

Bento Kobayashi

TANTRA

L'arte di governare i draghi

VII

Immaginati le lettere sanscrite in questi nettarei punti focali della consapevolezza, prima come lettere, poi più sottilmente come suoni poi come sensazione sottilissima.

Allora accantonale e affrancati.

Bisogna passare attraverso la conoscenza condivisibile per raggiungere il centro indivisibile, perché universale e già universalmente condiviso, delle cose. La conoscenza condivisibile è divisa in piccole parti, le lettere sanscrite, che si possono comparare, confrontare, per deciderne i criteri di correttezza, l'attendibilità, le fonti, l'utilità. La conoscenza condivisibile non è (spesso) che ripetizione dell'ovvio dal quale talvolta sfuggono ricercatori solitari che possono cambiare la storia. Più di frequente gli studiosi più attenti osano introdurre piccole variabili che, nel loro procedere, possono trasformare il contenuto ed il senso della ricerca originaria in qualcosa di radicalmente nuovo e impreveduto.

L'effetto farfalla, il fenomeno della centesima scimmia, la teoria delle catastrofi, la teoria della relatività, il teorema di Bell e la microanalisi sono alcuni esempi di ciò che può avvenire quando il "caso" o la genialità ne offrono l'opportunità. Ma le lettere sanscrite sono un paradigma troppo forte, troppo incombente, per consentire al ricercatore soggettivo l'accesso alla propria profonda realtà.

Per procedere è necessario che il fardello di tale conoscenza venga deposto a lato del ricercatore, dove lo potrà ritrovare all'occorrenza. Come il nuotatore che giunto di fronte all'oceano, in procinto di bagnarsi, depone con ordine i propri panni sulla spiaggia, per ritrovarli intatti al suo ritorno così, chi voglia accedere all'oceano della propria incommensurabile esperienza interiore, farà bene a lasciare all'asciutto i propri abiti culturali che diversamente gli ridurrebbero la libertà di movimento.

Immergendosi nell'oceano della conoscenza interiore la materia diviene più rarefatta, fluida come il suono le cui onde pervadono l'organismo creando spazio al proprio divenire tra una cellula e l'altra, distanziandole, facendoci diventare persone più ampie, meno dense, meno rattrappite intorno al piccolo nucleo delle nostre conoscenze stereotipate con il cui metro ci misuriamo di continuo.

La conoscenza si pone oltre tutto questo, lasciando alle sue spalle anche il suono, ancora troppo materico, troppo asservito alla comunicazione formale. La conoscenza affonda ora nel terreno profondo

delle sensazioni divenute ormai sottilissime, prive di ogni spessore materico, di ogni attività. Sensazioni senza azioni, senza alcuna volontà soggettiva posta in atto, neppure la volontà di osservare nella quale ormai ci siamo persi, dissolti, per ritrovarci in un al di là che è ancora all'interno della storia e che affonda le sue radici in un senso di presenza onnipervasiva che solo ai mistici credevamo riservata.

Tutto ciò che era nostro, tutto ciò che credevamo essere noi, è ora accanto a noi, accantonato, e noi ne emergiamo *affrancati*.

VIII

L'attenzione tra le sopraciglia, lascia che la mente sia prima del pensiero. Lascia che la forma si riempia di essenza – del - respiro sino alla cima della testa e là piova come luce.

Le parole hanno poco significato ora, le useremo solo come guide dalle quali non dipenderemo. Poiché adesso cercheremo solo l'esperienza diretta della verità

Per noi occidentali mente e pensiero sono spesso sinonimi. Quando pensiamo alla mente pensiamo ai suoi oggetti, cioè ai pensieri. In altre parole confondiamo lo stilista con i suoi abiti, e questo è molto comune, e il salumiere con i suoi salumi e questo, per fortuna, è meno comune.

Lasciare che la mente sia prima del pensiero, significa distinguere tra l'una e l'altro. Significa anche acquisire la capacità di lasciare la mente vuota e di lasciare i pensieri fuori.

