

TESTO PER LA MEDITAZIONE del 28-04-2021

La pioggia sparge i petali del susino; / un pianto macchia la terra.

Possiamo solo cercare riparo / e attendere la schiarita.

Il dolore porta sempre con sé amarezza. I saggi dicono che la vita è illusione, ma questo basta forse a modificarne l'intensità? Concediamoci d'esser tristi: a renderci umani è proprio il sentimento.

Se raggiungiamo l'illuminazione, comprendendo che tutta la vita non è che un sogno, tristezza e felicità si dissolveranno in fretta. Il più grande dolore esistenziale deriva dalla nostra condizione di testimoni. soffrire in prima persona è più facile che non vedere gli altri imprigionati nella feroce morsa della vita. Affrontare i nostri problemi è più semplice perché... ogni momento sappiamo di poter disporre di varie scelte- sino a quella estrema. Ciò che più ci affligge è il non poter fare nulla per gli altri. Non esiste dolore più grande di veder soffrire coloro che amiamo. Mai restare a languire in una situazione triste: cerchiamo piuttosto di cambiare qualcosa comportandoci in modo diverso con le persone, trasferendoci altrove o, se proprio non ci resta scelta, modificando almeno il nostro atteggiamento e reagendo agli eventi. La tristezza passa, come tutto nella vita. Se vogliamo deviare il suo corso, basta alterare il contesto in cui è sorta, permettendole di rifluire nel Tao.