

Bento Kobayashi

TANTRA

L'arte di governare i draghi

I

O radiosa, questa esperienza può albeggiare tra due respiri. Dopo che il respiro è entrato e subito prima che riesca, il beneficio.

La respirazione è la base di tutti i processi vitali dell'organismo. È quindi un sentiero privilegiato per accedervi e comprenderli. Tutti gli apparati di ricerca spirituale attribuiscono alla respirazione un significato particolare. La stessa parola spiritualità è strettamente correlata alla parola respiro. Hanno la medesima radice, la radice della vita. Nella religione Giudeo-Cristiana, nel vecchio testamento, Dio crea l'uomo dalla Madre terra insufflandovi il suo seme. In oriente l'*OHM*, il suono per eccellenza, richiama il sussurro di una serena espirazione.

Noi respiriamo. Noi tutti respiriamo. Ma attribuiamo alla respirazione ben poco significato. Ce ne preoccupiamo solo quando ci sentiamo ammalati e ricorriamo alla medicina per guarire: per restituire il respiro all'inconscio, al Dio ignoto che ci governa da dentro. Noi siamo quel Dio, ma abbiamo perso, non irrimediabilmente, il contatto con la nostra essenza divina, con il nostro Sé più autentico.

Com'è potuta avvenire questa tragedia, questa separazione del Figlio dal Padre e dalla Madre che sono le sorgenti della sua vita? Come abbiamo potuto costruire un *Ego* separato dalla sua natura profonda e per questo malato, sofferente, talvolta disperato? La risposta è dentro di noi. Dentro ciascuno di noi c'è la specifica spiegazione del suo processo di differenziazione, cioè di separazione tra il Sé autentico primordiale e l'*Ego* nevrotico adattivo. Ciascuno di noi può accedere alla sua risposta seguendo il proprio sentiero interiore e accettandone lo splendore quando c'è splendore e il terrore quando c'è il terrore.

Shiva lo ricorda a Devi per ricordarlo agli esseri umani che ne hanno perso la consapevolezza. Il testo proviene da un antico insegnamento tramandato e ricopiato innumerevoli volte, alla cui origine troviamo il Vigyan Bhairava e il Sochanda Tantra datati ad oltre quattromila anni fa e il Malini Vjava Tantra, probabilmente ancora più vecchio di un altro migliaio di anni.

È quindi sorprendente la lucidità e l'essenzialità con cui chi scrisse definisce il significato metabolico della respirazione, riscoperto solo quattromila anni più tardi dalla medicina occidentale: il beneficio. Beneficio, faccio bene, così immensamente al di là del benedico, dico bene.

Ciascuno può fare il proprio bene, e ciascuno lo fa in una certa misura. È qui che la conoscenza ci può consentire, attraverso la consapevolezza, quel salto di qualità che ci riavvicina al Sé originario, che ristabilisce un ponte con (con-noscere) la profondità del nostro essere e con il senso della vita o perlomeno della nostra vita.

II

Mentre il respiro si capovolge da giù a su, e di nuovo mentre il respiro volta da su a giù. Attraverso entrambe queste svolte, sii consapevole.

La chiave è la consapevolezza. Il respiro si capovolge da su a giù e da giù a su in continuazione. Ciascuno di noi vive poiché respira. Ma la chiave della consapevolezza può salvare la nostra vita dalla ripetitività meccanica e dalla conseguente perdita di senso. Il respiro si capovolge e così la consapevolezza. Quando il respiro va giù io prendo dal mondo, quando torna su io restituisco al mondo. Lo facciamo continuamente, ma lo facciamo inconsapevolmente. Siamo troppo presi dalla meccanica della vita e dalla meccanica degli interscambi stereotipati in cui ci scambiamo di tutto fuorché la consapevolezza di esistere profondamente.

Nella cultura occidentale è stata data troppa attenzione ai meccanismi mentali. La mente si comporta come il Signore dell'esistente, il Signore delle nostre vite. Bisogna tornare al corpo per *sentire* la vita, per *sentire* che ogni respiro è fondamentale e che il pensiero è conseguenza del respiro e non viceversa.

L'errore di Cartesio è palese: *cogito, ergo sum*. Penso, dunque esisto. La speculazione filosofica non può sostituirsi alla vita. Non può cambiare le leggi fondamentali dell'*essere*.

La vita reclama la nostra attenzione e la *nostra* vita reclama, prima di tutto, la *nostra* attenzione. Dobbiamo tornare alla consapevolezza. Ma che cos'è la consapevolezza?