Non bisognerebbe mai confondere l'attore coi suoi atti. Questi non sono che l'oggetto provvisorio del suo essere in una particolare espressione: l'agire. Il respiro è, o dovrebbe essere, un atto involontario che si fa da sé. Di fronte al respiro la mente può ritrovare la sua dimensione originaria, perché all'origine di ogni pensare e di ogni agire c'è *l'essere*. Non c'è atto e non c'è pensiero se non c'è essenza. L'essere è l'origine. Sono, dunque agisco, dunque penso

Talvolta ci sentiamo persi nel flusso dell'agire compulsivo o del pensare ossessivo. Ci sentiamo come trascinati dagli eventi, preda dei nostri stessi pensieri. Come ritrovare il Centro?

Dice Shiva, lascia che la forma si riempia di essenza. Alle nostre orecchie, sopraffatte dai rumori del mondo esterno, questo suona come una oscura formula esoterica o come un'astrusa pretesa mistica, ma il praticante sa che non è così.

E lo sa per esperienza diretta. Non dobbiamo pensare al praticante come ad un monaco chiuso nel suo eremo e prigioniero delle sue rinunce: povertà, castità, astinenza e quant'altro. I monaci sono stati persone come noi e lo sarebbero ancora se non fosse per il loro bisogno di isolamento e di rinuncia. Quanto sono importanti questi fattori per lo sviluppo individuale? Lo sono. Ma sono in egual misura

limitanti rispetto allo sviluppo personale, perché tagliano fuori dalla pratica una porzione considerevole di vita.

Shiva si rivolge all'umanità intera e lo fa attraverso Devi, perché uomo e donna sono inscindibili per la ricerca. Uomo, donna, società e natura sono inscindibili se l'oggetto della nostra osservazione è la realtà e non solo una sua piccola porzione.

Molti praticanti cercano di prescindere dalla realtà, di metterla da parte per focalizzarsi su altro, su un al di là della realtà che esiste solo nei loro pensieri. Niente che non sia reale esiste, e la realtà parte dall'*uno*: dall'interno di ciascuno. Ma non si esaurisce lì.

Dice Shiva: lascia che la forma si riempia di essenza - del – respiro sino alla cima della testa.

Dove c'è essenza – del – respiro non può esserci altro. Due corpi, due realtà, non possono occupare lo stesso spazio contemporaneamente. Dove c'è essenza del respiro non c'è spazio per pensieri compulsivi, che ci pensano nostro malgrado e di cui non sappiamo interrompere il flusso. L'essenza – del – respiro è la vita e portare l'attenzione sul suo flusso significa arrivare a *sentire*. Sentire di essere vivi, diversamente dal *pensare* di essere vivi, e ricongiungersi con il *senso della vita*. Col senso di essere vivi dentro, dalla pianta dei piedi alla sommità del capo. Mente, corpo, vita, manifestazione.

Essenza immobilmente attiva.

IX

Oppure immagina che i cerchi a cinque colori della coda del pavone siano i tuoi cinque sensi nello spazio illimitato. Ora lascia che la loro bellezza si dissolva in quello. Allo stesso modo in un qualunque punto dello spazio o su una parete – finché il punto sparisce. Allora il tuo desiderio di un altro diventa vero.

È il desiderio di un altro che conta ed è la verità che conta. Il nostro desiderio di un altro non può che partire che dal centro, dal profondo, dall'essenza. L'altro non può che divenire essenziale per noi perché si possa dire che lo desideriamo davvero.

Per gli innamorati non c'è bisogno di altre spiegazioni. Ma l'innamoramento, nella cultura attuale, è troppo spesso una parentesi valutativa troppo breve, nel tempo e nello spazio, che detteranno i modi della sua estinzione.

Siamo troppo facilmente catturati da nuove immagini, da nuovi suoni, da nuovi odori e sapori che ci distolgono dalla *dimensione assoluta dell'innamoramento*, per riportarci in un mondo di valori relativi, di obsolescenze programmate a breve e brevissimo termine, di illusioni che si sostituiscono imperiosamente l'una all'altra obbedendo solo alle leggi di un'economia fatta consumo.

