



Scuola di Filosofia
Orientale

IL LAVORO INTERIORE

PRATICARE SE STESSI NELLE TRADIZIONI SAPIENZIALI
(Anno Accademico 2021/2022)

3° Modulo Il ritorno al sentire nel Tantrismo

dispense

Docente: Gianfranco Bertagni

scuoladifilosofiaorientale@gmail.com
www.scuoladifilosofiaorientale.it

1 “Colui che non separa più la chiarezza interiore dall’oscuramento può sviluppare, nell’uguaglianza del cuore la coscienza non-duale” (Lalleshwari).

2 “Le persone che non sono uno (con le esperienze felici che provano) e che non sentono il loro corpo fisico essere fuso in questo uno, si dice essere senza cuore perché la loro stessa coscienza rimane immersa nel corpo grossolano” (Abhinavagupta).

3 “La potenza d'emissione propria del Signore è presente e operante in tutte le cose nel modo seguente. Essa non è altro che la fonte di tutte le varie sensazioni di piacere, estetiche ed ordinarie. La vibrazione, infatti, che cessato lo stato di indifferenza, si avverte nel cuore all'udire un canto melodioso o al sentire un profumo di sandalo, ecc., non è altro che un'espressione della potenza di beatitudine. Degli uomini si dice che siano dotati di cuore grazie alla presenza di questa vibrazione” (Abhinavagupta).

4 “La mente yogica non viene bagnata (o tinta) dall'interno, così come capita alla zucca secca coperta dalla sua buccia, anche se si tuffa in profondità nelle acque di piaceri sensuali” (Abhinavagupta).

5 “La Coscienza Assoluta si manifesta in ogni circostanza della vita quotidiana. Viene detto della Coscienza di essere la causa di tutte le cose nel senso che essa è ovunque emergente nella qualità di ogni entità manifesta” (Abhinavagupta).

6 “Tutti i nostri desideri per i frutti dell'esistenza sono causati da una sensazione di vuoto. Una volta genuinamente pieni, come potrà generare nuovi frutti ciò che desideriamo?” (Abhinavagupta).

7 “Tutte le emozioni casuali della vita (felicità, sorpresa, rabbia, la sete, la paura, ecc) possono essere sfruttate e riorientate, almeno quando raggiungono un certo livello di potenza, una certa intensità vibrazionale e soprattutto quando sono spogliate da tutta la sovrapposizione morale (bene, male, giustificazione), quando non hanno più nome, non sono più concettualizzate, vissute cioè come pure energie divine . [...] Al momento della sua nascita, ogni emozione, ogni tendenza psichica è pura, unica nel suo genere, indifferenziata. [...] La dualità non esiste in quel momento. [...] L'errore e il pericolo nascono quando l'io, in un primo momento uno con l'esperienza, viene separato da essa (il che accade molto rapidamente): l'io allora si pensa e si pone come soggetto, agente sperimentatore: sono arrabbiato, sono felice, sono triste. [...] Tanto più forte è il movimento emozionale quanto più debole è l'ego che si pone come

soggetto separato, privato com'è dei suoi riferimenti. Quello sradicamento dell'ego può diventare un'opportunità spirituale” (Abhinavagupta).

8 “I canali dei sensi, mediante i quali lo yogin trae piacere dagli oggetti di senso, sono gli stessi attraverso cui egli riempie i tre mondi con la coscienza emessa dal suo proprio Cuore” (Mahesvarananda).

9 “Ebbro sono io per avere bevuto il vino dell'Elisir dell'Immortalità che è la Tua venerazione, che fluisce perpetuamente attraverso i canali dei sensi dai calici, pieni [fino all'orlo] di tutte le cose esistenti” (Utpaladeva).

10 “I sensi dapprima risuonano, per così dire, in consonanza con l'oggetto estetico, penetrandolo e mischiandosi con esso in modo così totale che il confine tra sensazione e consapevolezza apprezzativa si dissolve, lasciando uno stato di unità che pervade sia i sensi sia l'oggetto estetico. [...] L'oggetto estetico viene esperito con tale intimità e senso di contatto diretto che non è più sentito come esterno. È sommerso nel campo della consapevolezza, riempiendolo così completamente con il godimento estetico che esso suscita, che il soggetto perde ogni senso di individualità. La coscienza, ora libera dalle restrizioni dei limiti angusti della soggettività individuale, si espande spontaneamente per godere infine dell'incondizionata effusione della sua propria pulsazione come pura soggettività apprezzativa” (Mark Dyczkowski, La dottrina della vibrazione nello sivaismo tantrico del Kashmir).

11 “[Il corpo] è il supporto di tutti gli dèi, il crematorio spaventoso per le pire [della coscienza, che distrugge tutte le cose]. Frequentato da siddha e da yogini, è il loro terrificante terreno di gioco, in cui tutte le forme incarnate raggiungono la fine. Pieno delle innumerevoli pire [dei sensi] e pervaso dagli aloni delle loro fiamme, il flusso dell'oscurità [della dualità] è distrutto e, del tutto libero dai costrutti di pensiero, è la sola dimora della beatitudine. Penetrando in questo [corpo], il crematorio della vacuità, chi non consegue la perfezione?” ” (Abhinavagupta).

