizio? Queste domande me le posso porre

³¹ Val Leventina, Svizzera.

davanti a un qualsiasi elemento del mondo naturale (e anche davanti a un essere umano nella sua essenza), ma non le posso porre davanti a un oggetto del mondo umano.

Proprio le domande e lo stupore mi mettono in uno stato di sensibilità da cui posso intuire l'Essere. Non lo capisco, ma lo intuisco.

La libertà e lo spazio che la natura evoca in me sono interiori, c'è un ampliamento e una liberazione della mia coscienza da costrizioni e complicazioni. La natura è il tempio della mia religiosità. Pertanto la natura per me è sacra. Il mio corpo tornerà nel grembo della natura dopo la mia morte. L'anima si innalzerà per congiungersi con l'Essere che comprende anche la natura. L'Essere è quindi il tutto, è l'Uno e il Tutto, comprende me e la natura.

Mi risulta sempre più ovvio di identificare l'Essere con la Natura e con me in quanto corpo e spirito. Lungi da me voler imporre questa visione ad altri, ma risuona come verità nel mio profondo.

Dove stanno gli altri esseri umani in tutto ciò, con le loro intenzioni che a volte non condivido? Sono i miei compagni di ricerche e di percorso, sono (come me) persone più o meno confuse, più o meno coerenti... Alcuni arrivano ad avere caratteristiche di guide, altri sembrano invece sprofondati nelle tenebre delle loro compulsioni. Tutti siamo comunque esseri umani con un enorme potenziale in noi. E' verso gli altri che deve tendere il mio sforzo di pazienza, tolleranza, altruismo e compassione.

Perché il tema della natura e dell'ecologia ha un'importanza così fondamentale nel mio cuore? Perché intuisco che la natura e il pianeta e l'universo intero sono parte di un Tutto di cui faccio parte anch'io. Dopo la mia morte tornerò in qualche modo e in qualche forma ad esso, il corpo come cenere, lo spirito come non-movimento-forma. Terzani parlava con gli alberi. Tornare a una natura e a un Tutto che è in buono stato e di cui l'uomo si è preso cura è importante e devo lottare perché non venga inquinato e distrutto. Certamente il Tutto non si limita a questo stupendo paesaggio di montagna con i larici gialli (o a un paesaggio urbano), ma ne fa parte. Costituisce la porta d'ingresso che posso vedere con i miei occhi. Devo imparare a far volare lo spirito. Devo prendermi cura degli altri, che siano essi esseri umani o animali.

Sono seduto nell'erba al bordo di una roggia in cui scorre acqua fresca, nelle vicinanze di Milano. Percepisco il dolce profumo dell'erba tagliata e dei fiori selvatici, ascolto lo scroscio dell'acqua e vedo il rapido riflesso danzante delle onde. Il sole mi scalda la schiena. E' un concerto di percezioni quasi assordante se ci faccio attenzione, ma allo stesso tempo così soave che, chiudendo gli occhi, mi permette di transitare verso uno stato di tranquillità interna. Posso gradualmente diminuire i rumori della mente, sentendo lievemente sullo sfondo l'agire inarrestabile della natura. Se permango in questo stato, gli stimoli esterni scendono sotto la soglia di percezione e sono libero di andare verso dentro e verso l'alto all'interno del mio spazio di rappresentazione.

Camminare

Per Thoreau camminare è una vera e propria arte: *“Ci siamo accorti di essere forse gli unici nei dintorni a praticare questa nobile arte. [...] Non vi è ricchezza che possa pagare l'agio necessario, la libertà e l'indipendenza che sono il capitale di quest'arte. Esso si ottiene solo per grazia divina. E' necessaria, per farsi camminatori, un'espressa dispensa del Cielo. Occorre essere nati nella famiglia dei Camminatori.”*

E' un grande piacere camminare, mettendo semplicemente un piede davanti all'altro e ristabilendo l'equilibrio del corpo ad ogni passo. Il piacere è ancora più grande quando si cammina su terreno naturale, che sia ghiaia, terra o erba, che siano sassi o neve. L'asfalto e tutte le superfici artificiali, piatte e regolari, rendono il camminare più monotono. Ma quando si cammina su un bel sentiero sulle alture o in mezzo al bosco, circondato dalla natura e vicino ai cieli, il piacere è immenso.

Se il percorso non richiede particolare attenzione e cautela, il pensiero è libero di volare. Lo spirito può fondersi con l'ambiente che si sta attraversando.

Così lo definisce Ulrich Grober nel suo libro *“Camminare – Nuovi sentieri per un'Arte antica”*: *Semplicemente sparire. Mettersi in cammino. Fare a piedi quattro o cinque chilometri all'ora. A volte di più, a volte di meno, a seconda del terreno e del tempo. Scegliere da soli la meta, i percorsi, le soste. Cambiare direzione.*

Abbandonare il sentiero. Disporre liberamente dello spazio e del tempo. Camminare e portare. Avere tutto ciò che serve nel proprio zaino. Osare. Andare fino ai propri limiti. Prospettive visive, spazi uditivi, campi olfattivi, andare verso dentro, verso il dialogo con se stessi, ascoltare la propria voce interiore: l'essenza del camminare.

Camminare è silenzioso, è umile, è assolutamente non spettacolare né “estremo” e non richiede una grande attrezzatura, se non un paio di buone scarpe. Non lascia tracce indelebili, perché la natura, la pioggia e il vento cancelleranno presto le mie lievi impronte sulla terra bagnata, nel prato e nella neve fresca.

Il più delle volte seguo i sentieri, ma capita che con il bel tempo e una buona visibilità io scelga un percorso libero fuori dai tracciati, in base alla mia voglia e ai criteri per trovare il percorso più agevole. Credo che camminare sia l'attività fisica di maggior beneficio per il corpo e l'anima.

Camminando posso lavorare moltissimo con l'attenzione e la meditazione, ma il fatto che non posso procedere ad occhi chiusi o socchiusi mi richiede uno sforzo aggiuntivo, perché qualsiasi cosa vedo, che sia un fiore o una persona che incrociò sul sentiero, mi può distrarre.

