



## **Meditazione, consapevolezza corporea e vita**

**di Roberto Maria Sassone**

In questo articolo farò un piccolo viaggio esplicativo evidenziando dei passaggi fondamentali per provare a spiegare il processo della consapevolezza nella pratica meditativa.

Innanzitutto bisogna sottolineare che la consapevolezza dovrebbe essere lo stato naturale dell'essere umano: essa consiste nella capacità di essere sempre presenti, ovvero coscienti, in ogni momento della vita.

Ricordo la distinzione che faccio tra coscienza e consapevolezza:

“Coscienza” è il puro stato dell'esserci, ovvero la PRESENZA. È il substrato di ogni esperienza della vita, la percezione essenziale di sé senza nessun contenuto. SONO E BASTA.

“Consapevolezza” è la coscienza quando si collega a un oggetto interno o esterno tramite l'Attenzione focalizzata. Sono consapevole di... questo o quello...

La consapevolezza è lo sguardo della coscienza. Quando la coscienza diventa coscienza osservante sviluppa un Testimone. La coscienza si collega nel nostro corpo al chakra del cuore che ne costituisce la porta d'ingresso; di conseguenza la consapevolezza di cui parlo è lo sguardo del Cuore.

Ma in seguito all'ipertrofia della mente e alla repressione della PULSAZIONE VITALE, specialmente in questo periodo storico, la coscienza è completamente offuscata, ricoperta da strati e strati di schemi mentali, condizionamenti emozionali, blocchi sessuali e rigidità neuromuscolari.

Qui interviene il senso reale della meditazione di consapevolezza che ha la funzione di ricollegarci alla coscienza, ma soprattutto a recuperare lo sguardo del cuore, ovvero infondere consapevolezza nel nostro corpo, nel nostro sentire, nel nostro pensare, nel nostro agire. Ma è anche su questo passaggio che avvengono i fraintendimenti sulla meditazione, perché la consapevolezza è un atto di percezione di sé che deve diventare incarnato, vissuto, agito, sentito.

Se la meditazione è la pratica dell'esserci e dell'essere consapevoli, è meditazione qualsiasi pratica che agisce su questi livelli, ovvero sviluppa l'esperienza della presenza e l'esperienza del Testimone. Ma l'esperienza della presenza e del Testimone non sono esperienze astratte, mentali, immaginative o, tanto peggio, suggestive. Sono esperienze corporee, perché l'uomo è corporeo in ogni sua funzione, anche quella mentale.

La meditazione quindi non è una fuga nel trascendente, ma una discesa cosciente nell'immanente, una infusione di coscienza nel biosistema tramite la funzione della consapevolezza. Quando moriremo e non avremo più questo corpo grossolano avremo tempo di sperimentare altro, ma adesso, qui, a noi interessa rendere la nostra vita completamente cosciente.

A questo proposito voglio ricordare che la vipassana e la mindfulness sono incentrate sul respiro, ovvero si radicano sulla la funzione vitale per eccellenza. La consapevolezza del respiro consente la piena percezione del corpo. In questo Wilhelm Reich ha saputo indicarci una via molto chiara, lo sblocco del diaframma. Ogni corazza caratteriale si regge sul blocco diaframmatico. Limitare la respirazione è il modo immediato per reprimere le emozioni fino al punto da creare un blocco

permanente. Di conseguenza lo scioglimento emozionale e lo sblocco diaframmatico sono sempre collegati. La morte è il blocco totale del respiro.

Quindi, ricapitolando, la coscienza diventa consapevole del nostro biosistema e la vita diventa un'esperienza vissuta nella piena presenza, ovvero nella piena percezione di sé.

La consapevolezza va dunque esercitata per mezzo di pratiche che ne consentano lo sviluppo e tra di esse le varie forme di meditazione sono strumenti particolarmente efficaci.

A me però interessa estrarre il succo della meditazione, il minimo comun denominatore che rappresenta il substrato basilare delle pratiche di consapevolezza e a tal proposito ritengo che la Vipassana Theravada sia quella che abbia centrato il metodo essenziale.

Ve lo racconto in questo modo: fermo ogni mia attività e mi siedo. Pongo l'attenzione sulla postura del mio corpo, trovo una posizione confortevole e dignitosa, chiudo gli occhi e pongo l'attenzione sul processo del respiro che entra ed esce. In questa fase cosa sta accadendo? La mia attenzione non è focalizzata, la lascio semplicemente scorrere sul flusso naturale del respiro e gradualmente cresce la PERCEZIONE INDIFFERENZIATA DI ME. Non sto cercando di essere consapevole di qualcosa, non osservo nulla in particolare; anzi, quando vengo assorbito da un pensiero, da un dialogo interno, da una sensazione qualsiasi, la lascio cadere, tornando a concentrarmi sul flusso del respiro. Cresce man mano uno stato di esserci senza contenuti, mi sento essere, sono. Il corpo è una specie di campo vibrante, non definito nella forma, ma presente nella sua pulsazione vitale. La mente diviene sempre più quieta, sullo sfondo, come tutte le altre funzioni. Vivida diventa la coscienza, come un mare dai confini indefiniti. Sono la coscienza.

