

# MEDITARE NEI BOSCHI UNA CURA NATURALE

*Partendo dagli insegnamenti del maestro giapponese Eihei Dogen, contemporaneo di san Francesco, si rinnova una pratica che si può sperimentare anche nei parchi urbani*  
*Una prosa dall'ultimo libro di Tiziano Fratus*

TIZIANO FRATUS

In una lettera del 1933, il poeta gallese Dylan Thomas scrive quanto segue: «Non può esserci compromesso; esiste sempre soltanto la giusta parola: usala, nonostante guasti o crei associazioni meramente grottesche [...] La poesia scava la propria forma».

Istintivamente ho sempre creduto, fin da ragazzino, a questa ragione suprema che governa la poesia, rispetto ad altre declinazioni dell'antica arte dello scrivere per esprimersi. Quando ho iniziato ad intraprendere cammini in montagna per raggiungere le ultime foreste di conifera, disperse sui nostri rilievi alpini, ho iniziato, inconsapevolmente, a fare esperienza di qualcosa che poi avrei scoperto i buddisti indicano come meditazione camminata.

Ora, la meditazione è una pratica arcaica, in ogni parte del mondo la comunicazione con le energie che governano il mondo e la ricerca di una visione profonda e vasta hanno generato diverse tipologie di contemplazione e meditazione. Nella nostra modernità la meditazione è diventata anche una forma di rieducazione, un medicamento che si sperimenta per compensare gli squilibri e le tensioni del vivere. Emozioni e stati d'animo quali dolore, perdita, tradimento, impotenza, fallimento, inadeguatezza, rovina, autocommiserazione, sono ingredienti che appartengono alla vita e ogni individuo cerca di fronteggiarli; meditare è una pratica



**Riscoperta  
in America  
negli ultimi  
decenni  
la meditazione  
è praticata  
dai monaci  
da mille anni**

da, non ci sono esseri viventi, non c'è passato... nessuna pratica religiosa, nessuna illuminazione, niente da conquistare, niente da perdere... ciò che conta è questo momento presente.» Parole che ci fanno oscillare, come sulla cima di un precipizio.

#### Un cercatore in bicicletta

Fin da bambino, quando inforcavo la bicicletta e mi perdevo per intere estati nella campagna della bassa bergamasca e quindi fra le colline del Monferrato, ho sempre saputo di essere un cercatore. Diche cosa? Non saprei ancora rispondere. Eppure ne sono certo: là fuori c'è qualcosa che vibra, che sussulta, che attende soltanto di essere trovato e decifrato. Il lungo sottilissimo filo che lega quella infantile certezza al punto in cui orsono giunto, trenta, trentacinque anni dopo, mi ha portato a iniziare un percorso, o meglio, a temprare il mio corpo, il mio tempo e ad innervare la mia scrittura in una catena di esperienze che amo indicare con eco o silvo buddismo. Ne ho imbastita una definizione:

Silovo Eco buddismo - s.m. [dal lat. selva, bosco, dal greco oikos, casa, ambiente] - Pratica di meditazione nei boschi, ispirata agli insegnamenti di maestri buddisti del passato e del presente; essa si articola in esercizi di meditazione seduta (zazen), cammino meditato o meditazione camminata, lettura di classici del genere e di altre forme di spiritualità, scrittura di poesie. Può essere esercitata preferibilmente nelle foreste di montagna o nei boschi delle campagne, nondimeno negli arboreti e nei parchi pubblici o privati delle città.

Dall'esperienza è sorta un'altra intuizione, il lettore ha potuto leggerne in apertura di questo stesso libro: Silva itinerans, il bosco itinerante. Per questo, giocando sempre con la lingua latina, sono arrivato a sostenere che "Zen atque natura matres sunt", ovvero lo zen e la natura sono madri.

