



La Villa

-- Rintocco della campana

Prima di dare inizio a questo momento di meditazione trovo una posizione comoda, seduto sul cuscino da meditazione oppure su una sedia.

Cerco di tenere la schiena dritta, ma non rigida, le spalle e il torace sono rilassati, la testa è allineata con la schiena e il mento leggermente inclinato verso il basso, come se stessi guardando a un paio di metri di fronte a me.

Le mani sono comodamente appoggiate sulle ginocchia oppure in modo che il palmo della mano destra accolga dolcemente il dorso della mano sinistra.

Gli occhi sono delicatamente chiusi.

Assumo una posizione che mi permetta di sentirmi presente a me stesso, a contatto e radicato con tutto ciò che mi sostiene, una postura che mi dia un senso di calma e di tranquillità, la sensazione che mi trasmetta un senso di dignità e nobiltà. Una postura stabile e imperturbabile che solo io posso decidere di modificare.

Do inizio all'esercizio lasciando calare dolcemente l'attenzione sul respiro, che si fa profondo e regolare, in maniera naturale senza alcuno sforzo. Non cerco di alterarlo, lascio solamente che sia, che diventi il più naturale possibile...

--- attendere qualche istante ---

Immagino ora un giardino abbandonato coperto di erbacce, e una villa disabitata e fatiscente. Molte delle finestre sono rotte. Apro la porta e sento che cigola, entro e guardo una a una le camere vuote e polverose.

Vedere questa villa abbandonata e il suo giardino lasciato a sé stesso suscita dapprima in me un senso di desolazione e tristezza. Ma sto già pensando che cosa potrebbe diventare questa casa se decidessi di restaurarla, di rinnovarla. Mi guardo attorno e vedo la zona circostante: alberi, un lago e montagne sullo sfondo. È venuto il momento di darsi da fare per riparare la villa. Dove ci sono muri cadenti, li riparo con calce e mattoni.

Rimpiazzo i cardini delle porte e delle finestre che sono arrugginiti. Dove i pavimenti sono marci li sostituisco. Metto vetri nuovi e nuove tegole sul tetto. Tolgo le erbacce dal giardino e giro la terra per prepararla alla semina. Quando il suolo è pronto, vi spargo semi di vari fiori e piante. Pulisco la casa, spazzo i pavimenti e metto la cera, dipingo i muri dentro e fuori.

--- attendere qualche istante ---

Mentre inaffio il giardino noto che stanno già spuntando alcune piante. La casa è pronta per essere ammobiliata. E allora immagino tavoli in legno massiccio, comode



sedie, letti finemente lavorati, tappeti preziosi, grandi specchi, lampadari luminosi, quadri colorati, armadi capienti, vasi preziosi e ornamenti vari,

E' la mia villa, e la posso arredare come desidero.

Immagino in dettaglio come ammobiliare ogni stanza. Ora vado nel giardino, e scopro che i fiori hanno già incominciato a fiorire. Ce ne sono di molte forme e di molti colori: li vedo e ne annuso il profumo.

--- attendere qualche istante ---

Posso sistemare il giardino nella maniera che desidero. Poi viene il momento di immettere vita ed energia nella villa. E allora accendo la luce e verifico che funzioni.

C'è della legna che arde nel camino. Bado a che le condutture dell'acqua funzionino in maniera soddisfacente. Metto del cibo nel frigorifero e fiori nei vasi.

E ora, è tutto a posto, mi sento sereno e guardo fuori della finestra, e fuori vedo il giardino in fiore, e il lago e le montagne sullo sfondo.

--- attendere qualche istante e richiamare con tre rintocchi di campana

(tratto da "Crescere", **Piero Ferrucci**)