

Manuale minimalista
sui cammini dello spirito

I contenuti ed i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'autore, che non possono, pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

L'autore e la casa editrice declinano ogni responsabilità per interpretazioni errate, illazioni infondate, controversie legali o danni diretti o indiretti derivanti dalla lettura di questa opera.

Enrico Moro

**MANUALE MINIMALISTA
SUI CAMMINI DELLO SPIRITO**

Diario di viaggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Enrico Moro
Tutti i diritti riservati

*“Perché camminare ancora?
Perché il viaggio degli umani non ha fine.
I passi di un individuo, un giorno, si fermano.
Quelli degli altri continuano.
Ciò che sembra senza sbocco nella scala della mia vita limitata,
è in realtà infinito. Infimo ogni passo, infinita la strada.”*

Roger-Pol Droit

Prologo

Spostarsi, muoversi; comunque assecondare quella smania di andare. Ansimando con le gambe o in salita sulla bici; che sia con i sandali Lizard o le pedule in cuoio, non conta... Spostarsi comunque è far vivere il tempo: fissare una successione di istanti in cui lo spazio, le cellule, le idee rotolando si evolvono; comunque cambiano. Tempo è cambiamento; lo misuri in differenza fra stati, situazioni, sentire. Cammino, dunque sono; mi evolvo, mi rinnovo. Nel mio intimo come nello spazio. Se il tuo orizzonte, le tue suole, il tuo sentire non sono diversi, allora il tempo non è passato. O peggio, è passato inutilmente.

Andare, spostarsi. Illudendoci di cambiare per il semplice fatto che un minuto prima eri laggiù; fra un po' sarai altrove. Illudendoci di allontanarci perché la prossima posizione sarà migliore. Illudendoci di allontanarci dal nostro Io, da quello che eravamo prima, quello sbagliato, quello da cui vorremmo scendere, o su cui vorremmo innalzarci; comunque prenderne le distanze. Partendo, appunto; andando.

Spostarci da un punto all'altro della superficie terrestre è quindi comunque un atto di sfida, di coraggio. O di amore. Di noi stessi. Di egoismo? Ma può essere anche una patetica illusione, georeferenziazione temporanea, un imbroglio che si rivela quando il giro tornerà al punto di partenza. Quando rischi di aver camminato tanto per ritrovarti dove e come eri partito. Quando ti ritrovi a indossare ancora il vestito del tuo Io peggiore, quello di cui volevi spogliarti. E allora ti accorgi che il viaggio inseguito era solo una gita, un andar da *turista*. Perché il viaggio, se è *viaggio*, non ti riporta mai al punto di partenza. Il turista compie un cerchio. Il viaggiatore segna sempre una linea retta. Comunque si presenti la strada. Perché avanza.

Cammino e mi cerco. Lenti, ma decisi, i miei piedi frugando spostano i sassi; avanzando cercano parti di me sparse lungo il sentiero. Smuovono il fango per lasciar salire le bolle d'aria, perché io sono aria e fango, materia e spirito. Spero, camminando, di tornare terreno solido che sostiene; e alito salvifico. Mi cammino sopra; i miei passi modellano il fango. I piedi sono le mie orecchie, i miei occhi che sbirciano dai buchi delle suole. E la terra mi penetra, per camminarmi dentro, plasmandomi, indagandomi. Io osservo le mie orme per terra; lei intanto incide una traccia sulla mia anima. Si intrufola, concentrata nel mio respiro.

Dice Lama Rinpoche che siamo materia fisica, materia astratta (mente, razionalità) e materia sacra, anima che sta al di sopra; può essere che in Occidente, dove la ricerca di trascendente per troppi secoli è stata inscatolata in riti religiosi delatori e dissertazioni dogmatiche, l'anima si sia rintanata dietro le spalle, come alette rattrappite che tentano invano di sollevarci. Che non riusciamo a vedere, ma di cui possiamo comunque percepire l'afflato, l'energia; camminando piano, regolando e rallentando il respiro. Facendo sì che le nostre vibrazioni calino la frequenza cardiaca per farla avvicinare a quella, lentissima, con cui palpita il cosmo attorno a noi. Il *cosmo* è la costellazione di tutti gli spiriti che animano ogni cosa, ogni entità, ogni oggetto; rendendolo *stella*.

