

Il succo di mela di Thanh Thuy



Oggi tre bambini sono venuti dal paese vicino per giocare con Thanh Thuy. Tutti e quattro se la sono svignata per andare a giocare sulla collina dietro casa e dopo un'oretta sono tornati assetati. Ho preso l'ultima bottiglia di succo di mela fatto in casa e ho versato a ciascuno un bicchierone pieno. In quello di Thuy, che riempii per ultimo, scivolò un po' di polpa dal fondo della bottiglia. Thuy mise il broncio, rifiutandosi di bere. Poi i quattro bambini tornarono ai loro giochi sulla collina, ma Thuy era rimasta senza bevanda. Un'ora e mezzo più tardi, mentre sedevo in meditazione nella mia stanza, la udii chiamare. Tentava di riempirsi da sola un bicchiere d'acqua ma, anche sollevandosi sulle punte dei piedi, non arrivava al rubinetto. Le dissi che sul tavolo l'aspettava ancora il succo di mela: poteva bere quello. Thuy l'ha guardato e si è accorta che la polpa si era depositata e il liquido appariva chiaro e limpido. Si è avvicinata, ha preso il bicchiere con le sue manine, ne ha bevuto metà, l'ha posato e mi ha chiesto: "E' un bicchiere nuovo zio monaco?" "No, è lo stesso di prima. E' stato seduto buono per un po', e adesso è chiaro e limpido", risposi. Thuy lo guardò di nuovo. "E' davvero diventato buono. Ha fatto meditazione come te, zio monaco?" Risi e le carezzai la testolina. "No, sono io che imito il succo di mela quando sto

seduto. E' più giusto dire così". Tutte le sere quando per Thuy è ora di coricarsi, siedo in meditazione. Lei dorme e io siedo nella stessa stanza. Abbiamo fatto un patto: quando mi siedo lei va a letto in silenzio. In quell'atmosfera tranquilla le è facile prendere sonno, in cinque o dieci minuti è già addormentata. Quando ho finito la seduta, la copro con la coperta. Tutte le sere Thuy mi guarda sedere. Le ho detto che siedo in meditazione senza spiegarle cosa significa o perchè lo faccio. Ogni volta che mi vede sciacquarmi la faccia, indossare l'abito e accendere un bastoncino d'incenso per profumare la stanza, sa che mi sto preparando per meditare. Sa anche che per lei è venuto il momento di lavarsi i denti, mettersi il pigiama e andare a letto in silenzio. Non ho mai avuto il bisogno di ricordarglielo. Senza dubbio Thuy ha pensato che il succo di mela è rimasto a sedere per un bel po' per diventare limpido, come fa lo zio monaco. "Ha fatto meditazione come te?". Io credo che Thanh Thuy, che ha quattro anni e mezzo, capisca il significato della meditazione senza bisogno di spiegazioni. Il succo di mela se ne è stato tranquillo ed è diventato limpido. Anche noi, sedendo in meditazione, diventiamo limpidi. Questa limpidezza ci ristora, ci dà forza e serenità. Se in noi c'è freschezza, anche ciò che ci circonda ne viene ristorato. E ai bambini piace starci vicino, non per farsi dare una caramella o per sentire una storia. Ci stanno vicino perchè sentono la nostra freschezza.

(liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh).