

LA LUCE ORIGINARIA

Sergio Guarino



69

In questo mio scritto, mi accosterò soprattutto al tema della Contemplazione: dirò quindi in cosa consiste, come sia possibile farne esperienza, attraverso quali metodi, a cosa porta, ovvero quali sono, per così dire, i suoi doni.

Tutto questo naturalmente vuole essere soprattutto un invito a ricercare e a sperimentare volontariamente questo particolare stato della coscienza, e ritengo che noi tutti, chi scrive come chi oggi mi legge, probabilmente lo ha sperimentato almeno una volta nella sua vita.

È un'esperienza in cui ci si può imbattere in circostanze particolari oppure normalissime, ma sono convinto che ogni essere umano abbia sperimentato almeno una volta questa condizione estatica che, al contrario di quel che comunemente si crede, può diventare un'esperienza volontaria e quindi ripetibile. Ho scelto questo titolo, "La Luce originaria" perché la condizione contemplativa è entrare in contatto con una luce, una luce di gran lunga superiore a quella mentale, una luce che può abbagliare, e molti ricercatori spirituali hanno testimoniato di essere stati proprio fisicamente abbagliati da questa luce. Parlerò quindi di una conoscenza iniziatica ricordando che la conoscenza iniziatica è cosa diversa dalla normale conoscenza ordinaria.

La normale conoscenza è tale in quanto incrementa il sapere, la conoscenza iniziatica è tale in quanto ha il potere di trasformare la coscienza che la apprende e di conseguenza la pratica. Mi riferirò ovviamente anche quella che è la mia esperienza personale, prendendo le mosse dalle tecniche meditative proposte da Roberto Assagioli,

Sappiamo che Assagioli parla di tre tipi di meditazioni: Riflessiva, Ricettiva e Creativa.

Io le ho frequentate tutte e tre, ma forse sorprenderà se dico che quella che ho maggiormente praticato e da cui ritengo di aver ricevuto i benefici maggiori è stata la prima, la meditazione riflessiva. La riflessiva è una meditazione di concentrazione.

Herman Keyserling, un autore a cui fa spesso riferimento il nostro Assagioli, fa un'affermazione radicale a questo riguardo quando dice: "... l'abilità di concentrarsi è la vera potenza propulsiva della totalità del nostro meccanismo psichico. Nulla eleva la nostra capacità d'azione più di un suo rafforzamento. Qualsiasi successo, in qualsiasi area, può essere spiegato con l'uso intelligente di questa capacità. Non c'è ostacolo che possa resistere stabilmente all'eccezionale potenza della massima concentrazione⁽¹⁾".

Quindi, dice Keyserling, non c'è niente che possa opporsi e resistere alla nostra massima concentrazione.

La meditazione riflessiva consiste nello scegliere un argomento, una frase, una qualità, e poi sviscerare il più possibile ciò su cui si è deciso di meditare. Si tratta di meditare quindi in maniera coordinata e persistente, sviluppando tutti i possibili punti di vista, cercando di scoprire tutto quanto è possibile comprendere e collegare all'argomento prescelto, lavorando stabilmente su questo tema pochi minuti al giorno ma per un periodo abbastanza lungo.

All'inizio basteranno cinque-dieci minuti di meditazione al giorno, per poi passare fino a un quarto d'ora o venti minuti due volte al giorno. Quello che è fondamentale è mantenere questo lavoro di focalizzazione sullo stesso argomento per un intero mese o anche due.

Uno dei motivi per cui mi soffermo a parlare di questa pratica è perché ritengo consenta di ottenere migliori risultati quando affrontiamo gli altri due tipi di meditazione, ed è l'esercizio che ci fa davvero crescere come capacità psichica. La meditazione riflessiva offre molti altri vantaggi, ovviamente sviluppa una migliore concentrazione ed esercita la volontà.

Infatti, mantenere a lungo la mente su un unico argomento, come potrete intuire, è un potente esercizio di volontà intrapsichico. Trovo poi che sia particolarmente utile scegliere una qualità come tema di meditazione, perché meditare su una qualità per molti giorni, aiuterà a renderla più presente nella nostra personalità; inoltre, questo tipo di meditazione ci porta a guardare l'argomento prescelto da diverse prospettive e punti di vista, così ci abitua ad una visione più ampia, e a non accettare subito il punto di vista più evidente.

In questo modo comincia ad essere presente in noi una percezione più olistica della realtà, percezione che è propria della intuizione, una funzione quest'ultima che viene esercitata particolarmente nell'altro tipo di meditazione, quella recettiva.

Infine, e forse questa è la cosa più utile, e su cui mi soffermerò, questo esercizio di profonda riflessione

consente di ottenere e sviluppare il cosiddetto silenzio mentale.

