

# 5 modi per scoprire Dio all'aria aperta

**I benefici (spirituali, ma non solo) di allontanarsi dal trambusto della vita di tutti i giorni. Più alcuni consigli pratici su come immergersi nella magnificenza del creato**



[Catholic Link](#)  
27 aprile 2016



*di Benedict Hince*

Quando è stata l'ultima volta in cui sei stato all'aperto? Non mi riferisco soltanto all'uscire di casa per prendersi un caffè o per fare compere. **Voglio dire, quando è stata l'ultima volta che sei stato completamente fuori da tutto il trambusto della vita quotidiana, contemplando la magnificenza della creazione di Dio?**

La vita di tutti i giorni ci assorbe con una facilità estrema, ci sono molte cose che possono occupare il nostro tempo. Ma oltre l'uscio della porta di casa nostra c'è un intero mondo che dio ha creato per "manifestare e per comunicare la sua gloria", citando S. Bonaventura.

Il video che vi mostro ha suscitato in me un desiderio irresistibile di uscire e di addentrarmi nelle profondità più estreme della natura.

## Cinque ragioni per stare all'aria aperta:

### 1. Essere consumati dalla bellezza

L'autenticità, la vastità e la bellezza della vita all'aria aperta ha sempre (e continuerà a farlo) ispirato poeti, musicisti e ogni tipo di artista. Il Catechismo ci insegna che è "oggetto dell'ammirazione degli scienziati" – CCC 341. Potrei scrivere un articolo intero esclusivamente su questo punto.

La cosa meravigliosa della bellezza del creato è che ci consuma. In un mondo dominato dal consumismo, ci si rende conto che l'autentica bellezza ci circonda non può essere consumata, ma è essa a consumare noi. Il suo potere ci eleva verso cose più alte. Verso Dio.

La bellezza del creato, così come ogni altra cosa buona della vita all'aria aperta, è un riflesso della bellezza e bontà di Dio. Ed è un qualcosa che possiamo vedere solo stando a contatto con essa. Usciamo dunque, e lasciamo che trasformi i nostri cuori. Come ha detto Dietrich von Hildebrand:

“La bellezza può impadronirsi di noi e spingerci a versare lacrime; può riempirci di luce e di fiducia; può affascinarci, portarci nelle sue profondità, e attirarci davanti al volto di Dio”.

2



## 2. Mettere le cose nella giusta prospettiva

A volte è importante allontanarsi da tutto il trambusto di ogni giorno e mettere le cose nella giusta prospettiva. Senza dubbio ci sono molte cose nella nostra vita che ci fanno preoccupare – problemi sul posto di lavoro, difficoltà con lo studio, ansie nella gestione delle relazioni – ma uscire fuori è un ottimo modo per mettere ogni cosa nella giusta prospettiva.

C'è una bella canzone che mi è venuta in mente parlando con un amico dell'importanza di uscire all'aria aperta, e il testo parla proprio di questo:

“Quando senti che la vita si abbatte su di te con tutta la sua pesantezza... fai una passeggiata lungo il più vicino corso d'acqua; ricorda il tuo posto. Molte lune sono sorte e cadute prima che tu arrivassi” – *Follow the Sun*, Xavier Rudd.

Ed è incredibilmente vero. Siamo creati per Dio e per Lui soltanto. Non possiamo permettere alle nostre preoccupazioni di dominare la nostra mente o distruggere la nostra pace interiore; siamo figli di un Padre amorevole. Un Padre amorevole che ci ha circondati della bellezza del creato, di cui noi siamo il culmine.

## 3. Fare uno sforzo

Questo punto potrebbe sembrare un po' strano, ma lasciate che vi spieghi. Può sembrare davvero complicato trovare del tempo per stare all'aria aperta (per starci come si deve, intendo) e questa è una buona cosa. In una cultura dove ogni cosa debba essere a malapena a un tiro di schioppo, possiamo facilmente diventare, come dire, pigri.