La mia non è una scelta originale, la meditazione in natura è parte radicante del percorso spirituale che un monaco sceglie di abbracciare, lo dimostrano la storia della fondazione di ordini ormai milleannari e plurisecolari, nel solco di diverse tradizioni spirituali e religiose: in seno al Cristianesimo, in seno al buddismo, in seno al taoismo. Conosciamo la pratica dei monaci e degli eremiti che si rifugiano sulle montagne cinesi, testimoniata dalle poesie dei classici Han Shan (Montagna Fredda) e Shiwan, nonché del Tao Te Ching di

## BOSCO ITINERANTE

C'è  
un bosco  
che mi abita dentro,  
un silenzio cantato e interminabile,  
ruscelli che sgorgano e animali che corrono.  
Io non so chi sono, ripete la voce, non so chi sono.  
Ma sento che c'è questo mondo di fine trama  
che abita un luogo senza confini, qui,  
nel petto, nel cuore, nella mente.  
Popola le ore del sonno e  
nutre le ore di pensiero.  
Ecco perché quando  
faccio ritorno nel  
bosco reale mi  
vien voglia  
di urlare,  
di amare  
come ama  
una madre che  
non distingue un  
figlio da un altro figlio.  
Sono un bosco che cammina,  
un bosco che radica  
e sradica



Una poesia dall'ultimo libro di Tiziano Fratus "Sogni di un disegnatore di fiori di ciliegio" (Aboca) e una foto dell'autore stesso dedicata al lago Piccolo di Avigliana (Torino) attorno al quale ama meditare



Tiziano Fratus 45 ANNI, SCRITTORE

#### Il libro

La prosa proposta in questa pagina si intitola "Un passo dopo l'altro al cospetto di un culto legnoso" ed è tratta dal recente libro di Tiziano Fratus "Sogni di un disegnatore di fiori di ciliegio" (Aboca)

#### L'incontro

Giovedì 29 ottobre alle 21 Fratus presenterà il volume a Villa Olmo (Como) per ParoLario con Antonio Riccardi. Info parolario.it

Lao-zi che, pare, scrisse le sue meditazioni in un tempio sulle montagne Zhongnan. In tempi più vicini a noi non possiamo non ricordare i templi dei monaci delle Foreste, nel cuore della Thailandia, la meditazione camminata del Plum Village, la meditazione "appenninica" praticata dai seguaci della Vipassana, qui in Italia. Non di meno rilevante lo può essere per chi coabita fra i due mondi: un mondo delle esigenze quotidiane ed un mondo di meditazione e studio.

#### Buddismo all'americana

Negli ultimi decenni, negli Stati Uniti, la ricerca di studi di ecologia, ecosofia, nature writing ed ecocritica, ha sposato un'icerca spirituale in ambito buddista, facendo nascere esperienze che sono state classificate sotto le eventuali possibili categorie "ecologia spirituale (spiritual ecology)", "mindfulness verde (green mindfulness)", "buddismo verde (green buddhism)", "ambientalismo buddista (buddhist environmentalism)" o "ecodharma". Fra gli autori che ne hanno scritto si possono citare Stefanie Kaza (autrice di "Mindfullygreen. A personal and spiritual guide to whole earth thinking" di Stefanie Kaza, Shambhala, Boston, 2008, pubblicato in Italia con l'incerto titolo di "Consapevolmente verdi", Feltrinelli, 2009)

anche di uno splendido "Conversations with Trees", operazione dei miei silvari, Joanna Macy e David Loy. Non a caso, nelle vaste naturalistiche delle montagne americane, sono sorti specifici centri di buddismo che coniugano ascolto della natura e pratica meditativa.

Ma cosa ci si attende da queste evoluzioni, da queste nuove ibridazioni. Kaza ne scrive in questi termini: «Sono stata toccata da quel che potremmo chiamare "fervore verde" (green zelo), un senso ardente d'impegno nei riguardi delle tematiche ambientali. La gente sente con passione la protezione delle foreste pluviali e delle balene; desiderano che tutti sappiano i rischi che corrono l'orso bianco e i pinguini. Dietro la passione pulsano bisogno profondo di fare qualcosa di giusto, di trovare la via di correggere i nostri passati errori ambientali» (da "Mindfullygreen. A personal and spiritual guide to whole earth thinking" di Stefanie Kaza, Shambhala, Boston, 2008, pubblicato in Italia con l'incerto titolo di "Consapevolmente verdi", Feltrinelli, 2009)