Esperienza religiosa è altro da esperienza spirituale. L'esperienza religiosa abbraccia una sfera necessariamente collettiva, assembleare; l'esperienza spirituale non può che essere tua, individuale, intima, raccolta in un paesaggio di solitudine, di desolata solitudine come di preziosissimo lucente isolamento; io e Lui: come fa a parlarmi, sennò? Un rapporto diretto, senza intermediari. Ecco, diciamo *l'homo religiosus* entra in un santuario, una basilica, e lì con tanti altri si uniscono le invocazioni per cercare il dio o il santo di quella chiesa, per ascoltare quello che la Chiesa dice che Dio ha da dirgli; più voci, raccolte insieme si elevano più in alto. L'uomo di spirito invece è un anarchico presuntuoso, esaltato fino a pensare che un'entità più elevata, uno spirito su un altro livello, possa avere qualcosa da dirgli. Solo a lui. Di nascosto. Perché lo conosceva da prima. Tu pensa un'era, un tempo geolo-

gico; ecco: da prima. E aveva un progetto per lui. Era tutto previsto. E i due possono parlare. Così *l'homo spiritualis* potrà capire qualcosa di più di se stesso. Potrà addirittura comprendere meglio le cose del mondo, la vita. Perché sei una piccola ma importante parte di quel cosmo. Non serve un grande impegno, macché sofferenze; solo un minimo di disponibilità, quella sì che serve! Di predisposizione, di consapevolezza, se si vuole raggiungere almeno un po' di pace interiore.

Ecco allora, che fra i momenti e le occasioni buone, che non ti aspetti, ti trovi un giorno a camminare. Nella natura di un bosco; e ti senti accolto. E ti senti di stare bene. Ti pare di capire un po' meglio quello che vorresti. Mica dagli altri, ma da te. Può essere già un primo passo. Un bel passo! E il passo successivo sarà: cosa posso fare per riuscire a cogliere qualcosa di più, per addentrami meglio in questo clima, per vivere al meglio *l'esperienza*? Per liberarmi da gabbie e catene. Ed è così che magari leggi qualcosa sul tema. Camminate, montagna, percorsi... e poi ci rimugini. Ci ripensi e ci riprovi. E parli con qualcun altro, che anche lui ti dice che proprio camminando si sente bene; e ne trae un evidente beneficio psicofisico. E gli chiedi i suoi consigli. E poi provi. E leggi i post dell'altro, ti incuriosiscono altre esperienze. Rumini libri. E articoli. E provi che nessuna verità è assoluta, ma tutto può dare. Chi più chi meno. E fai tue le esperienze, i metodi; te li adatti come un vestito. E poi riprovi. E ogni volta è nuova. Un gradino.

Magari ci vogliono anni, forse migliaia di chilometri a piedi. Tu cammina, che qualcosa di buono nasce. La strada nascerà con te. Qualcosa di te raccoglierai.

All'inizio non sono io che avanzo: avanzano i piedi. Uno alla volta, cadenzati, guardinghi. Sento che mi spingono, mi portano avanti. La mia mente è su un altro piano, parallelo. Si sintonizza passando per gli scaffali del respiro. Alle volte si sovrappongono bene, passi e respiro, con immediatezza. Altre volte si rincorrono, devono mettere a fuoco le loro ombre, per sovrapporle. La pancia può non volerne sapere di abbassarsi all'inspirazione, e viceversa. Sta lì. Dev'essere il diaframma a oscillare su e giù col respiro, non il torace. Il più delle volte, ormai, mi viene naturale la sintonia, l'accordo. Non mi interessa partire deciso, spedito. Anzi. Il mio io pensante costruisce respiri più lenti, pesati, quasi a trattenere

l'aria. Dentro e anche fuori. La mente subito si adatta. Il cuore subito rallenta. I miei piani sfalsati si sovrappongono allineandosi presto. Fisico e mente. Posso metterci anche tutto il tempo della passeggiata per percepire l'embrione di allineamento del terzo livello, quello dello spirito.

Ecco allora, come conseguenza naturale della sintonia, e del conseguente senso di benessere che ne deriva, un primo stimolo per la camminata meditata, visto che ogni celebrazione dovrebbe iniziare con un adeguato segno della croce: la prima inspirazione è dedicata al bene, al bello che mi sovrasta e mi avvolge, mi scende sopra. La seconda punta al bene, la parte buona che da me esce per espandersi nel mondo, il bene che posso dare io. Il terzo prende atto che questi due livelli di bontà, di benessere, di bellezza si incontrano nello spirito che avvolge il mondo unendo ogni essere, vivente e no, ogni angolo in cui l'armonia del cosmo abbraccia la vita, dove l'essenza di ogni cosa è la medesima essenza del tutto, del cosmo.

