

il biscotto dell'infanzia



Quando avevo quattro anni mia mamma mi portava a casa un biscotto tutte le volte che tornava a casa dal mercato. Io andavo a mettermi sul praticello davanti a casa e me lo mangiavo con calma. Per finire un biscotto a volte ci mettevo anche più di mezz'ora. Ne addentavo un pezzetto e guardavo il cielo sopra di me. Poi toccavo il cane con un piede e davo un altro morsetto. Ero contento di essere là, con il cielo, la terra, le canne di bambù, il gatto, il cane, i fiori. Potevo farlo perchè non avevo granchè di cui preoccuparmi. Non penavo al futuro, non rimpiangevo il passato. Ero anima e corpo nel presente, col mio biscotto, il cane, le canne di bambù, il gatto e tutto il resto.

Oggi possiamo consumare il nostro pasto con la stessa calma e la stessa gioia con cui, da bambino, mangiavo il mio biscotto. Forse crediamo che il biscotto della nostra infanzia sia perduto per sempre. Io invece sono certo che è ancora lì in un angolo del nostro cuore. **Nulla è perduto per sempre e se davvero lo vogliamo lo troveremo.** Mangiare in consapevolezza è un esercizio di meditazione fondamentale. Possiamo mangiare in modo da riportare in vita il biscotto dell'infanzia.

liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nhat Hanh