

Bento Kobayashi

TANTRA

L'arte di governare i draghi

XXXI

Col respiro intangibile nel centro della fronte, mentre questo raggiunge il cuore nel momento del sonno, domina i sogni e la mente stessa.

Il controllo del sonno, il controllo del sogno, il controllo della morte. Il controllo delle illusioni. Questo è il primo pensiero che domina la mente sorpresa dalla proposta di Shiva: la mente cerca la via del controllo.

Shiva indica invece la via del possesso. Dell'autopossesso dentro e fuori dalle soglie.

La soglia del sonno di fronte alla quale il piccolo Io individuale non può che arrendersi è come una piccola morte dalla quale comunque ci aspetta il risveglio. Un più grande risveglio ci aspettiamo quindi dalla morte, ultima, definitiva soglia della vita incarnata. La morte quindi non va subita come ultimo affronto di un penoso percorso di sopravvivenza in questa valle di lacrime, va al contrario conosciuta, compresa, familiarizzata, posseduta, come un amante possiede la sua preziosa amata sulla soglia dei sensi, in un gioco reciproco di allettamento e di vicendevole abbandono.

Abbandonatevi alla morte ed essa si abbandonerà a voi. Amatela come una soglia sull'infinito e incontrerete l'infinito amore.

Per sposare la vita sin dentro la sua ultima trasformazione dobbiamo sbarazzarci di ogni macabra e verminosa illusione. La morte è il più sicuro dei destini umani, la più definitiva affermazione della limitatezza del nostro sapere.

Combattere la morte è combattere l'infinito. Pretendere di spostare l'accesso all'inconoscibile di qualche passo ancora è la risibile strategia dell'uomo pavido di Sé. Gli uomini occidentali sopravvivono ormai a se stessi molto oltre i limiti del ragionevole. L'accanimento alla sopravvivenza non è che esplicita metafora dell'orrore di vivere.

L'uomo occidentale teme l'esperienza della vita e per questo teme di vivere, tra l'altro, la propria morte. Familiarizzarsi con l'esperienza della morte non è che vivere pienamente, senza riserve, senza scrupoli, senza evitare l'essenza della vita: l'emozione sensoriale.

Tutti coloro che si sono trovati esposti alla propria morte, che hanno temuto di morire, che si sono risvegliati alla vita dopo esperienze al limite, sanno tuffarsi nel vivere con gioia e con passione, senza compromessi col (non-) senso comune.

Il corpo non teme la morte. La morte gli è naturale quanto la vita. È il nostro piccolo Io individuale, barricato dietro le sue complesse difese che ne prova orrore. E lo stesso orrore prova per la vita, per la sensazione della vita che scorre nel suo corpo. Noi abbiamo paura di vivere perché vivere è sentire e noi, oggi abbiamo paura di sentire. Se non avessimo paura di abbandonarci al flusso del sentire non avremmo paura della morte. Ma soprattutto non avremmo paura dell'amore.

Per questo Shiva ricorda alla sua amata che è sulla soglia del sentire, sulla soglia del dissolversi dell'Io, che l'amore ci attende. Questo stato di "non conoscenza", di fronte al quale l'Io si spaventa appartiene a ciascuno di noi. Questo stato di sospensione della volontà nella compenetrazione reciproca con l'involontarietà è naturale per ognuno di noi, ma l'uomo occidentale preferisce ignorarlo. Ha troppe cose più importanti da fare.

XXXII

Come, soggettivamente, le lettere fluiscono in parole e le parole in frasi e come, oggettivamente i circoli fluiscono in mondi e i mondi in principi, trova finalmente quelli che convergono nel nostro essere.

Come descrivere con parole il flusso soggettivo e oggettivo della verità? Chi ci ha trasmesso l'essenza stessa del sentiero ha scelto la metafora delle lettere che si fanno parole prima di diventare frasi e di comporsi nel discorrere della vita. E, a complemento di questo ha posto la metafora della creazione dei mondi e del fluire dei mondi in principi. Noi non possiamo comunicare nulla di ciò che realmente percepiamo, tutto ciò che ci è concesso è tentarne una descrizione riduttiva, per sempre destinata ad essere carente e inappagante.

Ma, per quanto la traduzione in parole del sentire soggettivo e dell'oggettivo convergere dei principi vitali nell'uomo non possa che essere riduttiva e insoddisfacente, l'obbiettivo finale va ricordato con vigore.

