



Dal sonno al risveglio

Spesso mi chiedono cosa penso mentre sono in meditazione. A niente in particolare, sono semplicemente attento a quello che c'è, a quello che accade. Quando siedo, non faccio praticamente uso dell'intelletto.

Non analizzo le cose e non risolvo problemi complessi. Pensare richiede uno strenuo lavoro mentale, che stanca. Invece dimorare nella consapevolezza o 'riconoscimento' non stanca. C'è la tendenza a supporre che la meditazione richieda un grande impegno di materia grigia, ma non è così. Il meditante non è un pensatore, non si dedica ad attività elucubratrice. Al contrario, riposa la mente. Abbiamo bisogno di concentrarci, non di analizzare. Dobbiamo usare l'attenzione, senza speculazioni o interpretazioni. Essere attenti significa prestare nuda attenzione a ciò che emerge ad ogni istante. Questo è il veicolo che ti condurrà dal sonno al risveglio. Se non sai di essere arrabbiato o felice, che senti, che pensi, che sieda, che cammini, che stai osservando e così via, vuol dire che stai dormendo. E' come stare in una stanza buia senza la luce della consapevolezza. Accendendo il lume della consapevolezza, passi dal sonno al risveglio. La parola Buddha significa proprio questo: colui che si è risvegliato ed è costantemente in uno stato di veglia.

(liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh)