

Bento Kobayashi

TANTRA

L'arte di governare i draghi

XXV

*Oh benedetta, quando i sensi sono assorbiti nel cuore, raggiungi il centro del loto.*

Il cuore e il centro sono simmetrici. Il cuore è il centro della vita biologica; il centro (del loto) è il cuore della vita spirituale. Per raggiungere il centro bisogna pervadere la forma, essere pieni di Sé nell'accezione positiva del termine. Pieni di Sé non significa arroganti, boriosi o narcisisticamente pregni della propria superiorità. Essere pieni di Sé, come qui lo intendiamo, significa, al contrario, essere vuoti di tutto ciò che è superfluo, aggiunto, inessenziale e arbitrario. Essere pieni di Sé è essere profondamente consapevoli della propria sostanza, della propria essenza e del loro costante divenire. Significa quindi essere veri, autentici, intrisi di costante presenza attuale e consapevoli della deriva storica e ontologica che ci ha condotti nel qui e ora. È ciò che io chiamo, con un termine coniato dal mio maestro Lowen, *grounding*.

L'equivalente spirituale del *grounding*, che in Lowen designa la relazione piena e libera (da conflitti, contraddizioni, aspettative e pregiudizi) col suolo è, secondo me, l'umiltà. Umili erano, storicamente, coloro i cui piedi affondavano nell'*humus*, il suolo fertile da cui nasce la vita. Erano i contadini e la gente semplice, il popolo, che non possedendo mezzi di trasporto restava coi piedi per terra e da questa traeva il proprio sostentamento.

Essere con i piedi per terra è impossibile senza la necessaria umiltà, senza immergersi negli umori della vita. Chi vuole porsi al di sopra degli altri perde i contatti con le radici della vita, sia egli un esponente del potere politico, o economico, o militare, o spirituale o semplicemente una persona ferita e inconsapevole a cui è stato impedito di esser se stessa. Porsi al di sopra è perdere se stessi e il contatto con l'umanità. Dentro e fuori di noi.

Il centro del loto è il centro della nostra *umanità spirituale* personale, come il cuore è il centro della nostra *umanità personale biologica*.

Non è possibile centrarsi senza avere i piedi per terra: letteralmente!

Per raggiungere questo obiettivo, l'unico in realtà che valga la pena di perseguire, è necessario convergere, con tutta la capacità attentiva di cui siamo capaci, nell'area del cuore da cui nasce la compassione: la capacità di percepire l'altro all'unisono con noi stessi.

Possiamo percepire l'altro attraverso la risonanza energetica e somatica dei corpi, e attraverso i percorsi neuronali che abbiamo costruito e consolidato nel corso dei millenni e che, nel corso della vita, abbiamo adattato in funzione dell'ambiente immediatamente circostante.

Se qualcuno ci faceva sentire in pericolo nel corso dell'infanzia, quando non avevamo la possibilità di reagire adeguatamente o di sottrarci, non abbiamo avuto altra scelta che chiuderci al sentire. Al sentirci soli, sbagliati, spaventati, angosciati. Se qualcuno, di fondamentale per noi, ci concedeva solo un amore condizionato e la condizione era la rinuncia alla nostra autenticità, vi abbiamo rinunciato in nome dell'amore. O del suo sucedaneo più letale: l'approvazione.

In tal modo, nel corso della vita, abbiamo rinforzato una visione del mondo e i circuiti neuronali e cognitivi che ne sono alla base e ne abbiamo seppellita un'altra: nella profondità dell'essere in potenza.

Oggi, troppo spesso, crediamo d'essere chi abbiamo scelto e dovuto essere nel farsi delle relazioni primarie della nostra vita, ma non è così!

Intatta, nella profondità di ogni cellula del corpo, permane l'interezza di ogni aspetto del progetto primario di cui ci siamo ridotti a essere la versione adatta al vivere domestico della nostra infanzia.

Il centro del loto non è dunque un luogo di una pace astratta in cui cercare ciò che non siamo, ma è il luogo concreto e profondo della nostra unicità e del nostro diritto a vivere pienamente.

## XXVI

*Togliendo la mente alla mente, tieniti nel mezzo – finché.*

La pratica è fatta di passi. Di piccoli passi e di grandi passi, ma i primi sono da preferire perché non richiedono sforzo. Al pensiero occidentale è sempre più difficile capire la pratica dei piccoli passi. Vogliamo tutto e lo vogliamo subito.

La tecnologia ci ha viziati e ingannati al tempo stesso. Solo pochi anni or sono potevamo pregustare a lungo il piacere di riascoltare la voce dell'amato lontano, potevamo affidarci alla memoria per ricordare i tratti del suo volto, potevamo apprezzarne la lontananza ed i suoi sentimenti, quanto la piena presenza. Oggi possiamo connetterci con chiunque in ogni parte del mondo nell'arco di pochi secondi, ma siamo quasi incapaci di provare sentimenti, abbiamo perso la capacità di connetterci con noi stessi: siamo diventati incapaci di autoascolto.

Quando invito una persona, un principiante, ad ascoltarsi questa crede che gli stia chiedendo di dar ascolto ai propri pensieri, di *pensarsi*. L'idea di ascoltare il corpo, di connettersi al corpo, non lo sfiora neppure.

La nostra è più che mai una cultura dell'ectoderma, della superficie, dell'apparire, del riflettere del rispecchiarsi, dello speculare. In altre parole la nostra è sempre più una cultura dell'immagine, che prende il posto della "cosa" da cui ha avuto origine pretendendo di sostituirla. Ma la "cosa", l'umano di cui ormai non circola che l'immagine, era corporea capace di sentire, di dare ascolto a sé stessa, di calarsi nella profondità del proprio essere e di trovarvi sensazioni, sentimenti, vissuti, significanti di ogni genere.

L'immagine viceversa è virtuale, incorporea, rappresentativa della "cosa" ma da essa diversa e distante proprio in ciò che vi è di più essenziale: l'autoconsapevolezza, la potenzialità attiva di conoscersi.

Il progresso spirituale, l'integrazione del Sé, la riscoperta della propria unicità segue leggi antiche, non perfettibili e non prescindibili, leggi dimenticate, derise, rimosse, ma irremovibili.

Togliere la mente alla mente significa ricordare, nel corpo, queste leggi biologiche fondamentali, quindi riconoscere Se stessi.

Ecco la pratica suggerita da Shiva: lasciar cadere i preconcetti. Togliere alla mente l'ingombrante e disumanizzante centralità attribuitale dalla cultura, e riscoprire cosa si cela al di là del pensiero, nella profondità del corpo biologico.

La pratica richiede tempo, devozione, pazienza, intensità e intenzionalità incrollabili, tutte facoltà che possediamo in abbondanza, ma che spendiamo in tutt'altre direzioni: nella ricerca del potere e del successo soprattutto.

Questo è il grande inganno della cultura occidentale: ciò che doveva essere un mezzo è diventato un fine. Se il potere, il prestigio, la fama dovevano essere all'origine strumenti per accedere a un più grande piacere, oggi siamo disposti procurarceli al prezzo del più grande sacrificio. Essi sono diventati valori in sé e non *mezzi al fine* di un piacere biologico e quindi spirituale. Il piacere è ormai ridotto al puro piacere egoico, e l'*egolatria* sta estendendo ad ogni aspetto della nostra vita la desertificazione da cui ha tratto la propria origine.

## XXVII

*Nel pieno dell'attività terrena, sta attenta tra i due respiri e così esercitandoti, in pochi giorni rinasci.*

Ecco il sentiero più bello, il più facile, il più difficile, il più suggestivo. Non abbiamo bisogno di estraniarci dal mondo per seguirlo, anzi esso trascorre al centro della vita, nel pieno delle nostre attività

più comuni e quotidiane. Sto scrivendo e respiro, sto leggendo e respiro, sto camminando e respiro, sto lavorando e respiro, sto amando e respiro. Il respiro entra e porta il suo beneficio in ogni cellula attraverso i polmoni e attraverso il torrente sanguigno. Il respiro esce e porta con sé i residui dei processi metabolici cellulari per restituirli al mondo. La respirazione è un processo cellulare ed è un processo olistico. Tutto il corpo respira all'unisono, senza che noi ce ne accorgiamo. La respirazione è anche un continuo processo di morte e rinascita. Con ogni inspirazione portiamo nuova vita dentro e con ogni espirazione ci liberiamo di ciò che non è più utile alla vita e che tenuto dentro ci farebbe morire.