La consunzione è l'effetto esercitato, in questo momento della storia, dal predominio dei cinque sensi esteriori su tutti gli aspetti della vita e dal loro asservimento alle leggi del mondo sociale: dall'economia dei beni creduti materiali.

L'innamoramento si consuma in fretta per confronto e bramosia di nuove *cose*.

I cinque sensi sono bellissimi, come i cerchi a cinque colori della coda di un pavone, ma ci possono distrarre dalla realtà interiore, da ciò che sentiamo dentro.

Sento di amare questa persona, ma quest'altra appare più bella, o più vivace, o più ricca o più intelligente. Il mio sentire profondo viene ridotto dai sensi esterni: diminuisce, si perde, viene sostituito da valutazioni, da pensieri, da dubbi. E finisco per perdermi nei miei dubbi. Così perdo lo stato di innamoramento e perdo l'altro che diviene un disvalore, niente più che un ostacolo nel luna park degli attrattori sociali mercificati, dei soggetti umani vissuti come oggetti di piacere.

Tutti noi siamo in qualche misura come Pinocchio, persi in un paese dei balocchi, in cui tutto è possibile e tutto è disponibile, al prezzo della nostra umanità.

È divenuto urgente sottrarci alla voce suadente dell'ipnosi mediatica. Fissarla dritta negli occhi e lasciarla dissolvere nella propria illusione, senza negarne l'avvenenza, il fascino e la scoperta seduttività.

Occorre riconoscerla bella ma altra rispetto il flusso della nostra vita.

Salvare la propria vita non equivale rinunciare al mondo. Cercare la verità non significa rinunciare a vivere. Significa piuttosto riconoscere la seduttività senza lasciarci sedurre, se il prezzo è quello di perdere la nostra essenza, cioè di perdere il contatto con il sentimento, la sensazione e il senso del nostro essere vivi.

Perché il desiderio dell'altro torni ad essere autentico non può che ripartire dal profondo.

Questo cerca il nuovo praticante.

X

A occhi chiusi vedi nei particolari il tuo essere interiore. Così vedi la tua vera natura.

È importante praticare a occhi aperti. È importante praticare a occhi chiusi. È importante praticare a occhi né aperti né chiusi.

Nella nostra cultura viene dato un grande rilievo alle immagini. Le immagini hanno preso il posto della cosa stessa di cui erano in definitiva solo l'aspetto più superficiale: la facciata adattata agli obiettivi relazionali.

Tutto ciò che un tempo si poteva toccare con mano e quindi vivere direttamente, si è oggi alienato in una rappresentazione al cui interno l'immagine prevale sulla forma. Come il linguaggio comune ri-

corda, la parola forma non si riferisce solo all'aspetto esteriore, di una persona o di un oggetto, ma anche al suo modo di comportarsi: al suo comportamento formale.

In altre parole la forma è espressione dell'essenza di una realtà: della sua natura profonda.

L'immagine, che prevale oggi sulla forma e sui comportamenti che essa dovrebbe esprimere, non è invece che pura rappresentazione, concreta o virtuale, di ciò che pretende d'essere.

Tutto ciò che era direttamente vissuto si è alienato nella propria rappresentazione: ecco come il mondo di Narciso, il mondo dell'immagine priva di consistenza, vale a dire di forma, si propone di sostituirsi alla realtà oggettiva. È qui che la società dello spettacolo si precipita a occupare il seggio lasciato vacante dalla società delle merci e dei consumi che una certa concretezza fattuale dovevano pur mantenerla.

È importante praticare a occhi aperti, per non sospendere la relazione con la realtà esteriore. È importante praticare a occhi chiusi per potersi focalizzare, sin nei particolari più sottili, sulla propria natura interiore, sulle sensazioni somatiche, sugli stati animici e sul flusso dei pensieri non voluti fra i quali spesso ci perdiamo come in un labirinto di specchi dove riflettiamo e speculiamo fino ad appagarci degli ultimi fronzoli acquistati ai mercatini del sapere.

Praticare a occhi chiusi ci costringe a confrontarci con due realtà: l'impercettibilità del corpo e l'invadenza delle rappresentazioni, cioè dei pensieri coatti cui non riusciamo a sottrarci. In una società sempre più incorporea, l'oggetto corpo riacquista valore solo nella misura in cui è funzionale al successo dell'immagine, nella misura in cui corrisponde ai canoni di un immaginario collettivo che risponde soltanto alle proprie esigenze di egemonizzazione generale. Non importa più che la forma del corpo sia evidenza di un processo storico di autorealizzazione.

I bicipiti, i pettorali, gli addominali, le natiche, le mammelle non sono più evidenza biologica di una predisposizione – genetica o acquisita attraverso l'attività fisica – a una funzione sociale specifica sia essa la guerra, il lavoro, la maternità o l'amore. Il corpo viene oramai indossato in funzione di uno scopo puramente egotonico. Il corpo è diventato un simbolo di stato. Un simbolo del successo o dell'insuccesso delle funzioni di un Io separato che ha perso di vista la totalità del Sé.

È importante praticare a occhi chiusi per ritrovare le radici biologiche del Sé: le uniche radici possibili. Queste sono fatte di materia e di espressioni della materia, che il Sé e l'Io percepiscono come *sensazioni e sentimenti del corpo e come stati dell'anima* (stati d'animo).

Dice Shiva: così *vedi* la tua vera natura.

In un mondo come quello in cui viviamo, però, in cui la separazione fra la *res extensa* degli oggetti pretesi inanimati e la *res cogitans* di un'anima pretesa incorporea è assunta come reale, il nuovo praticante si esercita nell'arte delle soglie.

Per questo egli si esercita nell'arte di tenere gli occhi aperti, di tenere gli occhi chiusi e di tenere gli occhi né aperti né chiusi, restando testimone dei due mondi che si manifestano all'unisono nel flusso continuo della realtà in atto: il mondo interiore e il mondo esteriore, che si dettano l'un con l'altro i modi dell'esistere.

XI

Poni tutta la tua attenzione nel nervo, delicato come il filo di loto, nel centro della tua spina dorsale. Trasformati in quello.

L'attenzione deve entrare nel corpo. Non basta che si rivolga al corpo. È necessario che proceda verso gli strati più intimi e protetti. Shiva ci guida verso il centro della spina dorsale, il cuore vivo e pulsante in cui, quasi fluido, scorre il midollo della vita: il midollo osseo.

Per due volte si ripete, cosa rara per un dio. L'attenzione non va posta *al* nervo, ma *nel* nervo e di nuovo l'attenzione non va posta *al* centro della spina dorsale, ma *nel* suo centro. È importante comprendere che l'attenzione non può rimanere esterna al proprio oggetto ma lo deve penetrare: deve trasfondersi in esso. L'attenzione penetrativa si pone come preconditione alla trasformazione.

L'immagine non ci interessa. Quando Shiva parla del vedere ciò che addita agli uomini è la forma attraverso cui si esprime l'azione. Questa è trans-form-azione. La trasformazione è un'azione che porta la forma al di là di se stessa.

Questo non è magia e non richiede l'intervento di alcun dio per potersi realizzare.

Ogni azione che passi attraverso la forma, ogni azione che sia espressione della propria sorgente, implica che la sorgente stessa sia viva e quindi attiva. È così che la forma si autotrascende evolvendosi di continuo. Percettibile o impercettibile dall'esterno.

Perché un fenomeno avvenga, non è necessario che sia osservato, osservabile o riscontrabile da un osservatore esterno o dai suoi strumenti. Quest'ultima è un'esigenza del pensiero scientifico contemporaneo, e le realtà che rispondono a tale criterio sono riassumibili come parte della scienza.