Attraverso questa disciplina si può arrivare infatti ad un punto di tale concentrazione da cui può derivare il profondo rilassamento mentale che consente di passare ad una condizione di totale assenza di pensiero, quindi uno spontaneo accesso al silenzio. Il silenzio è una grande conquista, ma vorrei porre la vostra attenzione su un punto in particolare, che non si tratta tanto di ottenere un silenzio mentale, quanto di scoprire il naturale, anzi essenziale, silenzio della nostra coscienza.

A questo punto è bene chiarire la distinzione tra mente e coscienza, che nel linguaggio comune vengono utilizzate quasi come sinonimi, mentre in realtà sono due cose molto diverse, come rivela l'esperienza della meditazione profonda. Chiariamo che proprio la pratica della meditazione riflessiva ci aiuta a distinguerle. Infatti, la nostra mente è qualcosa che funziona un po' come un motore di ricerca, un organo che porta alla coscienza, alla nostra consapevolezza, i file che ha in memoria, e questo lo fa in base alla riflessione che andiamo svolgendo, oppure come conseguenza di una nostra particolare situazione emozionale, ma anche per semplice associazione automatica, come avviene quando ci troviamo in uno stato di rilassamento profondo o di grande stanchezza o di sonno; mentre la coscienza o consapevolezza è qualcosa di completamente diverso, è la nostra soggettività, la nostra realtà essenziale, è il testimone che sta facendo l'esperienza della nostra vita.

All'inizio della pratica della meditazione riflessiva, la mente, non essendo allenata a permanere a lungo sullo stesso soggetto, tenderà a svincolarsi su altri temi.

La coscienza che, lo ricordiamo, nel suo aspetto responsivo, dinamico, è volontà (coscienza e volontà sono due facce di un'unica medaglia, per volere è necessario essere coscienti e quando c'è coscienza c'è sempre intenzionalità), la riporterà sull'argomento prescelto. In questo modo sperimentiamo in maniera pratica, nella nostra interiorità, la differenza tra mente e coscienza. Questo ci consentirà l'importante beneficio, a cui mi sono già riferito, di renderci più padroni della

nostra materia mentale e ci farà divenire più capaci di entrare volontariamente nel silenzio.

Il silenzio, quindi, non è della mente ma è della coscienza, l'Essere consapevole vive nel silenzio.

I file della nostra mente, cioè i pensieri, le idee, i ricordi, le opinioni, continueranno ad essere presenti nella mente come sempre, ma la coscienza, se ha ormai imparato a distinguersi dalla mente, e a non farsi più distrarre da quest'ultima, saprà godersi il suo silenzio. Questo perché la coscienza, che poi siamo noi stessi, la nostra vera essenza, è sempre silenziosa in sé, e il rumore nasce invece dall'identificazione della nostra coscienza con la nostra mente.

La mente così continuerà ad avere pensieri ma noi, che abbiamo scoperto di essere coscienza, eviteremo di prestarvi attenzione. Per questo il silenzio interiore è una grande conquista, perché vuol dire riuscire a identificarsi finalmente con la nostra vera natura, la pura, silenziosa, coscienza.

La pura coscienza è questo, è silenzio, è vuoto, ma un vuoto che è, un nulla che è, tant'è vero che è consapevole, anzi è la consapevolezza stessa. Ma essa appartiene ad un tutt'altro livello di esistenza rispetto a tutto ciò che è contingente. Ciò che è contingente, ovvero tutta la realtà manifesta, è contenuta in questo vuoto, in questo silenzio, in questa coscienza. La materia nasce dal vuoto, da esso è contenuta e in esso viene riassorbita, il suono nasce nel silenzio e in esso vive e poi scompare, e l'Universo trae significato solo dall'esistenza della coscienza.

Quindi tornando all'esperienza meditativa, diciamo che l'esperienza del silenzio è un'esperienza fondamentale perché, come abbiamo appena detto, consente alla coscienza di conoscersi come vuoto e come silenzio e, grazie a questo riconoscersi, divenire cosciente di sé stessa, una Realtà diversa che trascende la realtà fenomenica.

Questo stato in cui la coscienza è semplicemente cosciente di sé, non ha quindi altri contenuti se non sé

stessa, potremmo chiamarlo stato di Pura Coscienza. La filosofia moderna, basandosi sul semplice ragionamento non può pervenire alla verità, perché l'Essere non può essere pensato, e la verità non potrà mai essere ridotta ad un concetto. Ma la verità la si può raggiungere come stato di coscienza, come esperienza, entrando in contatto con l'essere, divenendo e scoprendosi come essere, diventandolo attraverso la propria coscienza, in uno stato di fusione, quello che è stato definito come lo stato contemplativo.

In questo "stato" la luce del pensiero non è più presente, ma la consapevolezza permane, e anzi "gode" di una luce maggiore. Entrare nello stato di pura coscienza è già approssimarsi all'Essere, è già entrare nella contemplazione, ovvero accedere alla divina osmosi tra l'individuo e il Tutto.

In questa condizione non c'è più né pensatore né pensato, eppure, in qualche modo, c'è conoscenza, anche se è un tipo di conoscenza del tutto diversa da quella a cui siamo abituati.