Secondo il Visuddhimagga esistono quattro tipi di consapevolezza ciascuno dei quali ha come obiettivo centrale lo sviluppo *dell'attenzione pura al flusso di coscienza*. I quattro tipi di consapevolezza sono in realtà i quattro principali oggetti della consapevolezza. Essi sono: la consapevolezza del corpo, quella dei sentimenti, quella della mente e quella degli oggetti della mente (i pensieri, i concetti) e le idee.

La consapevolezza è quindi l'attitudine del soggetto esplorante a conoscersi attraverso l'esperienza del Sé, arbitrariamente suddiviso, per comodità operativa, nelle sue componenti fondamentali. Per aprire la propria visione interiore il meditante porta l'attenzione al Sé e *si conosce attraverso il corpo*. Questa è l'unica via. Non esistono alternative. La consapevolezza corporea accende il *sentire* e le sensazioni si organizzano in sentimenti. È questo il duplice livello delle *sentizioni*. Quando le

sentizioni si organizzano nasce l'impulso interiore a penetrare il mondo, è questo il livello delle emozioni, la cui forza riaccende la mente e organizza l'agire.

Perché l'agire sia consapevole è necessario che lo siano i suoi elementi fondanti.

La consapevolezza del sentire e la consapevolezza del respiro sono quindi l'unica premessa possibile alla consapevolezza del pensare e dell'agire.

III

Ovvero, tutte le volte che l'inspirazione e l'espiazione si fondono , in quell'istante tocca il centro privo-e-colmo di energia.

Ancora il respiro, ancora il flusso, ma questa volta, per la prima volta *il centro* la ragione prima ed ultima delle cose, il cuore dell'essenza. Con il numero tre *arriva il centro* privo-e-colmo, le parole sono unite da un trattino, di energia.

Quando gli scettici dicono spiegami questa energia, i fisici contemporanei, anche i meno inclini ad una visione spirituale, rispondono: guarda intorno a te, guarda dentro di te, tutto ciò che potrai vedere è energia, energia pura, densa o rarefatta, materica o impalpabile, tutto ciò che tocca i tuoi sensi, e tutto ciò che i tuoi sensi possono toccare non è che energia.

L'energia è consapevolezza, ogni forma di energia, sia essa onda o particella possiede una propria consapevolezza.

In qualunque punto dell'universo l'elettrone si comporta da elettrone ed il fotone si comporta da fotone: perfettamente. Più a fondo andiamo più troviamo le basi della consapevolezza.

L'uomo è consapevolezza complessificata. Ogni uomo è la risultante di miliardi di miliardi di particelle autoconsapevoli e perfettamente cooperanti nel dar corpo alla sua perfetta unicità. È di questa stupefacente armonia che non teniamo conto. È di questa complessità infinita, ma non di meno reale, che ci sfugge il senso.

Come ritrovarlo, se non penetrandolo con umiltà e pazienza, ascoltandolo attraverso l'ascoltarci, cogliendo il messaggio antico di Shiva: Il Centro privo-e-colmo di energia, l'attimo tra onda e particella. Il divenire perenne e immoto.

Quando nell'amore, nell'unione d'amore, cogliamo l'attimo esaltante dove il fare e il non fare rimangono sospesi l'uno di fronte all'altro, l'uno *con* l'altro, divisi e fusi, vuoti e colmi del loro divenire, quando la luce negli occhi rispecchia l'essenza del divino, quando i suoni non sono più parole ma emanazioni dirette del profondo, ogni identità lascia il posto al fluire consapevole e privo di pensiero sovrastrutturale.

Ciò che era dimenticato ritorna, ciò che non potevamo toccare col pensiero di manifesta nel non pensiero, nel flusso dell'esistere, nel corso di un sentire che non ha ragioni e alla ragione del momento si rifiuta di soccombere.

IV

Ovvero, quando il respiro è tutto fuori e si ferma da sé o tutto dentro e si ferma – in questa pausa universale il piccolo io individuale svanisce. Questo è difficile soltanto all'impuro.

Quando nella fusione d'amore incontriamo veramente l'altro stiamo incontrando veramente Dio. Questo è difficile soltanto all'impuro.

Quando perdiamo la capacità di fonderci veramente con l'altro perdiamo Dio. L'altro è il veicolo di Dio verso sé stesso.

“Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina lo creò” (Genesi 1, 27).

Dio creò l'uomo e lo compose di due parti, questo è il primo enunciato, con queste parole la Bibbia ci presenta l'uomo al suo apparire nell'universo. Uomo e donna sono un'entità unica, fusa e divisa, un'espressione dell'equilibrio ineffabile del divenire. Ma non c'è divenire senza vita e non c'è vita senza respiro: il respiro è la comunione dell'uomodonna con il suo Dio. Il respiro è il principio animativo dell'uomo e del suo mondo. Non c'è mondo senza Dio, non c'è uomo senza Dio, non c'è vita senza Dio. Dio è il respiro che si trasfonde nell'uomo, ed è solo attraverso il respiro di Dio che l'uomo diventa sé stesso, che l'uomo vive.