La vita è azione. La vita fluisce in ogni istante. Non c'è un attimo in cui ci sia dato di sottrarci al flusso continuo delle sensazioni e di non interagire con esse. In ogni istante del percorso sono attivi in noi milioni e miliardi di processi di morte e rinascita. Milioni e miliardi di fini e di principi. Per comprendere i principi bisogna muoversi con essi nel farsi e nel disfarsi del discorso della vita, perché non è possibile porsi al di fuori del flusso della vita e pretendere di comprenderla.

In realtà non è possibile alcunché a chi si ponga al di fuori della vita, ma l'illusione di dominare la vita col pensiero, l'errore di Cartesio, è talmente forte che dovremo ribadire innumerevoli volte i principi operativi della meditazione attiva prima che questi prendano (davvero) corpo in noi.

Da migliaia di anni i filosofi cercano di cavalcare la tigre della vita e di descriverne i principi senza lasciarsene pervadere: ma ciò non è possibile. I principi possono solo essere vissuti perché la loro traduzione concettuale è ben poca cosa e ciò che va perduto è proprio l'essenziale, il cuore dell'esperienza, il suo senso, nel duplice significato di percezione e di cognizione. Perché non è possibile costruire cognizioni sensate al di fuori dell'esperienza diretta. Sarebbero cognizioni senza fondamento, invenzioni cognitive, letteratura fantastica, sia pur riccamente paludata da orpelli pseudo scientifici e pseudo filosofici.

Solo i principi che convergono nel nostro essere, e dei quali possiamo avere esperienza diretta, possono propiziare il salto, nel vuoto apparente, del Sé verso se stesso. Qualunque altro obbiettivo è irraggiungibile. Noi possiamo congiungerci solo con noi stessi, attraverso l'esperienza del mondo, attraverso l'esperienza dell'altro, nutrendoci di mondo, nutrendoci dell'altro, in una laica comunione con la totalità dell'Essere.

Shiva, per la prima volta, parla al plurale, parla di un essere che non è tuo o mio ma nostro. Un essere che nasce dall'unione del principio femminile col principio maschile e li trascende entrambi. Un essere che nasce dalla fine di due mondi interiori *separati* e dall'inizio del loro fluire in un'unica, appassionante nuova realtà.

La realtà dell'amore sostanziale.

XXIII

O mia gentile, fingi che l'universo sia una conchiglia vuota in cui la tua mente scherza, all'infinito.

L'universo è una conchiglia vuota. Ce lo insegna la fisica contemporanea e ce lo insegna, altrettanto profondamente, la meditazione. La scienza e la via della meditazione ci portano, una volta di più, alle stesse conclusioni: la realtà dell'esistenza è il vuoto.

La mente occidentale si sgomenta di fronte a una simile osservazione, il vuoto ci spaventa. Noi abbiamo attribuito all'universo che ci circonda tutto il senso che ci sembra di leggerci e tremiamo all'idea di essere smentiti.

Ma l'universo non ha senso. Oppure, se ciò ci può assicurare, ha tutto il senso che vogliamo dargli. O ancora ha un senso che trascende, inesorabilmente, la nostra rapace e risibile volontà di impossessarcene.

Io cerco i tuoi occhi amore e in essi cerco ciò che non trovo in me. Nei tuoi occhi, che ho scelto di amare, cerco la conferma del mio essere e del mio esserci, e del nostro incontro, così improbabile e miracoloso: noi due nell'infinito.

E i tuoi occhi nei miei cercano la medesima conferma. *“Io esisto perché tu esisti”*. Io non basto a me stesso, ma se tu ci sei questo mi basta. E quando accade, quando lo specchiarsi dei nostri occhi abbatte le soglie dell'irrealtà che ci separa, precipitiamo insieme in Eden, cogliendo il frutto consentito dell'albero della vita.

Io ti amo perché così è. Tu mi ami perché così è. Noi *siamo* e siamo insieme. Insieme possiamo fingere che l'universo sia una conchiglia vuota con cui scherzare all'infinito. Possiamo trovare piacere e giovamento dalla nostra *presenza assenza*, dal nostro scorrere l'uno sull'altro e l'uno nell'altro come splendide costellazioni, coscienti e amanti, in perenne divenire.

