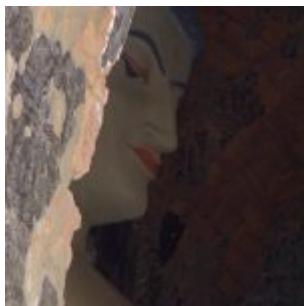


La speranza è un ostacolo



La speranza è importante perchè può rendere il presente meno gravoso. Credere che domani andrà meglio aiuta a sopportare il fardello di oggi. Ma questo è il massimo che la speranza può fare per noi: alleggerire il nostro fardello.

Riflettendo sulla natura della speranza mi appare chiaro il suo risvolto involutivo. Aggrappandoci alle nostre speranze non concentriamo le nostre energie e capacità sul momento presente.

La speranza ci serve a credere che il futuro sarà migliore, che troveremo la soluzione dei nostri problemi e la pace. La speranza diventa così un ostacolo. Se riuscite a non sperare vi calate completamente nel presente e scoprite la gioia che è già qui.

L'illuminazione, la pace e la gioia non arrivano dall'esterno. La sorgente è dentro di noi e se scaviamo in profondità nel presente l'acqua potrà zampillare. Per essere veramente vivi dobbiamo tornare al momento presente e la pratica della respirazione cosciente è un modo per tornare al presente, dove tutto accade.

La cultura occidentale dà tanto valore alla speranza da farci sacrificare il presente. La speranza riguarda il futuro. Non può aiutarci a scoprire la pace e la gioia nel presente.

Molte religioni si basano sul concetto di speranza, sicchè una dottrina che inviti ad astenersene può suscitare forti resistenze. Ma l'impatto può produrre un effetto importante. Non dico che non bisogna

sperare, ma che la speranza da sola non basta.

La speranza può esservi d'ostacolo e se indulgete all'energia della speranza non saprete riportarvi fino in fondo all'attimo presente. Se rincanalate queste energie nell'essere consapevoli di ciò che accade nell'attimo presente, troverete una via d'uscita, la migliore in quel momento, e scoprirete la gioia e la pace proprio in quell'attimo, dentro di voi e in tutto ciò che vi circonda.

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