

## AVVICINARSI ALLA CONSAPEVOLEZZA INTERVISTA A CORRADO PENSA

*Il maestro di meditazione Corrado Pensa è stato analista junghiano per una decina d'anni e ordinario di Filosofia dell'India e dell'Estremo Oriente all'Università La Sapienza di Roma. Come docente gli capitava spesso di studiare dettagliatamente le tecniche della meditazione, ad un certo punto la teoria non gli è più bastata, ha voluto provare personalmente. Ha cominciato in India e Thailandia ma è a San Francisco, nel 1970, che incontra il maestro di meditazione Suzuki Roshi buddista di tradizione zen, l'autore di *Mente zen mente di principiante* (Ubal dini). Poi sempre negli Stati Uniti trova l'Insight Meditation Society in Massachusetts, dove pratica meditazione intensiva e dove in seguito gli chiedono di diventare a sua volta insegnante di meditazione vipassana. Ora insegna questa forma di meditazione buddista sia negli Stati Uniti sia in Italia. A Roma ha fondato, con amici nell'87, p l'A.Me.Co., l'associazione di meditazione per la consapevolezza. Tra i suoi bei libri segnaliamo: *sul dialogo tra psicologia occidentale e buddismo* Psicoterapia e meditazione (Mondadori), *sulla meditazione* La tranquilla passione (Astrolabio Ubal dini). L'ultimo libro pubblicato è *Il silenzio tra due onde, il Buddha, la meditazione, la fiducia* (Mondadori). L'intervista che segue è stata realizzata una decina di anni fa per Amica .*

*Non le sembra che le persone che in Italia si avvicinano al buddismo abbiano spesso una matrice di sinistra e che come tali si rivolgono a questa tradizione anche perché rifiutano, se non il cristianesimo, il cattolicesimo?*

Direi che di persone così ne ho incontrate parecchie. A volte poi si vede il passaggio da una delusione ideologica non tanto a una ricerca spirituale, quanto a una nuova ideologia, abbracciata anche rabbiosamente, dalla quale si spara a zero su altre dottrine. Dal punto di vista di un cammino interiore questo non mi sembra un successo. Anche perché il buddismo è singolarmente preciso nel mettere in evidenza quanto ci schiavizzano concetti, idee, ideologie, quanto diventino veicoli di egoità e separatezza tra noi e gli altri. Quello che serve è l'apertura. Magari a una persona è più congeniale il misticismo sufico o induista o cristiano. Non c'è una via superiore alle altre.

*Il filosofo Gianni Vattimo ha ipotizzato che i sentimenti caratteristici della nostra epoca siano un generale e forse anche generico senso di solidarietà e la paura. crede che anche per questo ci sia un ritorno al sacro?*

Difficile dire cosa abbia portato a questo risveglio. Certamente il volersi prendere cura della propria e altrui sofferenza è la motivazione migliore e più solida per intraprendere seriamente la pratica meditativa.

*Oggi si presenta la meditazione come un viaggio interiore alla scoperta di se. Questa definizione è giusta?*

E' anche questo ma non solo. Ad esempio quella che conosco meglio, la meditazione buddista, è un ingrediente importante di un cammino interiore che si basa, oltre che sulla meditazione, come momento di raccoglimento, sulla coltivazione dell'etica, sullo studio, sulla capacità di vivere in una comunità (sia laica o religiosa). La meditazione è un ingrediente, va coltivata in sinergia con altri elementi, non può essere avulsa da un contesto.

*In che cosa consiste la meditazione vipassana che lei insegna?*

E' quella insegnata da Buddha. E' un modo di addestrare la mente ad essere più presente. E' un lungo tirocinio all'attenzione. Si impara ad essere consapevoli del proprio corpo, della propria mente, delle proprie reazioni. Per questo addestramento specifico si adoperano degli espedienti. Il più usato è il portare l'attenzione al processo del respiro. In una sperimentazione durata secoli si è verificato che, imparando ad essere attenta ad un elemento semplice come il respiro, la mente si addestra alla concentrazione che diventa la base di quella che comunemente si chiama virtù, ricordando che virtù significa forza. Dobbiamo capire gli effetti benefici di questa tecnica. Se ad esempio dobbiamo prendere delle decisioni sapere dov'è che siamo indecisi ci aiuta. Dobbiamo diventare delle persone più attente, sveglie e vive per noi stessi e per gli altri.

*Le dice che sviluppare la capacità dell'attenzione è un training molto lungo. Ad esempio per riuscire a concentrare l'attenzione al respiro quanto tempo serve?*  
Varia molto da persona a persona. Ma quello che comunque è lungo è il cammino spirituale. certamente ci sono dei santi nati ma sono rari. Si deve essere pronti ad affrontare un impegno per la vita, di cui si sarà via via sempre più contenti.

