



Sabato 12 ottobre 2024

MEDITAZIONE ALLA ROCCA MONTIS DRAGONIS



Responsabile: ASE Angela Frate - 3406734961

Tipologia del percorso: A/R

Dislivello : m. 140

Lunghezza: 2,5 km

Tempi di Percorrenza: 3 ore

Difficoltà: E

Mezzi: auto proprie

Appuntamento: al cimitero di Mondragone alle ore 14.30 ma bisogna necessariamente contattare la responsabile per condividere comunicazioni indispensabili all'attività

Equipaggiamento: scarponcini, bastoncini telescopici, pantaloni lunghi da trekking, t-shirt, felpa, pile, giacca antivento, repellente per insetti e zecche, acqua, uno stuoino per la meditazione seduta, pila frontale

I **non soci** possono partecipare pagando l'assicurazione obbligatoria giornaliera per le attività culturali del Cai Napoli di euro 8.50 entro il venerdì precedente a mezzo bonifico bancario, specificando la data e la destinazione dell'attività, intestato a:

Club Alpino italiano sezione di Napoli IBAN IT47E0623003539000035438155

Descrizione :

Con le auto ci recheremo dal cimitero di Mondragone alla località Campetto (262 m. s.l.m.). Qui lasceremo le auto e, in uno spazio con vista sul mare poco lontano, faremo dei semplici esercizi di risveglio corporeo. Dopo le mie istruzioni sulla camminata meditata inizieremo il nostro percorso in silenzio, con l'attenzione al respiro e al passo. Una campanella ci ricorderà ogni tanto di ritornare al momento presente. Nessuno sforzo, solo un tranquillo fluire. Cammineremo in un boschetto di lecci costellato di ciclamini e con diversi tornanti arriveremo alla Rocca Montis Dragonis (403 m. s.l.m.) dove si mostrerà ai nostri occhi un magnifico **orizzonte** spazioso: in basso tutto il territorio di Mondragone e il suo splendido lungomare e da sinistra a destra la vista dal Golfo di Pozzuoli al Golfo di Gaeta, dalle isole campane alle isole pontine.

Qui faremo le nostre meditazioni sedute in due punti della Rocca, fra il profumo del finocchietto selvatico e della nepitella in fiore. Poi ritorneremo in camminata meditata al Campetto per una breve condivisione finale.

I luoghi delle nostre meditazioni non sono scelte casuali.

La Rocca è un luogo naturale con uno straordinario riferimento metaforico.

Parafrasando le parole di Antonella Roggero in un suo prezioso libricino, Oltre la Paura: con la meditazione noi compariamo, con il nostro bagaglio esistenziale, su un **orizzonte** più vasto dell'angusto spazio mentale che di solito ci concediamo. Lì possiamo incontrare il nostro maestro interiore: esso non ha occhi eppure non abbiamo mai sentito su di noi uno sguardo più puro e innocente; esso non ha orecchie eppure mai qualcuno ascoltò tanto intensamente il nostro lamento; esso non ha bocca ma pronuncia parole che rapiscono il nostro cuore.

