

In alta quota fai pace con

Si chiamano yamabushi. E, in Giappone, sono i sacerdoti delle montagne. «Ossia i seguaci del buddismo shugendo» spiega Italo Bertolasi, autore del *Manuale di ecoterapia* (Xenia, 6,50 euro). «Ricerca poteri soprannaturali attraverso una specie di alpinismo meditativo, con lunghe ascensioni e bagni sotto le cascate». Non c'è però bisogno di andare in Giappone per scoprire la spiritualità della montagna. Cime innevate e grandi spazi ci sono anche da noi. E la settimana bianca non è solo l'occasione di divertirvi sulla neve. Vi può dare la chiave per varcare i confi-

ni di una dimensione più intima della vostra vita e farne tesoro, una volta tornate in città. «In effetti, la montagna è un ambiente particolare» dice Giulio Scoppola, psicologo e animatore di progetti di montagnaterapia (per saperne di più, cliccate su www.montagnaterapia.it). «È rimasta uno dei pochi posti dove la natura, in genere, non è stata modificata dall'uomo. Così, conserva quell'aspetto primordiale, spontaneo dell'animo umano. Gli permette di rispecchiarsi in luoghi naturali che gli sono stati sempre propri. Perciò evoca pensieri, emozioni e sensazioni che vanno oltre la quotidianità. Per questo nutre quel bisogno di assoluto, di estasi e contemplazione che ogni persona ha nel cuore. E che, magari, nel tran-tran di tutti i giorni non ha occasione di scoprire».

Il potere del silenzio

Insomma, alle alte quote ci sono tutti gli elementi per meditare. In modo spontaneo, però, senza bisogno di sedersi nella posizione del loto né di recitare il mantra. Anzi-tutto, c'è il silenzio. «La montagna disabitua dalla chiacchiera, dalla parola inutile, dalle inutili esuberanti effusioni» scriveva il grande filosofo e alpinista Julius Evola in *Meditazioni dalle vette* (Mediterranee, 19,50 euro). Improvvisamente, mentre camminate su un sentiero o scendete con gli sci nell'aria rarefatta, potete sentire, infatti, che l'essenzialità del paesaggio e il silenzio vi purificano da tutti gli stimoli violenti della città. E, in questa cornice di pace e bellezza, siete pronte a incontrare voi stesse. «Nella mente libe-

te stessa

La montagna è uno di quei pochi posti che l'uomo non ha modificato. Usa i suoi spazi e la sua bellezza per raccoglierti. Come in un santuario naturale

di Rossana Cavaglieri

rata dalle preoccupazioni di tutti i giorni, dai problemi e dalle ansie dei rapporti con gli altri affiorano i pensieri più veri e creativi» dice ancora il dottor Scoppola. «Non solo: la montagna, con i suoi spazi incontaminati e la sua bellezza, aiuta a placare i conflitti interiori. Ecco perché dovremmo salvaguardare i grandi ambienti selvaggi come i boschi e le vette: sono come dei santuari naturali dove l'uomo può rigenerarsi e conoscere la parte migliore, più autentica di se stesso».

... e quello del buio

Se ogni tanto lasciate perdere impianti e neve artificiale, e accettate di incontrare la montagna per quella che è, per esempio con una camminata con le ciaspole o con lo sci-alpinismo, potrete vivere esperienze nuove e profonde. Come quella della calma, e del respiro che, non più mozzato dallo stress, fluisce con armonia, aiutandovi

così a rilassare sia il corpo sia la mente. «Ma una delle esperienze più intense è quella del buio» continua il dottor Scoppola. «Un elemento che ormai stiamo perdendo, dato che ovunque i paesaggi sono illuminati. Ma l'oscurità assoluta o rischiarata dalle stelle e dalla luna regala sensazioni impagabili, e avvicina ai cicli eterni del tempo. Si prova cioè quel senso di meraviglia che si avverte di fronte alla grandezza del creato. E che vi spinge a cercare emozioni dimenticate o, addirittura, inedite. Per farvi scoprire la vostra unicità, che non ha bisogno di specchiarsi negli occhi degli altri per sopravvivere.

Ma che appartiene solo a voi. ■

Si

«Ad arrampicarvi. È un'attività primordiale, che regala un piacere antico e vi spinge ad avere più fiducia nelle capacità del vostro corpo» dice Giulio Scoppola, psicologo.

No

Non andate mai a camminare da sole. In alta quota il tempo cambia in fretta ed è facile perdere la strada del ritorno.

Zefa