



## Passione<sup>1</sup>: un'introduzione e un capitolo

di Luciano Marchino

### 1. Introduzione a posteriori

*Passione* è un libro da non leggere (in un'unica parola). Forse sarebbe anche stato un libro da non scrivere. Esso è, per così dire, avvenuto. L'atto di pubblicarlo è, in sé, un atto di impudicizia, di arroganza e di istigazione al piacere o, in alternativa, alla depressione. Ne sono consapevole, anche se, lo so per certo, questo non è stato il suo intento originario.

Mi rassicura d'altro canto la convinzione, più volte avvalorata dai fatti, che la più parte delle persone usano i libri per i motivi ben diversi dalla lettura. Un celebre investigatore spagnolo li usava per accendere il camino, i giovani contemporanei per trarne contenuti per i loro *tweet* o per avere qualcuno di nuovo da odiare oppure qualcuno da odiare di nuovo.

Che importa!? Tutto ciò che crediamo, tutto ciò che pensiamo, tutto ciò che possiamo constatare coi nostri stessi occhi, non sono che sfaccettature dell'illusione. Della medesima illusione descritta da infinite angolature diverse, complementari, spesso artatamente dissonanti e conflittuali e, anche in questo caso, complementari. Con *Passione* ho dato vita scritta a ciò che si manifestava dal profondo mediandolo con ciò che la mente convenzionale aveva da dire in proposito.

*Passione* è un diario personale, il diario di una passione profondamente patita. Riguarda un breve periodo, pochi giorni soltanto. Un periodo di intensità e di scrittura immediata, non mediata dal buon senso necessario a tenere dentro ciò che mi attraversava.

La colpa è solo mia ma, in fondo, non ho fatto che dar corpo, nel tempo presente, a un antico testo, *delirando consapevolmente* dai canoni che il *bon ton* contemporaneo impone a chi, come me, esercita la professione di aiutare gli altri a far chiarezza in se stessi.

Non rileggo questo testo da molti anni. Non oso. Ma voi potete trovarvi traccia del mio percorso, un percorso che ho vissuto con intensità.

---

<sup>1</sup> *Passione* è il titolo di un libro di Luciano Marchino, pubblicato nel 2020 per i tipi di Anima Edizioni. La prima parte di questo testo è una sorta di introduzione che Marchino ha scritto a posteriori: nelle pagine del libro non c'è. La seconda parte è invece la trascrizione del secondo capitolo dell'opera.

## 2. Capitolo II

*Mentre il respiro si capovolge da giù a su, e di nuovo mentre il respiro volta da su a giù. Attraverso entrambe queste svolte, sii consapevole.*

La chiave è la consapevolezza. Il respiro si capovolge da su a giù e da giù a su in continuazione. Ciascuno di noi vive poiché respira. Ma la chiave della consapevolezza può salvare la nostra vita dalla ripetitività meccanica e dalla conseguente perdita di senso. Il respiro si capovolge e così la consapevolezza. Quando il respiro va giù io prendo dal mondo, quando torna su io restituisco al mondo. Lo facciamo continuamente, ma lo facciamo inconsapevolmente. Siamo troppo presi dalla meccanica della vita e dalla meccanica degli interscambi stereotipati in cui ci scambiamo di tutto fuorché la consapevolezza di esistere profondamente.

Nella cultura occidentale è stata data troppa attenzione ai meccanismi mentali. La mente si comporta come il Signore dell' esistente, il Signore delle nostre vite. Bisogna tornare al corpo per *sentire* la vita, per *sentire* che ogni respiro è fondamentale e che il pensiero è conseguenza del respiro e non viceversa.

L'errore di Cartesio è palese: *cogito, ergo sum*. Penso, dunque esisto. La speculazione filosofica non può sostituirsi alla vita. Non può cambiare le leggi fondamentali dell'essere.

La vita reclama la nostra attenzione e la *nostra* vita reclama, prima di tutto, la *nostra* attenzione. Dobbiamo tornare alla consapevolezza. Ma che cos'è la consapevolezza?

Secondo il Visuddhimagga esistono quattro tipi di consapevolezza ciascuno dei quali ha come obiettivo centrale lo sviluppo *dell'attenzione pura al flusso di coscienza*. I quattro tipi di consapevolezza sono in realtà i quattro principali oggetti della consapevolezza. Essi sono: la consapevolezza del corpo, quella dei sentimenti, quella della mente e quella degli oggetti della mente (i pensieri, i concetti) e le idee.

La consapevolezza è quindi l'attitudine del soggetto esplorante a conoscersi attraverso l'esperienza del Sé, arbitrariamente suddiviso, per comodità operativa, nelle sue componenti fondamentali. Per aprire la propria visione interiore il meditante porta l'attenzione al Sé e *si conosce attraverso il corpo*.

Questa è l'unica via. Non esistono alternative. La consapevolezza corporea accende il *sentire* e le sensazioni si organizzano in sentimenti. È questo il duplice livello delle *sentizioni*. Quando le sentizioni si organizzano nasce l'impulso interiore a penetrare il

mondo, è questo il livello delle emozioni, la cui forza riaccende la mente e organizza l'agire.

Perché l'agire sia consapevole è necessario che lo siano i suoi elementi fondanti.

La consapevolezza del sentire e la consapevolezza del respiro sono quindi l'unica premessa possibile alla consapevolezza del pensare e dell'agire.