



## Guarda nella tua mano

Ho un amico. Tantissimi anni fa, prima che lasciasse per sempre il Vietnam, sua madre gli prese la mano e gli disse: “Ogni volta che sentirai la mia mancanza, guarda nella tua mano, io sarò lì”. Quanta profondità, in queste parole semplici e amorevoli! Nel corso degli anni il mio amico ha guardato molte volte in quella mano. La presenza della madre non è solo un fatto genetico. Dentro di lui ci sono anche il suo spirito, le sue speranze, la sua vita. Quando guarda nella sua mano può vedere le migliaia di generazioni che l’hanno preceduto e che verranno dopo di lui. Può vedere che lui esiste non soltanto nell’albero evolutivo che si dirama lungo l’asse del tempo ma anche nella rete delle relazioni interdipendenti. Mi ha detto che non si sente mai solo. Quando la mia nipotina è venuta a farmi visita l’estate scorsa, le ho offerto il tema di meditazione “Guarda nella tua mano”. Le ho detto che nella mano è presente ogni sassolino, ogni foglia, ogni farfalla. (liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh)