

# MEDITARE IN NATURA SUL DONO DELLA VITA

*Disciplina, studio e meditazione: tre parole chiave nella pratica quotidiana di un autore che cerca la propria via per avvicinare Dio con preghiere composte di foglie, di semi, di piccoli passi e del cinguettio rituale degli uccelli*

**TIZIANO FRATUS**

Se la scrittura mi accompagna da un ventennio, la meditazione ha iniziato a far parte delle mie ore da alcuni anni, fino a diventare, oramai, pratica quotidiana e ragione stessa del percorso anzitutto spirituale che tento di condurre. Non senza scoramenti e crolli o, al contrario, incendi improvvisi, passione, dedizione. Ho anche formulato una sorta di preghiera silvatica [...].

Raggiungo un punto preciso del bosco, mi siedo su una pietra in un'ansa del torrente e mi immergo nel mio pensare il non pensiero, come direbbe Dōgen. E ripeto: Ringrazio per il dono di questo nuovo giorno. Ho scelto la disciplina. Ho scelto lo studio. Ho scelto la meditazione. Faccio

tesoro delle tre virtù teologali: fede, speranza e carità. Agisco ogni giorno ispirato e guidato dalle quattro virtù cardinali: prudenza (prudentia), giustizia (iustitia), fermezza o determinazione o severità o disciplina (fortitudo), temperanza (temperantia) [quest'ultima spesso mi sfugge, è un termine, e forse anche un motore, che mi sfugge spesso]. Coltivo, per quanto mi è possibile, le tre virtù intellettuali: sapienza, scienza e intellectus. Cerco di essere gentile e amabile con chiunque incontri, di non abbandonarmi alla lamentele e al giudizio, di vivere ogni giorno come un immenso dono di cui posso soltanto gioire.

A questa preghiera mattutina

se ne contrappone una serale, molto breve, che cerco di compiere all'arrivo del buio: Grazie per il dono di questa giornata. Ho cercato di gioire e di operare, di studiare e di essere misericordioso. Ripenso dunque ad alcuni avvenimenti, indago se mi sono comportato bene oppure no, se ho avuto torto e prepotenza oppure se sono stato giusto ed equanime, con me e con gli altri. In caso contrario mi pongo l'obiettivo, il giorno seguente, di riparare al malfatto. Vorrei anche poter fare miei i tre tesori del buddhismo: Buddha, la Via (la pratica) e il Sangha (la comunità). Ma sono ancora radicato in una pratica singolare, meta-eremitica, qui, in questa casa ai piedi delle alpi, assieme a due donne e a una manciata di gatti.

#### Il piccolo lago

Ogni mattina mi alzo e raggiungo, all'alba, il piccolo lago che si nasconde accanto alla provinciale che unisce il paese in cui mi sono riparato e la cittadina di Avigliana, punto di snodo per avviarsi alla Val di Susa e al confine francese. Qui cammino, osservo le nebbie e i cieli dipingersi e sfilacciarsi, rifletto i pensieri nelle ac-



Tiziano Fratus 44 ANNI, SCRITTORE

que cerulee e violacee, ammiro gli abiti degli alberi e mi lascio dilavare dalle acque di un torrente. Accarezzo la corteccia incavata di una quercia e mi faccio abitare dal silenzio cantato del bosco. Le mie preghiere sono composte di foglie, di semi, di piccoli passi e del cinguettio geometrico e rituale degli uccelli. Il Dio che avvicino e talvolta tento di accarezzare si presenta e si compie in questi pochi gesti. Non sento bisogno di altro. Il dono di una nuova giornata che sta per iniziare.



**Il miglior modo per contemplare una foresta è a occhi chiusi perché c'è un pensiero che non può più tornare indietro una volta raggiunto il cuore del bosco**

#### A occhi chiusi

Il miglior modo per contemplare una foresta è a occhi chiusi. Una foresta la puoi misurare, la puoi disegnare, la puoi fotografare, la puoi respirare, attraversare, incendiare, devastare, contenere, dimezzare, moltiplicare, coltivare, abbandonare, rabberciare, illustrare, suggerire, fischiare, amare, adorare, scalare, ma non la puoi dimenticare. Perché c'è un pensiero che non può più tornare indietro, una volta raggiunto il cuore della foresta qualcosa resterà per sempre lì dentro. La rivedrai, la risentirai, ogni qual volta socchiudendo le palpebre tu ci ritornerai.





Il Lago Piccolo di Avigliana, vicino al quale Tiziano Fratus si ritira ogni mattina in meditazione, in una fotografia dello stesso autore

## APPROFONDIMENTO

# IL NUOVO LIBRO DELL'UOMO RADICE

**“Interestràre” - crasi delle parole incanto, terrestre, camminare e meditare - è il titolo del nuovo libro di Tiziano Fratus edito da Lindau (264 pagine, 19 euro). Per gentile concessione dell'editore e dell'autore vi proponiamo un capitolo di questa «collezione di meditazioni», talune in prosa, altre in versi, talune ispirate dalla contemplazione dei movimenti della natura, altre legate alle tradizioni dei maestri spirituali di epoche precedenti alla nostra. “Interestràre” - sottolinea l'autore - è ritrovare Dio in noi e al contempo oltre di noi. Tiziano Fratus (Bergamo, 1975) è scrittore, poeta e dendrosofo, termine di sua invenzione che riunisce in sé tutte le branche del sapere legate agli alberi. Lo scorso giugno ha pubblicato per Bompiani il libro, “Giona delle Sequoie”, summa di 20 anni di ricerche sui giganti verdi.**