12 “Osservando e adorando il corpo notte e giorno come pieno di tutte le categorie dell'esistenza e del nettare della beatitudine di Siva, [lo yogin] si identifica con Siva. Stabilitosi in quell'immagine sacra, contento di riposare nel [suo] corpo cosmico, [lo yogin] non aspira a nessun'altra immagine esterna, né [a fare alcun] voto, [a viaggiare verso] luoghi sacri o a praticare discipline [esteriori]” (Abhinavagupta).

13 “Questa Ruota dell'Assoluto fluisce dal Cuore attraverso il vuoto degli occhi, eccetera, su ogni oggetto di senso. [...] [Lo Yogin] dovrebbe contemplare [come ogni cosa] nel campo del suono, eccetera, diventa una cosa sola con questa

Ruota [...]. Quando tutto il carburante [dell'oggettività] si è consumato [nel fuoco della Ruota] e le sue tracce sono state distrutte, esso contempla la Ruota ormai prossima all'estinzione, nel processo di estinzione [e infine come totalmente] estinta. In tal modo, mediante questa meditazione, l'universo si dissolve nella Ruota e questa nella coscienza, che finalmente risplende vuota di tutti gli oggetti. La natura della coscienza, tuttavia, è tale che c'è una nuova creazione, poiché siffatta [è l'attività della] Dea della Coscienza. Dunque, colui il quale in ogni istante dissolve in questo modo l'universo nella sua propria coscienza e poi lo rimette è eternamente identico a Bhairava” (Abhinavagupta).

14 “Contempla le forme indivise del tuo corpo e quelle dell'intero universo come appartenenti alla stessa natura, così, il tuo essere onnipresente e la tua forma riposeranno nell'unità e raggiungerai la natura della coscienza” (Vijnanabhairava tantra).

15 “L'energia del fremito che attraversa l'essere ordinario lo rende schiavo, mentre questa stessa energia libera colui che è sulla Via” (Spandakarika).

16 “Il praticante la cui coscienza è contratta percepisce l'universo nella sua forma contratta.

La coscienza assoluta diviene coscienza individuale a causa di questa stessa contrazione provocata dagli oggetti della coscienza.

La coscienza individuale è la coscienza assoluta” (Ksemaraja).

17” Grazie alla vibrazione, l'oggetto della percezione vibra nel cuore del vasaio poiché esso è tutt'uno con la coscienza del sé di quest'ultimo” (Abhinavagupta).

18 “Come può essere infatti impuro il corpo costituito dai cinque elementi grossi? Forse che la purità e l'impurità appartengono oggettivamente alla cosa, come realtà diverse dalla luce?” (Abhinavagupta).

19 “Tutto ciò che rallegra la mente, non importa per quale canale dei sensi, si rivela atto alla splendente dimora del Brahman” (Abhinavagupta).

20 “Nel processo di liberazione non viene in realtà fatto nulla di nuovo, né viene illuminata una cosa che prima non lo fosse veramente, bensì semplicemente viene rimossa l'idea che ciò che è luminoso non sia tale” (Abhinavagupta).

21 “È Siva stesso, dalla volontà senza freni e dalla limpida coscienza, che anche in questo momento sfavilla nel mio cuore. È la Sua stessa Sakti suprema che gioca sempre al limite dei miei sensi. Il mondo intero risplende insieme a quella beatitudine dell'Io. In verità, io non so che cosa significhi la parola samsara” (Abhinavagupta).

22 “Il tempo è movimento interiore della Coscienza, la quale pensando al tempo o allo spazio li crea attorno a sé.

Dissoluzioni e nascite sono espressioni dello spontaneo movimento della Coscienza, emissioni della sua volontà.

I quattro secondi di durata media dell'atto respiratorio contengono la vita nella sua interezza, quindi tutto il tempo.

L'espiazione coincide con la scissione originale della Coscienza; l'inspirazione coincide con il recupero della Coscienza nella sua indivisa pienezza” (Abhinavagupta).

23 “La realtà ha due facce: gli stessi sentimenti o potenze dell'anima che offuscano e legano alla sensibilità sono anche strumento di illuminazione e liberazione” (Abhinavagupta).

24 “La chiara visione della realtà si ha nel momento della percezione diretta, prima dell'intervento del pensiero discorsivo, che porta a una falsificazione della cosa che crediamo di vedere e che è alterata dalla maculazione, cioè dall'ignoranza innata del nostro conoscere. Sebbene è erroneo per propria natura, il conoscere discorsivo non è del tutto inutile, [...] sebbene irreal e illusorio quando preso come fine a se stesso, esso è l'unico strumento che abbiamo a nostra disposizione per poi un giorno superarlo e lasciarlo, né di esso possiamo intanto farne a meno” (Abhinavagupta).

25 “Per penetrare in questo Principio non è d'uopo alcuno sforzo; di sforzo c'è bisogno man mano che ci si allontana dalla sorgente” (Abhinavagupta).

26 “Nella Coscienza Immacolata scompaiono le distinzioni di percettore, percezione e percettibile; si è al di là dell'immagine soggettiva, della rappresentazione discorsiva” (Abhinavagupta).

