

La torre di... CONTROLLO!

Quando era un ragazzo, ad Aladino piaceva fare del giardinaggio. Un giorno, scavando nel terreno trovò qualcosa di duro sotto terra. Pensò che fosse un pezzo di roccia e cercò di rimuoverlo. Con sua grande sorpresa, era invece una lampada antica sporca di fango. L'asciugò e la lucidò, strofinandola con un panno, e d'improvviso del fumo iniziò a uscire dalla lampada! Il fumo si trasformò presto in un gigante che si prostrò ai piedi del ragazzo.

"Maestro, ti sono grato per avermi liberato. D'ora in poi farò qualsiasi cosa per te. C'è solo una condizione da rispettare. Se non mi dai sempre qualcosa da fare, ti mangio.", disse il gigante.

Aladino pensò quanto fosse fortunato. Era sicuro che non avrebbe fatto fatica a tenere sempre occupato il gigante così da non essere mangiato da lui. "Accetto di prenderti come mio servitore.", gli disse.

"Non dimenticare, Maestro. Se non mi fai fare sempre qualcosa ti mangio.", avvertì ancora una volta il gigante.

Aladino rise e disse, "Non preoccuparti, ho tante cose da chiederti."

Così, Aladino gli disse: "Voglio un grande palazzo in cui vivere".

Il gigante schioccò le dita e immediatamente apparve un maestoso palazzo. Aladino fu estremamente sorpreso perché pensava che il gigante avrebbe impiegato due o tre anni per costruire la residenza. Dovette pensare rapidamente a cosa poteva chiedergli ora. "Voglio un ponte sul fiume per andare al palazzo".

Di nuovo, il gigante schioccò le dita e apparve il ponte.

"Vorrei un bel giardino che circonda il palazzo.", disse il ragazzo.

Rapidamente, il gigante materializzò un bellissimo giardino intorno al palazzo. Aladino continuava a chiedere molte cose, e molte ancora. Scese presto la sera e il ragazzo era ormai molto stanco. Non sapeva più cosa chiedere al gigante ma doveva trovare qualcosa da fargli fare altrimenti lui lo avrebbe mangiato! Improvvisamente, Aladino sorrise. Gli era venuto in mente un modo per tenere sempre occupato il gigante!

"Voglio una grande torre!", disse il ragazzo. "Altissima!", aggiunse.

Il gigante schioccò le dita e apparve una torre molto alta.

"Ora", continuò il ragazzo, "sali in cima alla torre e quando arrivi in cima, scendi fino in fondo. Quando arrivi in fondo, sali di nuovo in cima, e continua a salire e scendere senza mai fermarti!"

Il gigante fece ciò che il maestro gli aveva ordinato di fare e salì su e giù per la torre.

"Non smettere mai di salire e scendere", disse il ragazzo. "Ora io vado a dormire.", aggiunse. "Quando mi alzerò domani mattina ti chiamerò giù

dalla torre e ti dirò cosa voglio. E quando non avrò più alcun bisogno di te, ti chiederò di riprendere a salire e scendere su e giù per la torre".

In questo modo Aladino poté vivere felice per sempre.

APPUNTI PER GLI EDUCATORI

Il gigante di questa storia rappresenta la nostra mente. Se Aladino non riuscirà a tenere a bada il gigante, lui lo mangerà. Così succede anche con la nostra mente. In che modo? Una mente non controllata è sempre impegnata in chiacchiere interne. Si preoccupa di tutto un po', creando problemi, difficoltà, stress, desideri a non finire, e tante emozioni. Una mente così distrugge la nostra pace. Ma è difficile impedire alla mente di pensare. Che fare? Bisogna darle qualcosa a cui pensare per tenerla occupata, rimanendo noi in controllo! Per tenere occupata la mente, Aladino ordina al gigante di arrampicarsi su e giù per una torre. La torre rappresenta il nostro respiro. Mentre inspiriamo ed espiriamo, controlliamo la nostra mente facendo in modo che la mente si fissi sul respiro e si occupi solo del respiro.

Tratto dal libro, "I cinque valori umani e l'eccellenza umana", di Art-ong Jumsai Na Ayudhya

