

# Pratica del toccare la Terra a Madre Terra

*Di Thich Nhat Hanh*

## 1 - MADRE AMATA DI TUTTI GLI ESSERI

[Tre suoni di campana]

Cara Madre Terra,

chino il capo davanti a te, guardo in profondità e riconosco che tu sei presente in me e che io sono una parte di te. È da te che sono nato e tu sei sempre presente, offrendomi tutto ciò di cui ho bisogno per il mio nutrimento e la mia crescita.

Anche mia madre, mio padre e tutti i miei antenati sono tuoi figli. È la tua aria fresca che respiriamo, la tua acqua limpida che beviamo, il tuo cibo nutriente che mangiamo e le tue erbe medicinali che ci guariscono quando siamo malati.

Tu hai tutte le qualità di una madre. Sei niente meno che la Madre di tutti gli esseri. Ti chiamo con il nome umano di Madre, ma so che la tua natura materna è più vasta e antica del genere umano. Noi siamo solo una giovane specie dei tuoi numerosi figli. Anche tutti i milioni di altre specie che vivono o hanno vissuto sulla Terra sono tuoi figli. Tu non sei una persona, ma so che non sei nemmeno meno di una persona. Sei un Grande Essere, non sotto forma di uomo, ma sotto forma di pianeta, un essere vivente che respira.

Ogni specie ha il suo linguaggio, ma tu, in quanto Madre, puoi capirci tutti. Ecco perché oggi puoi ascoltarmi. Per questo posso aprirti il mio cuore e offrirti la mia preghiera.

Cara Madre, ovunque ci sia terra, acqua, roccia o aria, tu sei lì, mi nutri e mi dai la vita. Sei presente in ogni cellula del mio corpo. Il mio corpo fisico è il tuo corpo fisico, e così come il Sole e le stelle sono presenti in te, lo sono anche in me. Tu non sei fuori di me e io non sono fuori di te. Non sei solo il mio ambiente. Non sei niente di meno di me stesso.

Prometto di mantenere viva la consapevolezza che tu sei sempre in me e io sono sempre in te. Prometto di essere consapevole che la tua salute e il tuo benessere sono la mia salute e il mio benessere. So che devo mantenere viva in me questa consapevolezza perché entrambi siamo sereni, felici, sani e forti.

Ma a volte me ne dimentico. Perso nelle confusioni e nelle preoccupazioni della vita quotidiana, dimentico che il mio corpo è il tuo corpo, e a volte dimentico

persino di avere un corpo. Non essendo consapevole della presenza del mio corpo e del bellissimo pianeta che mi circonda e che è dentro di me, non sono in grado di custodire e celebrare il prezioso dono della vita che mi hai fatto. Cara Madre, è mio profondo desiderio risvegliarmi al miracolo della vita. Prometto di allenarmi a essere presente per me stesso, per la mia vita e per te in ogni momento. So che la mia vera presenza è il miglior dono che posso offrire a te, l'essere che amo.

[toccare la terra]

[tre respiri]

[campana]

[alzarsi in piedi]

## 2 - LA TUA MERAVIGLIA, BELLEZZA E CREATIVITÀ

[Tre suoni di campana]

Cara Madre Terra,

ogni mattina, quando mi sveglio, mi offri ventiquattro ore nuove di zecca per custodire e godere della tua bellezza. Ogni forma di vita miracolosa - il lago limpido, il pino verde, la nuvola rosa, la cima innevata della montagna, la foresta profumata, la gru bianca, il cervo dorato e lo straordinario bruco - è nata da te. Così come ogni brillante matematico, ogni abile artigiano e ogni architetto di talento. E guardando in profondità posso vedere che sei tu il più grande matematico, tu il più abile artigiano e tu il più talentuoso architetto di tutti. Un semplice ramo di ciliegio in fiore, il guscio di una lumaca o l'ala di un pipistrello testimoniano questa sorprendente verità. È mio profondo desiderio, cara Madre, vivere in modo tale da essere sveglio a ciascuna delle tue meraviglie e nutrito dalla tua bellezza. Ho a cuore la tua preziosa creatività e sorrido a questo dono della vita.

Noi umani abbiamo artisti di talento, ma come possono i nostri dipinti essere paragonati al tuo capolavoro delle quattro stagioni? Come potremmo mai dipingere un'alba così avvincente o creare un crepuscolo più radioso? Abbiamo grandi compositori, ma come può la nostra musica essere paragonata alla tua armonia celeste con il Sole e i pianeti, o al suono della marea che sale? Abbiamo grandi eroi ed eroine che hanno sopportato guerre, privazioni e viaggi pericolosi, ma come può il loro coraggio essere paragonato alla tua grande tolleranza e pazienza lungo il tuo pericoloso viaggio di eoni? Abbiamo molte grandi storie d'amore, ma chi di noi ha un amore immenso come il tuo, che abbraccia tutti gli esseri senza discriminazioni?