27 “La varietà di questo mondo può manifestarsi solo se il Signore Supremo, che è essenzialmente la pura luce della coscienza, esiste, proprio come una superficie è necessaria per un quadro. [...] Così come profondità e altezze possono essere rappresentate da linee su un muro liscio, e come percepiamo una figura di donna e pensiamo "ha un ombelico profondo e seni prominenti", allo stesso modo è possibile essere consapevoli delle differenze nei vari contenuti dell'esperienza solo se tutte le percezioni diverse sono connesse sul muro unico della luce universale della coscienza” (Abhinavagupta).

28 “Nulla in realtà, malgrado diventi oggetto di conoscenza, cessa di essere Siva: questo è il motivo per cui la meditazione su questo o quell'aspetto della realtà dà i suoi frutti” (Abhinavagupta).

29 “Lo yogin [...] si stabilisce sul piano della beatitudine assaporando gli oggetti dei sensi che gli appaiono spontaneamente” (Spandapradipika).

30 “Come il riflesso della luna si mette in moto su un'acqua in movimento ed appare chiaramente su un'acqua tranquilla, così è il il Sé, il Grande Signore, nell'insieme dei mondi, degli organi e dei corpi” (Abhinavagupta).

31 “Non c'è meditatore, meditazione e meditato” (Abhinavagupta).

32 “Siva non si manifesta grazie alle vie liberatrici; al contrario sono loro che brillano nel suo splendore” (Abhinavagupta).

33 “Anche se affermiamo qui che la coscienza è necessariamente distinta dal soffio, dal corpo, dall'intelligenza, in realtà non ne è distinta. La coscienza rimane intessuta in loro, senza la quale non esisterebbero. Il divino sostanziatore non è mai toccato dalla differenziazione degli stati” (Abhinavagupta).

34 “L'inspirazione apre l'accesso alla pura coscienza, la ritenzione mantiene lo stato di pura coscienza, l'espiazione dissolve la diversità” (Abhinavagupta).

35 “La totalità dei nostri propri raggi di coscienza si riflettono gli uni sugli altri, penetrando la coscienza individuale degli esseri presenti, senza il minimo sforzo, in uno zampillamento intenso diventano universali. Per questa ragione, quando le persone si riuniscono per uno spettacolo di danza o di canti, etc., c'è una vera e profonda gioia quando si danno allo spettacolo, tutti insieme, senza separazione.

La coscienza che è beatitudine, anche vista sotto un angolo individuale, raggiunge in questi spettacoli lo stato di unità, lo stato di piena e perfetta gioia. L'assenza di causa di contrazione come la gelosia, l'odio, etc. permette alla coscienza di rimanere totalmente, senza ostacolo, nella pienezza della gioia” (Abhinavagupta).

36 “Le correnti di energia vitale sono l'espressione della coscienza in quanto vibrazione. La forma più grossolana che esse assumono è chiamata cavità, formante un canale che lega le parti del corpo in un tutto” (Abhinavagupta).

37 “La meta ultima di ogni presa di coscienza determinata è il riposo nella propria essenza, il Sé. È questa l'esperienza dell'io nella sua libertà” (Abhinavagupta).

38 “Tutto quello che il grande yogi percepisce interiormente ed esteriormente si rivela ai suoi occhi in virtù della sua imminente messa all'unisono dell'universale coscienza, come il suo corpo, come le sue membra, e come un tutt'uno. Egli prende coscienza: «Sono questo, l'universo intero, nello stesso modo in cui tutto appare all'eterno Siva»” (Ksemaraja).

39 “Attraverso la via degli organi lo yogi gusta il godimento del mondo sensibile ed attraverso questa stessa via riversa il suo cuore, riempiendo così il triplice mondo [cuore, corpo, mondo sensibile] di una pulsazione cosciente” (Mahesvarananda).

40 “Gli organi della vista, dell'udito, del gusto e dell'odorato si trovano in modo sottile in tutti i differenti elementi; mentre il tocco risiede al livello superiore dell'energia in quanto indicibile sensazione sottile alla quale aspira di continuo lo yogi: poiché il contatto si dissolve in una coscienza identica al puro firmamento, brillante del suo proprio splendore” (Abhinavagupta).

41 “Attività e pratica dello yoga non possono servire da via, poiché la coscienza non nasce dall'attività. Invece è l'attività che ne deriva” (Abhinavagupta).

42 “Alla fine dell'unione sessuale, si presenta un suono sotto forma di risonanza spontanea scaturita involontariamente dalla gola dell'amata. Quello è il suono inesauribile e indescrivibile che non richiede né meditazione né concentrazione. Se vi si fissa il pensiero, si diverrà improvvisamente padroni dell'universo” (Kulagahvara).

43 “Quando lo yogi diventa uno con la gioia d'un canto o di un'altra esperienza, c'è identità” (Abhinavagupta).

44 “Dato che il mondo, compreso come si deve, non imprigiona, bensì procura gioia e liberazione in questa stessa vita, si deve analizzare l'esperienza provata al contatto con un oggetto qualunque: nel momento in cui gli organi sensoriali l'afferrano, si deve prendere coscienza del soggetto libero e senza finzione” (Mahesvarananda).

45 “In senso assoluto, piacere e sofferenza, soggetto e oggetto, non sono altro che lo spazio della coscienza profonda” (Spandakarika).

