

Consapevolezza, concentrazione, comprensione



La parola 'consapevolezza' significa semplicemente 'essere conscio di', 'diventare familiare con'. Ma le sue accezioni non si fermano qui. La consapevolezza comprende anche le qualità della 'concentrazione' e della 'comprensione'. Concentrazione e comprensione costituiscono, insieme, sia l'intensità che il frutto della consapevolezza. Ogni volta che la luce della consapevolezza viene accesa, sono naturalmente presenti la concentrazione (mente verso un unico punto) e la comprensione (chiara visione). I termini 'concentrazione' e 'comprensione' sono spesso indicati come effetti o conseguenze, mentre per indicare la causa possiamo usare i termini 'fermarsi' e 'guardare'. Se sappiamo fermarci e guardare con attenzione, vedremo con chiarezza. Ma che cosa deve fermarsi? La distrazione, la dispersività e la confusione. Lo stato di perdita di consapevolezza, di assenza di coscienza è ciò che deve fermarsi. Ma fermare non vuol dire sopprimere. Significa saper aspettare che la distrazione si trasformi in attenzione, la mancanza di consapevolezza in presenza di consapevolezza. (liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh)