

Un cielo azzurro oltre le nuvole

Nella nostra società c'è tanta paura, sofferenza, violenza, disperazione e confusione ma, al tempo stesso, c'è anche un magnifico cielo azzurro. A volte il suo colore celeste ci si rivela interamente, altre volte solo per metà, altre ancora c'è solo un piccolo squarcio di azzurro, che spunta fra le nuvole, e capita anche che non ce ne sia nemmeno un po'. Le tempeste, le nuvole e la nebbia nascondono l'azzurro del cielo. Il regno celeste può essere celato da una nuvola d'ignoranza o da una tempesta di rabbia, violenza e paura. Tuttavia, se pratichiamo la consapevolezza, è possibile rendersi conto che, anche se la nebbia è fitta e il cielo è coperto o infuria la tempesta, oltre le nuvole c'è sempre il cielo azzurro. Tenerlo a mente ci aiuta a non sprofondare nella disperazione.

Quando predicava nel deserto della Giudea, Giovanni Battista esortava le genti a pentirsi perché «il Regno di Dio è vicino». Per me *pentirsi* significa *fermarsi*. Il Battista voleva che smettessimo di compiere atti dettati dalla violenza, dalla bramosia e dall'odio. Pentirsi significa svegliarsi ed essere consapevoli che la propria paura, la rabbia e la bramosia stanno oscurando il cielo azzurro.

Pentirsi significa ricominciare da capo: ammettere le proprie colpe e immergerci nelle acque chiare dell'insegnamento spirituale, che ci esorta ad amare il prossimo come noi stessi. Ci impegniamo a lasciare andare il nostro risentimento, l'odio e l'orgoglio. Ricominciamo con una mente e un cuore limpidi, determinati a far meglio. Dopo essere stato battezzato da Giovanni, Gesù ha predicato la stessa cosa e questo insegnamento si combina perfettamente con quello del buddhismo.

Se sapremo come trasformare la disperazione, la violenza e la paura, il vasto cielo azzurro si svelerà a noi e alle persone che abbiamo intorno. Tutto ciò che stiamo cercando si può trovare nel momento presente, compresa la Terra Pura, il regno di Dio e la nostra natura di Buddha. Potremo entrare in contatto con il regno di Dio adesso, usando gli occhi, i piedi, le braccia e la mente.

Quando siamo concentrati, quando mente e corpo diventano una cosa sola, non dobbiamo fare che un passo e saremo nel regno celeste. Quando siamo consapevoli, quando siamo liberi, tutto ciò che tocchiamo, che sia una foglia di quercia o la neve, è nel regno celeste. Ogni cosa che udiamo il cinguettio degli uccelli o il soffiare del vento, tutto appartiene al regno celeste.

La condizione fondamentale per entrare in contatto con il regno di Dio è essere liberi dalla paura, dalla disperazione, dalla rabbia e dal desiderio. La pratica della consapevolezza ci permette di riconoscere la presenza della nuvola, della nebbia e delle tempeste, ma ci aiuta anche a riconoscere il cielo azzurro che esse celano. Abbiamo abbastanza intelligenza, coraggio e stabilità per aiutare il cielo azzurro a rivelarsi ancora.

Mi capita di sentirmi chiedere: «Cosa posso fare per aiutare il regno celeste a rivelarsi?». È una domanda molto pratica, ed è lo stesso che chiedersi: «Cosa posso fare per ridurre la violenza e la paura, che stanno sopraffacendo la mia comunità e la nostra società?». È un interrogativo che molti di noi hanno posto.

Ogni volta che compiamo un passo con stabilità, solidità e libertà, aiutiamo a sgomberare il cielo dalla disperazione. Quando centinaia di persone camminano insieme in modo consapevole producendo l'energia della solidità, della stabilità, della libertà e della gioia, aiutano la società. Quando sappiamo come guardare un'altra persona con occhi compassionevoli, quando sappiamo come sorriderle con lo spirito della comprensione, aiutiamo il regno celeste a rivelarsi. Ogni volta che pratichiamo la respirazione consapevole aiutiamo la Terra Pura a rivelarsi. Nella nostra vita quotidiana, in ogni singolo momento, possiamo fare qualcosa per aiutare il regno di Dio a rivelarsi. Non lasciatevi sopraffare dalla disperazione: potete fare buon uso di ogni minuto e di ogni ora della vostra vita.

Da: Thich Nhat Hanh, "Paura. Supera la tempesta con la saggezza, Bis edizioni, 2013.