

OGNI MIA FIBRA

Mi svegliai all'alba. Appena uscii dalla tenda, venni accarezzata sul viso da leggere gocce di pioggia e da una brezza fresca, sentii la pelle punzecchiare leggermente al contatto con il freddo. Rivolsi lo sguardo all'orizzonte: la luce era tersa, il cielo tinto di sfumature che andavano dal rosso all'arancione; le nuvole, attraversate dai raggi del sole, assumevano una tinta dorata e sembrava quasi che questi le stessero abbracciando e consolando, come se con il loro gocciolare appena terminato, avessero pianto. Poi salii con lo sguardo per trovare le montagne che, colpite e illuminate dalla luce calda del sole, si tingevano con sfumature rosate, aranciate o rossastre e, a vederle vestite di quei colori, era come se stessero riflettendo l'alba stessa.

Una sensazione di tranquillità pervadeva tutto il mio corpo facendomi stare lì seduta a contemplare ciò che avevo intorno. Le uniche cose che potevo sentire in quel momento di pace erano il vento leggero che mi accarezzava il volto ed il calore del sole sulla mia pelle. In quell'istante pensai a quanta fretta mettiamo nel fare le cose, con quanta frenesia, con quanta velocità viviamo il mondo in confronto alla natura: lei fa tutto con calma, seguendo i tempi che sono necessari, per esempio a far fiorire un albero, e noi invece, talmente presi dal nostro essere veloci per fare il più possibile, non sappiamo più renderci conto di ciò che abbiamo intorno e di vivere davvero fino in fondo la nostra vita.

Dato che era ancora presto e l'erba ancora bagnata e fresca, da un bosco di abeti e larici distante circa cinquanta metri, uscirono dai caprioli: iniziarono a brucare sollevando la testa di tanto in tanto; uno dei piccoli iniziò a correre intorno, nascondendosi anche dietro a degli alberi o ai genitori, gli altri lo seguirono iniziando così a giocare. Questa immagine però mi fece pensare di come noi passiamo il nostro tempo, a come tutti i pensieri che abbiamo possano schiacciarci, facendoci sentire come se stessimo reggendo l'intero mondo sulle spalle e spingendoci a dimenticare quanto in realtà sia giusto poter correre ogni tanto senza i nostri problemi per

riprenderci quella spensieratezza che abbiamo perso o lasciato indietro.

Dopo questa riflessione, mi avviai per il sentiero che si inoltrava nel bosco, grazie al terreno morbido, era facile da percorrere. Mentre camminavo, udii in lontananza il rumore dell'acqua corrente ed andando avanti mi imbattei in una piccola fonte attraversata da un ponte: era in legno robusto e su di esso era impregnato l'odore del lichene. Decisi di fermarmi lì per un momento ad osservare con più attenzione ciò che avevo intorno: il cielo, dato che la luce era cambiata, aveva cancellato le sfumature rosse ed arancioni per passare ad un celeste in purezza con delle nuvole che di tanto in tanto coprivano il sole, le montagne che si erano spogliate di quel rosa assumevano toni diversi di bianco e grigio. Dopo questa piccola pausa, proseguii il sentiero ed iniziai ad addentrarmi in un bosco di abeti: la temperatura si era fatta leggermente più fredda dato che arrivava meno sole a causa degli alberi alti e fitti; il profumo di abete era diffuso nell'aria e, mentre ne venivo travolta, sentivo una leggera sensazione fredda sul braccio e mi accorsi che dagli aghi degli abeti cadevano delle gocce d'acqua a causa della pioggia di quella mattina. Si alzò una leggera brezza che passando attraverso i rami e facendo muovere leggermente gli aghi, produceva una lieve melodia e io, presa dalla leggerezza che provavo in quel momento, iniziai a muovermi e danzare liberamente. Era incredibile quanto controllo avesse la natura su di me in quel momento, capace di farmi muovere secondo i suoi tempi. La connessione che era presente in quegli attimi tra me e la natura era profonda e mentre ballavo, tutta l'armonia di ciò che mi circondava iniziò ad uscire e concretizzarsi in movimento. In quel momento stavo esplorando me stessa, i miei sentimenti come si esplora lo spazio con i movimenti. Chiusi gli occhi ed entrai ancora più in contatto con la natura e me stessa e pensai che questo dovremmo farlo più spesso: fermarci in compagnia della natura e lasciarci ispirare da lei per iniziare ad esplorare e capirci meglio, capire cosa ci porta pace ed armonia è fondamentale in una vita in cui questa calma è rara, capire cosa ci può far sentire più leggeri. Riaprii gli occhi, mi fermai e guardai quel bosco per un'ultima volta e,

dopo essere stata ferma qualche minuto, ripartii.

