

## *Istruzioni per disporsi alla consapevolezza*

CORRADO PENSA

La meditazione di consapevolezza ci chiede di aderire alle condizioni in cui ci troviamo adesso qui e di lasciar cadere i vari pensieri circa le condizioni nelle quali ci piacerebbe essere o nelle quali riteniamo che dovremmo essere. Abitare consapevolmente le condizioni presenti significa essere unificati e vivi. Volgere l'attenzione al respiro è una 'attività' che sorregge anzitutto questa presenza nel presente, questo essere con quello che è così com'è, e dunque questo sapore di verità, questo salutare risvegliarsi al qui e ora.

Non che una cosa accaduta nel passato non sia vera. Ma se ci identifichiamo e ci attacchiamo al ricordo di questa cosa, noi restiamo inevitabilmente separati dalla vita che vive in questo momento. Al contrario, se non impartiamo al ricordo uno spessore, una realtà che non ha e riusciamo invece a stare davanti al ricordo in semplicità attenta, allora non ci divideremo dalla vita presente.

Di fatto, un ricordo può essere molto più di un ricordo, al punto di sembrare più reale della persona con cui stiamo conversando. La meditazione di consapevolezza si ripropone di farci superare questa distorsione (che ha tantissime forme) e di radicarci in ciò che è, qui e ora, così com'è. Quando si insiste sulla necessità di 'stare col respiro com'è', questo non è soltanto un fatto tecnico. È di più. Infatti se impariamo a prestare un'attenzione accettante al respiro così com'è noi costruiamo una base per poter 'stare con le cose così come sono'. Dalla piccola accettazione alla grande accettazione: col respiro così com'è, con noi stessi così come siamo, con gli altri così come sono, con le situazioni e gli eventi così come sono.

Ciò è ben diverso da quella sottile e invadente sfiducia in noi stessi, da quel dirsi, in sostanza: "Potrò stimarmi e accettarmi a patto che riesca ad avere una certa continuità nel seguire il respiro. Allora avrò il diritto di sentirmi a mio agio, altrimenti no!". Ora una cosa è aspirare, giustamente, ad avere una buona resa nel lavoro della meditazione, altra cosa è questa specie di ricatto affettivo, questo spirito autopunitivo.

E invece, non sarà per caso possibile essere a proprio agio con quello che sappiamo fare ora, a proprio agio esattamente nello stato mentale e fisico che è presente adesso? Ed è possibile, inoltre, che l'eventuale preferenza per uno stato diverso rimanga una semplice preferenza, senza trasformarsi in lamento, disappunto, giudizio? Ci vuole un po' di tempo per accorgersi che è *solo* su questa base di schietta accettazione che possiamo esercitare il retto sforzo.

Infatti lo sforzo giusto è anzitutto la capacità di chiamare a raccolta tutta l'energia di cui disponiamo in questo momento. Appena ci diciamo: "Come mai non ne ho tanta come ieri?" oppure "ne dovrei avere di più" abbiamo creato un problema, deragliando dal binario del retto sforzo. Noi pensiamo che il problema sia la quantità di energia. Invece il problema è proprio questo atteggiamento censorio e frustrato che, determinando una dolorosa scissione interna, finisce col paralizzarci.

L'idea è dunque di 'sistemarsi', di accomodarsi semplicemente in quella misura di energia e di sforzo che è disponibile al momento. Questo moto discreto e saggio accresce, senza parere, l'energia e ci dispone in un rapporto di familiarità con la pratica. E ciò, a sua volta, rende progressivamente più spontanea la consapevolezza.

Si può anche dire che dobbiamo imparare la strada che porta da un modo rigido e nervoso di praticare a un modo disteso e flessibile. Un po' come succede, per esempio, nella danza. Solo che nella danza basta un'occhiata per vedere se stiamo superando l'iniziale impaccio.

Nella meditazione la questione è soprattutto mentale ed è più sottile e complessa. Il nervosismo e la rigidità si manifestano soprattutto in due maniere: nel correre dietro all'oggetto di meditazione e nel frequente contrarsi nel giudizio e nel confronto. Invece la disposizione meditativa più flessibile e accettante si manifesta come immobilità ricettiva e trasparente: non inseguiamo l'oggetto della consapevolezza, bensì lo riceviamo a piè fermo, ne siamo lo specchio puntuale, lo lasciamo accadere guardandolo.

Come già si accennava, i frutti di questo apprendistato travalicano l'ambito meditativo in senso stretto. Se ci rapportiamo al respiro nella maniera nervosa e giudicante non faremo che rafforzare questo atteggiamento nella vita. Se invece facciamo in modo di allevare la nostra meditazione secondo la modalità distesa, ferma e ricettiva, allora col tempo ci ritroveremo a volere che tutta la nostra vita sia così.

Dunque, se siamo rigidi e giudicanti andremo incontro a un crescente sbilanciamento, saremo sempre più affannati e a un certo punto la stanchezza e la tensione avranno il sopravvento. Per lo più bisogna ripetutamente incappare in questo errore per poter capire e apprezzare finalmente la più sottile modalità ricettiva. A questo proposito si può osservare che la stessa parola 'energia' tende a evocare qualcosa che si proietta, si slancia, corre eccetera, mentre il concetto di una energia ferma-flessibile-trasparente è meno familiare e quindi richiederà più tempo per tradursi in realtà ed entrare in circolo.

Allora: inspirare sapendo di inspirare, espirare sapendo di espirare. Nulla di più, nulla di meno. Più questo ritmo corpo-mente è semplice e innocente, più aiutiamo la consapevolezza a emergere. Quanto più, al contrario, ci agitiamo, tanto più ci allontaniamo dalla consapevolezza. Però ogni istante è buono per ritornare alla consapevolezza, deponendo l'agitazione e l'affanno giudicante. O meglio: collocando tranquillamente anche l'affanno giudicante nel raggio della consapevolezza, secondo lo spirito della 'mente del principiante'.

Tornare all'attenzione al respiro come se fosse la prima volta: questo è l'albeggiare della mente di principiante. Ma quando poi riusciamo ad osservare con la medesima innocenza il nostro rammarico per esserci distratti, allora la mente di principiante comincia a diffondere la sua luce.

Il rammarico che viene, il rammarico che va, il giudizio che viene, il giudizio che va: esattamente come il respiro che viene e il respiro che va. Il continuo cangiare del corpo e della mente che si riflette in una consapevolezza via via più equanime e compassionevole.