A volte presto attenzione all'ambiente naturale che sto attraversando, al sibilo del vento o ai delicati profumi della vegetazione. Altre volte mi concentro sul mio respiro o sui battiti del cuore. Oppure sul camminare stesso, sul movimento ritmico del piede da quando appoggio il tallone a quando tolgo la punta dal terreno. Mi posso concentrare sulla sensazione dei piedi che si appoggiano con cura sul terreno e sentire un'emozionante gratitudine verso questa terra che mi porta e nutre, ma che viene troppo spesso maltrattata.

In certe occasioni, mentre cammino, mi propongo un tema di meditazione o un problema della vita a cui devo dare una risposta, cercando di guardarlo con distacco da diversi punti di vista. Quando cammino arrivo spesso a delle comprensioni e illuminazioni inaspettate.



Val Curciosa, Grigioni, CH

I buddhisti praticano la *meditazione camminata*, per ottenere presenza mentale e chiara comprensione. Si sceglie un posto tranquillo all'aperto, dove si può stare indisturbati. Si rimane immobile, in piedi, poi si fanno circa venti passi, ci si ferma, si gira e si torna indietro. Si continua così, avanti e indietro per venti passi. Si tiene lo sguardo posato sul terreno di fronte, in modo che la testa sia appena inclinata verso il basso. Invece di guardare qualcosa di particolare, si cerca di mantenere l'attenzione raccolta, evitando di distrarsi. Possiamo accorgerci dei pensieri e di tutto ciò che arriva attraverso la vista, l'udito e le sensazioni. Ma si cerca di mantenere la concentrazione. L'attenzione può essere posta sulla sensazione dei piedi che toccano il suolo, prima il sinistro, poi il destro, con un ritmo regolare. Arrivati alla fine dei venti passi, ci si ferma e si prova a espandere l'intera consapevolezza dai piedi fino alla testa, cercando di immaginare se stessi come un albero, in modo che l'intero corpo sia vigile e attento. Si respira due o tre volte, poi si gira e si torna indietro. Si arriva così a un'esperienza del fluire di tutto.³²

Camminando si può incontrare il Genius Loci, lo spirito che abita un posto particolare. Ogni luogo ha il suo Genius Loci³³. Ogni giardino, ogni bosco, ognuno dei nostri Parchi ha il suo Genius Loci. Bisogna sentirlo, ascoltarlo, per comprendere il luogo. Bisogna rispettarlo e questo impone dei limiti all'azione umana, che non dovrebbe sconvolgere e violentare nessun luogo. O meglio, è l'essere umano che, avendo compreso il luogo e volendolo rispettare, dovrebbe autoimporsi dei limiti nell'agire.

³² Da *Meditazione Camminata* del venerabile Ajahn Sucitto

³³ Russell Page, *The Education of a Gardener*

In estrema sintesi credo che l'essere umano debba mettersi dei limiti nell'azione esteriore nel mondo, mentre l'agire nel suo mondo interiore, spirituale, è sconfinato e fondamentalmente senza limiti.

Semplicità

La ricerca del Sacro nella natura ha la caratteristica della semplicità. Nella natura l'essere umano viene ridimensionato. Ci sono io, uomo che medito e ci sono i fenomeni naturali che non dipendono da me, che non hanno "bisogno" di me. La natura è complessa, certo, ma meditando nella natura la mia presenza è di un'estrema semplicità.

La semplicità porta a rinunciare a tutto ciò che non è essenziale. Imparo a fare a meno di tutto quello che comunque morendo dovrò lasciare qui, che non potrò portare con me.

C'è una bellissima descrizione della semplicità scritta da André Comte-Sponville riportata nel libro di Matthieu Ricard sulla felicità: *"Il semplice vive come respira, senza più sforzo né gloria. La semplicità non è una virtù che si aggiunge all'esistenza. E' l'esistenza stessa, in quanto nulla vi si aggiunge [...]. Senza altra ricchezza che il tutto. Senza altro tesoro che il nulla. Semplicità è libertà, leggerezza, trasparenza. Semplice come l'aria, libero come l'aria [...]. Il semplice non si prende troppo sul serio, né fa di tutto una tragedia. Avanza piano, ma sicuro, a cuor leggero, con l'anima in pace [...], senza nostalgia e senza impazienza. Il mondo è il suo regno e ciò gli basta. Il presente è la sua eternità e lo colma. Non ha nulla da dimostrare, giacché non vuol apparire speciale agli occhi degli altri. E non ha nulla da cercare, perché è già tutto qui. Che cosa c'è di più semplice della semplicità? Cosa c'è di più leggero? E' la virtù dei saggi e la saggezza dei santi."*³⁴

Per accedere al Profondo non ho bisogno né di edifici, né di monumenti, né di rituali. Piuttosto è la natura stessa a fornire il luogo, il tempio, i simboli: una radura nel bosco, un prato, una foresta di alberi secolari, uno sperone di roccia.

Il tema della decrescita esteriore mi ha stimolato a sviluppare la semplicità interiore. Ho una certa repulsione per le liturgie ridondanti e i luoghi di culto barocchi sovraccarichi di immagini, di qualunque religione siano.

Come per la vita esteriore, cerco la massima semplicità nella vita interiore, spirituale. Non vuol dire che ci riesca, ma almeno è una mia aspirazione.

La Sala a semisfera è bella nella sua semplicità di forma, di materiali e colore, ma per me il luogo di meditazione per eccellenza è un selvaggio dosso di montagna, solo pietre ed erba, in alto le cime frastagliate, le nuvole e il cielo infinito (oppure la nebbia che avvolge tutto, non importa). Niente edifici, niente panche o sedie o cuscini, niente quadri o statue o vetrate, niente oro e pietre preziose, niente simboli, niente incensi e neppure musica. Niente riscaldamento né aria condizionata. Niente gerarchia, niente sacerdoti e intermediazione con il Sacro, niente cerimonie.

La semplicità dello stare seduto a meditare in un luogo naturale è quanto di più simile io mi possa immaginare all'Ascesi dei Padri del deserto, al silenzio dei monaci a Camaldoli, alla meditazione di Silo nella sua Ermita di pietra, alla grotta di montagna di Ani Tenzin Palmo, alla capanna di Terzani sulle alture himalayane. Il cuscino può essere una gobba di erba secca, l'altare può consistere in una roccia piatta, l'oggetto sacro una semplice pietra appoggiata sopra. L'incenso è il profumo del rododendro, le campane sono sostituite dal gentile fischio del vento. Cosa c'è di più meraviglioso di un tempio del genere?

