

# TEO e la meditazione sulla luce Suzanne Palermo



Era lunedì mattina. Teo e i suoi compagni di classe si affrettarono a entrare nell'aula e si sedettero ai loro posti. Erano impazienti di iniziare la settimana eseguendo l'esercizio in cui dovevano sedere in silenzio. La signorina Wilson lo chiamava "Meditazione sulla Luce" perché dovevano immaginare la luce di una candela mentre eseguivano l'esercizio. Qualche volta la maestra aveva acceso perfino una candela, il che rendeva la cosa ancor più speciale, ma essi si divertivano anche solo a visualizzare la luce nel loro cuore, che è proprio ciò in cui consiste la meditazione sulla luce.

L'esercizio piaceva a tutti, li faceva sentire bene e li aiutava a essere più attenti durante le lezioni. Ci si sentiva più contenti dopo, e i visi di tutti i bambini erano più vispi e allegri, ma quella mattina la classe era impaziente di eseguire l'esercizio anche per un altro motivo.

"Sappiamo tutti perché Maria non è venuta a scuola", disse l'insegnante. I bambini annuirono e si guardarono l'un l'altro con aria grave. "La mamma e il babbo hanno telefonato ai suoi genitori ieri sera.", disse Prisca, "Le hanno detto che oggi Maria sarebbe rimasta a casa. È ancora scombussolata, e preoccupata per la sua famiglia."

"Ha molti parenti che vivono nella zona alluvionata", disse Thomas, facendo riferimento alle terribili inondazioni che il giorno prima avevano colpito la parte meridionale del Paese. "I suoi nonni non possono più rimanere nella loro casa e devono dormire in una palestra, e chissà per quanto tempo!" - esclamò Alice. "Centinaia di persone sono state evacuate e alcune di loro hanno perso i loro oggetti più cari", disse Anna. "Anche parecchi animali sono morti nella zona alluvionata!" - disse Mirko. "E continua a piovere!"

La signorina Wilson commentò: "Purtroppo nella vita a volte si devono affrontare delle sfide molto difficili, eppure dobbiamo sempre sforzarci a cercare il lato positivo. Certo, la situazione è penosa e precaria per tutti, ma dobbiamo essere riconoscenti che ci sono diverse unità della protezione civile che sono andate a salvare le persone e parecchi solerti volontari che stanno prestando il loro aiuto. Purtroppo gli effetti dei cambiamenti climatici sul nostro pianeta stanno creando sempre più scompiglio."

Quella mattina, mentre faceva colazione, Teo era andato col pensiero a tutti i bambini che non potevano farne una abbondante come la sua. Non potevano più andarsene in

giro per la loro casa sentendosi sicuri nel loro comodo pigiama e pensare a quello che avrebbero potuto fare nel pomeriggio, dopo scuola. Teo apprezzava ciò che aveva e si rese conto di quanto invece fosse cambiata la vita di questi bambini nel giro di una notte. Non era la prima volta che una cosa del genere fosse successo, pensò, ricordando le immagini viste in televisione la notte prima.

Gli alunni erano pronti per l'esercizio, sapevano che cosa avrebbero fatto. La meditazione sulla luce era un balsamo che leniva la mente, e potevi inviare il suo calore, e tanti pensieri positivi, anche alle altre persone. Avrebbero fatto così per Maria e i suoi nonni!

"Sedete comodi, con la schiena dritta, ma non rigidi." – cominciò la signorina Wilson mentre accendeva una candela. La sua voce era calma e soave. "Ora concentratevi sulla luce della candela e, quando siete pronti, chiudete gli occhi e immaginate che la luce stia brillando dentro la vostra testa. La vostra mente è piena di luce e oggi i vostri pensieri saranno positivi", ella proseguì. Gli scolari non si muovevano. "Ora fate fare alla luce un percorso al vostro interno: illuminate le vostre braccia e le mani, le dita delle mani e dei piedi, i piedi e le gambe, la bocca e le labbra... i passi che farete, le cose che compirete, le parole che pronuncerete: tutto sarà volto al bene", aggiunse. "Ora la luce vi illumina gli occhi, le orecchie e il naso. Tutti i vostri sensi vengono illuminati dalla luce. Vi sentirete attratti da tutto ciò che è bello e buono. Ora portate la luce nel cuore e immaginate che si stia aprendo come un fiore. La luce nel vostro cuore è ancor più splendente! Illumina tutto il vostro essere e si diffonde tutt'intorno a voi." I bambini sedevano in silenzio, e ognuno pensava a Maria. Visualizzavano che la luce la stesse abbracciando e che si diffondesse fino a circondare i suoi nonni e tutta la sua famiglia. La luce continuava a crescere e abbracciava tutta la gente che aveva subito l'inondazione, e continuava a espandersi. Sarebbe impossibile mandare la luce solo a una o due persone quando siamo tutti collegati! Non viviamo tutti sullo stesso pianeta? Può forse il sole inviare i suoi raggi solo a poche persone? Pertanto la luce continuava a crescere e a espandersi fino a unire tutte le persone, gli animali, il mondo e l'universo intero!

Teo si sentiva bene, immerso in quel silenzio. I suoi pensieri sembravano svanire e al loro posto percepiva qualcosa di così ampio e profondo, e così familiare, che tutto ciò che poteva fare era sedere lì, nella quiete. La signorina Wilson disse dolcemente: "Portate di nuovo la luce nel vostro cuore. E quando vi sentite pronti, muovete le dita e le mani, poi aprite gli occhi."

La classe fece come aveva chiesto l'insegnante. Poi i ragazzi presero i loro pennarelli per fare un disegno di come si erano sentiti quel giorno durante l'esercizio in cui erano stati seduti in silenzio. Le notizie della sera riportarono che finalmente l'inondazione si era ritirata e che le persone stavano facendo ritorno alle loro case. E il giorno seguente Maria tornò a scuola. I suoi nonni sarebbero andati a stare con la sua famiglia e lei non vedeva l'ora di vederli. Quella mattina gli alunni parlarono a lungo dei cambiamenti climatici e di ciò che potevano fare per aiutare il pianeta e prevenire così tanta sofferenza. Fecero un elenco di buone azioni e decisero di inviare ogni giorno la luce al pianeta e anche a tutte le persone!