*Vuol dire che facendo questo cammino spirituale si prova gioia?*

E' un test fondamentale. Se la persona che lo fa sente crescere in sé uno spirito arcigno e amaro significa che qualcosa non funziona.

*In pratica cosa si fa durante una seduta di meditazione?*

Si siede con la schiena dritta, si rimane immobili e si cerca di portare la mente in uno stato di calma e attenzione.

*Per quanto tempo?*

Si può cominciare con 15 minuti poi si cercherà di assestarsi su 30-40 minuti quotidiani o meglio ancora su due sedute quotidiane. In seguito si cercherà di fare qualche week end di ritiro e poi ancora uno due lunghi ritiri all'anno. ma stiamo parlando di meditazione formale, quella seduta. L'altra faccia è la meditazione informale, cioè la pratica di essere svegli e attenti alle proprie reazioni, alle proprie parole, ai propri pensieri, durante tutta la giornata. E' un gravissimo equivoco pensare che basti la meditazione formale. E' senz'altro una base, un addestramento importante ma bisogna cercare di portare la presenza anche nel resto della giornata. Non possiamo pensare che facendo mezz'ora di meditazione e vivendo allo stato brado le altre ventitré ore e mezza otterremo dei grandi risultati.

*Dicendo questo lei da per scontato che la gente normalmente vive allo stato brado?*

Diciamo che c'è una forte tenenza a vivere secondo delle aspettative: ad aspettarsi delle cose, ad aspettarsi degli stati d'animo buoni, a dispiacersi se i nostri stati d'animo non sono buoni, a incolpare gli altri (e a scaricare su di loro la rabbia delle nostre frustrazioni) se le cose non vanno come ci aspettiamo. Normalmente vanno così le cose. Vanno nel senso di essere oppressi da tutte queste emozioni continue. Chi più chi meno. C'è una grande fetta di sofferenza non necessaria nella vita delle persone. Non è la sofferenza di una malattia o di una perdita, è la sofferenza auto procurata. La meditazione vuole porre rimedio a questa sofferenza soggettiva che noi ci procuriamo in continuazione ritenendola normale e ovvia mentre non è né normale né ovvia.

*Quindi meditare porta a vivere meglio, potrebbe farci capire come?*

Non è facile, anche perché questo star meglio uno deve pian piano sentirlo sulla pelle, ma è fondamentale cercare di esprimere questo star meglio per non cadere nell'esoterismo del "lo saprai soltanto quando lo proverai...". Per cercare di spiegarlo posso dire che per la tradizione buddista ci sono due ali della liberazione: un'ala si chiama saggezza, l'altra compassione. Se ogni anno realizziamo una goccia in più di saggezza e una goccia in più di compassione io penso che, man mano che gli anni passano, staremo veramente meglio. La compassione fa bene a noi e a chi ci sta intorno, idem per la saggezza. Se noi viviamo in un modo più semplice, e non per aderire ad un modello astratto, ma perché ci accorgiamo che è meglio per noi, saremo più felici. Se abbiamo meno bisogni peseremo meno su noi stessi e su quelli che ci stanno intorno. Se abbiamo meno ambizioni proveremo anche meno invidia, meno competitività perché sentiremo che la vita è più grande di queste piccole cose legate al nostro piccolo io. Si creerà così più spazio nella nostra vita, respireremo meglio. Quindi magari continueremo a fare lo stesso lavoro, ma in maniera più rilassata, con più accettazione se le cose non vanno nel verso giusto.

*L'accettazione però agli orecchi degli occidentali suona come rinuncia all'affermazione di sé.*

Purtroppo può essere intesa in questo modo anche da alcune persone che praticano la meditazione. Questi termini possono essere usati male. Infatti, preciso: accettazione che non è paura o passività, perché so quanto è facile che una istintiva paura del mondo e degli altri si possa rivestire di parole religiose, che siano cristiane o buddiste non importa. Ad esempio uno può mascherare la paura delle relazioni con i termini distacco o castità. In realtà ha semplicemente paura delle donne o degli uomini ma avendo sentito dei discorsi spirituali si illude che il suo sia un caso di non attaccamento ai sensi. Invece nell'affermazione di sé è molto importante vedere quali sono i propri talenti e cercare assolutamente di metterli a frutto. Accettazione non significa rinuncia ma ad esempio accettare un dispiacere, un cruccio senza stare ad elaborare piani di vendetta ma senza neanche rinunciare a fare ciò che è giusto fare.