46 “Nel momento preciso in cui hai l'impulso di fare qualcosa, fermati. Allora non essendo più nello scatto che precede né in quello che segue, la realizzazione si dischiude intensamente” (Vijnana Bhairava Tantra).

47 “Contempla il tuo corpo, come pure l'universo, come intessuti della stessa trama della Coscienza. Non vi è alcuna separazione, solo il perpetuo risveglio della Coscienza” (Vijnana Bhairava Tantra).

48 “La sottile pioggia che cade continuamente non è visibile nell'estrema distesa del cielo, ma è chiaramente visibile se giustapposta agli alberi del bosco o alle grondaie del tetto della casa. Così, il Supremo Bhairava, essendo troppo sottile, non appare mai [in sé isolato] nella gamma delle esperienze. Date le circostanze che dipendono da spazio, forma, tempo, modello, e stato, questa coscienza [di Bhairava] è generata istantaneamente” (Abhinavagupta).

49 “Ogni cosa è compendio di tutto” (Abhinavagupta).

50 “"Nulla è mio" significa per me "Io sono ogni cosa"” (Abhinavagupta).

51 “Nell'ambito del Sé - che è simile all'etere - si manifesta una contrazione, a cominciare dal piano dello Shiva irrelato fino al piano del soggetto illusorio, dovuto al potere della grande Maya, intesa com'è all'occultamento della vera natura; potere, questo, che ha le sue radici nella potenza di Libertà, e dunque in Parameshvara [Il Signore supremo] stesso. Quanto al legame, esso si configura come nescienza, definita dalla mancata percezione della identità con Shiva; ovvero come un conoscere 'contratto' connaturato con quell'illusoria presunzione di autolimitatezza che costituisce la maculazione di base dell'anima-frammento” (Kṣemarāja).

52 “Con una pratica assidua,
ciò che è stato totalmente manifestato viene riassorbito,
ciò che è dotato di forma e qualità
viene intimamente fuso con il vasto vuoto,
e anche il vuoto viene poi abbandonato,
solo allora vi è l'Ineffabile.
Questa è, Brahmano, la Verità da ottenere” (Lalleshwari).

53 “L'uomo ordinario pensa: ‘Io sono ignorante’, ‘Sono incatenato dal karman’, ‘Sono impuro’, ‘Sono determinato dagli altri’ e così via, e l'inversione di questo pensiero porta alla realizzazione di Śiva” (Abhinavagupta).

54 “Il Sé si colora nell'intento di dispiegare il libero gioco del teatro del mondo [...]. La scena, il luogo ove si assume questa o quella parte è [...] il principio vitale individuale (jiva) [...]. Su questa scena, dunque, il Sé muove i suoi passi e mutando via via le sue pose rappresenta lo spettacolo del mondo” (Kṣemarāja).

55 “Per «vibrazione» (spandana) noi intendiamo un movimento sottile. È sottile nel senso che, malgrado non si muova, si manifesta nella forma di un movimento. La luce della coscienza non è per nulla separata dalla manifestazione, eppure sembra che sia così. In tal modo, ciò che è immobile, associato alla varietà della manifestazione, si manifesta come movimento” (Abhinavagupta).

56 “Nel momento preciso della sua apparizione, ogni emozione o passione, ogni tendenza psichica è pura, unica, indifferenziata [...] La dualità non esiste in quel momento [...]. L'errore e il pericolo sorgono quando l'io, all'inizio uno con l'esperienza, si separa da essa (il che avviene molto rapidamente), pensa e si pone come soggetto, agente che sperimenta: Sono arrabbiato, sono felice, sono triste. [...]

Più potente è il movimento emotivo, più lento è l'ego a ricostituirsi, sopraffatto e privato dei suoi riferimenti. Quel momento di sradicamento può diventare un'opportunità spirituale” (Abhinavagupta).

57 “Quando la mia volontà o la mia conoscenza non sono ancora sorte, chi sono io? In realtà, io sono proprio questo! Essendo diventato questo, occorre immergersi in questo e la mente deve identificarsi con questo” (Vijnana Bhairava Tantra).

58 “L'esplorazione di una corporeità senza aspettative né impazienza si verifica naturalmente quando la mente si libera dalla sua fantasia di voler divenire, accumulare o proteggersi. [...]

In questa tranquillità [...] il risveglio sensoriale diventa inevitabile. [...] Senza giudizi né apriorismi intellettuali, senza l'immaginario che una data situazione possa portarci o toglierci chissà che cosa [...], resta solo un ascolto ammirevole e gioioso dell'avvenimento, qualunque esso sia. In questa accoglienza, il corpo, finalmente libero di parlare, rivela l'essenzialità dell'avvenimento” (Eric Baret).

59 “Nei momenti liberi dall'attività – dopo aver terminato un'azione, senza memoria e prima di progettare l'inizio di un'altra – il corpo è presenza. In un ascolto senza aspettativa, esso lascia rapidamente la sua solidità e la sua pesantezza che, sprofondando [...], rivelano un insospettato risveglio sensoriale” (Eric Baret).

60 “Il lavoro sensoriale porta a capire che un'immagine è sempre rappresentata in termini di senso. Esso provoca un'impressione corporea: la si sente. L'immagine che porta la depressione, la tristezza, la gelosia, è una sensazione. Trascurate la rappresentazione e vivete con la percezione tattile. La pratica del lavoro corporeo dà modo di aprirsi alla sensorialità delle immagini. [...]

Quando si approfondisce la sensazione corporea, certi strati saranno eliminati. [...] Il trauma cade tramite la sola radiazione del corpo. [...] Gli attaccamenti e le nozioni apprese si dissolvono. [...]

L'emozione non ci impedisce di essere tranquilli: al contrario, è lei che ci porterà alla tranquillità. È la tensione del corpo che permetterà di prendere coscienza su cosa è veramente la distensione. In questa distensione, la tensione appare e ci rivela a sua volta la distensione, permettendoci di verificare cosa è libero in noi. [...]

Tutto quel che è sentito ci conduce alla tranquillità" (Eric Baret).

61 "Più si scopre la sensibilità del corpo, più si è facilmente invasi dall'emozione. Finché l'emozione non è davvero ascoltata, essa non può uscire. Di solito, dal momento in cui compare la si rifiuta, si cerca di capirla, di giustificarla, oppure la si nasconde, e va via. A un certo momento, quando si è emozionati, sconvolti, non si telefona più, non si guarda più la televisione, non si mangia, non si pensa: non si fanno più diversioni, si accoglie e si sente quel che succede" (Eric Baret).

62 "Prima, vi abituate al fatto di ascoltare il corpo, l'emozione. Qui non si pone l'accento né sul corpo, né sull'emozione: si sviluppa l'ascolto. Un giorno, quando il corpo lascerà la sua densità e l'emozione la sua patologia, la sensazione del corpo si perderà, morirà nell'ascolto. Resterà un ascolto libero dall'oggetto ascoltato: l'ascolto si ascolta da sé. Questa è la tranquillità di cui parliamo. Niente è ascoltato e nessuno ascolta.

L'ascolto corporeo è un pretesto per abituarsi al fatto di ascoltare. [...] Si ha sempre una gamba, un petto o una tristezza da qualche parte, questo vi accompagna dappertutto. L'ascolto corporeo è funzionale. Porta a scoprire in noi questo ascolto senza direzione. [...]

Quel che ci interessa nello yoga del Kashmir è scoprire l'ascolto senza oggetto. Per questo si usa l'oggetto corpo come supporto.

L'oggetto corpo è supporto di meditazione: si osserva la sensazione. [...] Solo resta un ascolto, senza niente che sia ascoltato. [...] Non è il risultato di un'attività. [...] È ciò che è costantemente lì, quando non vi perdetevi nella percezione. Poi resta sempre presente, anche con la percezione. Occorre innanzitutto gustarlo senza percezione" (Eric Baret).

63 "*Ci può parlare del sentire?*

Non ci può essere niente altro. La vita è solo sentire, cuore delle cose. L'errore è *pensare* di sentire. Quando si dice «Io sento», si è in un'immagine. Nel sentire, non c'è nulla di sentito e nessuno che sente: c'è la vita. Per questo numerose tradizioni hanno sviluppato arti di ritorno alla percezione nelle quali il pensiero è poco presente. La riflessione, l'intenzione, la strategia, ne sono assenti. Le arti come la musica, la danza ecc., sono l'evocazione più profonda

del sentire. Non si può pensare e disegnare al tempo stesso, altrimenti si fanno degli scarabocchi. È la stessa cosa per la danza, il canto. [...] Sopprimete l'idea che ci sia qualcuno che sente e, per la gioia dell'esperienza, smettete di pensare che ci sia qualcosa che sentite. Resta una percezione, nel vostro corpo, con una macchina, con una donna... Un'emozione appare, di gioia, di tristezza, una forma di leggerezza o di pesantezza, è piuttosto caldo, è piuttosto freddo, è amaro, astringente, in espansione, in formicolio... Ascoltare è straordinario. In quest'ascolto, vi renderete conto che, magicamente, quel che pensavate di ascoltare nell'altro, lo sentite in voi” (Eric Baret).

64 “Prima constatazione. Quando accarezzate il ginocchio di una donna, è la vostra mano che sentite.

Vi rendete conto che non potete mai sentire un ginocchio, ma solo la vostra mano, la mano diventa disponibile alla sua sensibilità. Quando trasponete, la mano, il corpo, il petto, il ventre diventano veramente disponibili e la mano si eliminerà. A quel punto sarà rimasto solo il ginocchio o il ventre o il contatto con la donna. Vedrete che questo contatto vi penetrerà come uno sbadiglio. Vi penetrerà al punto che non ci sarà più né donna, né mano né ginocchio... Quando non c'è più né ginocchio né mano, c'è un vero contatto. [...] Nessun libro potrà darvi la chiave di questo [...].

Dovete prendere coscienza che, quando toccate, c'è proiezione. Lasciate che la vostra percezione corporea sia presente a se stessa. Ci sarà solo l'altro, che eliminerà a sua volta. Quando non ci sarete più né voi né l'altro, potrete scrivere il vostro trattato sessuale o metafisico. Tutte le maniere sono giuste, è questo che bisogna ritrovare. [...]

