

L'arte del vivere consapevole



La natura è nostra madre. Ci ammaliamo perchè viviamo separati da lei. Siamo circondati dal cemento, dal metallo, da cose dure. Le nostre dita non hanno occasione di toccare il suolo, non coltiviamo più l'insalata. E' questa lontananza dalla madre terra che ci fa ammalare. Ecco perchè quanto più spesso è possibile è bene tornare ad immergersi nella natura. E' una cosa molto importante. Dobbiamo praticare la consapevolezza in ogni gesto quotidiano se vogliamo salvare la madre terra, e insieme a lei noi stessi e i nostri figli. Per esempio guardando i rifiuti domestici, potremmo vederci dentro lattuga, cetrioli, pomodori e fiori. Quando gettiamo una buccia di banana nella pattumiera, siamo consapevoli di gettare nella pattumiera una buccia di banana, che presto si trasformerà in un fiore o in un ortaggio. Questa è meditazione. Quando gettiamo nella pattumiera un sacchetto di plastica, sappiamo che è diverso da una buccia di banana e che ci metterà parecchio a diventare fiore o addirittura ne ostacolerà la nascita. "Gettando un sacchetto di plastica nella pattumiera, so di gettare nella pattumiera un sacchetto di plastica". Questa semplice consapevolezza ci aiuta a proteggere la terra, a costruire la pace, a promuovere la vita nel presente e nel futuro. Se siamo consapevoli, ci verrà naturale limitare il consumo di sacchetti di plastica. E' un atto di pace, un contributo fondamentale alla pace nel mondo. Praticando la respirazione

cosciente e contemplando il corpo, le sensazioni, la mente e i contenuti mentali, facciamo opera di pace nel momento presente. Vivere consapevolmente è proprio questo. (liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh)