

Il melo in giardino



Seduti sulla riva di un ruscello sentiamo il suo gorgogliare, guardiamo l'acqua scintillare, contempliamo i ciottoli luccicanti e la fresca vegetazione delle sponde e siamo sopraffatti dalla gioia. Siamo una cosa sola con la freschezza, la purezza e la limpidezza del ruscello. Poi, l'attimo dopo, ne abbiamo già abbastanza, il cuore si agita e pensiamo ad altre cose. Non siamo più una sola cosa con il ruscello. Non serve sedere in un bosco silenzioso se la mente è rimasta in città. La freschezza e il calore di un bambino o di una persona cara ci rasserenano, ma se il nostro cuore non è con loro, quella preziosa presenza va perduta, ed è come se non esistessero più. Dobbiamo averne consapevolezza per apprezzarne pienamente il valore, perchè la loro presenza sia la nostra e la loro felicità. Tutto intorno a noi zampillano miracoli vitali: un bicchiere d'acqua, un raggio di sole, una foglia, un bruco, un fiore, una risata, una goccia di pioggia, un cielo disegnato da nuvole. Se vivi in consapevolezza vedrai miracoli ovunque. Ogni essere umano è una pluralità di miracoli. Occhi che vedono, orecchie che odono, mani che toccano, un cervello che considera un granello di polvere e un attimo dopo l'intero universo, un cuore che batte in sintonia col battito di tutti gli esseri. Guarda il melo in giardino. Guardalo con profonda attenzione. E' davvero un miracolo. Se te ne accorgi, te ne prenderai molta cura e anche tu diverrai parte del suo miracolo. Basta guardarlo con

attenzione per una settimana, e le sue foglie sono già più verdi e più brillanti. Con le persone che ti circondano è la stessa cosa. Sotto l'influsso della consapevolezza diventi più attento, più comprensivo, più amorevole e questo tuo modo di essere, oltre a nutrire te stesso, influenzerà positivamente tutte le persone con cui entrerai in contatto. La mente crea tutte le cose. La maestosa vetta montana ammantata di neve diventa te, te stesso che la stai guardando. La sua esistenza dipende dalla tua consapevolezza. Chiudendo gli occhi, e vedendola con gli occhi della mente, la montagna è lì. Sedendo in meditazione, con molte finestre sensoriali chiuse, senti la presenza dell'universo. Perché? Perché c'è la mente. Con gli occhi chiusi si vede meglio. Ma i tuoi 'nemici' non sono le forme e i suoni del mondo, il vero nemico è la dispersione, la distrazione, l'assenza di presenza mentale. (liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh).