

La Coscienza osservante

Quella iniziatica è fondamentalmente una via di conoscenza. Naturalmente non stiamo parlando di una conoscenza razionale o eruditiva, ma di un risveglio della coscienza, di un atto di illuminazione, per cui in greco e in sanscrito sapienza e conoscenza rimandano all'atto del vedere: il vedere della coscienza.

A questo proposito è molto istruttivo un dialogo tra Sankara e Udanka¹, Maestro e discepolo:

- Che cosa è la luce, per te?
- Di giorno il sole, di notte la luna, e così via.
- Sia pure. Che luce illumina (*con il vederla*) la luce del sole, dimmi?
- L'occhio.
- E quando esso è chiuso?
- La mente.
- E la mente da chi è vista?
- Ma da me!
- Tu sei dunque la luce suprema!
- Quella io sono, Signore!

Poiché anche il rito e simbolo - strumenti principali della via iniziatica - rimangono sterili se non sono accompagnati da un risveglio della coscienza, è indispensabile in questo ambito la pratica della meditazione e lo sviluppo della consapevolezza.

La coscienza osservante è appunto una tecnica di meditazione e di sviluppo della consapevolezza, praticata anche nelle più alte espressioni della psicologia, come la Psicosintesi e la Psicologia Transpersonale, che affondano le proprie radici nella tradizione orientale. Emblematica è un'opera attribuita a Shankara, *Drig-drishya-viveka*, letteralmente discriminazione tra lo spettatore e lo spettacolo, ossia discriminazione tra il Sé (*l'atman*, di cui la coscienza è un riflesso) e il non-sé, cioè i suoi veicoli espressivi.

Infatti nella coscienza ordinaria noi siamo identificati con i nostri veicoli e in particolare con i veicoli individuali, cioè il corpo fisico, gli istinti, le emozioni, i pensieri. Così diciamo, per esempio: mi sono tagliato, mi sono arrabbiato, penso questo e quest'altro, ecc., mentre a rigore dovremmo dire: il mio veicolo fisico ha subito un taglio, il mio veicolo

¹ Shankara, *La luce delle luci*, tratto da *Un centinaio di versi*, "Vidya" settembre 1987.

emotivo ha espresso questa manifestazione, la mia mente ha prodotto questo pensiero, e così via.

La nostra vera identità, il nostro vero sé è l'*Atman* imperituro ed eterno, la cui natura è come dicono gli indù *sat, cit, ananda*, ossia forza, sapienza, e bellezza o, come viene tradotto con un'espressione unitaria, la beatitudine della consapevolezza di essere.

Ma a causa di un'ignoranza metafisica, *avidya*, in cui ci troviamo nella nostra condizione ordinaria, dimentichiamo di essere il Sé supremo, e per un errore o, come dice Plotino, per un atto di temerarietà, ci identifichiamo con quelli che sono i nostri veicoli, sperimentando l'esistenza tragica di chi, pur essendo immortale, è sottoposto al destino mortale proprio del corpo e degli altri veicoli.

Volendo fare un esempio un po' grossolano ma efficace perché abbastanza concreto, possiamo considerare la condizione di chi è così esteriorizzato da essere identificato non solo con il proprio veicolo fisico ma anche con gli oggetti usati da esso, per esempio l'automobile, che costituisce, per così dire, il veicolo del veicolo. Si può essere così identificati con la macchina, al punto che se questa viene graffiata, il proprietario stesso crede di essere stato graffiato. Di questa condizione psicologica abbiamo un'immagine letteraria nei *Malavoglia* di Giovanni Verga, in cui il pescatore Padron 'Ntoni assiste al recupero della sua barca la "Provvidenza" dopo il naufragio:

"La *Provvidenza* l'avevano rimorchiata a riva tutta sconquassata [...] e padron 'Ntoni, mischiato nella folla, guardava anche lui, come gli altri curiosi. Alcuni davano pure un calcio nella pancia della *Provvidenza*, per far suonare com'era fessa, quasi non fosse più di nessuno, e il poveretto si sentiva quel calcio nello stomaco".