La semplicità interiore significa l'abbandono di tutto quello che mi distrae e disturba: il possesso e l'attaccamento, l'eccessiva importanza dell'ego, le sensazioni del corpo, i risentimenti e la gelosia, le preoccupazioni e le paure. E' la ricerca della sospensione dell'io.

³⁴ A. Comte-Sponville, *Piccolo trattato delle grandi virtù*, Corbaccio, Milano 1996.

La semplicità riguarda anche i testi. Molti dei testi sacri sono ripetitivi, indigesti e usano troppe parole. L'orazione gnostica invece è un esempio di brevità, di semplicità concisa. Lo sono anche lo Sguardo Interno e la parte "Il cammino" del Messaggio di Silo.

Non ha importanza per me lasciare tracce delle mie esperienze. Se uno ha occhi per vedere e un intelletto per comprendere, la natura indica tutto.

Ricordo le parole di Ani Tenzin Palmo: *"La rinuncia è una delle tappe principali sul Sentiero. Rinuncia non vuol dire necessariamente lasciare la propria casa e famiglia e andare in pellegrinaggio come aveva fatto Buddha. Credo che in molti aspetti la rinuncia mentale sia molto più difficile. Non è facile abbandonare modi di pensare cari a noi (ma inutili) e rimanere nel momento presente anziché essere catturati da ricordi, anticipazioni, fantasie e speculazioni acute. E' molto difficile rinunciare a tutto ciò. Anche se le persone sembrano vivere in grande semplicità – e non molti lo fanno – spesso hanno una vita interiore arredata con lusso. E' difficile non aggrapparsi a niente. E' particolarmente difficile smettere di aggrapparsi all'immagine di "chi sono io", lasciar andare."*³⁵

Cerco di fare questo mentre sono seduto su una pietra alle rive di un lago di montagna. Osservo le onde sullo specchio d'acqua e cerco di lasciar perdere l'io e i miei numerosi pensieri. La superficie d'acqua è increspata dal vento, sembra che tutto il lago si muova verso ovest, eppure è sempre lì, quieto e attivo.

Ho per un attimo la sensazione di aver tacitato questo ronzo costante dell'io. L'io è assente, non c'è. Riesco per un attimo a entrare naturalmente in uno stato di apertura, semplicità e chiarezza e questo mi porta alla nascita della comprensione.

Questo stato mi permette di percepire un'altra realtà che mi invade, le chiazze delle onde in movimento mi avvolgono. Divento parte di loro. Mi avvicino allo specchio d'acqua, immergo le mie mani nelle acque fresche. Sono unito con l'Essere, con la saggezza dei Bodhisattva e delle guide, che sono presenti in queste acque. E' forse questa una forma di sospensione dell'io?

Mi è necessario riconoscere il mio limite, il limite dell'azione umana. Il mio stesso corpo proviene dagli elementi della natura e dopo la sua morte tornerà a farne parte.

Nelle mie passeggiate in montagna so che ci sono dei limiti da non trasgredire: il limite delle mie forze fisiche, il grado delle difficoltà alpinistiche quando il percorso si fa impegnativo, il tempo a disposizione (devo scendere a valle prima che faccia buio), le condizioni meteorologiche quando c'è nebbia fitta o ghiaccio, o quando nevicata o sono in arrivo dei temporali.

Imparare a vedere

Imparare a vedere o imparare a sentire? O ambedue? Osservando la natura, ognuno vede altre cose.

L'osservazione della natura, il lasciarmi andare davanti ai fenomeni della natura, può condurmi agli spazi profondi. L'attenzione è un fattore fondamentale per rendermi conto della natura. Sui pendii rocciosi in alta montagna, al limite estremo della vegetazione, crescono delle minuscole sassifraghe con foglioline e fiori grandi appena qualche millimetro. Devo chinarmi per poterli vedere, per poter odorare il loro delicato profumo che ricorda il sambuco.

Gli attributi della natura variano molto secondo i luoghi, il tempo e le stagioni: bella, armoniosa, vitale, vivace, potente, energetica, soave, esuberante, grandiosa, violenta, imprevedibile, allegra, dormiente, apparentemente morta, risvegliata, sonnolenta, tetra, profumata, impetuosa, calma, apparentemente immobile, eterna.

Oggi è una giornata incantevole. Dopo le piogge di ieri, il cielo è terso con qualche nuvola bianca e un vento fresco in cui si sente la forza e lo spirito indomabile della natura. Tutto è in movimento sotto l'impeto delle folate di vento: i tronchi vecchi cigolano, i rami più giovani si piegano in tutte le direzioni, le ombre danzano in un gioco agitato di luci e ombra sul prato. L'erba e i rami sono di quel verde tenero acceso che si può vedere solo in primavera.

³⁵ Ani Tenzin Palmo, *Reflections on a mountain lake*.

Quando cammino in mezzo alla natura, di solito mi pongo come osservatore (abbastanza disattento). Mi illudo di essere solo nella natura, ma vengo percepito e guardato da mille occhi, da mille presenze: uccelli, insetti, rettili, formiche, animali che fuggono impauriti avendo captato il mio avvicinamento con l'olfatto o l'udito, più che con la vista.

Il contatto con il mondo animale mi pone davanti a molte domande a cui non so dare risposte. Cosa sentono? Cosa sperimentano? Perché vivono? Qual è lo scopo della loro esistenza? Perché sono così vari, uno diverso dall'altro, nella dimensione, nelle forme, nei colori, nel modo di spostarsi, nel corpo in cui si trovano a vivere?

Il mio stesso corpo è molto simile a quello dei mammiferi, mi pone quindi in una situazione di vicinanza che mi incute grande rispetto nei loro confronti. Eppure nessuno di loro può intendere e volere come posso io.

Avranno pensieri? Che tipo di pensieri? O è tutto basato sull'istinto? Di sicuro ricevono sensazioni non tanto dissimili dalle mie attraverso i loro organi di percezione: provano fame, sete, freddo, caldo, dolore, piacere, paura. Negli animali domestici posso intuire affetto, gelosia, orgoglio, vanità, empatia.

Dietro gli occhi di questi animali scorgo la vita che pulsa, un'intenzione, un'energia, una spinta di cui però non riesco a individuare il vero motore.