Non c'è la situazione da una parte e il corpo dall'altra. Tutto quello che potrebbe sembrarci esterno è solo visione frammentaria. [...] Il nostro corpo non è un caso. Non si può capire, non si può interpretare: lo si deve ascoltare”.

65 “Il corpo deve essere ascoltato, amato. Amare vuol dire non sapere niente, non volere niente. Siete denudati da ogni comprensione, da ogni intenzione, e lasciate parlare il corpo. Perché il corpo parli, ci vuole il silenzio. Intanto che sapete qualcosa, il corpo tace. Tornate al silenzio della volontà, del sapere. In questo silenzio [...] il corpo vi parlerà. Lascere il concetto di corpo e un calore, una freschezza, una vibrazione, una tattilità si schiuderà. [...]

Se ascoltate la tattilità del corpo [...] resta un dinamismo non pensabile. Lascere la filosofia ai filosofi. Resterà una leggerezza. L'importante è la facilità di vivere. Solo il nostro sapere è difficile. Quando familiarizzate con un non sapere, siete sempre adattati, nessuna situazione è seccante, quello che vi disturba non vi colpisce più psicologicamente” (Eric Baret)

66 "Quando si ascolta senza aspettative, tutto ciò che si presenta porta al silenzio. [...] L'ascolto è non separazione. [...] Si capisce di colpo che il

cercatore è il cercato. [...]

Generalmente si pensa il corpo, lo si immagina, lo si vuole, lo si rifiuta, lo si ama, non lo si ama, se ne ha fiducia, se ne dubita: tutto ciò è solo pensiero. Quando la paura diminuisce, tutto questo si ferma. Nel silenzio, il corpo parla. Quel corpo non è più il corpo pensato: è uno sconosciuto. Fate conoscenza con questo spazio. Restate in questo ascolto corporeo senza dinamismo. Questo sentire prenderà posto, come una seconda natura” (Eric Baret).

67 “Ascoltare il corpo è un modo di dire, perché quello che si chiama corpo non è che proiezione. Il sentire profondo brucia la nozione di corpo. Non si può sentire e pensare allo stesso tempo. Quando si sente il proprio corpo, non c'è più corpo, c'è sentire. Il sentire non rientra nelle categorie del pensiero. Sentire è la morte del corpo pensato. [...] Si adora addestrare, dominare, usare, creare un corpo come questo o come quello. Al contrario, sentire il corpo è la sua morte in quanto a immaginario. [...] Non c'è più lo sperimentatore né nulla da sperimentare.

Finché c'è un concetto di corpo, ci siamo io e il corpo, io e il mondo. Ci sono automaticamente relazioni superficiali. [...] In un momento di percezione non c'è né io, né corpo, niente altro che il sentire. [...] Resta un'esperienza mai concettualizzabile.

Non si può mai sapere niente sul corpo. [...] Spesso l'immagine, il sapere, impediscono al corpo di risonanza, di silenzio, di farsi presente. Il vero corpo è coperto da un corpo pensato. La vera emozione è soffocata dal sapere” (Eric Baret).

68 “L'importante è vedere che quel che si sente appare in noi: non si è in quel che si sente. È la prima chiave della scoperta. Finché si è quel che si sente, si resta nella proiezione, e si tollera solo quel che conviene al nostro punto di vista. Quando si lascia la sensazione libera in sé, si hanno delle rivelazioni. Lasciare la sensazione libera di sapere è una forma di rispetto. Si ascolta il corpo, si lascia la sensazione libera da ogni immaginazione, da ogni storia. Senza mai collocarsi, si comprende chiaramente come la sensazione vive in sé. Non è un concetto filosofico, è un'esperienza. [...]

La sensazione è in voi, voi non siete nella sensazione. [...]

Le sensazioni vanno e vengono nella vostra disponibilità. [...] Quando realizzate sperimentalmente che la sensazione è in voi, che voi non siete nella sensazione, si verifica una trasformazione della vostra struttura psicologica” (Eric Baret).

69 “Le situazioni appaiono in me: tristezza, solitudine, amarezza, rimpianto; essere disponibili a queste emozioni. Non pretendere di essere senza paura, senza tristezza, senza gelosia o amarezza. Non pretendere proprio niente. Essere disponibili all'emozione che sale nell'istante. [...]

La tensione vi porta direttamente nel silenzio. Non c'è più bisogno di passare dalla distensione. [...]

Sperimenterete che il corpo, il sentire, sono in voi. Non c'è più corpo" (Eric Baret).

70 "Prima, rendersi conto che si vive nell'intenzione, nella memoria. Prendere coscienza di questa tendenza, senza la minima intenzione di cambiarla. [...]

Non c'è niente da sapere, niente da provare: bisogna giusto prender nota, realizzare quanto ci ascoltiamo e sentiamo poco. Camminare per strada. Nessuno guarda, sente, ascolta. Osservare i visi. Quanti sono quelli che si stanno ripetendo il loro ultimo momento di felicità o di malessere, senza essere presenti a quello che li circonda? La maggior parte degli umani passa la vita così, tra memoria e attesa.

Il primo passo [...] consiste nel realizzare la nostra totale incapacità a lasciar vivere in sé la percezione presente. Dal momento in cui appare una percezione, è immediatamente pensata: l'amiamo o la rifiutiamo... Realizzare come è difficile lasciare che un suono, un odore, un contatto risuoni nella nostra sensorialità. [...] Essere capaci di gustare qualcosa senza sapere, senza pensare, è un'arte. [...]

