

INTRODUZIONE

Allora gli furono portati dei bambini perché imponesse loro le mani e pregasse; ma i discepoli li rimproverarono. Gesù però disse: «Lasciateli, non impedito che i bambini vengano a me; a chi è come loro, infatti, appartiene il regno dei cieli». E, dopo avere imposto loro le mani, andò via di là.

Matteo 19,13-15

Gesù ha predicato in Galilea, raccontando a folle immense la buona notizia dell'amore di Dio per tutti. Ha appena lasciato la regione, diretto verso la Giudea, ma la gente lo segue, desiderosa di ascoltare le sue storie sul regno dei cieli, per stare con quell'uomo che sapeva così tante cose del Signore, i cui doni di guarigione sono noti a tutti.

I discepoli volevano trattenere la folla, per evitare che il Maestro fosse schiacciato dalla calca. Probabilmente cercavano anche di assicurarsi che venisse in contatto con le persone giuste, quelle potenti e influenti che avrebbero potuto cambiare il corso delle cose, i «notabili» in campo religioso.

Erano animati da buone intenzioni, i suoi seguaci, ma non capivano sempre tutto: per loro, il gruppo di bambini e genitori che si ammassava intorno a Gesù rappresentava soltanto un fastidio. I piccoli si mettevano in mezzo, forse le chiacchiere e i rumori che provocavano impedivano agli adulti di fare discorsi seri e riflettere su argomenti importanti. Così i discepoli chiesero loro di allontanarsi.

Sarebbe stato facile, per il Maestro, non notare questi avvertimenti, sicuramente perentori, rivolti ai genitori supplici; sarebbe stato facile, se li avesse notati, ignorare quello che stava accadendo, in modo da potersi concentrare su quel momento importante. Eppure, per Gesù, quei bambini erano la cosa più importante.

Infatti smise di parlare e discutere, interruppe l'interazione con gli adulti, le persone influenti, quelli che prendono le decisioni, e impose le sue mani sui bambini: i giovani, i deboli, gli insignificanti.

«A chi è come loro, infatti, appartiene il regno dei cieli», affermò e poi, semplicemente, andò via, lasciando la folla a chiedersi che significato avessero le sue parole e i suoi gesti.

Questi brevi versetti lasciano intravedere qualcosa della vera essenza della mindfulness cristiana: si tratta di poche parole, ma dense di un significato profondo. Un Gesù compassionevole si accorge di quelli che stanno ai margini della vita, i deboli e i vulnerabili. Il suo cuore è colmo di attenzioni per loro e con loro condivide la benedizione di Dio, elevandoli come esempio di coloro a cui appartiene il regno dei cieli, con grande perplessità e costernazione di quelli che credono che la via per la felicità consista nei beni materiali, nel successo mondano, nel potere e nella posizione nella società.

Nessuna di queste cose è importante per i bambini, che vivono il momento per quello che è, rallegrandosi per le nuove scoperte di ogni istante; scoperte che riguardano le loro capacità fisiche e mentali e il mondo che li circonda.

La realtà esteriore è percepita come un posto incantevole e affascinante, pieno di opportunità da esplorare e cose da imparare, per chi riesce a focalizzare il suo potere di concentrazione sugli oggetti più piccoli, un insetto o un fiore. Il mondo interiore apre nuove aree di possibilità e interazione per chi giudica le

persone in base al loro atteggiamento e alla loro natura, al loro approccio con gli altri e alle attenzioni che rivolgono al prossimo, piuttosto che alla quantità di beni posseduti o alla posizione che occupano nella società.

Questo libro esplora la natura della mindfulness cristiana e offre un'opportunità di riflettere su vari passaggi della Bibbia che servono da spunto per migliorare la preghiera e la contemplazione.

Queste riflessioni sono un mezzo – grazie ai cinque sensi e a un'analisi della Passione – per avvicinarsi alla vita cristiana in modo olistico e consapevole.

Alla fine di ogni capitolo sono presenti semplici esercizi che aiutano ad aprire la via a una comprensione più profonda di Dio e a una fede più consapevole o mindful.

Sono inoltre presenti riflessioni per ogni giorno della Settimana santa; questo testo, quindi, può anche essere usato, se necessario, come supporto per la Quaresima.

L'ultimo capitolo – *Pellegrinaggio consapevole* – propone pensieri e meditazioni sul pellegrinaggio.