

Sorridere alla Vita

Scritto da Italia Amati

Lunedì 27 Agosto 2012 09:29 -



Sorridere alla vita – Thich Nhat Hanh

La vita è piena di sofferenza, ma è anche piena di meraviglie: l'azzurro del cielo, la luce del sole, lo sguardo di un bimbo.

Soffrire non basta, dobbiamo anche essere in contatto con le cose stupende della vita, dentro di noi e attorno a noi, ovunque, ad ogni istante.

Se non siamo felici, se non siamo in pace, non abbiamo pace e felicità da condividere con gli altri, nemmeno con coloro che amiamo, con le persone che vivono sotto il nostro stesso tetto.

Se siamo felici, se siamo in pace, possiamo sorridere e sbocciare come un fiore e la nostra famiglia e tutta la società trarranno beneficio dalla nostra pace. C'è bisogno di fare uno sforzo particolare per gioire della bellezza del cielo azzurro? Abbiamo bisogno di qualche pratica per goderne? No, semplicemente ne ricaviamo gioia.

Ogni minuto, ogni secondo della nostra vita possono essere così. Dovunque ci troviamo in qualunque momento, possiamo gioire della luce del sole, della compagnia degli altri, della sensazione del nostro respiro. Non abbiamo bisogno di andare in Cina per gioire del cielo azzurro, non dobbiamo viaggiare nel futuro per gioire del nostro respiro. Possiamo essere in contatto con tutto ciò, qui ed ora. Sarebbe un peccato limitare la consapevolezza solo alla sofferenza.

Siamo così occupati, che troviamo a fatica il tempo di guardare noi stessi e le persone che amiamo anche quando siamo a casa. La società è strutturata in modo che, anche quando

Sorridere alla Vita

Scritto da Italia Amati

Lunedì 27 Agosto 2012 09:29 -

disponiamo di tempo libero, non sappiamo come impiegarlo per ristabilire il contatto con noi stessi. Abbiamo milioni di modi per sprecare questo tempo prezioso: accendere il televisore, sollevare la cornetta del telefono, salire in macchina per andare chissà dove.

Non siamo abituati a stare con noi e ci comportiamo come se non ci piacessimo, come se volessimo sfuggirci.

Meditazione significa essere consapevoli di quello che sta accadendo nel nostro corpo, nelle sensazioni, nella mente, e nel mondo.

Ogni giorno muoiono di fame quarantamila bambini. Le superpotenze dispongono di oltre cinquantamila testate nucleari, abbastanza per distruggere l'intero pianeta, e non una volta sola.

Eppure, il sole che sorge è splendido e la rosa sbocciata stamattina sul muro è un miracolo.

La vita è terribile e splendida insieme.

Meditare è entrare in contatto con tutti e due gli aspetti.

Non pensate che occorra assumere un atteggiamento solenne: quello che invece ci serve è sorridere molto.