Dunque il primo passo [...] è questa esperienza profonda: «Io non ascolto». Quando sentite profondamente, di momento in momento: «Io non sento», il sentire comincia a risvegliarsi. [...]

Questo presentimento, questa apertura di fronte alla vita vi rende disponibili. [...]

Quest'arte non esiste per cercare di arrivare a qualcosa: sarebbe una fantasticheria sul futuro. Rendetevi conto nell'istante che non c'è niente da aspettarsi. [...]

Cercare di diventare felici è una mancanza di maturità, di rispetto verso la gioia. Chiedere è un insulto. Potete giusto essere aperti a quel che vi viene dato. Non si può chiedere la grazia. Quando non chiedete più, c'è umiltà. Questa umiltà è l'inizio della grazia. [...] Lo scopo di arrivare a qualcosa vi lascerà insoddisfatti" (Eric Baret).

71 "La sensazione deve spegnersi nella sensibilità, altrimenti resta come memoria, come ingombro. In una vera accoglienza, pensiero e sensazione non lasciano traccia, apertura senza passato né futuro, eterno presente. [...] Ogni esperienza vive il proprio dissolvimento. L'apertura a questa presenza inabissante è meditazione" (Eric Baret).

72 "Per molto tempo ci si sente più comodi se il corpo è comodo, silenziosi quando anche i vicini sono silenziosi ecc. Se si lavora in un'ottica chiara, prima o poi ci sarà trasposizione: il dolore del corpo, l'agitazione, la malattia o i rumori del vicino sono altrettanto comodi. Si dispiegano anch'essi nella

disponibilità. Finché si sente diversamente, accettarlo. [...]
Bisogna saper lasciar morire l'avvenimento nel silenzio.
Questa estrema povertà in cui non si trattiene niente, in cui non si è niente, è ricchezza suprema" (Eric Baret).

73 "Ci difendiamo, è una abitudine, fin da bambini ci contraiamo e quindi, quando inizia la fiducia ci apriamo, sentiamo il suolo morbido.

È una storia di fiducia.

Il suolo non è contro di me, il reale non è contro di me.

Cominciamo a sentire fisicamente la delocalizzazione.

Se lascio completamente le gambe, il bacino...cade lo schema.

D: l'esplorazione tattile ha una trasposizione nel comportamento?

R: se l'esplorazione è mentale, no.

C'è una realtà organica che è lì.

La comprensione non si può fare a livello mentale, ci sono schemi, abitudini...

L'esplorazione sensoriale prevede di uscire dallo schema del mentale.

L'esplorazione è fuori dal mentale.

Poi ti accorgi che tutto cambia, non interagisci più come prima, non tocchi più le cose come prima, cibo, relazioni...tutto cambia.

La realtà è limitata dal mentale, non considera l'aspetto vibratorio.

La realtà della sensazione esplode l'immagine, c'è una intelligenza veritiera che sa come possiamo vivere, quando ci sentiamo negli estremi è vertiginoso ma c'è una saggezza.

Le credenze creano la nostra struttura.

Come posso stare tutto il giorno deposta/o sul mio cuscino, come posso trovare questo spazio nel quotidiano?

Come posso stare tranquilla/o quando c'è uno tsunami che di scatena?

Tornare al respiro, tornare alla sensazione del respiro" (Nathalie Delay, da un seminario del 2017).

74 "L'arte di lasciare che la realtà del corpo si dispieghi nella pienezza della sua dimensione, senza che la volontà interferisca" (Nathalie Delay).

75 "Estasi selvaggia di non essere nulla di speciale,

Di lasciar consumare gli innumerevoli criteri

Al contatto della potenza del reale.

Estasi selvaggia di vivere la vita così come si offre,

Di tuffarsi, nudi, senza protezioni,

Nella corrente impetuosa della vita.

Lasciarsi andare, divorati dall'evidenza,

Non c'è mai stato nessuno di separato, isolato.

Che follia

Averci creduto tanto a lungo!

*Essersi aggrappati con tale ossessione,
Da aver perso il senso del reale.
Estasi dolce di non ostentare, non nascondere più nulla,
di vivere in estrema semplicità,
l'intensità dell'istante” (Nathalie Delay).*

76 *“I buddhisti, così come i tantrika e i taoisti, parlano molto del non-agire. [...] Si tratta di lanciarsi nell'azione dimenticando totalmente perché lo si fa e ciò che si vuole ottenere. [...] È un po' come l'oggetto del desiderio, di cui ci si libera entrando in un'energia senza obiettivo. In quel momento, dicono i maestri – e lo possiamo verificare da soli – si sperimenta la grazia del movimento. In effetti un movimento dettato da uno scopo è disarmonico, mentre un'azione totalmente gratuita tocca uno spazio differente, una grazia impossibile da trovare se si è limitati dalla presenza dell'oggetto che inseguiamo. Qui invece si parla di entrare nell'azione, liberarla dall'obiettivo e trovare la grazia, la bellezza del gesto banale. Allora c'è improvvisamente contemplazione, perché c'è questa grazia. E quando c'è contemplazione c'è fremito” (Daniel Odier).*