Il bar più vicino, il locale a portata di mano, persino il fenomeno dell'internet shopping! Tutte queste cose sono così a portata di mano. Ma stare all'aria aperta richiede uno sforzo in più da parte

nostra, un certo grado di preparazione. E questo è meravigliosamente analogo al nostro cammino di fede.

La nostra fede richiede degli sforzi – beh, in realtà la nostra fede richiede arresa – ma c'è comunque qualcosa che ha bisogno della nostra costante attenzione. Dobbiamo essere attenti alla nostra relazione con Dio, dobbiamo prenderci del tempo e nutrire questa relazione, farla crescere e condividerla con gli altri.

Come ha detto Giovanni Paolo II:

“La strada che Gesù vi indica non è comoda; assomiglia piuttosto ad un sentiero che s'inerpica sulla montagna. Non vi perdetevi d'animo! Quanto più erta è la via tanto più in fretta essa sale verso orizzonti sempre più vasti”.



#### **4. Prendere del tempo per parlare con Dio**

Le uscite possono offrirci un'ottima opportunità per essere con Dio. Per aprire i nostri cuori e parlare a Colui che ci ama.

Di nuovo, può essere davvero complicato trovare del tempo per la preghiera quando si è così impegnati. Ma quando siamo all'aria aperta facciamo un passo indietro da ogni cosa, ed entriamo in un nuovo spazio dove essere semplicemente noi stessi. Non ci sono richieste da eseguire, né scadenze da rispettare. Ci siamo soltanto noi, Dio, e la creazione. E quando ci troviamo in questo spazio, siamo immediatamente pervasi dalla consapevolezza di Dio e di come Lui parli nelle profondità dei cuori.

È una grande opportunità per ascoltare la voce di Dio e per rispondere alla Sua parola. Per ringraziarlo per le Sue benedizioni, per confidargli le nostre preoccupazioni, e per affidarci ancora una volta alle sue braccia. Per poi tornare alla vita di ogni giorno con una nuova convinzione.



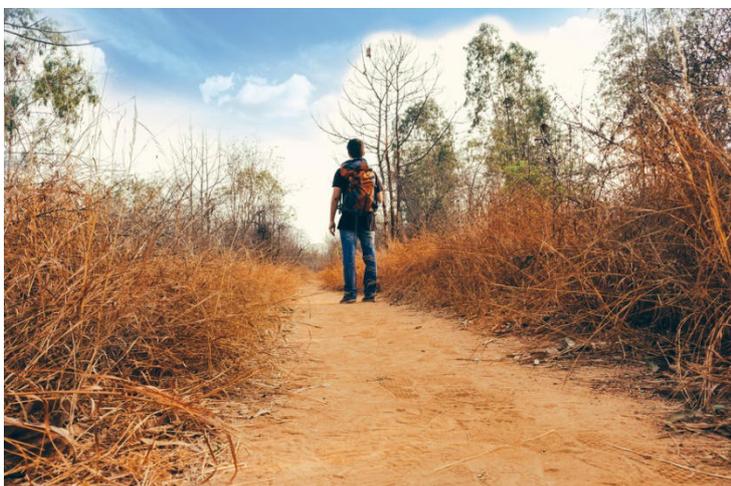
## 5. Abbandonare la *comfort zone*

Per alcuni l'aria aperta può essere come una seconda casa. Però per la maggior parte delle persone potrebbe risultare abbastanza scomoda: troppo freddo, troppo caldo, troppo lontano da percorrere a piedi, e la lista va avanti così. Ma a chi importa!

È buono provare a superare i propri limiti, soprattutto se questo può condurvi verso la magnificenza della meravigliosa creazione di Dio. Un pellegrinaggio, solo per fare un esempio, è scomodo e impegnativo, ma la bellezza che si sperimenta lungo la via e la bellezza che si incontra al termine vale indubbiamente la pena.

Forse potresti scegliere di fare un picnic invece di andare al ristorante. Certo, ti assicuro che sederai su una roccia scomodissima, ma scommetto che ciò che ti circonda saprà catturare la tua attenzione e ispirare il tuo cuore con molto più fervore di quanto qualsiasi ristorante, persino il più *in*, potrà mai fare. E perché poi dovremmo mai desiderare ancora più comodità! Come ha detto Papa Benedetto XVI:

“Le vie del Signore non sono comode, ma noi non siamo creati per la comodità, bensì per le cose grandi, per il bene”.