C'è chi vede negli animali la mano di un Creatore, un Dio e c'è chi vede un legame con il mondo umano attraverso le reincarnazioni, l'azione di causa ed effetto che crea karma.

In città abbiamo pochissimi contatti con gli animali. La nostra civiltà tende a escludere gli animali, considerati indicatore di "sporco", di "degrado". Ammettiamo al nostro contatto solo quei pochi animali domestici "carini e simpatici", con il pelo morbido, a cui attribuiamo caratteristiche quasi umane e che trattiamo con grande affetto. Oltre a loro solo qualche insetto riesce a penetrare fino a noi in questo mondo asettico di asfalto, vetri, muri e aria condizionata.

Quando mi immergo nella natura, tutto cambia. Sono circondato da mille occhi che mi guardano, mille piedi che camminano, mille bocche che cercano da mangiare. Apparentemente la radura nel bosco è disabitata, c'è silenzio e solitudine, ma se rimango immobile per un certo tempo, la vita comincia a manifestarsi. Un picchio si mette al lavoro su un tronco morto. Uno scoiattolo saltella da un ramo all'altro. Insetti svolazzano, lumache e scarafaggi cercano la loro strada e il prossimo pasto.

Loro mi vedono come un intruso, un pericolo per la loro esistenza. In generale non apprezzano la vicinanza dell'uomo, lo temono e a ragione. Abbiamo distrutto gran parte del loro habitat naturale, li cacciamo per nutrirci, li combattiamo con armi chimiche, non abbiamo alcun rispetto e riguardo per loro.

Se parliamo dell'Uno e del Tutto, suppongo che anche gli animali ne facciano parte, così come le piante, le rocce, la terra e l'acqua.

Mi avvicino a un albero secolare, abbraccio il suo tronco ruvido. Nel legno pulsa la vita, non c'è dubbio. Là dentro circola energia. Anche qui si manifesta un'intenzione che però mi sfugge. L'albero ha delle dimensioni gigantesche paragonato a me che, accanto, ho la statura di un nano. Le mie braccia aperte non riescono a cingerlo neanche per metà della sua circonferenza. I suoi rami più bassi sono molto più forti e grossi delle mie gambe.

Anche qui, nel mondo vegetale, che varietà stupefacente si manifesta tra un albero secolare di centinaia d'anni e un fungo che invece cresce e avvizzisce nel giro di pochi giorni!

Osservo i petali di una rosa e rimango incantato: prima che il petalo si formasse, c'era qualcosa che ha dato la spinta, l'impulso alla sua nascita. Non è una cosa biologica, spiegabile con la scienza. Quando il petalo appassisce e scompare, succede qualcos'altro. Dove va? Non è più visibile, si è trasformato.

Dov'è adesso il fiore che era sbocciato un mese fa? Dov'è adesso il fiore che sboccherà il mese prossimo? Da dove nasce e si sviluppa quel petalo di un rosso profondo e con una superficie simile alla seta più delicata?

Com'è possibile che da un seme nero e insignificante, lungo neanche un millimetro, nasca una pianta di melanzane che produrrà ricchi frutti che alimenteranno il mio corpo? In tutto questo agisce una forza che mi appare misteriosa.

Nel suo libro “Vita di Siddharta il Buddha”, il monaco vietnamita Thich Nhat Hanh riporta questo episodio: *Un giorno, il discorso del Buddha fu molto particolare. Attese che tutti i presenti si fossero seduti e acquistati, poi lentamente si alzò, prese un fiore di loto e lo tenne alzato senza dire una parola. Gli astanti erano perplessi e si chiedevano cosa volesse comunicare. A lungo il Buddha tenne alto il fiore in silenzio. Infine abbracciò con uno sguardo l’assemblea, sorrise e disse: “Io ho l’occhio del vero Dharma, il tesoro della visione meravigliosa e in questo momento l’ho trasmesso a Mahakassapa.” Tutti si voltarono verso il venerabile Kassapa, e lo videro sorridere. I suoi occhi non si erano staccati dal Buddha e dal loto che teneva in mano. Quando gli sguardi ritornarono al Buddha, videro che anche lui guardava il fiore e sorrideva.*

Svasti, uno dei monaci presenti, sapeva che la cosa principale era mantenere la presenza mentale. Ritornò al respiro mentre nel contempo guardava il Buddha. Il bianco fiore di loto era appena dischiuso. Il Buddha lo reggeva con dolcezza e solennità. Teneva il gambo tra il pollice e l’indice e il fiore ripeteva la forma della sua mano. La mano del Buddha era bella come il fiore, pura e meravigliosa. Allora, improvvisamente, Svasti vide la pura e nobile bellezza del fiore. Non occorre ricamare pensieri. Spontaneamente, il sorriso gli fiorì sul volto.

“Amici” disse il Buddha, “questo fiore è una meravigliosa realtà. Tenendolo qui davanti a voi, tutti potete sperimentarla. Entrare in contatto con un fiore è entrare in contatto con una realtà meravigliosa, entrare in contatto con la vita stessa.

“Mahakassapa ha sorriso per primo, perché è entrato immediatamente in contatto con il fiore. Fintanto che gli ostacoli ostruiscono la vostra mente, non potete entrare in contatto con il fiore. Molti di voi si sono chiesti: ‘Perché mai Gautama tiene alto quel fiore? Che senso avrà il suo gesto?’ Ma, se la vostra mente è intasata da tali pensieri, non potete sperimentare realmente il fiore.

“Amici, perdervi nei pensieri vi impedisce di entrare in contatto con la vita. Se vi lasciate dominare dalla preoccupazione, la frustrazione, l’ansia, l’ira o l’invidia, perdete la possibilità di entrare in contatto con le meraviglie della vita.

“Amici, il loto nella mia mano è reale solo per quelli di voi che dimorano in consapevolezza nel momento presente. Finché non sarete ritornati al momento presente, il fiore non esisterà davvero. Vi sono persone che attraversano una foresta di alberi di sandalo senza vederne neppure uno. La vita è colma di sofferenza, ma racchiude anche molte meraviglie. Siate consapevoli e vedrete sia la sua sofferenza sia la sua meraviglia.”³⁶

La natura come metafora dell’esistenza umana

Scendendo dalla Capanna Alzasca, faccio una sosta sedendomi su una roccia levigata leggermente inclinata e sospesa sull’acqua fresca schiumante del torrente sotto di me. Appoggio le mani sulla roccia e sento sicurezza. Lo scroscio sonoro mi fa entrare in uno stato ispirato.