La penna con cui scrivo, la pagina su cui scrivo, il tavolo su cui appoggio le braccia e io stesso che traccio queste righe, godiamo di un doppio stato di realtà e di irrealtà. La realtà scientifica di tutto ciò che mi circonda è al confine dell'immateriale. I nuclei degli atomi che la compongono e che mi compongono, l'aspetto materiale che mi permette di credere nella nostra reciproca esistenza, sono lontani tra loro quanto distano le stelle. E l'uno all'altro solo li lega un rapporto immateriale, una reciproca attrazione-repulsione che li avvicina fino al punto di confine, fin dove lo consente l'imperativo dell'*identità indivisa*. Io lo so, ma i miei sensi lo negano, i miei sensi urlano che io materialmente esisto e così la penna con cui sto scrivendo e il foglio, sempre meno bianco e la traccia permanente impermanente della mia scrittura.

Mi inchino dunque allo splendido lavoro della natura e della mia natura, che mi permette di scherzare sulla soglia discreta dell'irrealtà, di scherzare con te, amore mio, di sfuggire nella mente e nel corpo alle ombre del tramonto e della solitudine. Di sapermi connesso per sempre e dovunque col tutto, perenne e impermanente, *con te*.

XXXIV

Fissa una ciotola senza vederne le pareti ne il materiale, in pochi attimi diventa consapevole.

Non dobbiamo lasciarci confondere dalle apparenze, ciò che vediamo non è ciò che è. Ormai lo sappiamo: noi vediamo ciò che abbiamo deciso di vedere. E questa decisione è stata presa in modi e tempi ben diversi. Dapprima, nel tempo remoto e lungo delle decisioni filogenetiche, in cui abbiamo *scelto* e ci siamo strutturati in modo adatto ad essere sensibili a certi suoni, a certi odori, a certe lunghezze d'onda luminose. Nel tempo in cui la specie ha deciso tra papille gustative e recettori ol-

fattivi, tra discriminazione dei suoni e dei colori, e ha fatto le sue scelte adattive rendendoci sensibili a ciò che nell'ambiente poteva dimostrarsi promettente oppure minaccioso per la sopravvivenza di ciascuno e quindi di tutti. E al tempo stesso, e ciò è ancora più fondante di splendori e miserie del genere umano, abbiamo escluso dalla nostra capacità d'intendere e quindi di volere, tutti quegli stimoli che potessero risultare distraenti senza al contempo essere influenti per la sopravvivenza o per la qualità della vita.

Oggi ciascuno di noi, nel vivere al presente le scelte della specie, cala la struttura decisa nel corso della storia (e della sua storia) nella realtà del qui e ora, e nel farsi e disfarsi delle relazioni umane, ed apprende a farlo a partire dalle relazioni strutturanti dell'infanzia. Noi non vediamo ciò che è, noi vediamo *con gli occhi dell'anima*, mediati dal sentimento, ciò che la nostra ventura evolutiva ci ha consentito di cogliere, e non cogliamo, viceversa, ciò che la vita non ci ha insegnato a discriminare, vedere, conoscere, gustare, amare o temere. A ragione o a torto. La vita che abbiamo già vissuto ha proiettato la sua lunga ombra sul futuro che andremo a vivere, all'insegna di ciò che fu visto, negato, apprezzato, voluto e previsto da coloro che più ci hanno condizionato. Quindi la tua ciotola *Devi* non ha alcun significato: solo tu vi vedi ciò che sai vedere, ciò che puoi vedere. Ora, per andare oltre, devi trascendere te stessa, devi vuotarla del senso che vi avevi riposto, per tornare a vedere ciò che *non è*: ciò che è.

Ora puoi raggiungere ciò che c'è e, sia pure per un istante, cogliere la realtà e divenire consapevole: questa è l'esperienza mistica del trascendere. Lascia morire ciò che fu, lascia rinascere ciò che è. Ma non dimenticare la distanza tra la scienza della paura, che si ostina a rincorrere un'improbabile e irraggiungibile realtà oggettiva, riducibile a oggetti concettuali che si lascino maneggiare, e la scienza più audace che riconosce i limiti del sapere e ad essi si inchina senza per questo rinunciare a confrontarsi con l'impermanenza creativa in continuo divenire. Questo è apprendere incessantemente e incessantemente riconoscere la propria incapacità ad afferrare, una volta per tutte, il senso della vita.