Cara Madre, hai dato vita a innumerevoli Buddha, santi ed esseri illuminati. Shakyamuni Buddha è un tuo figlio. Gesù Cristo è il Figlio di Dio, ma è anche il Figlio dell'uomo, un figlio della Terra, un tuo figlio. Anche Madre Maria è una Figlia della Terra. Anche il profeta Maometto è tuo figlio. Mosè è tuo figlio. Così come lo sono tutti i Bodhisattva. Sei anche madre di eminenti pensatori e scienziati che hanno fatto grandi scoperte, indagando e comprendendo non solo il nostro sistema solare e la Via Lattea, ma anche le galassie più lontane. È attraverso questi figli di talento che state approfondendo la vostra comunicazione con il cosmo. Sapendo che hai dato vita a così tanti grandi esseri, so che non sei semplice materia inerte, ma spirito vivente. Tu stessa sei un grande essere, un Bodhisattva. È perché sei dotata della capacità di risveglio che anche tutti i tuoi figli lo sono. Ognuno di noi porta in sé il seme del risveglio, la

capacità di vivere in armonia e con la tua saggezza più profonda, la saggezza dell'inter-essere.

Ma ci sono momenti in cui non ci siamo comportati bene. Ci sono momenti in cui non ti abbiamo amato abbastanza, momenti in cui abbiamo dimenticato la tua vera natura, momenti in cui ti abbiamo discriminato e trattato come qualcosa di diverso da noi stessi. Ci sono stati anche momenti in cui, per ignoranza e mancanza di abilità, abbiamo sottovalutato, sfruttato, ferito e inquinato. Ecco perché oggi, con gratitudine e amore nel mio cuore, faccio voto di custodire e proteggere la tua bellezza e di incarnare la tua meravigliosa coscienza nella mia vita. Faccio voto di seguire le orme di coloro che mi hanno preceduto, di vivere con risveglio e compassione e di essere degno di chiamarmi tuo figlio.

[toccare la terra]

[tre respiri]

[campana]

[alzarsi in piedi]

### 3 - CAMMINANDO TENERAMENTE SULLA MADRE TERRA

[Tre suoni di campana]

Cara Madre Terra,

OGNI VOLTA CHE METTO I PIEDI SULLA TERRA, mi allenerò a vedere che sto camminando su di te, mia Madre. Ogni volta che metto i piedi sulla Terra ho la possibilità di entrare in contatto con te e con tutte le tue meraviglie. Ad ogni passo posso toccare con mano che non sei solo sotto di me, cara Madre, ma sei anche dentro di me. Ogni passo consapevole può nutrirmi, guarirmi e mettermi in contatto con me stesso e con te nel momento presente.

Camminando con consapevolezza posso esprimere il mio amore, il mio rispetto e la mia cura per te, la nostra preziosa Terra. Toccherò con mano la verità che mente e corpo non sono due entità separate. Mi allenerò a guardare in profondità per vedere la tua vera natura: sei la mia madre amorevole, un essere vivente, un grande essere, un'immensa, bellissima e preziosa meraviglia. Non sei solo materia, sei anche mente, sei anche coscienza. Come il bellissimo pino o il tenero chicco di mais possiedono un innato senso di conoscenza, così anche tu. Come puoi altrimenti dare vita a così tante migliaia di buddha, bodhisattva e santi? Ogni passo può rivelare che la mente dell'amore, la mente del risveglio, non è presente solo negli esseri umani, ma in tutte le cose. In te, cara Madre Terra, ci sono gli elementi della Terra, dell'acqua, dell'aria e del fuoco; e ci sono anche il tempo, lo spazio e la coscienza. La nostra natura è la tua natura, che è anche la natura del cosmo.

È mio profondo desiderio camminare dolcemente, con passi d'amore e con grande rispetto. Camminerò con il mio corpo e la mia mente uniti nell'unità. So che è possibile camminare in modo tale che ogni passo sia un piacere, ogni passo sia nutriente e ogni passo sia curativo, non solo per il mio corpo e la mia mente, ma anche per te, cara Madre Terra. Tu sei il pianeta più bello di tutto il nostro sistema solare. Non voglio scappare da te, cara Madre, né avere fretta. So che posso trovare la felicità proprio qui con te. Non ho bisogno di correre per trovare altre condizioni di felicità in futuro. Ad ogni passo posso rifugiarmi in te. Ad ogni passo posso godere delle tue bellezze, del tuo delicato velo di atmosfera e del miracolo della gravità. Posso fermare i miei pensieri. Posso camminare in modo rilassato e senza sforzo. Camminando con questo spirito posso sperimentare il risveglio. Posso risvegliarmi al fatto che sono vivo e che la vita è un miracolo prezioso. Posso risvegliarmi al fatto che non sono mai solo e che non posso mai morire. Tu sei sempre presente dentro di me e intorno a me ad ogni passo, mi nutri, mi abbracci e mi porti lontano nel futuro.

Cara Madre, so che è tuo desiderio che viviamo con maggiore consapevolezza e gratitudine, e possiamo farlo generando le energie della consapevolezza, della pace, della stabilità e della compassione nella nostra vita quotidiana. Perciò oggi faccio la promessa di ricambiare il tuo amore e di realizzare questo desiderio investendo ogni mio passo su di te con amore e tenerezza. Mi addestrerò a vedere la verità: io sono te, io sono la Terra, e mentre cammino, non sto camminando semplicemente sulla materia, ma sullo spirito.

[toccare la terra]

[tre respiri]

[campana]

[alzarsi in piedi]