C’è l’elemento acqua che rappresenta il fluire degli avvenimenti, dello scorrere del tempo, dell’inarrestabile evolversi. E c’è la roccia che rappresenta invece il centro di gravità interno, la guida, ciò a cui mi posso tenere saldamente in mezzo al torrente impetuoso della vita. Tutt’intorno ci sono alberi, cioè altri esseri viventi più tranquilli di me, esempi di atarassia. E’ l’acqua a modellare la roccia apparentemente così dura o è la roccia a indicare la via all’acqua, ad incanalarla e dirigerla?



Le manifestazioni della natura hanno un preciso correlato nei miei sentimenti, forniscono le metafore della mia esistenza, soggettive e non trasmissibili ad altri. Per me un temporale estivo con tuoni e lampi, filtrato attraverso il mio paesaggio interno, è un concerto, una grandiosa rappresentazione di forze scatenate. Ad altri invece incute timore e sembra più l’espressione di ira funesta, rabbia, castigo. La poesia è piena di queste metafore. Io mi rifletto nella natura come quando la mia faccia si rispecchia nella superficie di un laghetto.

La montagna è come un’analogia della vita: il percorso di ascesa tra difficoltà e fatica. All’inizio sei pieno di forze, poi senti sempre di più la stanchezza fisica. La vetta come punto culminante della vita. Oltre, più in alto, sembra che non ci sia nulla, solo il cielo sconfinato, le nuvole e il vento inafferrabili, il mistero e l’eternità.

³⁶ Thich Nhat Hanh, *Vita di Siddharta il Buddha*, Ubaldini Editore, Roma 1992.

Alla montagna, forma solida e imponente, si oppone l'apparente vuoto intorno, il non-movimento-forma. La guida di montagna conosce i sentieri, le valli, sa dove si può passare e dove no. Mi ci posso affidare. Il paesaggio innevato rappresenta il riposo, la morte prima della rinascita. Le cime bianche appaiono come la dimora degli dèi.

Quando mi trovo improvvisamente avvolto dalla nebbia fitta, spesso sperimento una sensazione di vuoto, di vacuità, di assenza di distrazioni.

L'albero mi appare simile a un monolite: collega la terra al cielo (axis mundi), ciò che è terreno a ciò che è sacro. La terra e il fango sono analogie della fertilità, sono la base della vita da cui si nasce e a cui si ritorna. Le fioriture rappresentano l'allegria, le sorgenti la nascita e la purezza.

Salendo dal Passo Soreda al Pizzo Cassinello, rifletto sull'incertezza e impermanenza di tutto: la durata della vita, il corpo, la salute, le relazioni, i soldi, il lavoro, le mode, gli oggetti che si consumano, si rompono o vanno fuori moda, i pensieri, il bello e il brutto tempo, le piante, l'alternarsi delle stagioni, persino le montagne con le loro rocce e pietre che sembrano così eterne. Sul mio percorso verso la cima attraverso delle enormi lastre e blocchi di pietra che stanno pian piano scivolando verso valle, frantumandosi sotto le intemperie. Anche la montagna si muove.

Un'analogia precisa tra esistenza umana e natura è quella dei cicli vitali. La natura segue i suoi eterni cicli, che siano quelli del giorno dall'alba al tramonto, o quelli della luna o dell'alternarsi delle stagioni. Il ciclo dal seme alla maturazione del frutto o del fiore viene descritto con grandissima attenzione e poesia da Goethe in *"Il tentativo di spiegare la metamorfosi delle piante"*.

Anche il mio corpo, ciò che ho di più caro e che identifica fortemente l'io, segue un ciclo ineluttabile. Un giorno finirà per morire e decomporre tornando a essere cenere, materia organica, spazzatura (almeno se vogliamo usare il termine coniato dalla società moderna per ciò che, di materiale, ha finito la sua utilità, che dev'essere buttato. Il cimitero è una specie di discarica, la cremazione un po' come gli inceneritori.)

Nelle società preindustriali non esisteva la spazzatura, poiché quasi tutto quello che l'uomo utilizzava tornava all'eterno ciclo della natura. Le poche eccezioni come la ceramica, il vetro e i metalli erano disponibili in modestissime quantità rispetto all'uso che se ne fa oggi.

Con l'avvento delle materie plastiche sintetiche e con lo sviluppo della società dei consumi, questo ciclo si è infranto. Si è creata una netta distinzione tra frutto della natura e materia prima da estrarre dal sottosuolo da un lato e rifiuti dall'altro. La nostra società si illude che questa separazione funzioni, che si possa estrarre all'infinito cibo e materia dalla terra e che si possa all'infinito gettare indiscriminatamente ciò che ne rimane dopo l'uso (breve, frenetico, effimero) in discariche, termovalorizzatori o peggio ancora nelle scarpate, nei fiumi, in mare.

Chi considera sacra la terra inorridisce davanti a un tale costume, mondializzato e raramente messo in questione. Da un lato si scavano le buche per estrarre dalla terra più velocemente possibile il materiale utile per l'uomo: sabbia, petrolio, metalli, pietre preziose. Dall'altro si riempiono le stesse buche con scarti gettati via alla rinfusa, materiale inquinante perso per sempre e che molto difficilmente qualche futura generazione potrà riutilizzare.

Non va molto meglio nell'agricoltura: l'antico ciclo della fertilità della terra è stato spezzato dai fertilizzanti chimici e dai pesticidi. Si è completamente perso quel contatto con la natura in cui si considerava con profondo rispetto la terra e il frutto che produceva, assecondando l'eterno ciclo in cui niente andava perso.

E' proprio nell'indiscriminato uso della pattumiera nella società dei consumi che si esprime la perdita del senso del Sacro nella natura. Si è spezzato qualcosa d'importante nella comprensione del fenomeno della natura. Qualche segnale di ripensamento c'è, per fortuna. Si parla di riciclo e proprio in questa espressione moderna ritroviamo la parola ciclo.