Ecco, magicamente, il mio segno della croce laico: un *padre* che è Creatore e regista, o forse meglio una madre generatrice, entità superiore, su un altro livello. Grazie a lui sono le cose, materiali e immateriali, infinitamente distese, come infinitesimamente invisibili; ma ogni cosa, ogni entità del cosmo è un ingranaggio, perfettamente incastrato nel tutto. Un Mistero che sovrintende al girare di ogni ruota: la terra, le stagioni, il vento, gli alberi, il sole. Un genitore che, amando tutto ciò che ha creato, vuole bene anche a me. Proprio a me; io sono presuntuosamente e orgogliosamente oggetto del suo interesse, della sua cura. Poi, qualche respiro più in là, viene *il figlio*, il figlio del Mistero, col suo Amore; il figlio dell'uomo, con le sue fragilità, l'uomo che vive e si muove; io, che cammino sulla superficie della terra trasportandomi dentro la mia parte buona, che viene da lui. Io come figlio sono parte di quel bene del padre. Io ho il compito di preservare dentro di me quella parte buona, darle vita, farla emergere; ad esempio nella relazione con gli altri esseri umani; ma anche con tutte le altre creature, con il Creato. Gli ultimi respiri di questo mio saluto iniziatico sono per lo spirito. Uno *spirito santo* che avvolge, che permea, che penetra ogni cosa che incontro. Che dialoga con me. Che chiama alla sintonia. Che mi stringe la mano in un girotondo

che durerà tutta la camminata. Wakan Tanka, come gli indiani d'America invocavano Il Mistero, e i missionari chiamavano *il Grande Spirito*. Penetro, anzi prendo consapevolezza di non essere mai uscito da questo spirito, questo Mistero che avvolge il cosmo di cui sono parte, che mi ha sempre accolto. Avanzo in punta di piedi cercando la via, il giusto rito di iniziazione, la chiave che mi apra a quel mondo.

Corpo, cuore, mente e spirito. Invocazione. Ricerca di armonia. Suggestione? Comunque un prendersi per mano per andare a ritrovarsi. Comunque un aprir la finestra per cambiare l'aria. Comunque un lasciare il timone per farsi cullare e spingere dalla corrente buona.

Suggestione di cambiamento, di un'energia nuova che ti spinge? Di certo cercando un contatto, una risposta, chiudi la porta ai pensieri pesanti. Nella mente non hai più lo spazio per accogliere il senso di salita, di fatica, di quanto manca ancora. Non hai trovato nessuna risposta, nessun contatto; ma ti ritrovi già alla fine del sentiero, al rifugio, su in cima senza essertene reso conto. A qualcosa di positivo comunque è servito.

Ci sono mille scuole di pensiero sulla meditazione. Gli scaffali delle librerie, le pagine dei social sono piene di titoloni ammiccanti sullo yoga, le discipline per regimare lo spirito, i contorsionismi possibili per la ricerca della pace interiore. Troppe. Meno frequenti sono le indicazioni relative al legame fra il camminare e la meditazione. La maggior parte propongono "la camminata della consapevolezza", che tende all'attenzione del sé, e del rapporto fra il sé e quanto ci avvolge, quanto ci accoglie quando camminiamo. L'attenzione dell'*esserci* nel profondo di ogni passo: quelle che partono dallo yoga, adattando tecniche di meditazione proprie dello stare fermi, seduti nella posizione del fior di loto, e altre che partono dal camminare e dalle sensazioni spontanee che si provano semplicemente camminando all'aperto, immersi nella natura. Tante mediano: sei in movimento, ma lento.

Ne consegue che nessuna proposta, nessuna disciplina è valida in assoluto, la migliore, dovendo invece rispondere al sentire personale e alle necessità dello spirito, mutevoli a seconda dello stato d'animo, delle circostanze, dell'ambiente in cui ci si muove.

Ho raccolto i miei appunti buttati giù durante tante camminate, come in un manuale essenziale: una rosa di piccoli stimoli per riprovare ogni volta, per rimettermi alla prova, o meglio rimettermi in gioco, perché il camminare sia solo un gioco di scoperta; e vedere da quali atteggiamenti, procedure, metodi possa derivare il migliore appagamento per il mio spirito. Solo alcuni, o tutti insieme. O quello che stimola in quel momento. O una processione di applicazioni; tu prova, tanto il cammino è lungo...