



# Il sole, il mio cuore

Noi sappiamo che se il cuore si ferma la corrente della vita di arresta, perciò lo teniamo di gran conto. Ma raramente ci fermiamo a considerare che ci sono altre cose, esterne a noi, altrettanto indispensabili alla nostra esistenza. Pensiamo a quell'immenso luminare che è il sole. Se non splendesse più, anche la nostra vita finirebbe. Dunque il sole è l'altro nostro cuore, il nostro cuore esterno al corpo. Un cuore immenso, da cui la vita sulla terra riceve il calore che la fa esistere. Le piante vivono grazie al sole. Le foglie assorbono la sua energia per dare nutrimento all'albero, al fiore, al frutto. Ed è grazie alle piante che noi e gli altri animali possiamo vivere. Tutti noi, uomini, animali, piante e micro organismi consumiamo il sole, direttamente o indirettamente. E' impossibile enumerare tutti gli effetti del sole, il grande cuore esterno al nostro corpo. Il nostro corpo non si limita a ciò che è circoscritto dalla pelle. E' enormemente più vasto. Include perfino lo strato d'aria che circonda la Terra, perchè se l'atmosfera venisse a mancare anche per un solo istante, la nostra vita finirebbe. Non c'è fenomeno dell'universo che non ci riguardi da vicino, dal sassolino in fondo all'oceano, al moto della galassia distante milioni di anni luce.

(liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh)