

Bento Kobayashi

TANTRA

L'arte di governare i draghi

XIII

Toccando i globi oculari come una piuma, la leggerezza tra quelli si apre sul cuore e là permea il cosmo.

Dice Alan Watts che l'individuo è un'apertura attraverso cui l'intera energia dell'universo è consapevole di se stessa. Ogni individuo è un varco attra/verso l'infinito e quando un uomo e una donna si amano il varco si spalanca.

Su questa soglia, spaventati esitiamo fino a estinguere la nostra forza: la forza d'animo della passione amorosa. Uccidiamo noi stessi per paura del vuoto che intra/vediamo oltre la soglia.

Siamo come bagnanti pigri, che avvicinano l'acqua solo per il piacere più immediato e sicuro e non hanno una prua da puntare a Occidente, verso mondi nuovi. Lo spazio che si apre sul cuore si apre sul cosmo, perché cuore e cosmo, le parole cuore e cosmo, sono metafore dell'infinito che possiamo concepire, sono bussole per orizzontarci nella realtà senza confini che noi stessi siamo e in cui viviamo.

Toccando i globi oculari tocchiamo direttamente la mente/cervello e in tal modo interrompiamo i *pensieri che ci pensano* e introduciamo l'emozione del sentire.

I bulbi oculari sono così delicati e preziosi che il solo sfiorarli attiva tutta l'attenzione di cui siamo capaci e la focalizza sull'interfaccia corpo/mente attivando sentimenti di apprensione. Attraverso l'apprensione apprendiamo, perché questo è il sentimento che organizza più rapidamente ed efficacemente la cognizione. L'apprensione, un certo grado di apprensione, è essenziale all'apprendimento della vita.

Senza emozione non si dà nessuna cognizione, perché la cognizione ha senso solo in conseguenza di un'emozione vivente, vissuta, rimossa o proiettata nel futuro. Noi non viviamo di cognizioni astratte ma di cognizioni concrete, come il cibo che mangiamo, l'acqua con cui ci dissetiamo e l'aria che respiriamo. Queste cognizioni sono il fondamento della nostra vita, nel più ricco come nel più povero angolo del mondo. Quando lo spazio tra gli occhi si fa leggero, i pensieri coatti, le cognizioni astratte (e quasi sempre inutili), si dissolvono come neve al sole, come cumuli di nubi che incontrano la brezza. Allora entriamo in apprensione e le porte della mente si aprono al cosmo.

Gli occhi sono lo specchio dell'anima, e riflettono i sentimenti più profondi che possiamo permetterci di contattare e di esprimere. Quando si apre un varco, diventa possibile accedere a un mondo interiore ancora più profondo. La visione dapprima si dischiude, esitante di fronte all'infinito, ma ben presto si spalanca per dare accesso a nuova vita, a nuove informazioni a una visione che è sensazione corporea, sentimento e cognizione al tempo stesso.

Quando l'uomodonna è uno con sé stesso, quando la sua mente triuna ritorna all'interezza, noi torniamo nel flusso dell'esperienza indivisa, torniamo a essere individui in contatto con l'esperienza dell'indiviso, dentro e fuori di noi.

Un varco tra due cosmi.

XIV

Bagnati nel centro del suono, come nel suono continuo di una cascata. Ovvero, mettendoti le dita nelle orecchie, ascolta il suono dei suoni.

Bisogna lasciarsi andare, abbandonarsi, arrendersi, rientrare nel flusso da cui ci siamo differenziati costruendo l'io persona, la struttura delle illusioni esprimibili attraverso il suono che chiamiamo io.

Suono, suono, suono. Gli autori ripetono tre volte questa parola: il suono, il suono continuo il suono dei suoni.

Il suono dei suoni è l'origine di ogni suono, i buddisti lo venerano e vi si aggrappano per sfuggire il senso, preteso, del flusso dei pensieri! Il flusso continuo dei suoni come alternativa al flusso continuo del pensiero dei pensieri. Si può immaginare una proposta più sciocca?

In realtà noi non pensiamo, noi siamo pensati in continuazione da un flusso di pensieri sui quali esercitiamo un potere quasi nullo, il potere di un testimone che si illude di possedere ciò di cui è spettatore e che si sviluppa indipendentemente da lui!

Noi non produciamo pensieri più di quanto siamo in grado di produrre il flusso di una cascata, e non possediamo i nostri pensieri più di quanto ci sia dato di possedere lo scorrere di un fiume.

Il possesso e l'idea stessa del possesso sono assurdi e fuorvianti. Utili al più a mantenere una parvenza di ordine sociale. L'idea di possedere i propri processi di pensiero è la prima illusione a svanire per chiunque si confronti con la pratica meditativa. Fermare il flusso dei pensieri è impossibile, come è impossibile arginare in modo definitivo un fiume. Possiamo al più ripararci al di fuori dalla corrente, in un'ansa protetta in cui trovare pace.

Ma, tra tutte le versioni possibili dello stato di pace, quella di immergersi nel suono dei suoni può affascinare solo chi abbia pronunciato tutti i voti di rinuncia possibili, chi abbia rinunciato per scelta a ogni piacere connesso al vivere. L'unico spazio rimasto al piacere è allora lo spazio egoico legato

all'aver raggiunto un obiettivo, per quanto privo di attrattive come lo è lo sfrigolio di fondo del suono dei suoni, bene di rifugio di un monaco immerso nella solitudine delle solitudini.

Ma l'immagine di Shiva è piena di vita: di fronte ai suoi occhi c'è Devi, la più splendida delle creature che si bagna nell'acqua delle cascate. Questa è la sua quattordicesima via, il suono del suo amore per Devi, il suono della passione, il suono dell'energia in azione, il suono della vita. Questo è per Shiva il suono dei suoni. La deità in azione tra "io Sono" e "io Suono".

Da qui nasce il suono aum, il suono dei suoni, il flusso sonoro della respirazione che ci urla tu sei, tu ami, tu sei, tu ami.

Questo è il suono della fusione d'amore tra maschile e femminile. Tra un maschio e la sua femmina. Tra una femmina e il suo maschio. Tra noi.

XV

Intona un suono, per esempio a-u-m, lentamente. Quando il suono raggiunge la pienezza, tu fa altrettanto.

Non bisogna perdersi nel suono. L'obiettivo è la pienezza. Il suono è il veicolo, la carrozza con cui il viaggiatore si avvicina alla meta o l'animale che stringe tra le gambe. La pienezza è la meta e il modo, il come, del viaggio.

È possibile accedere alla pienezza solo attraverso la pienezza. È possibile accedere alla meta solo quando la meta è raggiunta. Ma quando la meta è uno stato dell'essere diventiamo confusi e cadiamo preda di illusioni, di opinioni, di credenze, di procedure.

C'è un solo modo di accedere allo stato di pienezza: essendone pieni. A cosa serve dunque il suono? Il suono è forse la pienezza? Evidentemente no. Il suono è vibrazione. Man mano che la vibrazione scende nel corpo, pervadendolo, noi diventiamo consapevoli. Quando seguiamo il suono con lo sguardo interiore del sentire individuiamo gli ostacoli, individuiamo le aree da cui siamo *ex-chusi*, chiusi fuori, come da antiche porte di cui abbiamo perso le chiavi. Il suono è olio per i cardini ed è il nostro bussare gentile, all'occorrenza è il nostro passepartout.

Il suono è l'amico che ci accompagna sulla via del ritorno e ci incoraggia di fronte agli ostacoli, quando ci sembra di non riconoscere i luoghi e di aver perso la strada, di trovarci di fronte a un ostacolo invalicabile. Il suono è il confidente dei nostri stati d'animo, di cui si fa interprete attraverso le sfumature di gioia, di determinazione, di fiducia, di splendore, oppure di amarezza, di desolazione, di paura e di pianto. Il suono è nostro amico, nostra guida, nostro seguace, nostro sostenitore, nostro portavoce nella realtà consensuale del mondo quotidiano. Il suono siamo noi, nel nostro vibrare più sottile e profondo, giù giù fino al nucleo degli atomi che forgiavano la nostra struttura.

Il suono *a-u-m*, il suono dei suoni, è la vibrazione della nostra struttura profonda. Non cerchiamo il suono *a-u-m* fuori di noi, perché non è lì che si trova! Il suono *a-u-m* è dentro di noi, è noi al livello di vibrazione più profondo.

Non chiediamoci altro. Seguiamo il senso del sentire, lasciamoci guidare all'interno di noi stessi, verso gli strati più profondi dell'essere, dove tutto è vibrazione, sottile, perenne, *eterna*, involontaria. In-volontaria.

XVI

Nel principio e nel graduale raffinarsi del suono di ogni lettera, svegliati.

Il suono è ancora A-U-M, ma questa volta le indicazioni si fanno più precise. Il praticante è accompagnato, lettera per lettera, verso la pienezza del risveglio. Verso lo stato di pienezza del risveglio. Verso lo stato di pienezza attraverso (per mezzo del) il risveglio. Verso il risveglio che si accompagna (con-segue) allo stato di pienezza. Verso l'appagamento vissuto in stato di veglia. Non sognato, non fantasticato, non letterariamente millantato.

Questa è la differenza tra la via dei mistici, che procedono nell'esperienza attraverso l'esperienza, e la via dei letterati, che la ricercano attraverso le combinazioni di parole, che immaginano di poterla descrivere senza vivere (viverla). I letterati (spirituali) sono coloro che immaginano la vita attraverso metafore e che nell'assenza di esperienze realmente vissute (mistiche) si illudono e illudono chi li ascolta citando le parole altrui, spesso a loro volta rapite ad altre parole altrui, nella speranza che al limite della catena esista qualche esperienza direttamente vissuta (mistica) e direttamente espressa da qualcuno.

È così che pratiche naturali e accessibili a chiunque, assumono la veste (l'abito nuovo del re) di esperienze di confine. Dove la relazione tra l'umano e il "non più comune agli uomini", e forse confinante con un divino antropomorfo, talvolta informato dai principi della scienza, ci illude di essere al di là della "semplice" conoscenza di noi stessi. Ma ritrovare il centro, ritrovare se stessi, è tutto ciò che ci è concesso, il resto è appunto letteratura.

Qualunque sia la nostra pratica, cerchiamo il centro di noi stessi e troveremo il centro dell'universo. Per lo meno del *nostro* universo.

Il suono va dovunque: dalla mente alla laringe e poi dalla laringe si fa vibrazione e può procedere nel corpo. Verso il basso, nel petto, nella schiena, nell'addome, nei genitali e sottilmente lungo le gambe, fino alla punta dei piedi e al suolo. Verso l'alto nella mascella, nel cranio e al centro del cranio nel cervello rettiliano, nel cervello mammaliano e nel neocortex da cui era partito. Il suono percorre e unifica il corpo dal centro alla periferia e da questa al centro.

Attraverso il suono, attraverso qualsiasi suono, possiamo risvegliare noi stessi a nuova vita, a nuove esperienze di vita. Lasciamo che il suono ricrei il suono e avremo ritrovato il cuore del creato, del creatore, della creatura, della creazione.

Ti amo. AUM.

XVII

*Mentre ascolti gli strumenti a corda, odi il loro composito suono centrale; così
l'onnipresenza.*

Gli strumenti a corda come metafora del corpo. Il loro composito *suono centrale* è la vibrazione più profonda dell'anima di ciascuno di noi, al centro della realtà somatica. L'ascolto è l'autoascolto: la meditazione di consapevolezza. La biosofia non è altro che questo, *meditazione di consapevolezza attiva*.

La differenza fondamentale tra la più parte di sistemi introspettivi orientali, e oggi anche occidentali, e l'atteggiamento biosofico in meditazione è proprio nell'attenzione e nella cura attribuiti al lato attivo della ricerca introspettiva. Al lato attivo del contatto con l'infinitamente piccolo dentro di noi, come via d'accesso all'infinitamente grande che ci circonda: l'onnipresenza.

Per le persone particolarmente predisposte il contatto pieno e profondo col Sé assume, all'istante, il semblante di un contatto pieno e profondo con la totalità dell'altro Sé.

Per l'esploratore attento, l'io, come realtà separata e circoscritta, e Dio, come rappresentante delle potenzialità infinite espresse e non espresse, sospendono all'unisono la loro significatività: scompaiono, cessano di esistere come alternative.

La morte dell'io e la morte di Dio come entità separate sanciscono, nel loro coincidere, l'alba dell'onnipresenza e dell'onniesenza e il tramonto di ogni credenza di separazione, di differenziazione e di non appartenenza.

La consustanzialità con la materia dell'universo diventa un'esperienza in atto, piuttosto che una riflessione astratta o scientificamente desunta. Ma a cosa (ci) serve tutto questo? L'esperienza estatica trova giustificazione e senso in sé, non le è richiesto altro. L'estasi vale l'estasi e l'estasi vuole l'estasi. E nient'altro. Coloro che praticano l'estasi non si occupano d'altro, non scrivono libri, non teorizzano, non rivendono la propria esperienza, non pubblicizzano vacanze estatiche "tutto compreso". Al più, nei momenti di miseria esperienziale, così comuni nella nostra epoca, lasciano qualche traccia del cammino per sé stessi e per chi abbia occhi per vedere.

Il cammino dell'estasi è un percorso solitario.

È un percorso a due.

È un percorso da fare a piedi nudi, e coi piedi per terra!

XVIII

Intona un suono in modo udibile, poi sempre meno udibile via via che la sensazione sprofonda in questa silenziosa armonia.

All'inizio è necessario alzare il volume, bisogna accendere il sentire, e procedere nel lato attivo del processo. Bisogna toccare a lungo le corde dell'anima prima di comprendere come ne possa scaturire un'armonia.

Viviamo giorni strani. Abbiamo perso la pazienza. Comuniciamo in un istante con il mondo e il mondo intero *sembra* entrare nelle nostre case e nelle nostre vite quando appoggiamo il dito sulla parola magica: potere. Power on, off. Un istante.

L'accesso all'illusione informatica è il vitello d'oro del terzo millennio, o quantomeno della sua prima alba.

Per questo è necessario intonare il proprio suono in modo udibile, per sé stessi e per gli altri, al di sopra del continuo brusio di atti e pensieri che hanno perso il proprio senso e che si inseguono l'un l'altro per gioco o per rancore, per avidità o per noia.

Ciò che l'uomo comune chiama vita per il praticante è cecità. L'uomodonna comune è cieco a se stesso e sordo al proprio senso. Ma se intona il proprio suono e se resta con esso per il tempo sufficiente, sentirà salire una risposta dall'interno, dal profondo di se stesso. E la risposta si farà sempre più chiara, forte, netta nel suo: io sono, io sono, io sono.....

Qui, per la prima volta, l'autore non indica quale suono ci farà da guida, non limita la nostra scelta, trascende il rito attraverso la sua pratica. È la pratica del Sé, l'esplorazione pura dell'essenza attraverso la sua espressione, l'arte dell'agguato.

Cerchiamo nell'aria "vuota" intorno a noi le tracce dell'essenza, attraverso il suono, fino a lasciar scomparire il suono stesso nella sensazione profonda e silenziosa dell'essere. Al centro del corpo, al centro delle ossa, dove scorre il midollo della vita.

Tra due amanti delicati e insaziabili questo è il percorso dell'estasi: dall'urlo del primo incontro al delicato ascolto dell'inattività più viva.