

# Io, trasparenza del tu

Le tappe della meditazione  
che diventa preghiera

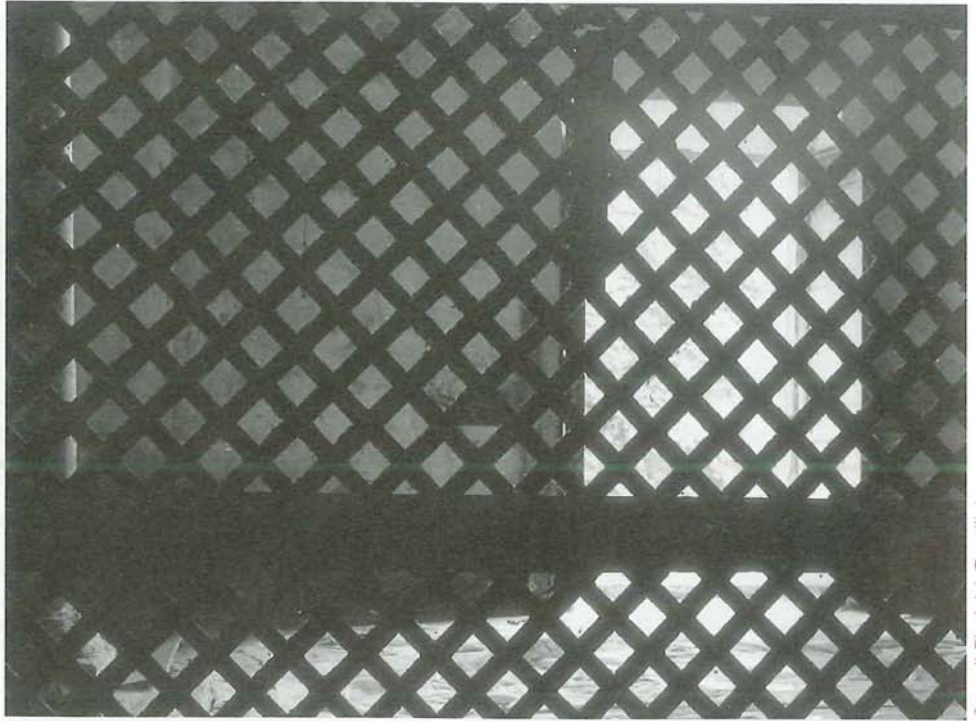


foto di Pierluigi Gentilini

## La scelta dell'Amato

“Come una gemma trasparente”. Non è forse questo il desiderio di ogni meditante? E di ogni orante? Divenire quella trasparenza pura che è la condizione per poter essere un tutt'uno con l'oggetto della meditazione e con il Tu della preghiera. Pura, chiara, leggera trasparenza. Lontana dalla pesantezza dell'io “pietra”. Dalla consistenza dell'io “muro”. Dall'opacità dell'io “schermo”. Immergersi a tal punto in quell'oggetto di attrazione da venirne quasi assorbiti, fino a perdere definizioni e confini.

D'altra parte, che cos'è quest'io che si presenta come altro rispetto a quel Tu? Così altro da impedire la fusione? Un io con cui quotidianamente conviviamo. Credendolo consistente, avente una forma propria. Ma che, invece,

non aspira che a sciogliersi nel Tu dell'Amato, del Desiderato, dell'Altro di cui avverte il bisogno. Ad assumerne forma, colore, sembianza. “Come una gemma trasparente che poggia su una superficie colorata”.

In *Yoga Sutra*, antico trattato sullo yoga attribuito a Patanjali, si dice che è questa la trasformazione a cui conduce il processo meditativo. La mente non è di fronte al vuoto. Si medita su un oggetto.

Innanzitutto si sceglie il Tu con cui instaurare relazione. Consapevoli, fin dall'avvio del processo, che alla fine potrà realizzarsi la condizione ultima: l'immersione dell'io nel Tu. E che dunque l'oggetto scelto non può essere un oggetto qualsiasi. Che verso la fusione con esso stiamo andando e che quindi la scelta avrà delle conse-

guenze sulla forma che assumeremo, della forma che saremo. Divenuti gemme trasparenti, avremo il colore dell'oggetto su cui la nostra attenzione sarà stata poggiata. Il processo è lungo e progressivo. Allo stadio ultimo si arriva per tappe.

