

Lo spazio aperto e luminoso della consapevolezza  
(di Paolo Testa)

La vita è dura  
Il corpo invecchia, le cose cambiano continuamente,  
gli amici si allontanano e le coppie si separano  
In ogni momento c'è un problema, a livello materiale o relazionale  
La mente pensa, si agita, non è mai quieta non è mai sazia  
Esiste la sofferenza

Ma

Abbiamo a disposizione la saggezza,  
abbiamo a disposizione un cuore aperto e limpido, vasto come il mondo, spazioso  
come il mare o il cielo infinito, che può accogliere moltitudini (Neruda),  
può accogliere la sofferenza e tutto il mondo, interno ed esterno...

Possiamo imparare a  
sviluppare questa spaziosità  
aprire il cuore  
accogliere

allora la mente si fa limpida  
la nebbia della confusione si dirada  
e a partire da questa chiarezza è possibile risolvere i problemi,  
se ancora li consideriamo problemi.