

## Il significato di sentirsi esseri umani

Quando state bene, potreste conquistare qualsiasi montagna. Quando il vostro cuore danza, lasciatelo danzare. E godeteviela. Vi garantisco che comincerete a notare la differenza. E più vi godrete la vita, più tutto si semplificherà. Un volo che ho fatto di recente, attraverso le turbolenze, è stato magico. C'erano nuvole bellissime e, da un lato – quasi un'apertura. C'erano nuvole sull'oceano e nubi sulla terra. Il sole filtrava, illuminando a tratti solo i bordi delle nuvole, e, a tratti, rischiarendole tutte. Non c'erano fulmini, solo pioggia. Arcobaleni bellissimi. Sembrava un dipinto, illustrazioni di un libro. Me ne stavo seduto là a guardare questo spettacolo. So cos'è un arcobaleno. Posso indicare esattamente il luogo dove ne apparirà uno, se sta per apparire. Bastano i raggi del sole e piccole gocce di pioggia sospese. È il riflesso delle goccioline che crea l'arcobaleno.



Ci sono le nuvole. So esattamente cos'è una nuvola – è vapore acqueo. Quando il calore sale verso l'alto, inizia il raffreddamento, e quando raffredda, si formano le nuvole. La pioggia è tutta l'umidità che è stata spinta in alto nell'atmosfera, da dove ricade dopo essere stata raffreddata. Così me ne stavo seduto là in cabina a pensare, "Conosco queste cose. Ma perché sono così belle?" Me la sono goduta. Tutta la logica del mondo non può essere paragonata alla sensazione di accogliere le cose offerte dal cuore, e godersele. Il cuore fa altrettanto parte di voi come il vostro cervello. Dedicategli lo stesso tempo di cui ha bisogno, e la vostra vita inizierà a cambiare, perché, una cosa di cui tutti possono servirsi, ma lo fanno raramente, è l'apprezzamento.

I dottori non ve lo diranno. Non si vede dalle analisi del sangue. Ma siamo tutti carenti nell'apprezzamento. Non conosciamo il valore delle cose che abbiamo ricevuto in dono. Non comprendiamo la bellezza di questo respiro. Una volta compresa la bellezza del respiro, come si può non apprezzarlo?

Allora le lacrime non saranno sempre di dolore.

A volte saranno di gioia. E comincerete a comprendere la differenza fra le due. L'emozione non sarà più provocata da tutta l'oscurità del mondo, ma dal primo raggio di luce emanato dal cuore. Un sollievo. È il senso di sollievo che provano i viaggiatori quando vedono la destinazione apparire di fronte a loro.

Un senso di sollievo. Arrivare a casa. Sollievo per aver trovato quello che cercavate. Non sapevate nemmeno cosa stavate cercando, ma, in un attimo, saprete all'istante quando l'avrete trovato: eccolo. Era questo che cercavo. Si prova un grandissimo senso di sollievo.

In un luna park, un bambino si perde. Tutti i palloncini, i giocattoli e le giostre lo attraggono moltissimo. È molto bello, ma in un attimo di distrazione, il bambino lascia la mano dei genitori. Ora tutto l'entusiasmo per il luna park non può compensare quella perdita. Immaginate il senso di sollievo quando quel bimbo vede i genitori venirgli incontro. All'improvviso, non ha più motivo di piangere.

La disperazione si trasforma in gioia. Siamo chi siamo. Questo mondo ci appiccica delle etichette, ci dice chi dovremmo essere, ma non siamo così. Siamo umani. Cosa significa essere umani? Credo che nessuno lo sappia più. Forse lo sapevano molto tempo fa, ma adesso è tutto ridotto a modelli di comportamento: come dovete mangiare, in che modo dovete presentarvi a qualcuno, come dovete apparire, come dovete mostrarvi, cosa dovete dire.

Accadono così tante cose. Alla fine della giornata, siamo tutti umani. La capacità di godersi la vita è innata. Allora cominciate a godervela. Quel piacere può spostare le montagne.



**Prem Rawat**