Da quando ho riflettuto sul ciclo dell'eterno ritorno di tutto alla natura, mi fa meno impressione l'idea della fine del mio corpo al momento della morte. La natura riacquista il significato di casa comune. Il mio corpo materiale, così come mi ha accompagnato per tutta la vita, torna alla terra per "reincarnarsi" nuovamente, in forme a me oggi sconosciute, mentre la mia coscienza, lo spirito, continuerà il suo cammino più etereo, slegato e liberato dalla materia.

Spazi sconfinati

E' da tanto che non sono stato in Val Grande, ma ogni volta mi colpisce emotivamente. La salita al Pizzo Provan è faticosa. Il sentiero dalla Colma fino in vetta segue in parte il tracciato di una vecchia mulattiera militare scavata cento anni fa nella roccia e sostenuta a tratti da muraglioni in pietra naturale alti diversi metri, in gran parte crollati o inghiottiti dalla vegetazione. Il tempo è instabile, i nuvoloni avvolgono i dirupi con un velo misterioso. Appare qualche sprazzo di sole, ma poi verso sera inizia a piovere.

Di là dello spartiacque, verso l'interno della Val Grande, regna una pace profonda; si sente solo il canto del cuculo e l'acqua che gocciola dalle pareti rocciose e scorre nei torrenti. E' un anfiteatro selvaggio e grandioso, senza strade né case. Solo boschi, rocce e qualche raro sentiero. Un luogo magico e primordiale, certamente inospitale per l'uomo, lontano dal mondo tecnologico, ma proprio per questo adatto a sentire il Sacro che c'è nella natura.

Per tutto il giorno non vedo nessuno fino al ritorno al rifugio della Colma, dove incontro degli escursionisti arrivati per passarvi la notte.³⁷

Normalmente viviamo in un mondo a due dimensioni. Televisione e computer appiattiscono la nostra percezione dello spazio, viadotti e gallerie i nostri spostamenti. Dobbiamo riscoprire le due restanti dimensioni: il tempo e la verticalità. Il tempo perché le nostre origini e la nostra storia sono essenziali per capire la realtà e proiettare il presente in un futuro che abbia senso. La verticalità perché la montagna è l'ascendere dalla quotidianità a una dimensione spirituale.³⁸

L'osservazione di una montagna o di un albero fa alzare lo sguardo, ma soprattutto fa alzare il proprio percepire al di sopra della terra e al di sopra degli occhi umani. D'altronde, chi non trova il cielo in se stesso lo cerca invano in tutto l'universo.

Durante i lavori di manutenzione del verde al Parco Casa Giorgi mi sono reso conto che la realizzazione del parco con i suoi prati curati, gli alberi, i sentieri, gli uccelli che cantano, corrisponde alla realizzazione interna di uno spazio sacro, in cui mi posso ritirare in qualsiasi momento, anche quando non mi trovo lì.

Ho trovato uno spazio sacro del tutto particolare in Trentino. Ad Arte Sella³⁹ in Valsugana decine di artisti hanno creato delle sculture, usando esclusivamente materiali naturali, quelli che sono riusciti a trovare sul posto: rami, tronchi e pietre. Il luogo ha qualcosa di sacro che va ben oltre una semplice esposizione d'arte. La visita mi ha fatto



Arte Sella: *Tempio dell'Amore*



Cattedrale degli alberi

³⁷ Da Colloro in Val d'Ossola al Pizzo Provan (Parco nazionale della Val Grande, provincia di Verbania)

³⁸ Questa citazione, da me un po' adattata, l'ho trovata su un pannello in mezzo al bosco sopra Sementina, Bellinzona, Canton Ticino, Svizzera.

³⁹ Arte Sella è una manifestazione internazionale di arte contemporanea nata nel 1986, che si svolge all'aperto nei prati e nei boschi della Val di Sella (comune di Borgo Valsugana) in provincia di Trento. Sito: www.artesella.it

una profonda impressione. Oltre un centinaio di sculture e installazioni artistiche fatte unicamente di materiali naturali sono state collocate in un paesaggio montano. Raramente ho trovato una simbiosi così armoniosa tra bellezza artistica e naturale, una riconciliazione più completa tra uomo e natura dopo aver visto tanta bruttezza in giro.

Gli artisti hanno espresso grande rispetto e sensibilità ecologica per il fragile equilibrio della natura. Le opere sono umili, non pretendono di essere immutabili ed eterne. Si decomporranno col passare del tempo, torneranno alla natura. Fra cento anni non ne rimarrà nulla perché sono biodegradabili.

La “*Cattedrale degli alberi*” consiste di tre navate a cielo aperto formate da rami in parte secchi in parte vivi. Il pavimento è un prato verde. Il “*Tempio dell’amore*” è un colonnato circolare di tronchi incisi che forma uno spazio straordinariamente bello al suo interno. Il fogliame autunnale degli alberi intorno crea un’armonia di colori giallo-marrone con la tonalità rossiccia del legno delle colonne.

Per me è come un ritorno a casa. Ci sono stati in questa giornata uggiosa degli intensi momenti di felicità. Bisogna imparare a estenderli, questi momenti e portarli nella vita quotidiana.

La manifestazione dell’energia

Ho osservato che man mano che procedo nel cammino verso il Sacro, che mi addentro negli spazi profondi, rimango sempre più colpito dalla forza e varietà dei fenomeni della natura. L’energia e il calore che circolano in me, fisici e mentali, li riscontro in qualsiasi fenomeno del mondo naturale, che sia un albero o il sole.

La forza può essere percepita ovunque nella natura, non solo in un luogo “caricato”. Questa energia è presente in ogni manifestazione della natura, in modo evidente negli animali e nelle piante, nell’acqua e nei fenomeni atmosferici, in modo più latente nella terra, nelle formazioni geologiche e persino nelle foglie autunnali che ricoprono il suolo con i loro colori a volte accesi, a volte tenui.

Nei tronchi d’albero, specie in quelli grossi e secolari, posso sperimentare la forza, appoggiando mani e testa alla corteccia ruvida. Seduto per terra, sul prato o su un sasso, sento la forza benevola che emana da essa.