Facciamo tutto questo senza doverci pensare, senza doverlo organizzare razionalmente.

Portare l'attenzione tra i due respiri è un altro modo di togliere la mente alla mente. Non ci è chiesto di controllare il respiro, di ampliarlo o ridurlo, di forgiarlo o di aggiogarlo al traino di un'ideologia salvifica.

No. L'unico suggerimento è di portare lì l'attenzione, distogliendola dai processi mentali coatti che governano le nostre vite. Uno dei primi esperimenti che propongo ai miei allievi è quello di smettere di pensare. Come ogni praticante ben sa questo non può essere un punto di partenza ma, non senza ottimismo, possiamo considerarlo un punto d'arrivo, quantomeno per noi occidentali.

Perché allora proporre agli allievi un compito ineseguibile? La nostra cultura, la cultura dell'ectoderma/neocorteccia, si fonda sull'arrogante premessa della preminenza dei processi di pensiero su ogni altro aspetto della nostra vita. *Cogito ergo sum*. Ma il pensare, ben lungi dall'essere un processo volontario governato dall' Io, si rivela nella sua vera natura quando cerchiamo di interromperlo. Quando l'Io-penso pretende, e poi cerca, e poi prova, e poi chiede, e poi prega, e poi implora di non pensare. Nella nostra epoca credo che sia eticamente scorretto parlare di Io senza aggiungervi, connessa da un trattino, la parola penso: *Io-penso*. Perché possiamo facilmente dimostrare l'insussistenza di un, solo teoricamente concepibile, *io-non-penso*.

Ma distogliendo l'attenzione dai processi di pensiero coatto per dirigerla nel respiro spontaneo, l'Io rinforza il suo potere, la sua capacità di scelta, il libero arbitrio, la sua consistenza sana. E al tempo stesso si trascende liberandosi delle fissazioni a cui sembrava condannato.

La via della respirazione è la via del corpo. Il veicolo della respirazione è la pulsazione biologica fondamentale. Orientare l'attenzione al respiro è riconnettersi al fiume sotterraneo della vita ascoltandone il fruscio, osservandone gli ostacoli, le strettoie e le anse, per poi saggiarne la consistenza e penetrarvi abbandonandosi al suo fresco supporto per diventare tutt'uno con lo scorrere della vita. Rinascere allo *stato centrale fluttuante* che ci contraddistingue come esseri umani.

## XXVIII

*Concentrati sul fuoco che divampa attraverso la tua forma, dagli alluci in su, finché il tuo corpo si riduce in cenere, ma tu no.*

Noi siamo fuoco, noi saremo cenere, noi siamo il processo del fuoco che si fa cenere. Questo è ciò che chiamiamo vita. Il processo parte dal basso questa volta, dal punto più estremo del corpo umano, gli alluci. È un processo di morte e rinascita, un processo che riportando l'energia nel corpo fa giustizia di ogni differenziazione intrapersonale. Non è il corpo ad andare in cenere, ma la separazione dal corpo. Il corpo come entità separata, e osservabile dall'esterno, da parte di un Io espulso dal giardino dell'Eden per essersi nutrito del frutto proibito dell'arroganza dichiarata divina. Durante la pratica si parte ogni volta dalla presa di contatto con il suolo, rinunciando all'arrogante identificazione con la mente/cervello, la parte più nobile e alta, per tornare ad essere coi piedi per terra. Quando il praticante ha riportato ogni senso di sé giù giù sino a identificarsi con la sensazione dei piedi appoggiati al suolo, gradualmente si accende il fuoco del respiro e cominciamo ad ardere dal basso verso l'alto come negli antichi e folli rituali della cacciata del demonio, della risoluzione dell'antico conflitto del figlio di Dio con l'eterno Antagonista.

È una riattivazione energetica che riporta la consapevolezza nelle più minute aree del corpo: letteralmente riattiviamo i processi di nutrizione cellulare in tutti i distretti, profondamente. Da qui rinasce, potenziata, la sensibilità. Fin dall'inizio tutta l'attenzione di ciascun trovatore si focalizza sullo scorrimento vibratorio dell'energia nel corpo e sulla miriade di fenomeni che a questo si accompagnano.

Le sensazioni prima di tutto, di stabilità, di radicamento, oppure di disequilibrio, di distanza tra la mente razionale che *pensa la pratica* e un corpo che si sforza di eseguirla. E ancora sensazioni di calore e di piacere, diffuso o localizzato oppure di freddo e di dolore nella resistenza all'allungamento e al ritorno del sentire. E ancora fremiti, vibrazioni, pulsazioni, sensazioni di scorrimento, di liquidità, di tono, di scioglimento oppure sensazioni di paura, di nausea, di tensione, di rigidità che ci prevengono dall'abbandono e dalla resa fiduciosa e vincente. E attraverso questi vissuti, insieme, entriamo nel campo delle emozioni, talvolta sfumate, talvolta assenti, spesso prorompenti. Emozioni rimaste da un passato lontano oppure più prossimo. Emozioni rimosse dalla consapevolezza che ora, finalmente, possiamo rivivere per indirizzarle verso una più soddisfacente integrazione. Ma anche emozioni che nascono nel corso della pratica, dal processo rianimativo della respirazione polmonare e cellulare, abbinata ai movimenti di liberazione dell'energia e della spontaneità corporea e psichica, *coanimica*.

E i nuovi vissuti senso emotivi si organizzano a livello mentale in immagini che possono riguardare il passato o il presente o il futuro oppure dar luogo a giochi di colore o all'emergere di archetipi.

E nella relazione energetica con l'organismo del gruppo tutto questo di potenza in modo dolcemente esponenziale. Tutto brucia, tutto è energia in azione. Wu-Li.

Nella terza ed ultima fase del lavoro, a terra, sdraiati sulla schiena, equalizziamo l'energia nel corpo e lasciamo spazio all'accadere, all'imprevisto, all'abbandono, alla realizzazione di un nuovo Sé, ogni volta più armonioso e più ricco.

Il corpo è bruciato, l'energia è stata creata, vissuta e dissolta. Quietamente vuoti lasciamo dissolvere le ultime tensioni.

## XXIX

*Nel ridurti in cenere medita sul mondo della finzione e diventa un essere  
sovraumano.*

Abbiamo bisogno di recuperare tutta la nostra umanità, di tornare interi per ricordare. Ricordare pienamente è essere sovraumani perché ci riconnette senza indugi e senza artifici speculativi alla condizione del divino.

Nella situazione occidentale chi si accosta alla meditazione si sforza, inutilmente, di connettersi ad un senso del divino posto al di fuori di Sé. Oppure si sforza di sperimentare uno stato naturale attraverso la sola consapevolezza mentale. Ma ciò è impossibile perché qualsiasi cosa possiamo esplorare attraverso la struttura della mente è solo conoscenza mentale, conoscenza dell'io separato che esamina e valuta fenomeni altri da lui.

Una tale conoscenza è solo un ostacolo, un impedimento all'esperienza dello stato naturale. Perché lo stato naturale non conosce differenziazione negli oggetti, vive nella continuità dell'essere, conosce solo oggetti Sé.

Meditare sul mondo della finzione significa abbandonarlo, per abbandonarsi al flusso indifferenziato dell'ingovernabile che non si lascia gestire dai nomi che noi gli attribuiamo, né dalle aspettative con cui pretendiamo di comprenderlo. I nomi delle cose sono finzioni di cui ci serviamo per colmare la nostra illusoria separazione da essi. Ciò che esiste intorno a noi si riflette in noi senza che ci sia dato in alcun modo di comprendere *veramente* cosa sia. Le nostre impressioni sono solo *un* riflesso di ciò che ci circonda. Un riflesso più o meno accuratamente supportato dalle nozioni riduttive con cui crediamo di piegare l'infinita ricchezza della realtà alla miseria dei nostri progetti culturali.

