

AL RISVEGLIO

Possiamo iniziare la giornata con la felicità di un sorriso e con l'aspirazione a dedicarci al sentiero dell'amore e della comprensione. Siamo consapevoli che quella di oggi è una giornata tutta nuova e che ci aspettano ventiquattro preziose ore da vivere.

Pratica

Svegliandoti, al mattino, appena aperti gli occhi forse ti farà piacere recitare questa breve *gatha*, o strofa di consapevolezza:

*Svegliandomi, questa mattina, sorrido:
ho davanti a me ventiquattr'ore nuove di zecca.
Faccio voto di vivere pienamente ogni momento
e di guardare tutti gli esseri con gli occhi della compassione.*

L'ultimo verso di questa *gatha* proviene dal Sutra del Loto.¹ Colui che guarda tutti gli esseri con gli occhi della compassione è Avalokiteshvara, il bodhisattva che ascolta a fondo il pianto del mondo.² Nel sutra il verso suona così: "Occhi di gentilezza amorevole gettano il loro sguardo su tutti gli esseri viventi." Senza comprensione non può esserci amore. Per comprendere gli altri dobbiamo conoscerli e metterci nella loro pelle; solo allora li possiamo trattare con gentilezza amorevole. La fonte dell'amore è la nostra mente pienamente risvegliata.

Una volta sveglio, probabilmente aprirai le tende e guarderai fuori; forse aprirai anche le finestre e sentirai l'aria fresca del mattino, vedrai la rugiada ancora sull'erba: aprendo la finestra e guardando fuori vedi le infinite meraviglie della vita. In quell'istante preciso puoi fare voto di stare ben sveglio e consapevole per tutta la giornata e realizzare gioia, pace, libertà e armonia; quando lo fai, la tua mente diventa limpida come un fiume tranquillo.

Cerca di alzarti dal letto subito dopo avere fatto con piacere tre respiri profondi per portarti nella presenza mentale; non rimandare il risveglio. Puoi sederti e massaggiarti delicatamente la testa, il collo, le spalle e le braccia per far circolare bene il sangue; se vuoi, puoi stirarti un poco per sciogliere le articolazioni e svegliare il corpo. Anche bere una tazza d'acqua calda come primo atto della giornata fa molto bene al nostro organismo.

¹ Vedi Thich Nhat Hanh, *Il cuore del cosmo - Nuovi insegnamenti dal Sutra del Loto*, Mondadori, Milano 2008. La parola sanscrita *sutra* ("filo intrecciato") nella cultura indiana indica in genere i discorsi di insegnamento spirituale – in contesto buddhista, i discorsi del Buddha o a lui attribuiti. (NdT)

² *Bodhisattva* (sanscrito: "esseri risvegliati") nel buddhismo Mahayana sono figure di riferimento, esseri illuminati che hanno fatto voto di restare sulla Terra per portare aiuto a tutti gli esseri sulla via della liberazione dalla sofferenza. Ognuno di essi incarna una particolare qualità (compassione, saggezza, rispetto eccetera); il Bodhisattva Avalokiteshvara, in alcune parti dell'Asia raffigurato anche in vesti femminili, è simbolo di amorevolezza e ascolto profondo (NdT)

Lavati e fa' ciò che ti occorre fare, prima di dirigerti verso la scuola o la sala di meditazione. Concediti il tempo di farle senza doverti affrettare; se è ancora presto, goditi il cielo buio del mattino, nel quale brillano così tante stelle, salutandoci. Fa' qualche respiro profondo e goditi l'aria fresca. Mentre ti dirigi lentamente verso l'auto o verso la scuola, il lavoro, la sala di meditazione, lascia che il mattino riempi il tuo essere, risvegliandoti il corpo e la mente alla gioia di un nuovo giorno.

Che c'è di meglio di un sorriso, per cominciare una giornata? Il tuo sorriso afferma la tua consapevolezza e la determinazione a vivere nella pace e nella gioia. Quante giornate scivolano via nella distrazione e nell'inconsapevolezza? Che cosa stai facendo della tua vita? Osserva a fondo e sorridi. La fonte del vero sorriso è una mente risvegliata.

Come fare a ricordarti di sorridere al risveglio? Potresti appendere un promemoria – un ramo, una foglia, un dipinto, un foglio con alcune parole di ispirazione – alla finestra o al soffitto sopra il letto. Una volta che avrai sviluppato la pratica del sorriso, forse non ti servirà più alcun segnale: sorriderai appena sentirai cantare un uccello o vedrai la luce del sole che irrompe dalla finestra, e questo ti aiuterà ad avvicinarti alla nuova giornata con più gentilezza e comprensione.