Se è relativamente facile accorgersi dell'identificazione con le cose esteriori - per cui mentre i profani possono ritenere che il valore di una persona dipenda dalla macchina, dal conto in banca, dal titolo di studio, dall'occupazione, ecc., chi ha intrapreso un lavoro autorealizzativo sa che tutte queste cose di per sé sono irrilevanti - più difficile è rendersi conto dell'identificazione con i propri veicoli. In questo caso, anche per chi si è posto su una via iniziatica, l'identificazione è così forte è radicata che è molto difficile rendersene conto senza un'adeguata pratica e un tirocinio costante.

La coscienza osservante, o più semplicemente l'osservatore, è una tecnica molto semplice ma nello stesso così fondamentale da costituire uno strumento universale, che può essere d'ausilio non solo a chi pratica lo yoga in senso stretto ma anche a chiunque è impegnato in un sentiero iniziatico. Se iniziazione, dal latino *in-ire*, significa un andare verso l'interno, ritornare al proprio sé, la tecnica dell'osservatore è uno strumento privilegiato in questo sentiero, poiché la sua essenza consiste nel distogliere la coscienza dai veicoli che ne costituiscono l'involucro esterno, così da reintegrarla con la sua controparte divina, o Sé supremo.

Questo è il quadro teorico in cui si inserisce la tecnica della coscienza osservante, che trova la sua esplicita espressione in alcune opere del *Vedanta Advaita*, ma anche in Platone, e

in particolare nell'*Alcibiade I* (128a e ss.). Ancora, tale processo di discriminazione corrisponde all'alchemica separazione del Mercurio. Ma poiché si tratta di una tecnica, è certamente utile descrivere come funziona e in che cosa consiste praticamente.

Come indica il nome stesso, si tratta semplicemente di osservare, con calma e con attenzione. A volte, specie se è rivolta a persone che sono agli inizi del sentiero autorealizzativo, la tecnica consiste nell'osservare un oggetto, una matita, un anello, ecc. insomma un oggetto che comunemente ci capita di avere tra le mani. Osservando con attenzione si potranno scoprire molti particolari a cui in precedenza non si aveva fatto caso. Non si tratta di riflettere o ragionare, ma solo di osservare. Osservare con calma, senza uno scopo che non sia quello del puro osservare, fa sorgere spontaneamente la posizione dello spettatore e risveglia la natura del sé in quanto pura consapevolezza.

Praticata in maniera più sistematica e in una condizione più specifica, quella che chiamiamo meditazione, essa consiste nell'osservare – come dicevamo sopra – i propri veicoli, con i quali siamo ordinariamente identificati. Così si comincia ad osservare il corpo, con calma, in maniera disinteressata, senza giudizio, come se fosse un oggetto esterno. In questo modo gradualmente si realizza la discriminazione tra il sé e il non-sé, tra il soggetto in quanto coscienza osservante e il corpo in quanto oggetto osservato. In questo modo il corpo risulta essere "il mio corpo", dunque altro da me, dalla mia identità profonda. Poi si procede osservando gli altri veicoli, come il corpo emotivo e quello mentale. Anche le emozioni e i pensieri possono essere osservati con calma, in maniera disinteressata, senza giudizio, come se fossero oggetti esterni. E anche in questo caso si realizza la discriminazione tra il sé e il non-sé, tra il soggetto in quanto coscienza osservante e le emozioni e i pensieri in quanto oggetti osservati.

Questa pratica risulta rivoluzionaria rispetto alla coscienza ordinaria, in quanto normalmente la coscienza è, per così dire, fusa con i veicoli, come se il pilota ritenesse di essere tutt'uno con la macchina, per tornare all'immagine dell'automobile. Oppure secondo il mito del Cocchio alato del *Fedro* di Platone, l'auriga è addormentato, per cui anziché guidare i cavalli è trascinato da essi, senza poter scegliere consapevolmente la propria direzione. In questa fusione, in questa identificazione con i veicoli, la coscienza dimentica la propria natura divina e crede di essere l'oggetto, che può essere il corpo fisico, un'emozione, un pensiero, ecc. In questo modo, accade che l'oggetto, che è un contenuto della coscienza, e che quindi dovrebbe occupare uno spazio circoscritto della coscienza, occupa l'intera spazialità della coscienza, per cui il soggetto perde la sua lucidità, la sua solarità, la sua disponibilità ecc.