Non c'è alcuna lettura della realtà che io possa sinceramente definire *mia* perché ciò che chiamo Io è un agglomerato di molteplici e multiformi esperienze che il modo e la vita hanno impresso in me con, o più spesso senza, il mio consenso. Riconnettersi all'ordine trascendente, assaporare l'esperienza del divino, non è possibile attraverso l'elaborazione intellettuale o concettuale, ma solo

attraverso la pratica della loro estinzione. Attraverso la pratica di *dedifferenziazione creativa* che si sbarazza, riducendoli in cenere, dei preconcetti cognitivi, emotivi e sensoriali, delle dualità, per riaprirsi con innocenza alla realtà.

Fermare il flusso dei pensieri e delle aspettative, procedere con curiosa innocenza, ritrovare la profondità dell'essere è la via.

Gli occidentali sono stati condizionati a credere che il raggiungimento di obiettivi spirituali sia un percorso difficile, lungo, e pieno di disciplinato sacrificio. Ma non una di queste aspettative ha senso. La spiritualità non può essere un obiettivo, non esiste alcun oggetto da raggiungere. La spiritualità non è difficile: è uno stato di pienezza privo di qualsiasi difficoltà.

La spiritualità non richiede sacrificio, nel senso restrittivo e pieno di dolore che comunemente connettiamo a questa parola, perché il sacrificio e il dolore implicano chiusura e separazione.

E soprattutto la spiritualità non è un conseguimento. Possiamo sederci una vita a meditare o seguire con convinzione tutti i riti possibili senza raggiungerla. La spiritualità è piuttosto una sorpresa che giunge inaspettata, senza fanfare, stelle comete o elefanti bianchi dalle zanne dorate.

Spiritualità è la scoperta della nostra realtà profonda nel momento del non conflitto, della non differenza. Dell'amore.

### XXX

*Senti le squisite qualità creative che permeano i tuoi seni e assumono delicate configurazioni.*

L'attenzione alla corporeità del Sé assume configurazioni sempre più precise. Shiva coglie la divinità dell'essere e lo indica con delicata attenzione alla sua amata. Attraverso di lei sembra ribadire agli uomini, all'uomodonna di ogni tempo, che la via non passa solo per la mente/cervello e per le sue pretenziose sofistiche. Ogni parte di noi è intrisa di squisite qualità creative.

Shiva parla agli uomini e parla il linguaggio degli uomini per farsi da loro comprendere. Non si cura di complicate fumisterie teologiche, sollazzo inevitabile di chi sia stato esiliato dal corpo e trami per raggiungerlo o per sancirne l'inappetibilità.

Il *corpopeccato* non è nei suoi pensieri, il corpo d'amore, illumina ogni suo messaggio. Sono le splendide mammelle di Devi il suo sentiero spirituale. Sono le squisite, sottili sensazioni sensuali che da queste si sprigionano il tramite per l'autoconoscenza.

Uomo o donna che ti sia ferma ora la mente e, ad occhi chiusi o aperti, ascolta le tue mammelle irrorate dal flusso del respiro. Non fare altro. Ascolta. Lascia che il tempo trascorra da sé e che la vita

scorra in te, nelle tue mammelle. Ascolta il farsi e il disfarsi delle sensazioni. Sii curioso. Sii curiosa. Ascoltati. Tu sei perfetta. Tu sei divina.

Non perderti nella forma esteriore. Resta dentro di te. Lasciati pervadere dalla tua essenza.

L'esperienza è sottile , evanescente, forse non hai le parole per descriverla, ma il sentire non richiede parole e ciò che è vero è vero che lo si possa descrivere oppure no. La più pregnante caratteristica del sacro è la sensazione di *assoluta certezza* . Sii certa del tuo sentire e sii certa della continua trasformazione del tuo sentire e questo ti basti. Ti sia sacro. Ti hanno illusa che la ricerca spirituale fosse altro. Ti hanno illusa che fosse sacrifici, letture e obbedienza a principi restrittivi della tua umanità. Ma non era vero. Ti hanno convinta che sedendoti con le gambe incrociate, o piegandoti sulle ginocchia, o ripetendo salmodianti cantilene avresti raggiunto l'illuminazione. Ma non era vero.

Ora, con semplicità, dai ascolto a te stessa e ricordati che la spiritualità non è un conseguimento è una scoperta.

È scoprire chi già sei.