

Dove c'è repressione c'è ribellione



Generalmente chi si avvicina alla meditazione pensa di dover sopprimere pensieri e sensazioni, spesso chiamati la 'falsa mente', perchè si creino così condizioni favorevoli alla concentrazione e alla comprensione, chiamate la 'vera mente'. Usano metodi quali la focalizzazione dell'attenzione su un oggetto o il conteggio dei respiri per bloccare la formazione di pensieri e sensazioni. La concentrazione su un oggetto e il conteggio dei respiri sono metodi eccellenti, a patto di non usarli per reprimere e sopprimere. Sappiamo bene che dove c'è repressione c'è ribellione, che l'una non può essere disgiunta dall'altra. La nostra mente è il sè, non possiamo sopprimerla. Dobbiamo trattarla con rispetto, con gentilezza, e assolutamente senza violenza. Possiamo fare solo una cosa: far splendere la luce della consapevolezza sul sè e illuminarlo, per poterlo percepire direttamente. Come i fiori e le foglie sono soltanto parti dell'albero, e come le onde sono soltanto una parte del mare, così le percezioni, le sensazioni e i pensieri sono soltanto parti del sè. Foglie e boccioli sono naturali manifestazioni dell'albero, le onde sono una naturale manifestazione del mare. Tentare di reprimerle o di soffocarle è inutile. E' impossibile. Ma è possibile osservarle. In quanto esistenti hanno una fonte, che è la stessa nostra fonte, ed è possibile

scoprirla. Il sole della consapevolezza si origina nel cuore del sè. Consente al sè di illuminare il sè.

Illumina non solo i pensieri, non solo le sensazioni, illumina anche se stesso.

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