# Cinque modi per stare all'aria aperta:

Ecco qui cinque rapidissime idee su come uscire di casa! Considerate anche se volete trascorrere del tempo con gli altri o se preferite stare soli, con voi stessi (se siete dei responsabili di giovani, perché non portare con voi l'intera ciurma?)

## 1. Andate a fare un'escursione

Allacciatevi gli scarponi, trovate il percorso che fa per voi e incamminatevi!



## 2. Scegliete un picnic

Annullate la prenotazione al ristorante, rinunciate alla comodità del cibo a domicilio e trovate un punto lontano dove fare un picnic! Preparate dei panini, delle bevande, un lenzuolo e ci siete.



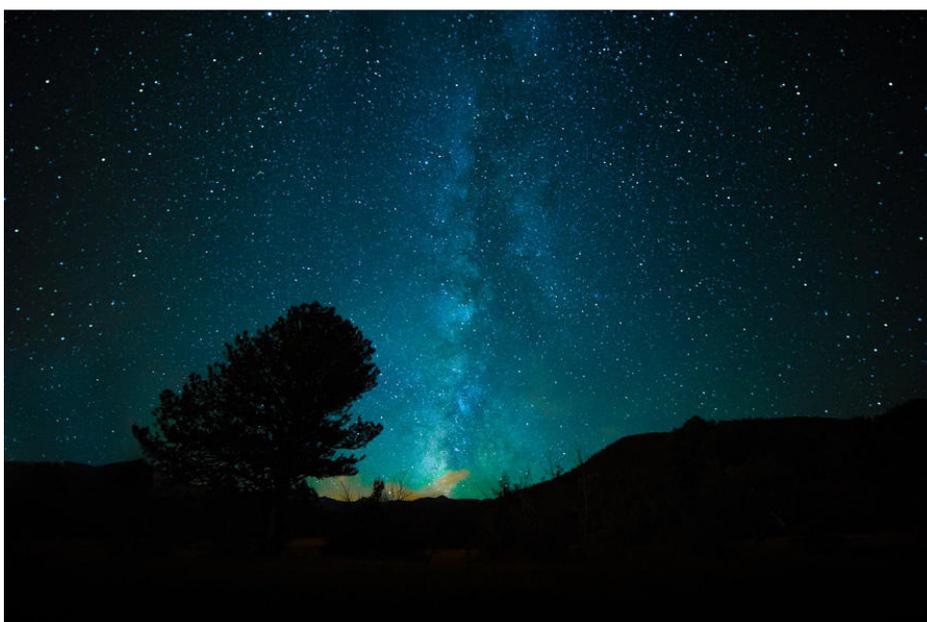
## 3. Fate un campeggio

Se avete più tempo a disposizione – forse un weekend – perché non fare una gita in campeggio? Una tenda e un sacco a pelo là fuori, nelle terre selvagge!



#### 4. Osservate le stelle

Sdraiatevi sotto il cielo stellato e ammirate la vastità dell'universo. È incredibile. E meraviglioso. Se non l'avete ancora fatto, è giunto il momento!



#### 5. Un pellegrinaggio!

Se avete tempo, allora questo è un ottimo modo per addentrarvi nelle profondità di Dio. Ci sono molte opzioni tra cui scegliere! Identificate un percorso, preparate lo zaino e mantenete gli occhi sull'orizzonte!



Papa Giovanni Paolo II ha detto che Dio ha scritto due libri: il primo è dato dalle Sacre Scritture, il secondo dalla natura. E S. Agostino ci dice che l'intero mondo è un libro, e coloro che non viaggiano (o non lo esplorano) leggono soltanto una pagina. **La natura ha così tanta bellezza da scoprire.** Ci sono così tante cose che spingono i nostri cuori verso Dio, un'intero libro! Scegliete di andare là e leggerlo!