*E' una questione di chiarezza?*

Un cammino spirituale che non porti a maggiore chiarezza, che non porti a capire quello di cui abbiamo bisogno è un cammino che si è inceppato o per causa nostra o perché ce l'hanno spiegato male. Naturalmente in questo cammino non mancano le sorprese. Ad esempio riguardo alla chiarezza pensiamo che ci sarà sempre tutto più chiaro, in una specie di crescendo wagneriano. E invece le cose non vanno così. Ci sono travagli, scoraggiamenti, cadute di fiducia. Ecco, accettazione è anche saper prendere tutta questa complessità dell'animo umano che la pratica meditativa porta fuori. Se ad esempio io ho l'idea che andando ad un ritiro di meditazione proverò una calma deliziosa mi farò male. Perché certo da un lato aumenta la calma, dall'altro però, proprio grazie alla calma, vengono in superficie contenuti psichici latenti che prima non vedevo, il che è motivo di agitazione. Per questo è importante avere degli amici spirituali, un maestro, una comunità che ci stiano vicini, ci capiscano e sappiano spiegare perché queste cose succedono.

*Per capire meglio, ci faccia un altro esempio di sorpresa?*

Posso ad esempio scoprire che voglio aiutare gli altri per una motivazione fortemente narcisistica. Pensavo che fosse soltanto per un inalterato senso di

solidarietà ed invece è per dare l'immagine di una persona molto attiva e molto compassionevole. Scoprirlo sarà una sorpresa un po' amara ma, se reggo il colpo, mi depurerò e la mia motivazione ad aiutare gli altri diventerà più forte. Per disfarci ai nostri condizionamenti dobbiamo faticare.

*La meditazione è adatta a tutti?*

No. Io posso essere una persona molto ferita. Posso avere una forte sindrome depressiva. In questi casi fare meditazione intensiva è controproducente. Posso pensare a tanti casi in cui la leggerezza di chi ha consigliato la meditazione ha reso la persona più disorientata. In questi casi la persona va seguita con consigli, con affetto, deve prima recuperare i pezzi di sé, magari con una buona psicoterapia, poi a piccole dosi può intraprendere la meditazione.

*Lei dopo tanti anni ha ancora una enorme entusiasmo per la pratica della meditazione.*

Certamente, e tende ad aumentare ma non mi faccio illusioni, non penso che il numero delle persone si moltiplicherà in questo cammino, molti se ne vanno dopo i primi entusiasmi. Ma c'è questo paradosso: vedo più di prima le difficoltà ma sento una crescente fiducia.

## **Gli esercizi per sviluppare la presenza mentale**

Suggeriti dal professor Corrado Pensa questi esercizi, apparentemente facili, permettono di scoprire i meccanismi reattivi che normalmente controllano il nostro comportamento. Noi crediamo di agire liberamente, in realtà siamo, quasi tutti, schiavi di noi stessi e soltanto con uno sforzo cosciente possiamo renderci conto di quanto le nostre risposte emotive e intellettuali siano condizionate. Fare questi esercizi può essere un piccolo viaggio alla scoperta di sé. Naturalmente un risultato si ottiene soltanto impegnandosi seriamente. Si consiglia di provare un esercizio a settimana.

**Attenzione al respiro.** Osservare l'aria che entra e esce dalle narici più volte al giorno per alcuni minuti, nelle situazioni più diverse: sala d'attesa, lavoro, mezzi di trasporto...

**Attenzione all'ascolto:** Dare tutta la propria attenzione a chi ci parla senza pensare a nient'altro. Rimanere attenti all'interlocutore a prescindere dall'interesse provato per quanto dice.

**Attenzione alla postura.** Osservare la posizione che assume il nostro corpo in ogni momento: in autobus, in poltrona, alla scrivania, a tavola...

**Osservazione dei giudizi.** Rendersi conto di come in continuazione si giudichino le persone simpatiche e antipatiche, gradevoli e sgradevoli, essere consapevoli di questa tendenza giudicante.

**Osservazione delle emozioni negative.** Cercare di percepire ogni volta che proviamo invidia, gelosia, avversione. La mente è molto forte e non vuole esser guardata in profondità ma se si mantiene la consapevolezza sul respiro, che è sempre correlato con lo stato emotivo, questa osservazione risulta più facile. Si cercherà anche di osservare quali zone del corpo si contraggono a causa delle emozioni negative.

**Osservazione degli stati di disagio.** Uno dei più grossi ostacoli alla evoluzione interiore è il voler eliminare immediatamente, con qualsiasi metodo (dalla bottiglia di alcool al buttarsi sul lavoro) una situazione di sofferenza. Questa attitudine impedisce di capire davvero le cause della sofferenza. Serve invece osservare

attentamente il disagio. Si scoprirà così che: 1) il disagio ha bisogno di un suo tempo per esprimersi completamente ( quindi gli si lascerà tutto il tempo di cui ha bisogno), 2) alcuni pensieri alimentano il disagio, lo rendono più pesante (quindi si imparerà a lasciarli cadere).