Questa fase è chiamata Samatha e in essa prende consistenza l'esperienza di assorbimento in una coscienza piena, espansa, anche se a suo modo, definita. In questa fase prendo dimestichezza con il mio Essere psichico, col Jivatman, col Daimon, col Sé, con l'Identità essenziale, col Cristo interiore. È evidente che sto parlando della mia esperienza, l'unica su cui mi posso basare, anche se negli anni l'ho confrontata con numerose altre esperienze simili. È altresì chiaro che non sono più nel linguaggio della tradizione Vipassana e nell'esperienza del non-sé. Ho un percezione di identità, ma non la sento collegata alla forma, non la sento collegata a Roberto. È semplicemente un nucleo, svincolato dalla corporeità, pur restando collegato ad essa.

Ritengo questa esperienza di Sé importantissima perché ci radica a uno stato di permanenza in cui non ci si può perdere mai. Si è a casa, finalmente si è se stessi. Tutto il resto è impermanenza, muta, cambia, svanisce, si trasforma, muore. Questa è la PRESENZA.

Da questo stato si può iniziare ad addestrare la consapevolezza per mezzo della nostra più grande prerogativa che è l'ATTENZIONE FOCALIZZATA. Questa fase si chiama VIPASSANA. Dalla coscienza parte un vettore, uno sguardo, uno pseudopodo, direzionato verso qualcosa di definito: una parte del mio corpo, una sensazione, un sentimento, un processo mentale, un volto, un profumo. Stando nella presenza osservo consapevolmente il mondo interno ed esterno, la VITA. Ma osservare significa che entro nel sentire, entro nel flusso delle cose, entro in una mia emozione, entro nel contatto, entro nell'azione, restando radicato nella coscienza.

Mi percepisco vivo, vibrante, sia nella gioia che nel dolore, aderisco al mio corpo, alle emozioni, alle azioni, senza perdermi in esse. Non avverto scissione. Il tema della scissione è spesso un punto di fraintendimento. Ci sono meditanti che sono convinti che disidentificarsi da una emozione o da una esperienza significhi scindersi da essa, come se si dovesse creare una perdita di interesse, un allontanamento o addirittura un muro per separarsi da essa. Così facendo neghiamo il senso della vita, della nostra presenza sulla Terra. La vita sulla Terra è preziosa proprio perché ci consente di fare esperienza e sarebbe un tradimento prenderne le distanze. Già questo lo facciamo a causa delle corazze difensive che abbiamo strutturato nel corpo e che limitano il sentire autentico ed esasperano invece il sentire reattivo. Se adoperiamo anche la meditazione per ratificare ulteriormente questa scissione, ci facciamo un danno ancora più grave.

La disidentificazione invece significa imparare a vivere ogni esperienza in maniera totale senza però annullarci o perderci in essa. La meditazione insegna a restare perfettamente consapevoli nelle situazioni potendole vivere nella loro totalità per ciò che sono.

In sintesi: sono nella coscienza indifferenziata (SAMATHA), dalla coscienza osservo con chiara visione (VIPASSANA).

Stare nella coscienza e portare tramite l'attenzione la consapevolezza su un oggetto interno ed esterno non è prerogativa della meditazione in quanto pratica formale. Chi crede che la meditazione sia solo questo è meglio che vada in palestra. La meditazione formale è un addestramento per praticare la consapevolezza nella vita. Si inizia il vero percorso di presenza e di consapevolezza proprio quando ci si alza dal cuscino o dalla sedia e si entra nella vita quotidiana. È al lavoro che si pratica, a una cena tra parenti, in un autobus, alle poste, stando con gli amici o con la persona che ami. Quando gli occhi sono aperti diventa veramente efficace portare l'attenzione consapevole su ogni aspetto della nostra vita. A questo punto abbiamo gli elementi base da applicare per essere più a contatto con se stessi: **ATTENZIONE, RESPIRO, CONSAPEVOLEZZA, PRESENZA.**

Immaginiamo che io abbia un paziente alle prime armi a cui non parlo di meditazione e a cui suggerisco di chiudere gli occhi e di ascoltare il respiro per pochi minuti. Poi gli chiedo che ha sentito e mi riferisce che ha sentito un peso sul petto. Lo invito a chiudere di nuovo gli occhi e a tenere l'attenzione sul respiro esplorando le sensazioni (osservatore) e anche le emozioni. Dopo un po' gli chiedo che ha sentito e mi dice: angoscia, inquietudine. Cosa sto facendo in effetti? Sto facendogli usare una pratica di consapevolezza. O per meglio dire, metto la pratica di consapevolezza al servizio della psicoterapia corporea. Questo per me è applicare la meditazione a una psicoterapia, senza chiamarla meditazione, e in senso più lato applicarla alla vita intera.