

“Leggere è spalancare finestre sul mondo. Contemplare mondi interiori ed esplorare continenti incontaminati. Leggere è dipanare quelle trame che chi scrive ha intessuto. Leggere è dialogare con tutte le voci del mondo. Leggiamo insieme,,

FINESTRE SUL MONDO

DI GIULIANA PELLIZZONI

Frastuono e velocità sono ovunque intorno a noi. Eppure ci sono, benché rari, luoghi in cui ancora vige il silenzio, un silenzio che si impone come regola esterna e che ne sollecita l'adesione come regola interna. “Il miglior modo per alimentare un vero silenzio interiore” – fa notare il monaco trappista Thomas Merton – “è osservare un reale silenzio esteriore, così come il miglior modo per avere la solitudine interiore non è essere soli in mezzo alla gente, ma essere soli per davvero, lontani dagli sguardi e dalle voci degli altri”. In alcuni di questi luoghi del silenzio si prega o medita, in altri è necessario mantenere una separazione dai rumori del mondo per proteggere chi vi vive o lavora, in altri ancora il silenzio è segno del rispetto per il luogo e per chi vi dimora, nonché condizione necessaria per ritrovare quiete e concentrazione. Nei luoghi della natura ove non giunge rumore umano, come alte montagne o grandi spazi aperti o le profondità della terra, il silenzio appare come compagno della solitudine, talora come fantasma della morte. E ancora il silenzio può essere la maschera del nulla, l'araldo della paura, il codice della sofferenza, il risultato di sopraffazione e di dominio sull'altro. L'autore al termine di questa carrellata che ha mostrato il silenzio nelle sue variegate forme conclude con un appello: “Quando impareremo a convivere con i ritmi che la natura ci impone per necessità biologica, quando le sovrapposizioni culturali della società non tracimeranno per puro consumismo, generando rumore molesto, indesiderato e sovrabbondante rispetto al normale convivere, allora il principio di silenzio ci permetterà di concepire diversi atteggiamenti a sostegno della legge, come una regola media di vita, perché con Gandhi si può dire che ‘il silenzio dilata lo spazio di tempo della nostra vita’”.

PER UNA STORIA DEL SILENZIO

Cingolani, Sergio
Mursia, 2012



Con questo libro possiamo concederci 365 giorni di “meditazioni” sul tema dell'alimentazione consapevole. Sembrerebbe un argomento banale, un divertimento ozioso, l'ultima moda di una società alla ricerca spasmodica di un senso per tutto ciò che agisce, o da cui è agita. E invece le pagine scorrono proponendoci riflessioni profonde, insolite, mai scontate. Viviamo per mangiare o mangiamo per vivere?

Quante volte abbiamo sentito questa massima e distrattamente abbiamo pensato che no, certo, il cibo è pur solo il carburante, seppur piacevole, della nostra preziosa e indispensabile macchina corporea.

Ma davvero solo quello? O il cibo è anche una forma di consapevolezza, quella che riguarda il “nutrimento della psiche”, l'autoguarigione, la condivisione, la crescita interiore? Gli spunti di riflessione proposti sono tratti dall'insegnamento delle varie religioni cui vengono accostate considerazioni relative al nostro stato psichico e alle emozioni che quotidianamente ci abitano e ci agitano proprio mentre prepariamo o consumiamo i nostri pasti, puliamo la cucina o facciamo la spesa.

E alla fine dell'anno in compagnia di questo libro carico di serenità ed equilibrio forse anche noi sapremo “essere consapevoli del miracolo del cibo, sostentamento della vita”.

CIBO PER IL CORPO, NUTRIMENTO PER LO SPIRITO

Altman, Donald
Armenia, 2006