“Allora il Signore-Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente”(Genesi 1, 7).

Non è possibile sopravvalutare l'importanza della consapevolezza del respiro per possedere davvero la propria natura umana. Perché l'uomodonna (l'umanità) possa esistere deve svanire il piccolo io individuale: il confine arbitrario che solo apparentemente lo divide in due aspetti che incessantemente si cercano e che solo nella fusione possono ricreare la vita, compiendo il proprio destino umano. Ad immagine di Dio, similmente a lui, ma solo quando a compimento della fusione d'amore, essi tornano ad essere “una sola carne” (genesi 1, 24)

Unasolacarne è il nome dell'umanità, *unasolacarne* dobbiamo ritornare attraverso *l'atto d'amore fondamentale*, quello che ricrea la vita e attraverso gli innumerevoli atti d'amore che nel quotidiano abbiamo l'opportunità di praticare. Ogniqualevolta colmiamo la separazione e incontriamo veramente l'altro, al di là dei simboli e dei ruoli, noi stiamo comunicando col figlio di Dio, fatto a sua immagine

e somiglianza. Noi stiamo comunicando con Dio attraverso l'umanità che Egli ci ha dato come mezzo e come fine.

Ogniquale volta colmiamo la separazione interiore tra lo strato ectodermico (pelle, mente, cervello, superficie) e lo strato endotermico (organi interni, ghiandole, cervello viscerale, profondità) noi siamo in contatto profondo col figlio di Dio che noi stessi siamo e con la divinità che è in noi.

V

Considera la tua essenza come raggi di luce che salgono da centro a centro, su su lungo le vertebre e così la vitalità sale in te.

La nostra essenza è raggi di luce. Come poteva l'estensore di queste righe conoscere una verità scientifica che solo cinquemila anni più tardi ci sarebbe stata rivelata dal genio di Albert Einstein?

C'è chi sostiene che la meditazione sia uno strumento incomparabile al servizio della conoscenza. Altri, al contrario, praticano la meditazione per svuotarsi di ogni conoscenza e trascendere ad un tempo la conoscenza ed il bisogno di conoscere.

Il bisogno di conoscere è spesso correlato al desiderio di esercitare una certa quantità di controllo sulle nostre vite. Noi sappiamo che tale controllo è in larga misura illusorio e che la *sensazione* di avere il controllo della nostra vita è spesso funzione degli stati energetici, dinamici e fisiologici del corpo.

Nella cultura occidentale contemporanea, i giovani, soprattutto nel periodo dell'adolescenza e della prima maturità sono spesso convinti di esercitare un elevato grado di controllo sulla realtà e quando non si sentono così si convincono di essere personalmente inadeguati, nevrotici ed ammalati e se ne vergognano. Col passare degli anni, con la progressiva maturazione dell'organismo, anche gli uomini di successo conoscono l'insuccesso e apprendono la saggezza del dubbio. La vita fuori di loro insegna loro a vivere. Dentro di loro la vita insegna loro a vivere, perché ogni organo registra la propria storia e la storia dell'organismo intero e ogni organo conosce la propria precisa età e la propria precisa funzione a quell'età. Le viscere, il sistema nervoso, i secretori ormonali conoscono la propria età ed il proprio senso, e con il progredire dell'età preparano l'organismo al trapasso depurandolo progressivamente dei propri *attaccamenti* a certezze *illusorie*.

L'unica certezza è la nostra *presenza* nel qui e ora. L'unico tempo reale è il tempo presente: il presente infinito. È questo il tempo sospeso tra materia ed energia, tra onda e particella, tra fotoni e cellule, tra i raggi di luce che salgono da centro a centro e le vertebre del corpo. È qui che possiamo focalizzare l'attenzione quando cerchiamo di cogliere l'essenza della nostra piccola verità privata (ammesso che

una tal cosa esista) o di una verità più ampia (ammesso che una tal cosa esista) e presunta universale (ammesso che una tal cosa esista)

Forse dovremmo cessare di cercare *qualcosa* e mantenerci semplicemente aperti/e al sentire, al conoscere, parola mirabile che sostituì il latino *noscere*, riferibile ad una conoscenza più astratta e meno con-divisibile. Ciò che conosciamo diventa noto, ma *notos* in greco significa appunto dorso e *notis*, in latino natica.