Man mano che andavo avanti, arrivai alla fine del bosco, percorsi ancora qualche metro in discesa ed arrivai a dei torrenti; mi sedetti su un masso, la temperatura, data la vicinanza all'acqua gelida del torrente, era fresca, intorno a me il paesaggio era composto da rocce ricoperte di muschi e licheni, erba, larici ed abeti; dopo vari minuti, mi alzai e decisi di esplorare la zona, a camminare in giro finché non mi trovai in una discesa, così iniziai a percorrere la piccola strada sterrata.

Mentre camminavo, potevo sentire lo scorrere dell'acqua e percepire la temperatura abbassarsi sempre di più; arrivai alla fine del sentiero e mi trovai ai piedi di una piccola cascata e del laghetto che questa formava: era tanto bella quanto gelata, sentivo il freddo farsi spazio ed arrivare sotto la mia pelle causandomi brividi su tutto il corpo. L'acqua era limpida e cristallina, ma più questa era distante e fonda, più assumeva un colore verde scuro. Decisi di immergere le mani nel laghetto, percepii il freddo farsi sempre più intenso, le dita farsi più rossastre finché non decisi di togliere le mani dall'acqua. Andai a sedermi su una roccia vicino a me ed iniziai ad osservare il paesaggio nella sua interezza: la cascata si faceva spazio tra le rocce ricoperte di muschio, i licheni bianchi di cui sentivo il profumo delicato, le erbe e gli alberi, alcuni caduti, tutto si stringeva intorno a me fino ad avvolgermi interamente; mi alzai e tornai ai piedi del laghetto, ci vidi riflesso il cielo e appena mi sporsi in avanti, vidi anche la mia immagine e sembrava che facessi parte di quel cielo. Osservando quell'immagine, pensai a quanto ci sentiamo grandi e a quanto sono grandi le nostre paure e preoccupazioni, senza renderci conto che in realtà siamo solo una piccolissima parte di quello che ci circonda e in cui siamo immersi. Tendiamo ad ingigantire i nostri problemi credendo che tutto gravi su questi e su di noi e presi da questi pensieri, non riflettiamo su quanto piccoli siamo, le nostre paure, i nostri problemi, è come se fossimo un fiore in mezzo ad un campo, una piccola stella che fa parte di una grande galassia o ancora una pennellata veloce in un quadro. Questo però non vuol dire che non siamo importanti ad esempio nella vita delle persone che conosciamo,

perché quel quadro non avrebbe lo stesso valore, la stessa bellezza senza quella pennellata o quel dettaglio.

Una volta ripercorso il sentiero, decisi di raggiungere un piccolo recinto di cavalli; uno di loro mi si avvicinò, aveva il pelo fulvo, la criniera setosa e una striscia bianca nel mezzo del naso; iniziai ad accarezzare il suo pelo morbido e lo guardai negli occhi: era calmo e docile, dal suo sguardo capii che si sentiva al sicuro e in qualche modo si era formata una connessione tra di noi.

D'improvviso mi resi conto che ero giunta fin lassù per correre, pedalare, mettere alla prova ogni mia fibra, in competizione con la natura e con me stessa, come facevo a casa, a scuola, ovunque.

Ora invece percepivo che la natura era stata maestra e aveva educato ogni mia cellula, mi aveva rieducato ad ascoltare, ad osservare, a percepire con calma, leggerezza, secondo tempi non umani.

Guardai gli occhi scuri e profondi del cavallo di fronte a me e scoppiai in una risata sincera, aperta e felice e lui strofinò il suo muso sulla mia guancia.