Shiva non sembra preoccuparsene, egli ci invita all'esperienza e ci invita a trascendere la pretesa fisicità, dei pensieri e delle forme, alla quale ci aggrappiamo spinti dall'orrore del nulla, dall'orrore dell'impermanenza. Una volta entrato nel midollo della propria vita l'uomodonna non può che abbandonarsi al flusso continuo dei significati, che ne cambiano la forma. Egli diviene quel flusso in divenire. Quando resistiamo al flusso della vita, al flusso dell'esperienza, e ci poniamo a difesa del nostro piccolo io individuale, incontriamo la sofferenza. Per questo è detto "c'è la sofferenza". Questa è la prima e la più fondamentale delle quattro nobili verità enunciate dal Buddha: *c'è la sofferenza*. E tale dimensione è così generalmente pervasiva della natura umana che per decenni, per lo meno nelle

tradizioni occidentali, essa è stata tradotta con *la vita è sofferenza*. Enunciato quanto mai familiare alle orecchie dei popoli monoteisti d'Occidente, la cui vita è una perenne valle di lacrime, alle quali cercano di sottrarsi *pensando* ad altro: distraendosi, tirandosi fuori, allontanandosi dal proprio centro. Shiva ci addita un'altra via, la via verso il centro dell'essere, la via verso il cuore della nostra umanità e della *sua* divinità.

XII

Chiudendoti con le mani le sette aperture del capo, uno spazio tra i tuoi occhi diventa inclusivo-di-tutto.

Shiva ci chiede l'impossibile. Se chiudessimo con le mani le sette aperture del capo non potremmo più respirare. Provate a farlo e non dovrete fidarvi oltre delle mie parole.

Chiudersi al mondo per poter contattare la vita: come si può sostenere una tale assurdità! *Eppure gli autori ce la propongono*. Dopo che queste parole furono scritte, per migliaia di anni intere generazioni di sciocchi si sono sforzate di praticare un simile insegnamento. Non solo, lo hanno spesso eletto a strada maestra del loro sentiero verso la profondità dell'essere.

Ma se solo pratichiamo *letteralmente* l'indicazione degli autori l'illuminazione è istantanea. Uno spazio tra gli occhi si apre senza esitazione per urlarci la verità della nostra vita. Una vita a cui il respiro è essenziale. Tutte le discipline centrate sul controllo del respiro incarnano tentativi di controllare la vita e di sottometterla alle ragioni dell'Io, alla sua volontà di dominio sulla vita attraverso il controllo della sua funzione principale.

Shiva dice: chiuditi al mondo e sarai illuminato. È possibile chiudersi al mondo e chiudere una volta per tutte la vita ai suoi significati in noi, in-cluderli? No. Non è possibile. Per comprendere la vita e i suoi significati è necessario aprirsi al mondo. Le sette aperture del capo: gli occhi, le orecchie, le narici e la bocca, sono indispensabili tanto alla vita biologica quanto alla vita psichica di ciascuno di noi.

Se, radicalmente, ci proponiamo di chiuderci al mondo, uno spazio tra gli occhi, lo spazio profondo in cui risiede il nostro cervello più antico si apre all'istante per diventare inclusivo di tutto. Per dominare all'istante la realtà della nostra vita e sottrarla alle assurde pretese dell'Ego, il cervello rettiliano e l'amigdala assumono, repentinamente e con totale autorevolezza, il controllo del sistema per ributtarci nel mondo e nella vita. Ecco un'esperienza illuminante che fa piazza pulita delle illusioni di dominio dell'Io separato.

Quando Shiva usa le parole *inclusivo-di-tutto* l'Ego, sempre alla ricerca di un'onnipotenza che la realtà gli nega, pretende di chiudere-in-sé il tutto per possederlo totalmente. Un Ego privo di umiltà è

una grande sciagura. Talvolta ci induce a investire la nostra intera vita nel perseguimento dell'onnipotenza. Ma una persona con i piedi-per-terra coglie all'istante il messaggio: non si tratta, qui, di includere chiudendo dentro ma di *comprendere* cioè di *capire attraverso l'esperienza interiore*. E, chiudendo per pochi istanti le sette aperture del capo, non possiamo evitare di entrare profondamente in contatto con la realtà della nostra umanità e dell'umanità intera.

Siamo organismi fragili e vulnerabili, ma pieni di splendore e di voglia di vivere! Aperti alla comprensione del mondo fino all'ultimo respiro.