Ecco delineato uno strano sentiero di conoscenza, strano almeno dal punto di vista dei tardo illuministi contemporanei, legati al primato della neocorteccia celebrale che, dal punto di vista della conoscenza della vita è appunto corteccia: il contenitore secco ed ormai sterile che fu un tempo conoscenza limpida e vitale ed il cui compito naturale dovrebbe ora essere quello di proteggere il flusso della vita dalle influenze esterne piuttosto che quello di imporvi limiti rigidi e troppo restrittivi. Sediamo sulle nostre natiche ed ascoltiamo. Lasciamo salire l'attenzione come raggi di luce (conoscenza per illuminazione) dal basso verso l'alto lungo il dorso (*natos*) portandola alla *notocorda*, nome ottocentesco (1875) della colonna vertebrale.

Ecco ristabilito il prototipo personale imprescindibile dell'albero della conoscenza pura, con le sue radici, il suo tronco, i suoi rami (il sistema nervoso ed il sistema venoso) le sue fronde (pensieri, idee, sentizioni) e la sua corteccia (neo corteccia) protettiva.

Non c'è altra via per la conoscenza, non c'è altro luogo di conoscenza. La conoscenza è solo interna all'uomodonna, all'umanità. La conoscenza non è che assoluta. Assolutamente soggettiva.

VI

Ovvero negli spazi intermedi sentilo come lampo.

Il lampo della consapevolezza è posto di nuovo nello spazio intermedio: il *tra* che prelude al *con*. Gli spazi inter/medi hanno la funzione e di separare e di connettere di individuare e di unire. Senza gli spazi intermedi senza gli "snodi" della colonna, saremmo rigidamente fissi, come un vecchio albero o come un meditante che abbia perduto il senso del proprio agire.

Senza spazi intermedi saremmo solo rigidità, rigidità fisica o mentale o dottrinale o politica o religiosa. Tutti noi conosciamo i disastri prodotti dalla rigidità altrui, tanto nella vita sociale che nel più ristretto ambito privato.

La rigidità è dittatura, di un'idea, di un partito, di una pratica religiosa, di una persona su di un'altra o su molte altre. La dittatura permette di crescere solo a se stessa, vive solo per se stessa e permette solo l'espressione del proprio pensiero. Dentro di noi, dentro ciascuno di noi imperano molte dittature.

Sono le nostre fissazioni che tanto spesso scambiamo per saggezza, per giustizia, per carità e perfino per amore.

L'amore e la rigidità si pongono agli estremi opposti del continuum della vita. Dove c'è rigidità non può esserci amore e viceversa. Quando "amiamo" qualcuno perché condivide il nostro modo rigido di essere nel mondo stiamo solo abusando della parola amore. Potremmo sostituirla con la parola alleanza, ma in questa parola è implicito un senso positivo che talvolta è estraneo alle unioni promosse dalla comune rigidità. Potremmo tentare con la parola complicità, ma a questo punto faremmo torto alla buona fede di quanti onestamente si sentono nel giusto.

Non ci rimane che la parola collusione, poco usata in verità perché il suo senso correttamente inteso è quello di sottolineare la co-illusione, il rispecchiamento illusorio. Io e te siamo nel giusto perché condividiamo la stessa illusione.

Arriveremo al giusto e allo sbagliato ed alle conseguenze del modo di pensare che governa tali concetti, ma come in meditazione non bisogna avere fretta.

È tempo di parlare della rigidità del corpo e di quella della mente e di come l'una *regga l'illusione* all'altra, di come in altre parole le esperienze significative di ciascuno di noi si iscrivano tanto al corpo quanto alla mente *fissando* un modo di vedere il mondo e *noi stessi nel mondo*.

Ciò che si fissa al contempo è l'interpretazione (la lettura) che noi diamo all'agire del mondo nei nostri confronti e al nostro agire verso il mondo. La via del corpo incamera, assorbe, trasforma e fissa tutta l'informazione che la via della ragione mentale non riesce a capire, ad elaborare ed a rendere ragionevole. Questo accade spesso quando siamo molto piccoli e la nostra razionalità è come una fragilissima piantina che sta ancora lottando per radicarsi al mondo. Accade quando il vento delle emozioni connesse all'informazione, al "fatto", è così forte da rischiare di sradicarci. È allora che si fissa il compromesso, che l'informazione viene accantonata, insieme all'emozione in un complesso psicosomatico che da quel momento in poi renderà impraticabile il sentiero originario e ci costringerà ad una deviazione.

Gli psicologi parlano di devianza o di nevrosi, ma sono così lontani essi stessi dalla realtà del corpo da non sapere più bene di *chi* stiano parlando. Ciò nondimeno sono ben convinti di sapere di *che cosa* stanno parlando: l'oggettività della (paleo)scienza.