Forse il *senso della vita* è tutto nel *sentire* e il sentire richiede differenze: agli oggetti stabili non rispondiamo più, essi scivolano sullo sfondo della nostra realtà, privati inesorabilmente della loro potenzialità di soggetti di conoscenza, di maestri di vita.

Oggettivare la realtà ha sempre significato, per gli uomini, attribuirle nomi e attraverso il nominare illudersi di governare, sin da quando:

“.....il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di bestie selvatiche e gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome.”

Come un buon padre il Dio dell'antico testamento non discusse i nomi che il figlio, neocreato, volle attribuire agli esseri viventi. È il figlio che, per crescere, deve andare oltre se stesso e la propria passata visione, trascendendo i nomi per *riconoscere* le cose. Fissa dunque la tua ciotola senza vedere le pareti né il materiale e così, in pochi attimi, diventa consapevole.

XXXV

Dimora in un luogo *infinitamente spazioso*, privo di alberi, di colli, di abitazioni.

Da quel luogo viene la fine delle pressioni della mente.

La nostra mente è continuamente sotto pressione. Lo era nell'India di quattromila anni orsono e lo è, in misura enormemente maggiore, ai giorni nostri.

Una mente sotto pressione non è libera di accogliere, selezionare e metabolizzare gli stimoli in modo rilassato ed efficace. Tutto ciò che la mente non è in grado di digerire pienamente viene accantonato nel corpo in attesa di un tempo in cui la massa degli stimoli si allenti e divenga possibile sbrigare il lavoro arretrato. Per molti di noi questo momento sembra non arrivare mai e allora il *corpo* rimedia con la malattia che, fermandoci, ci impone di prendere lo spazio necessario a digerire il pasto, troppo abbondante e troppo veloce, impostoci dalle circostanze. Per questo possiamo spesso considerare la malattia come il primo atto del processo di auto guarigione, le cui regole sono dettate da una saggezza e da un'esperienza di gran lunga superiori a quelle accumulate dalla medicina più attuale che, prona ai dettati della società, pretende di ricondizionarci nel più breve tempo possibile ai costumi della società dei palcoscenici, sui quali si replica, con ostinazione, la simulazione di tutto ciò che in passato era vissuto veramente.

Sempre più spesso l'organismo umano viene spinto oltre i limiti, geneticamente predisposti, della sua capacità di integrare gli stimoli e noi ci sentiamo inondati da pressioni ambientali e interiori che urlano il proprio bisogno di integrazione. Se si trattasse di cibo non digerito lo evacueremmo repentinamente o lo restituiremmo al mondo attraverso i conati del vomito. Sarebbe comunque incontenibile. Trattandosi di stimolazioni psichiche, emozionali o mentali, quando l'argine cede, cadiamo spesso preda di una crisi di panico. Il nostro Io si sente sopraffatto e i nostri confini non bastano a contenere l'eccesso degli stimoli non elaborati che erompono alla consapevolezza. È la dimensione del dio Pan, il signore degli spazi sconfinati, il nume protettore di chi si avventura, per scelta o per necessità oltre i limiti del noto per affrontare l'ignoto, talvolta l'inconoscibile. Ma, prima di perdere ogni capacità di governare il nostro processo, abbiamo un'opportunità: l'esperienza del vuoto. Del vuoto come scelta.

Anche nelle situazioni meno favorevoli possiamo chiudere la porta al mondo e calarci profondamente in noi stessi. Anche quando la vita sociale bussa con vigore alla porta, minacciando di scardinare le nostre difese e i confini che chiamiamo Io, possiamo scegliere di calarci profondamente in noi stessi e ricreare l'esperienza del vuoto. Uno dopo l'altro gli stimoli che premono dall'interno si riaffacceranno alla coscienza, per reclamare gli enzimi necessari, che l'organismo spontaneamente e naturalmente è pronto a rifornire. In tal modo il nostro mondo interiore si farà sempre più pulito, ampio, libero e accogliente. Allora, uno dopo l'altro, gli alberi, i colli e le abitazioni dei nostri pensieri e sentimenti non elaborati lasceranno il campo all'*infinitamente spazioso*.

