

IL NUTRIENTE

## Il Giardinaggio: come coltivare molte virtù

Per nutrire e irrobustire lo spirito non ci sono solo comportamenti attraverso i quali agire, ma anche attività particolarmente adeguate allo scopo. Il **giardinaggio** è una di queste e potremmo definirlo “come coltivare molte virtù”.

Il punto di partenza è di sgombrare il campo dall'idea di poter ottenere “tutto e subito”: un modo di pensare, questo, molto attuale nei giorni nostri.

La natura ci obbliga a rispettare le sue leggi.

E' vero che alcune colture tendono a forzarla (pensiamo alle piante fatte fiorire fuori stagione), ma occupandoci noi del giardinaggio domestico cerchiamo di non cadere in queste tentazioni e di assecondare i tempi e i ritmi naturali.

Quindi la prima cosa da fare è di cercare di conoscere un mondo vitale da cui siamo attratti per il suo aspetto più gradevole e gratificante, ma di cui spesso ignoriamo quasi tutto.

La sapienza dei cicli e delle regole naturali era una volta patrimonio comune, tramandato di generazione in generazione; oggi è necessario accostarsi alla natura con l'umiltà della nostra profonda ignoranza e apprendere pazientemente, attraverso l'aiuto di persone più esperte di noi o di manuali, le nozioni necessarie per non commettere troppi e scoraggianti errori.

**Non abbiamo ancora iniziato la nostra attività e già abbiamo nutrito il nostro spirito di senso di responsabilità, di umiltà, di disponibilità all'apprendimento e all'osservazione.**

Ora si tratta di mettere in pratica queste buone disposizioni per acquisirne altre, traendone via via un beneficio interiore sempre più grande.

Siano pochi vasi o un piccolo o grande terrazzo o addirittura un pezzo di terra, dedicarsi alla nobile arte del coltivare le piante, curandole attraverso le molte fasi richiede un certo impegno ma porta notevoli benefici all'umore e alla salute.

I ritmi calmi, l'attenzione necessaria, il moderato movimento inducono ad un allentamento delle tensioni quotidiane, a un distacco delle preoccupazioni e ad una pausa dalle pressioni degli impegni di lavoro o familiari, per occuparsi di qualcosa che nel fare rasserena l'essere.

E' una gioia riconoscere in una gemma il frutto della nostra attenzione e del benessere della pianta affidata alle nostre cure.

Può succedere, certo, che una pianta delicata possa soffrire fino alla morte o che possano esserci delle minacce che arrivano dai vari agenti esterni.

E' in questi casi che si esercita la **speranza**.

In fondo è questo messaggio di vita, che mai si estingue, a rendere il giardinaggio così prezioso per il nostro benessere psicofisico.

*In una società fortemente distruttiva, dedicare con perseveranza, ed ecco un altro nutrimento, tempo e cure in cambio di fiori dai misteriosi profumi e di piante dal fascino che viene da lontano ridà un senso alle azioni più semplici, valore ad antichi gesti e aiuta a percepire l'armonia e l'equilibrio della natura, portandoli nel nostro vivere.*