



“Come stai?” chiese l’Allievo. “Qui.” Rispose il Maestro



In questa società contemporanea la velocità è diventata una forma di religione. Tutti corrono, protesi verso il futuro, magari anche solo per scacciare la percezione di un presente che non piace. Il tempo non è abbastanza per vivere intensamente la moltitudine di opzioni che la comoda vita occidentale ci offre. Il paradosso è che mentre siamo impegnati a progettare il domani, il presente sfugge alla nostra percezione.

È come se in attesa di vedere come va a finire il film, ci distraessimo dal seguire il dialogo tra i protagonisti. È come se ci affrettassimo a leggere solo le prime parole di ogni pagina di un libro con l’ansia di sapere e la paura di perdere troppo tempo a capire. Però la realtà ci dice qualcos’altro. In effetti Non esiste ne’ passato ne’ futuro. Quello che fai, lo fai sempre qui e ora. L’istante è il solo luogo dell’esperienza in cui la vita possa essere afferrata. È nel presente che

cogliamo l’essenza del nostro Essere e lo ascoltiamo nel suono del nostro respiro. Il passato non esiste più, si è già dissolto nel tempo ed il futuro è solo fantasia e desiderio, inconsistenti come la nebbia. Come possiamo fare a cogliere il presente con un cervello che è stato progettato per risolvere problemi e quindi prevenire il futuro attingendo al passato? L’unico strumento che all’unanimità è riconosciuto utile per cogliere questo benedetto Qui ed Ora è la meditazione.

Che sia trascendentale, zen, laica o spirituale, la meditazione è l’ascolto del nostro Sé nell’istante in cui si manifesta. Non è un’azione orientata a dominare la mente, come molti credono, ma a fare in modo che la mente non domini tutto il nostro sé. Non ci si concentra mentalmente su qualcosa; non si può ordinare alla mente di non pensare. Si lasciano fluire i pensieri sospendendo il giudizio, lasciandoli passa-

re come nubi nel cielo. La meditazione è uno stato di profonda pace che si raggiunge quando la mente si acquieta pur rimanendo completamente vigile. Questa è una pratica molto ardua, che necessita disciplina. Il cervello umano infatti nasce con una missione: proteggerci e farci arrivare più lontano possibile. Esso è un pessimo padrone, difficile da battere. La meditazione ridimensiona le sue pretese e ci accompagna in uno stato di quiete dove finalmente “sentiamo” la realtà e cogliamo la nostra voce più autentica. Crescere dal punto di vista della consapevolezza è una grande passo dal Fare all’Essere indispensabile nella vita, ma anche nel lavoro. Possiamo trovare la risposta alla domanda delle domande, cioè a cosa sia veramente importante per me e quale sia la ragione del mio esistere affinché non si investano energie nel vivere quotidianamente la vita con un copione non scritto per noi. ■