

Nutrire la consapevolezza ad ogni momento



Una fredda sera d'inverno, tornando da una passeggiata in collina, trovai tutte le porte del mio eremo spalancate. Prima di uscire non le avevo sprangate e un vento gelido si era insinuato in casa aprendo le finestre e sparpagliando per tutta la stanza le carte appoggiate sulla scrivania. Subito chiusi le porte e le finestre, accesi la lampada, raccolsi le carte e le rimisi in bell'ordine. Poi accesi il fuoco nel camino e dopo un po' la legna scoppiettante riportò il calore nella stanza.

A volte nella vita ci sentiamo stanchi, infreddoliti e soli. Forse ci piacerebbe raccoglierci in noi stessi per ritrovare un certo calore, come ho fatto io chiudendo le finestre e sedendo accanto al fuoco, al riparo dal freddo e dall'umidità del vento.

I sensi sono le nostre finestre sul mondo e a volte il vento entra e mette tutto in subbuglio. Alcuni di noi tengono le finestre sempre aperte, lasciandosi invadere ed aggredire dalle immagini e dai suoni del mondo esterno, lasciando esposta così la loro anima indifesa. Vi capita mai di restare incollati davanti al televisore a guardare un programma orrendo? Eppure non vi decidete a spegnere. Non sarebbe meglio chiudere le finestre? Guardando un brutto programma alla televisione noi diventiamo quel programma. Noi siamo quello che proviamo e percepiamo. Se ci arrabbiamo, siamo la rabbia. Se amiamo, siamo l'amore. Se contempliamo la cima di un monte

ricoperto di neve, siamo la montagna. Possiamo essere ciò che vogliamo. Allora perchè spalancare le finestre a tutto? Dobbiamo saper riconoscere quali cose fanno male al nostro sistema nervoso, alla nostra mente e al nostro cuore, e quali invece ci fanno bene e ci possono aiutare. Custodire il nostro futuro e la nostra pace richiede molta vigilanza. Non dico che bisogna vivere con le finestre sbarrate, perchè il mondo che chiamiamo "esterno" abbonda di meraviglie, ma che possiamo scegliere di aprire le finestre alle cose buone e utili, rivolgendo ad ognuna di esse uno sguardo consapevole.

Perchè se dentro di noi splende il sole della consapevolezza, siamo al riparo da molti pericoli. Ovunque ci troviamo, in città come in campagna o nel deserto, dobbiamo nutrirci scegliendo con cura il nostro ambiente e alimentando la consapevolezza attimo dopo attimo.

liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nhat Hanh