

Il percorso della consapevolezza

La partenza, il viaggio e la meta

Ci sono momenti della vita in cui è bene soffermarsi per soppesare chi siamo - cosa vogliamo e dove stiamo andando: se il contatto con queste domande è autentico sono attimi di sano realismo, dove spesso ci si accorge di non essere al timone della propria vita e di non avere una direzione chiara. Spesso sorge una confusione che ci demoralizza o che non vogliamo riconoscere, mentre è proprio la consapevolezza di quella confusione la maggior risorsa che abbiamo per spingerci a togliere veli e avvicinarci ad una maggiore chiarezza.

C'è una partenza, un viaggio e una meta che costituiscono il percorso della nostra vita e anche quello del nostro processo di consapevolezza.

La partenza a cui mi riferisco non corrisponde solo alla nostra nascita fisica ma anche quella della nostra maturazione come individuo autonomo, premessa non scontata ma fondamentale per intraprendere un percorso di conoscenza di sé.

La partenza si scopre nel riconoscere quali sono i limiti e le risorse che la nostra storia ha segnato nella nostra attuale forma psicofisica, il viaggio è un viaggio interiore nei luoghi del presente, per riconoscere quello che ci attraversa nel *qui ed ora*, la meta è l'aspirazione che segna la direzione della nostra ricerca, e tutto questo processo si svolge nel presente, ovvero nel momento in cui ci poniamo davvero la domanda "*chi sono io?*".

Osservare per diventare consapevoli non è reificare una immagine di noi stessi, né definirla, né etichettarla ("*io son fatto così*") o pensarla imm modificabile, ma è, proprio al contrario, osservare il fluire incessante nel processo interdipendente di causa ed effetto che caratterizza, nell'attimo in cui le osserviamo, emozioni, sensazioni e pensieri.

E' il flusso della vita che ci attraversa in ogni attimo e che si ripercuote in tutto il tempo del nostro esistere in questo corpo. Se impariamo ad assecondarlo, invece che opporci o tentare di controllarlo, sapremo riconoscerlo e a servircene per costruire una consapevolezza che ci aiuterà a scegliere "*ciò che si deve o che non si deve fare*" - come è scritto nelle antiche letture della *Bhagavad Gita* - per costruire un benessere armonioso, autentico e profondo.

La condizione per avviare questo viaggio è l'aver costruito una personalità individuata, un ego saldo e sano che non abbia più bisogno di continui consensi per sentirsi tranquillo e l'aver smesso di attribuire ad altri la responsabilità di quanto ci accade e l'aver deciso di assumersi la responsabilità della propria vita.

Allora potremo essere pronti per l'avventura di vivere il presente accettando tutto quello che c'è, così come è, senza giudicare, senza negare quello che non ci piace, senza illudersi; allora saremo abbastanza forti e ampi per tollerare le emozioni opposte che sorgono in noi, accogliere l'ambivalenza, gustarla e apprezzarla e non fuggire dall'attrito che essa comporta.

Vivere il presente è l'unico vero modo di essere nella realtà: è un'attitudine molto impegnativa perché richiede di acuire la percezione, di saper cogliere il piano sottile, di saper discriminare per e riconoscere le nostre sensazioni-emozioni-pensieri;

richiede anche forza e determinazione per imparare ad essere in contatto con esse senza identificarci.

Per acquisire queste facoltà la via maestra è la costanza nella pratica; e quando questo processo si approfondirà incontreremo uno spazio vuoto e si tratterà di reggerlo e di arrendersi all'immensità del mistero in cui siamo immersi. Questo è il modo di vivere che conduce alla conoscenza e alla saggezza.

Il tempo scorre e non lo si può fermare, ma tutto quello che siamo stati fino a questo momento è iscritto nel nostro corpo e nella nostra mente, ogni azione, ogni pensiero che abbiamo infuso nella nostra esperienza di vita è concatenata in un processo incessante di cause ed effetti che hanno condotto alla forma psicofisica che ci caratterizza in questo istante, forma che chiamiamo Ego che però è già mutante a causa di questa consapevolezza.

Se si crede a questa forma come fissa e immutabile (solo perché è spesso incessantemente ripetitiva) e si lascia che le nostre azioni siano a difesa di questa forma, si è destinati a vivere nell'autodifesa continua, una vita d'inferno che produce conflitti e sofferenza.

La prima possibilità che abbiamo è quindi vedere come questa nostra identità si sia formata attraverso esperienze mutevoli, impermanenti e interdipendenti, che ogni esperienza che facciamo è causa e condizione di quella successiva... e così, continuando ad evolversi, si diventa consapevoli, si impara a saper riconoscere la propria forma per accettare i propri limiti ma anche per poter usufruire delle qualità che la storia e l'esperienza hanno distillato in noi: si impara a guidare la direzione della nostra evoluzione, invece che subire gli effetti degli automatismi.

In questo continuo processo ogni cosa può diventare carburante per la nostra crescita, ma *"solo se a Via è decisa"* come dice la bellissima poesia di Paolo Menghi, solo se teniamo salda la Direzione verso la Consapevolezza.

Questo processo è chiamato "il superamento dell'Ego", ma è importante sottolineare che la funzione dell'Ego è parte di noi, così come non potremmo manifestarci senza il nostro corpo, non possiamo fare a meno di identità e personalità. Il punto dolente si produce quando ci illudiamo di essere una sola cosa con il corpo e la mente e assecondiamo la tendenza alla autoconservazione come stato immutabile della manifestazione che identifichiamo con *"questo sono IO"*, e soprattutto quando scambiamo la forza degli automatismi mentali per nostre libere scelte...

Identificazione (credere di essere il corpo e la mente che ci ospitano) e **reificazione** (rendere solido e consistente attraverso una infinita ripetizione ciò che è evidentemente fluido e mutevole in incessante trasformazione) costituiscono un attaccamento che porta malessere, insoddisfazione e conflitti. La presunzione di controllare quello che non è controllabile finisce per diventare fonte di violenza contro noi stessi e contro gli altri.

Per muoverci sul cammino verso una meta ideale di Libertà e di Realizzazione, dobbiamo stabilire delle tappe che sono mete vicine e impegnarci a raggiungerle in un viaggio di cui non vediamo la fine perché il paesaggio è in incessante trasformazione

Le prossime mete vicine sono però importanti: riconoscere e diventare più liberi dai condizionamenti, più capaci di vivere nel presente, più flessibili nell'affrontare la vita

che ci è data, meno illusi e quindi meno attaccati al piacere e meno disposti a fuggire da quello che non ci piace.

Tutto ciò si alimenta con il diventare più consapevoli dei processi che ci attraversano.

In questo viaggio abbiamo bisogno di guide e di compagni, ma il volerlo compiere, il tenere la mano sul timone, non può essere delegato a nessuno, perché questo volere può essere solo la decisione personale di ogni essere umano...

Antonella Nardone