Fu la scelta di Gesù che scelse il deserto per affrontare i propri demoni. Fu la scelta del Buddha, che affrontò il proprio demone, *Mara*, sedendo nell'immobilità della meditazione ai piedi dell'albero della Bodhi, tra le radici che emergono dal suolo. Più modestamente è la scelta di molti di noi che praticano in una stanza silente e priva di stimoli, protetti dalle richieste del mondo mentre dipanano la matassa intricata del loro divenire. È la scelta di chi decide di *risolvere* se stesso per tornare a fluire nella vita. Da quel luogo, privo di stimoli, può venire l'estinguersi delle pressioni della mente.

XXXVI

Dolce amore medita sul sapere e sul non sapere, sull'esistere e sul non esistere.

Poi respingili entrambi perché tu possa *essere*.

Stiamo parlando di conoscenza e di essenza, dei processi dell'essere e del sapere. Il pensiero dominante ad occidente li ha sempre confusi e ci ha sempre imposto tale confusione. L'occidentale colto è una persona confusa, una persona a cui è stata spacciata per conoscenza la semplice destrezza nel manipolare concetti, accuratamente selezionati e addomesticati ai fini del potere economico, politico o culturale.

Questa via, non solo non è promettente per l'autoevoluzione ma, a lungo andare, rischia addirittura di comprometterla.

L'accumulo di informazioni, l'erudizione, è il contenuto del sapere o del non sapere, ma per molti occidentali è il sapere stesso e la mancanza di contenuti riferibili (pesi, misure, nomi e date) equivale a un non sapere, a un ignorare, che suona come una condanna morale e sociale difficilmente reversibili. Siamo nel mondo di Narciso, nello spazio delle pozze di riflessione e di rispecchiamento, che ci rimandano un'immagine di noi stessi con cui l'etica occidentale ci invita a confrontarci e a misurarci.

Quando disputiamo di concetti acquisiti al mercato delle idee altrui e delle esperienze altrui siamo come fanciulli che confrontano le loro raccolte di figurine. Non importa che l'argomento della no-

stra raccolta di concetti astratti sia la fisica dei quanti, piuttosto che la globalizzazione o l'origine del mondo. Quando ci scambiamo concetti altrui, emersi dall'esperienza altrui, stiamo schivando l'esserci stiamo evitando la fatica e l'imbarazzo di esplorare noi stessi e di mostrare noi stessi, giocando a nascondino nella sala degli specchi del luna park della cultura.

Stiamo spreco tempo a scambiarci i contenuti del sapere, evitando di coinvolgerci nel processo del conoscere. Il conoscere non coincide col memorizzare la somma delle esperienze altrui e il loro risultato, vale a dire il contenuto ultimo, riferibile attraverso numeri e parole. Poco conta tutto ciò rispetto al *come*, direttamente vissuto, del processo.

Riferisce il maestro Ajahan Munindo che il suo maestro "Ajahan Tate affermava che è importante non essere distratti dalle *idee* sulla pratica e neppure dalle varie esperienze, sensazioni o impressioni mentali a cui siamo soggetti. Dovremmo considerarle semplicemente come attività della mente. Fanno tutte parte dei contenuti della mente. Se il cuore o la mente sono simili a un oceano allora i contenuti del cuore o della mente sono come le onde dell'oceano. La nostra pratica dovrebbe consistere nel vedere queste attività come onde che passano sulla superficie dell'oceano. Non dovremmo quindi identificarci con ciò che avviene in superficie e che è subito direttamente visibile e riferibile".

Molti di noi si lasciano catturare da questa attività, restano intrappolati dalle onde, dai movimenti della mente e perdono il senso della prospettiva, la dimenticano. La pratica significa ricordare la prospettiva e coltivare una consapevolezza che distingue il processo del conoscere dall'oggetto della conoscenza.

Per la prima volta, nella descrizione del trentaseiesimo sentiero per trovare il proprio centro, la parola meditazione viene usata per indicare un'attitudine di tipo speculativo e per indicare la riflessione e il confronto dei contenuti mentali invece dell'esperienza diretta del sé somatico nel qui e ora.

Ma ciò deve avvenire per un solo istante o, per lo meno, per il tempo strettamente necessario a respingere ogni speculazione sull'esistere e sul non esistere, sul sapere e sul non sapere per andare oltre, per tornare a immergersi direttamente nell'oceano esperienziale della nostra essenza.