

Il fiume delle sensazioni



Le sensazioni giocano un ruolo molto importante nel determinare il corso dei nostri pensieri, delle nostre parole e delle nostre azioni. Dentro di noi c'è un fiume di sensazioni, in cui ogni goccia d'acqua è una sensazione diversa e ciascuna deve la sua esistenza a tutte le altre. Per osservarlo ci sediamo sulla sponda e riconosciamo ogni sensazione nel suo affiorare, scorrere e svanire.

Nel caso di una sensazione spiacevole, la reazione più probabile è il desiderio di mandarla via. Però è più efficace riportare l'attenzione sul respiro e limitarci a osservarla per quello che è con un atto di silenzioso riconoscimento. Dare un nome alla sensazione, come ad esempio 'rabbia', 'dolore', 'gioia', ci aiuta ad identificarla con chiarezza e a riconoscerla più profondamente.

Il respiro può essere un mezzo per prendere contatto con le nostre sensazioni e accettarle. Se il respiro è leggero e tranquillo, come effetto spontaneo della respirazione cosciente, il corpo e la mente pian piano diventeranno essi stessi leggeri, tranquilli e limpidi e le sensazioni faranno altrettanto.

L'osservazione si basa sul principio della non-dualità: la nostra sensazione non è separata da noi né è il semplice prodotto di un fattore esterno; la sensazione è noi e per il momento noi siamo quella sensazione.

Non ci affoghiamo dentro, non la guardiamo con terrore e nemmeno la rifiutiamo. Questo atteggiamento

di non rifiuto e di non attaccamento nei confronti delle sensazioni è la disponibilità a lasciar andar, una componente importante della pratica meditativa.

Porci di fronte alle sensazioni spiacevoli con questo atteggiamento ci mette in grado di trasformarle in una energia che è benefica e positiva. Grazie al lavoro di osservazione attenta, le nostre sensazioni spiacevoli diventano strumenti di conoscenza che ci fanno vedere e comprendere tanti aspetti di noi stessi e del mondo in cui viviamo.

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