Contemplare è entrare in un sapere totale che non sa di sapere. Si percepisce la realtà, ma la realtà a cui partecipiamo è indivisibile, e per questo resta sconosciuta e inconcepibile alla nostra mente. Questo perché il conoscere mentale è analitico, ha bisogno della distinzione, ha bisogno di distinguere, di mettere in primo piano ciò che sta conoscendo, separandolo da tutto il resto, per cui conoscere qualcosa mentalmente vuol dire differenziarla da tutto ciò che la circonda.

Nello stato contemplativo invece non c'è separazione, e quindi non c'è il riconoscimento di alcun particolare contenuto, ma è presente un sapere che non è distinto dal semplice essere, e che poi ritornati alla dimensione del quotidiano, nella vita ordinaria, renderà più facile l'intuizione.

Da questo esercizio contemplativo deriva una inversione di movimento rispetto a quello del pensiero, rispetto al comune conoscere. Non c'è sforzo, viene meno lo sforzo del comprendere.

Invece fluisce in noi questa corrente di luce maggiore, di più ampia coscienza senza oggetto.

Da tutto questo ne risulterà una profonda spinta all'azione. Sorprendentemente, la contemplazione spinge all'azione. Un'azione che non trarrà la sua spinta tanto dal pensiero o dal desiderio, quanto dalla necessità di accompagnare, di assecondare il flusso che nasce dalla pratica della meditazione e che ci va trasformando; una azione che non farà altro che partecipare e accompagnarci a uno spontaneo, continuo, avvicinamento alla nostra essenza. Quindi sarà soprattutto un trasformare se stessi agendo in collaborazione con la forza che ci va trasformando, e grazie a questo, trasformare la vita intorno a noi.

Vorrei aggiungere che l'ineffabile non può essere descritto, ma la parola riesce ad accennarvi, esprimendolo come esperienza.

Questo ci consente di testimoniare la possibilità per la nostra coscienza di accedere alla propria sorgente, alla luce da cui trae origine la sua stessa luce, e al silenzio che ha preceduto la sua parola.

Wittgenstein ha detto che di ciò di cui non si può parlare si deve tacere⁽²⁾.

Ma ciò di cui non si può parlare può essere esperito proprio come silenzio.

E questa verità, di cui non si può parlare in normali termini discorsivi, credo che sia proprio ciò che più interessa ad ogni essere umano.

Il punto di arrivo della ricerca filosofica, come ho voluto significare in questa breve relazione, dovrebbe essere proprio l'esperienza mistica, la contemplazione, perché solamente essa sa porre davvero le domande ultime di cui è capace l'Uomo, e ne fornisce le risposte. Anche la fede è conseguenza di questa esperienza. La fede non è un fatto intellettuale, non è una credenza, la fede nasce dall'esperire. È assaggiare lo zucchero che ci convince dell'esistenza del sapore dolce.

La contemplazione, infine, è una condizione che ci rende consapevoli che il nostro essere non è semplicemente ciò che è racchiuso nella nostra pelle, perché noi siamo il nostro corpo, ma siamo anche coscienza e spirito; e se il nostro corpo è individuale e individuabile, la nostra

coscienza è individuale ma nello stesso tempo sfugge alla conoscenza altrui, e normalmente sfugge anche a se stessa; e infine lo spirito, che anch'esso è parte della nostra natura, non appartiene a un singolo individuo né è individuabile, ma è universale.

La contemplazione ci rende soprattutto più liberi, più noi stessi, ci libera dalla necessità del dover essere, una volta che abbiamo scoperto che siamo, e che siamo questo vuoto, che siamo questo nulla che è.

In questo modo questa pratica ci può portare al massimo livello di autenticità. La contemplazione in fin dei conti, è l'esercizio di raggiungere davvero se stessi, e lo si ottiene proprio dimenticando se stessi.

Il mistico giapponese Dogen disse che conoscere sé stessi è dimenticarsi di noi stessi, e dimenticarsi del proprio io è conoscere tutte le cose⁽³⁾.

Attraverso essa sperimentiamo l'impersonalità, ci esercitiamo all'impersonalità, ci abituiamo a disidentificarci da tutto quello che ci riguarda personalmente, per infine scoprire che non esiste niente che non ci riguardi. Ci consente un contatto sempre più diretto con la realtà, rendendo sempre più sottile la distanza tra soggetto e oggetto, e permettendoci di accedere pienamente al presente.

A sua volta, la consuetudine ad essere nel presente, ci permetterà di vivere in maniera più piena, fino a farci scoprire che la nostra identità coincide con la vita, che noi siamo la vita stessa, la vita in sé vivente.

Note

1. Keyserling: Citazione dal libro di Ferrucci "Crescere"
2. Wittgenstein: Da "Tractatus logico-philosophicus".
3. Dogen: Da "Genjō kōan", il primo capitolo dello "Shōbōgenzō", un suo testo zen.