Quindi la "coscienza osservante" non è solo una tecnica limitata ai momenti della meditazione in senso stretto, ma una posizione coscienziale, una disposizione interiore, un atteggiamento del soggetto che con la pratica gradualmente si estenderà a ogni momento

della giornata. Quindi è importante fare l'osservatore anche e soprattutto mentre si agisce. Ecco alcuni significativi sutra di Raphael intitolati "Contemplazione dell'agire":

1. Quando sperimenti un'emozione (paura, ansia, piacere, dolore, ecc.) prendi consapevolezza di *chi* sta sperimentando l'evento. Chiediti: chi è che sta fruendo del frutto di percezione?
2. Se stai osservando un qualche dato, come un albero, un tavolo, una casa, ecc., domandati: *chi* è che sta osservando?
3. Se stai *pensando* a qualche cosa, interrompi il flusso pensativo e domandati: *chi* è che sta pensando? Che rapporto c'è tra *me* che penso e il pensiero-immagine? Quale dei due è la *costante*, *l'invariante*?
4. Se il tuo corpo fisico-grossolano si è ferito, chiediti: chi è che sente dolore? Ti pensi esclusivamente corpo fisico? Allora perché addolorarti? Non vedi che questo ammasso di carne ed ossa non fa in tempo a nascere che già è in putrefazione? Perché violenti la tua natura che è quella di sperimentare il piacere-dolore? Se ti *credi* corpo fisico, abbandonati alla sua natura, che è poi la tua natura, e segui i ritmi del suo essere. Ma se pensi che Colui che sperimenta è di là dallo sperimentato e dalla stessa sperimentazione, allora che cosa hai a che fare con il dualismo conflittuale, con il corpo fisico-grossolano e le sue modificazioni? Se *tu sei* immortale che cosa hai a che fare con ciò che immortale *non è*? Strappa dunque quel riflesso di coscienza (che ti fa sentire ciò che non sei) dall'impermanente ed evanescente mondo della *màyà*, rettifica la credenza che tu sei questo o quello, e vola ad abbracciare *Quello*"².

Naturalmente queste brevi riflessioni sono inadeguate, come è inadeguato ogni discorso intorno alla coscienza, poiché le parole tendono sempre a collocarsi su un piano mentale mentre la coscienza è di là dalla mente e di là da ogni possibile discorso. Un accostamento più adeguato a questo tema non può che riguardare la pratica della meditazione, piuttosto che un discorso su di essa. Per questo concludo con un'altra sublime pagina di Raphael sul processo alchemico della separazione del mercurio, che in certo senso riassume quanto ho cercato di esporre, ma da una posizione coscienziale che va ben al di là della mente:

"Raccogli ciò che è sparso in quel luogo senza gioia, rettifica il guasto interiore e vola verso il Fuoco di pienezza.

...

Siediti, rendi quiescente la tua mente e medita profondamente su ciò che ti sospinge a pensare, a proiettare eventi-cose, ad accumulare superbia, notorietà, importanza (agli occhi degli altri), vanità, ricchezze materiali ed eruditive, ecc.

² Raphael, *Alle fonti della vita*. Edizioni Asram Vidya, Roma 1995², pp. 95-96.

Segui l'energia di piacevolezza o di sofferenza, osserva il tutto come potresti osservare un oggetto esterno che ti sta di fronte.

Sii costante nella pratica dell'osservazione: per giorni, mesi o anni.

Osservando rimani "osservatore" distaccato, "punto al centro solare" nel tuo stesso flusso e riflusso lunare. Devi essere come il sole (punto al centro) che rotea su se stesso, non devi farti trascinare dalle potenze titaniche che esistono nella tua spazialità psichica o nel tuo "vaso ermetico". Sii coscienza neutra, ma positiva.

Se persisterai, la tua riconquistata "potenza solare" risolverà le forze lunari, che ti costringono, fino al loro dissolvimento finale.