In una splendida giornata di inizio maggio salgo da Rossa al Lago di Calvaresc, un piccolo specchio d’acqua incastonato tra pendii erbosi e pareti di roccia.⁴⁰

Sono sul dosso sopra il lago, lontano dalla vita quotidiana, vicino alle nuvole, al cielo e agli Dei, vicino a ciò che comprende Tutto. Ho coscienza di me e della natura. Cammino piano, lo zaino appoggiato vicino. Mi sento leggero. La brezza fresca mi accarezza il viso. Chiudo gli occhi. Una folata di vento mi fa sentire come se fosse lo spirito a far alzare in volo una parte di me. Riapro gli occhi. Sotto di me splende il lago ancora coperto nella parte centrale da una lastra di ghiaccio. I pendii rivolti al sole sono liberi dalla neve, quelli all’ombra ancora di un bianco splendente. Mi sposto.

Faccio alcuni passi. Mi sento pieno di una consapevolezza sperimentata raramente. L’io con i suoi soliti pensieri noiosi non c’è. Osservo le nuvole, alcuni uccelli, le creste bianche e di nuovo quella bella lastra di ghiaccio sul lago. E’ lo spirito a osservare tutto ciò, è come essere molto in alto, leggero come una piuma. Cerco di memorizzare bene questa sensazione di libertà sconfinata. Ringrazio la Guida. Mi sento a casa in questo posto.

Scendendo, mi fermo sotto un larice secolare a riflettere. Mi sento un po’ come il Buddha. Gli aghi, di un verde tenero, non sono ancora pienamente sviluppati, qui la primavera è arrivata da poco. I rami bassi toccano quasi la terra e creano uno spazio protetto, come un tendone naturale. Medito e ringrazio ancora una volta.



⁴⁰ In Val Calanca, Grigioni, Svizzera.

Più in basso c'è un punto dove una sorgente sgorga direttamente dalla montagna, in mezzo al sentiero. L'acqua è fredda e limpida. Riempio la mia borraccia. Poi mi lavo la faccia e le mani. E' come un'abluzione. Sento che l'acqua contiene vita ed energia, un'energia come quella che ho nel corpo e nello spirito. Di colpo mi sento tutt'uno con questa materia, come se l'acqua ed io fossimo la stessa cosa.

Suoni e silenzi

Il silenzio è la musica più bella che ci sia. Tutto sta nella capacità di saperlo ascoltare. Per questo serve il silenzio mentale, interiore. I suoni nella natura sono molto lievi, il più delle volte appena percettibili, soavi, non invadenti: il fruscio del vento nelle chiome degli alberi, il ritmo delle onde quando si è in riva al mare. Solo nelle vicinanze di una cascata d'acqua, con forte vento e durante i temporali, i suoni possono diventare rumori assordanti. A volte qualche animale lancia il suo grido di allarme all'avvicinarsi dell'uomo.

Il violoncellista e direttore d'orchestra Mario Brunello descrive così la profonda sensazione del suono nella natura: *Vado cercando questi luoghi del silenzio; vado laddove poter fare vuoto, respirare un suono altro, uno spazio così grande, senza confini, da farmi sentire piccolo e parte di un grande tutto; luoghi nei quali posso provare paura e nello stesso tempo un grande senso di pace con tutto il creato. In questo contesto e dimensione, quando suono e le corde del violoncello vibrano al vento, anche una sola nota, questa va, si allunga, dilegua, onda del cielo, preghiera del silenzio. Io la seguo e mi perdo in questo viaggio di muta condivisione con la natura e chi mi sta ascoltando: diveniamo uno, suono, niente.*⁴¹



⁴¹ Mason Vittorino (a cura di), *La natura dimenticata*, Cierre Grafica, Verona, 2013

4. Conclusioni

Uno dei motivi per cui la natura costituisce per me un accesso al Profondo è che resta qualcosa di molto misterioso. Sebbene la biologia e la botanica ci spieghino il come di ogni fenomeno della natura, nessuna scienza può dirci il perché. Ci sono state fornite tante spiegazioni scientifiche e teologiche, ognuna rivendicando per sé la verità. Ma abbiamo oggi realmente un senso dell'esistente e una maggiore comprensione di cosa rappresenta a livello profondo un animale o una pianta, un sasso o una tempesta? Ha veramente l'uomo moderno un'idea più chiara della natura rispetto all'uomo primitivo o aborigeno? Forse ci siamo liberati dei timori e della paura verso i fenomeni naturali, ma le domande senza risposta sono all'incirca quelle di diecimila anni fa. Il mistero è grande come allora.

Il movimento inarrestabile della natura non è spiegabile con le leggi fisiche. Le forze che operano nella natura sono invisibili all'occhio umano. C'è qualcosa che esula dalla natura, va oltre, sta dietro, la comprende.

Perché degli alberi giganteschi si innalzano verso il cielo e affondano le loro radici nel suolo? Perché da semi apparentemente privi di vita germogliano piante, fiori, frutti? Questo ci porta nel campo del Sacro, ci fa porre delle domande analoghe riferite all'esistenza umana. Ci fa intuire una forza non visibile all'occhio, non comprensibile con la sola ragione. Albert Einstein non credeva in un Dio personale, ma egli "venerava" la natura. La guardava con timore e ammirazione e pensava che gli scienziati dovessero essere umili davanti alla sua bellezza e al suo mistero.⁴²

Pierre Rhabi scrive: *"Le nostre conoscenze hanno potuto spiegarci come un umile seme germoglia e perpetua la vita, ma non hanno mai chiarito il perché della vita. Non si riesce a scovare la verità. Nessuna filosofia, nessun dogma o precetto, nessuna ideologia può catturarla e ancor meno metterla in gabbia. Essa si rivela soltanto quando smettiamo di fare congetture e di tormentarci. Possiamo esserne visitati solo nell'immobilità e nel silenzio. E in questo stato non c'è posto per alcun punto di vista o opinione riguardo a ciò su cui non c'è nulla da dire. La verità sembra precedere tutto ciò che esiste. E' probabile – almeno è quello che io sento – che ciò sia quello che noi chiamiamo, in un'approssimazione intuitiva e sotto il pungolo di un dubbio permanente, la potenza del divino, che i primitivi nostri lontani antenati presentivano in tutte le manifestazioni della vita."*⁴³

La natura è l'ambito dove possiamo osservare il vasto, l'infinito, trovandoci di fronte a quei fenomeni immensi come le montagne, l'orizzonte, il cielo, il firmamento, ma anche avvicinandoci al piccolo, i dettagli di un fiore, la cesellatura di un tronco d'albero. Nell'immenso come nel piccolo si apre l'infinito. Nella natura troviamo un mistero che ci predispone all'apertura emotiva e spirituale.

