



Per una piena consapevolezza

«Ho letto con interesse di “mindfulness”, la capacità di prestare attenzione, ma che origini ha?».

Mariella - Roma

Non molti sanno che cosa significhi rendersi conto, accorgersi, prendere coscienza, comprendere qualcuno, avere la percezione di un fatto, la sua comprensione e lo stato di piena consapevolezza dell'esistenza di qualcosa. Già nel VI secolo a.C. Buddha fece un tentativo straordinario per educare le persone alla piena consapevolezza. Lo zen, la

forma di buddhismo più moderna, non è altro che una via per acquisire consapevolezza delle cose. Ecco una storiella del I secolo d.C. e ambientata in Cina, che mostra come un maestro zen fece comprendere al proprio allievo il senso di questa via. Un funzionario cinese, seguace di Confucio, si presentò al maestro e gli chiese di essere iniziato ai misteri dello zen. Il maestro acconsentì, e aggiunse: «Sai, il tuo maestro Confucio disse una volta ai propri discepoli: “Vi ho detto tutto, non ho tenuto nascosto nulla”».



Il funzionario concordò. Qualche giorno dopo, il maestro e il funzionario fecero una passeggiata sulle colline, ed era il periodo in cui sbocciava l'alloro selvatico e l'aria era im-

pregnata del suo profumo. All'improvviso il maestro chiese al suo iniziando: «Senti questo profumo?». E al sì di quello aggiunse: «Ecco, ti ho detto tutto. Non ho tenuto nascosto

nulla». Il funzionario ebbe l'illuminazione, seppe, e si aprì un varco nella sua coscienza.

Magari siamo consapevoli del fatto che la nostra coscienza non è ciò che dovrebbe essere, ma a questo riguardo siamo ancora piuttosto ingenui e abbiamo problemi nel capire come dilatare o migliorare la coscienza. Spesso pensiamo di aver bisogno piuttosto di un ampliamento della coscienza, perciò riponiamo la nostra fede nella lettura dei libri e nell'incremento del sapere. Pensiamo di poter risolvere la cosa con un accumulo di adeguate conoscenze. Ci dimentichiamo del fatto che tutto dipende dal tipo di coscienza che accumula le conoscenze. Se la tua coscienza è superficiale, puoi ammassare il sapere di un'intera biblioteca, ma alla fine non sarai nient'altro che un asino carico di libri di cui non comprendi nulla. Può darsi che leggere un libro non sia necessario se la tua coscienza è in grado di acquisire consapevolezza, che è una coscienza profonda delle cose.

Si tratta di un'idea che in Occidente è quasi del tutto estranea e, tuttavia, è semplice come la differenza tra vista offuscata e vista acuta, o tra occhi miopi e occhi che vedono da lontano. È una visione di tipo differente, più penetrante, più completa, appunto ciò che assicura una vera coscienza.

pasquale.ionata@alice.it