

Guardare in profondità



Per vedere dobbiamo guardare in profondità. Il nuotatore che si gode l'acqua limpida di un fiume, di un lago, del mare, dovrebbe anche saper essere il fiume, il lago, il mare. Se vogliamo godere ancora dei nostri fiumi, dei nostri laghi e del mare, dobbiamo adottare una prospettiva non dualistica. Dobbiamo diventare fiume e meditare su questo per fare esperienza diretta delle sue sofferenze e delle sue speranze. Se non sappiamo percepire i fiumi, le montagne, gli alberi, l'aria, gli animali e i nostri simili dal loro punto di vista, i fiumi morranno e con loro le nostre speranze di pace. Chi fa escursioni in montagna, chi ama la campagna, il verde dei boschi, sa che gli alberi sono i nostri polmoni esterni al corpo, così come il sole è il nostro cuore esterno. Eppure abbiamo consentito che milioni di chilometri quadrati di foreste venissero distrutte dal disboscamento e dalle piogge acide, e stiamo distruggendo porzioni dello strato di ozono che filtra l'energia solare diretta alla Terra. Viviamo imprigionati nel nostro piccolo io, pensiamo solo al suo benessere, incuranti della distruzione del nostro sé comune. Dobbiamo tornare al nostro vero sé. Ciò significa che dobbiamo saper essere il fiume, il mare, la foresta, l'aria, il mondo animale e vegetale, il sole e lo strato di ozono. Dobbiamo farlo per poter capire e regalare un futuro a chi verrà dopo di noi.

(liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich

Nath Hanh)