Siamo intimamente connessi con la natura attraverso il nostro corpo. La natura è la base della nostra vita sulla terra. Alla nostra morte il corpo ritornerà alla natura che l'accoglierà. La natura non ci è ostile, semplicemente è.

Nella natura sono insiti dei limiti. Nessun albero cresce fino al cielo. Nessuna specie animale si moltiplica all'infinito. La società contemporanea si è dimenticata di questi limiti fisici, materiali. Nella nostra coscienza invece non sono riscontrabili dei limiti. Possiamo imparare senza limiti. La libertà del pensiero e dello spirito è infinita.

Sintesi:

- Osservare la natura e le sue leggi fornisce un prezioso appoggio nell'elaborazione dello Stile di Vita, porta a delle comprensioni sulla vita e la trascendenza, ci "insegna" qualcosa.
- Nella natura operano delle forze che sono invisibili all'occhio umano, ma che si possono sentire.
- La natura a volte è un tramite, un appoggio, per entrare nel Profondo. I luoghi e gli oggetti naturali forniscono ispirazione.
- Altre volte la natura si presenta come il Sacro stesso. In questo caso non c'è intermediazione, nulla si frappone tra l'uomo e il Sacro, il contatto è diretto.

⁴² Ronald Dworkin, *Religion without God*, Harvard University Press, Cambridge 2013.

⁴³ Pierre Rhabi, *Vers la sobriété heureuse*, Babel, Coédition Actes Sud, Leméac, 2010

5. Bibliografia

Prima parte (Accesso al profondo nelle varie culture)

- Arden Harvey, *Custodi del Sogno - Viaggio spirituale tra gli aborigeni australiani*, Xenia Edizioni, Milano, 1999.
- Bonaiuti Mauro (a cura di), *Obiettivo Decrescita*, EMI, Bologna, 2005.
- Eliade Mircea, *Il sacro e il profano*, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 2006.
- Evans-Pritchard Edward E. – *Teorie sulla religione primitiva*, Sansoni, Firenze 1971.
- Hamilton Charles, *Cry of the Thunderbird – The American Indian's own Story*, University of Oklahoma Press, 1972
- Lévi-Strauss Claude, *Il pensiero selvaggio*, Il Saggiatore, Milano, 2010.
- Lévy-Bruhl Lucien, *Le surnaturel et la nature dans la mentalité primitive*, Presses universitaires de France, 1963.
- MacCulloch J.A., *La Religione degli antichi celti*, Neri Pozza Editore, 1998.
- Markale Jean, *Il mistero dei druidi*, Sperling & Kupfer Editori.
- Riemschneider Margarete, *La Religione dei Celti – una concezione del mondo*, Rusconi, 1997.
- Rutherford Ward, *Tradizioni Celtiche*, Neri Pozza Editore.
- Tobden Ghesce Yesce, *Commentario al testo di Shantideva: Bodhisattvacharyavatara*, Chiara Luce Edizioni, Pisa, 2001.
- Yamamoto Shuichi, *Il contributo del Buddismo al pensiero ambientale*, The Journal of Oriental Studies, vol. 18, 2008
- Zoja Luigi, *Storia dell'Arroganza – Psicologia e limiti dello Sviluppo*, Moretti & Vitali, Bergamo, 2003.

Seconda parte (Esperienze e testimonianze)

- *Arte Sella, The Contemporary Mountain*, Silvana Editoriale, Cinisello Balsamo MI, 2011, (www.artesella.it)
- Ceserani Gian Paolo, *Il giardino lontano*, Cartacanta Editrice, Milano, 2000.
- Cleary Thomas, *The Secret of the Golden Flower*, Harper Collins Publishers, New York, 1991.
- Comte-Sponville André, *Piccolo trattato delle grandi virtù*, Corbaccio, Milano 1996.
- Dworkin Ronald, *Religion without God*, Harvard University Press, Cambridge 2013.
- Goethe Johann Wolfgang, *La metamorfosi delle piante e altri scritti sulla scienza della natura*, Ed. Guanda, 2008.
- Grober Ulrich, *Vom Wandern – Neue Wege zu einer alten Kunst*, Rowohlt Verlag, Hamburg 2011.
- Figueroa Pia, *Silo, il Maestro del nostro tempo*, Multimage, Firenze, 2013
- Hesse Hermann, *Wandern*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 1980.
- Mason Vittorino (a cura di), *La natura dimenticata*, Cierre Grafica, Verona, 2013.
- Page Russell, *The Education of a Gardener*, 1962.
- Palmo Ani Tenzin, *Reflections on a Mountain Lake*, Snow Lion Publications, New York, 2002.
- Porcinai Pietro e Mordini Attilio, *Giardini d'occidente e d'oriente*, F.lli Fabbri Editori, Milano, 1966.
- Rabhi Pierre, *Vers la sobriété heureuse*, Babel, Coédition Actes Sud, Leméac, 2010.
- Ricard Matthieu, *Plaidoyer pour le bonheur*, Editions Robert Laffont, Paris, 2003.
- Röling Niels, *Gateway to the Global Garden*, 8th Annual Hopper Lecture, Univ. of Guelph, Canada, 2000.
- Schwenk Theodor, *Das sensible Chaos*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1963
- Silo, *Opere Complete, Umanizzare la Terra*, Multimage, Torino, 2000.
- *Il messaggio di Silo*, Multimage, 2004.
- Snyder Gary, *La Pratica del Selvatico*, Fiori Gialli Edizioni, Velletri (Roma), 2010.
- Terzani Tiziano, *Un altro giro di giostra*, Longanesi, 2004
- Thich Nhat Hanh, *Vita di Siddharta il Buddha*, Ubaldini Editore, Roma 1992
- Thoreau Henry David, *Camminare*, Edizioni SE, Milano, 1989.
- Wu Ming 2, *Il sentiero degli Dei*, edicicloeditore, 2010.

Thomas Schmid
Parco di Studio e Riflessione Casa Giorgi
Gennaio 2015
thomschmid@gmail.com