L'osservazione dev'essere diretta alle "reazioni", alle istanze che nascono in te da un determinato stimolo, più che allo strumento di contatto del Centro mercuriale. Così, osserva l'energia-piacevolezza della golosità come nasce, come si precipita nel conscio e come si matura fino all'espressione oggettiva".

Osserva l'energia del fuoco sessuale come nasce, come ti prende, come ti costringe, come ti abbatte.

Osserva come il fuoco dell'autoaffermazione, o della vanità, ecc., nasce, si matura e ti determina.

Osserva la "brama", la "sete" di esperienze individuate. Nella pura osservazione, il fuoco mentale deve tacere, i suoi raggi devono risolversi; la discorsività impedisce la pura osservazione. Il pensiero "apre", quindi chiudi ermeticamente la porta.

Se ascolti un brano di musica, devi solo ascoltare senza interferenze discorsive, diversamente non ascolti. Sii attento, profondamente attento all'attimo presente.

Né devi perderti nell'oggetto di osservazione; devi essere solo consapevole dell'evento e del processo alchemico. Devi - innanzitutto - avere il coraggio di osservare per via diretta e non per via indiretta mediante i sensi, i fuochi fatui che hai acceso ed alimentato. Ciò costituisce la "discesa agli inferi" (katàbasis). È l'opera al nero, è la Nigredo. Il nostro "seme" dev'essere interrato, deve "morire" per poi rinascere a nuova vita.

Prima di operare la "separazione" completa, devi rettificare la "sostanza", appesantita e resa piombo dalla coagulazione di potenze qualificate, e "fissare" il Centro coscienza mercuriale, o il Fuoco mercuriale.

Sappi che le fasi preliminari sono le più importanti ma spesso vengono sottovalutate, per cui si arriva all'apertura della Porta senza adeguata Dignità.

Se osservi e credi di essere travolto dal morso del "Drago squamoso", non andare oltre; riconosci di non essere pronto. Continuare l'Opera significherebbe farti inflazionare dalla moltitudine caotica delle proiezioni del Drago. Per iniziare a estrarre l'Oro dalla propria "caverna" occorre un minimo di Solarità, mancando la quale l'Opera porterà di certo gravi conseguenze.

D'altra parte, questo Drago devi affrontarlo perché esso dà inizio all'Opera, in esso giacciono in potenza i materiali alchemici o filosofici.

Se sai "osservare" noterai come i fuochi fatui cristallizzati, accesi e alimentati dalla macina del divenire, diminuiranno di potenza e di spinta propulsiva; contemporaneamente potrai sperimentare la stabilizzazione o fissazione del Fuoco mercuriale. Ricorda che le fasi alchemiche non sono scisse o separate, ma si sovrappongono.

Per osservare occorre che ti poni nella giusta distanza focale dal dato di osservazione: se vi è troppa distanza esso non si vede, se vi è troppa vicinanza il contenuto rimane sfocato. Questa è un'opera di "bilanciamento" del centro-sole o Fuoco mercuriale che da una parte deve strapparsi dall'identificazione con i fuochi fatui, deve separarsi, sganciarsi dalle maglie del "Drago", dall'altra deve trovare una sua stabilità e fissità per poter osservare senza essere travolto dai movimenti dei composti metallici e dallo stesso dinamismo dei contenuti psichici cristallizzati. Infatti, vi sono alcuni pericoli nell'attuazione di questo movimento: lo stato "infero", "titanico" è popolato da "enti" coagulati di varia qualificazione; alcuni di questi "enti" potrebbero presentarsi alla tua *coscienza osservante* che non rimanendo stabile e fissa in se stessa, potrebbe farsi assorbire, credendosi ciò che in verità non è [...] Fai attenzione e rimani sempre pacato, sereno, sempre *presente e impassibile* osservatore. Tu *non sei* il prodotto osservato, anche se tale prodotto potrebbe presentarsi con l'allettante prospettiva del successo"³.

³ Raphael, *La Triplice Via del Fuoco*. Edizioni Asram Vidya, Roma 1992, pp. 30-32.