Prima ci si assume l'impegno di educare la mente a passare dallo stato di dispersione (*vikshepa*) allo stato di concentrazione (*dharana*). Si cerca di uscire da quella modalità ordinaria diffusa, per cui la mente si lascia attrarre dai mille oggetti che la circondano dando attenzione un po' all'uno e un po' all'altro, spesso distrattamente e contemporaneamente, senza approfondire nessuna direzione. Una mente che si lascia attrarre dai mille oggetti che le stanno attorno – dicono le *Upanishad* – è come l'acqua che, allontanatasi dall'unitarietà della sorgente, si disperde in mille rivoli, perdendo forza lungo il cammino. Tutto la attrae. Ma l'attrazione è superficiale. Mai abbastanza forte da trasformarsi in direzione esclusiva. Va dappertutto senza addentrarsi in nessun luogo. E fa esperienze plurime ma deboli. Tanti semi gettati in un terreno sassoso: apparentemente germoglianti, ma incapaci, in realtà, di produrre radici e di stabilire relazione con la profondità.

### Formazione della triade

Occorre recuperare la forza di una mente uni-direzionata, dice Patanjali. Sostituire i mille oggetti di attrazione con "uno solo" (*ekam*). Ridare unitarietà all'energia della mente. Perché, provenendo dalla sorgente, possa procedere con la forza di una cascata: un unico flusso che si mantiene raccolto e compatto lungo il cammino. E allora

si inizia tentando di "confinare la mente in uno spazio". Di stabilire una triade: un soggetto, un oggetto, un flusso energetico che li tiene in relazione. Meditante, meditato, meditazione.

Conoscente, conosciuto, conoscenza. Amante, amato, amore. Tutto dentro lo spazio di una relazione esclusiva. La mente si focalizza. Tutte le energie della persona si raccolgono per dirigersi verso l'oggetto prescelto. Sempre più la condizione di dispersione si attenua. All'inizio è atto di volontà: distogliamo l'attenzione da tutti gli altri oggetti e la poniamo in una sola direzione. È sforzo, pratica, ascesi. Sperimentiamo l'alternanza dei due stati: un po' concentrata, un po' distratta, la mente per un po' si sottopone all'ascesi e per un po' torna a vagare. Ed il nostro è un vero e proprio lavoro, di vigilanza e di custodia, affinché lo stato di concentrazione si stabilisca il più possibile e si perda il meno possibile.

Possiamo restare in questa alternanza, in questo tentativo, e sperimentare semplicemente dei momenti di focalizzazione, più o meno brevi, ma comunque ancora all'insegna di una forte instabilità. Oppure può accadere – e qui si esce dal dominio della volontà e dello sforzo – che la mente, ad un certo punto, trovi talmente attrattivo l'oggetto prescelto, da staccarsi naturalmente e spontaneamente da tutti gli altri. Si stabilisce allora "un flusso continuo di attenzione" tra noi e l'oggetto della meditazione, tra noi e il Tu della preghiera, e resta davvero solo la triade. Stabilmente. Nient'altro entra nel campo della coscienza. È lo stadio della meditazione vera e propria (*dhyana*): solo noi, l'oggetto e la relazione che ci lega.

Per questo, si dice, l'oggetto dovrebbe essere profondamente piacevole e attrattivo, qualcosa verso cui la mente possa indirizzarsi in maniera diretta e immediata, senza eccessivo sforzo o mediazioni mentali. Il Tu dovrebbe essere un Tu amato. Perché lo slancio e la proiezione delle nostre energie verso di esso siano il meno possibile frutto di autoconvincimento. Il luminoso, il sereno, il produttore di bene: l'oggetto abbia queste caratteristiche. Perché possiamo volgerci verso di esso con naturalezza e spontaneità. Il Tu sia intuito come un Tu che conduce a libertà.

### La purezza della gemma

Questo è il passaggio che poi permette il terzo stadio, l'ultimo. Dopo lo sforzo di stabilirsi in *dharana* (la concentrazione) ed il sorgere spontaneo di *dhyana* (la meditazione), il *samadhi*. Ovvero, dopo lo "stare con" l'oggetto, il diventare uno con esso. *Sama*: uguali, una cosa sola. "Come una gemma trasparente poggiata su una superficie colorata", la mente perde se stessa. Modalità, dice il vangelo, necessaria per "trovare la vita". Perde se stessa e diventa aderenza piena all'oggetto meditato, al Tu pregato.

Il *samadhi* è raggiunto, sostiene Patanjali, quando l'io meditante scompare e resta solo l'oggetto meditato. Quando l'io è diventato una pura trasparenza che aderisce totalmente al suo Tu e lo lascia essere. Puro, senza sovrapporsi ad esso con una propria forma, un proprio colore, una propria identità. Allora la forma dell'io "pietra", dell'io "muro", dell'io "schermo" si dissolve. E la forma del Tu emerge attraverso la pura trasparenza che siamo. ■