

L'arte de caminar 10.

Camminare lentamente

Nel tempo della fretta e del correre senza senso, camminare significa rallentare. Se si cammina concentrati sul proprio qui e ora, nel presente, allora il primo passo è raggiunto. Togliersi dalla mente la voglia di arrivare, il “prima partiamo, prima arriviamo”, ma dare valore al camminare in sé, come gesto assoluto. Nella cultura orientale il camminare è una forma di meditazione e di arte.

I buddhisti sanno trasformare il camminare in meditazione, e possiamo farlo anche noi, perché il camminare è un mantra, è un movimento ripetitivo con tante piccole variazioni. Camminare nel presente significa poi anche essere aperti all'incontro, quindi diventa occasione di entrare in profonda relazione col mondo che ci circonda. Camminare è l'unico modo di muoversi che consente di fermarsi quando si vuole, che consente una visione completa, ci si può girare in tutte le direzioni senza paura di cadere come per esempio accadrebbe andando in bicicletta. E ci si può fermare a parlare, si può deviare il percorso attraversando un prato verso un contadino, ci si può fermare due ore a parlare nella piazza del paese con un abitante del luogo, prendendosi il tempo necessario, oggi gesto sempre più prezioso e rivoluzionario.

Tra una camminata lenta (circa tre chilometri all'ora) e una camminata veloce (circa cinque chilometri all'ora) non c'è poi tutta questa differenza, se inseriamo queste due velocità nei parametri a cui siamo abituati, perché la percezione della velocità è basata su mezzi a motore molto più veloci. Se per qualche motivo siamo costretti ad accelerare (piove, diventa buio, qualcuno si è fatto male), ecco che da tre chilometri all'ora passiamo a cinque, ma siamo sotto stress. È lo stress che ci impedisce di vivere nel qui e ora ma ci proietta all'arrivo.

Questo significa camminare lento: saper vivere il presente senza fretta, godersi il cammino fermandosi a osservare un fiore o a scambiare due parole con un contadino, sapendo che siccome abbiamo la tenda con noi, e qualche cibo di scorta, possiamo anche far tardi, nessuno ci aspetta, non corriamo nessun rischio. Per questo i cammini in completa autonomia, in libertà, nei quali il nostro zaino diventa la nostra casa, nei quali abbiamo con noi la tenda, i viveri, il necessario, sono i più terapeutici. Possiamo fermarci quando vogliamo.

Luca Gianotti