77 *“Il segreto è riuscire a essere nell'attività conservando la consapevolezza profonda del corpo, senza perderla nel momento in cui arriva lo stimolo. In genere è proprio questo che accade: abbiamo questa presenza al sentire interiore, poi entriamo in una situazione dove c'è una grande verità di stimoli e ci perdiamo per gustare ciò che è al di fuori di noi. Quando entriamo nel mondo con una capacità meditativa consolidata accade il contrario. La percezione di tutto ciò che è interno si intensifica e ci accorgiamo improvvisamente che c'è qualcosa nell'universo. Entriamo in questo universo sentendo intensamente all'interno di noi stessi pur avendo la percezione di quel che accade al di fuori. Quando questo sentire diventa molto intenso, la percezione interiore del fremito sembra crescere al punto che il fremito contiene tutto ciò che è all'esterno. Non c'è più mondo interiore e mondo esteriore. La coscienza oltrepassa oggetti e stimoli, li ingloba completamente e la sensazione è estremamente profonda perché la totalità è una presenza costante.*

La percezione della coscienza, il fremito e tutti gli stimoli esterno si manifestano allora in noi stessi. Non c'è più differenza tra colui che percepisce e ciò che è percepito. Tutto diventa l'unica coscienza. Ecco perché i testi tantrici affermano che la coscienza è ovunque. Non c'è più nulla fuori di noi stessi” (Daniel Odier).

78 *“Alcuni scelgono di evitare il pericolo rinunciando agli stati potenti e alle grandi emozioni, altri trasformano i turbamenti concentrandosi sul divino. Il tantrika prende ogni cosa come manifestazione dell'infinito e quindi ogni cosa*

che emerge è vista immediatamente come la Via sacra all'illuminazione, come espressione del senza-limite. Non è neppure necessario attendere che le agitazioni ritornino alla fonte per liberarsene; esse sono, in essenza, la liberazione” (Daniel Odier).

79 *“Spesso si pensa che per toccare il fremito si debba essere in una condizione di equilibrio, di presenza, di calma, e si immagina che movimenti intensi come la collera o un grande slancio passionale siano in contrasto con la Via. Nel tantrismo, al contrario, gli yogin sono entrati in questi stati chiedendosi quale fosse il loro rapporto con la Via. Hanno scoperto che proprio nella paura o nell'angoscia c'è un momento preciso in cui l'essere è unificato e tutto il resto scompare. In uno stato di grande rabbia, di colpo non c'è più distrazione. C'è solo la rabbia. Tutto l'essere è unificato e fa l'esperienza del fremito profondo. È un istante brevissimo che precede l'azione. Quando la rabbia sfocia nell'azione, questo nucleo si perde. [...]*

Quando abbiamo la possibilità di provare rabbia o paura, sentiamo che l'energia si unifica per poi disperdersi. È in questa unificazione che possiamo toccare il fremito [...]. Ciò richiede una grande presenza [...]. Una volta avvenuto il cataclisma, l'energia si allenta e ci diciamo: «Ero in collera!». Accade raramente che avvenga nel momento in cui emerge l'emozione, perché se così fosse non ci sarebbe più manifestazione. La rabbia, la paura, l'odio, la gelosia sono dei grandi doni. Alla fine usciamo dal miraggio spirituale. Non saremo più quella persona asettica che profuma di fiore di loto. Noi puzziamo di odio. È la realtà. È l'unità, finalmente! Trasformare l'odio in amore e compassione è avvolgere in una pellicola di plastica degli alimenti in decomposizione: non risolve nulla. Andiamo piuttosto alla sensazione brutta e immediata. Non c'è nulla da trasformare. Trasformare significa perdere la possibilità che ci è stata donata di guardare la realtà. La soluzione è nel problema e non nella sua negazione. Il problema è un dono meraviglioso” (Daniel Odier).

80 *“Niente accessori, niente giocattoli, niente diversivi, niente fantasie romantiche, niente ideali, niente speranza. Andare direttamente alla realtà dei nostri funzionamenti, della nostra paura, della nostra confusione, della nostra perenne esitazione, della nostra violenza, della nostra gelosia e del nostro odio, ma anche alla realtà del nostro assoluto splendore originario. [...]*

Scopriremo che non c'è altro da fare che riconoscere. Allora tutto inizia a formicolare, a fremere, a stabilire connessioni. [...] Andando sempre più in profondità scopriamo tutti questi tesori. Emergono come se fossero in attesa da secoli. È un modo magnifico di vedere l'essere umano” (Daniel Odier).

81 *“- Cosa ne è delle esperienze sensoriali?*

- Quello che ama l'occhio è soprattutto contemplare forme armoniose e lasciarsi trasportare dalla gioia di questo sguardo. Lascia che il tuo occhio abbracci le forme che lo colpiscono, che esplori i movimenti della materia e degli esseri, ma non pensare mai di essere tu a vedere il mondo. C'è un'immensa arroganza nel credere che il nostro sguardo vada verso gli oggetti. Senti che il cielo ti guarda e che tutto è sguardo.

- Come considerare il contatto fisico?

- Ciò che la pelle ama sopra ogni cosa è essere in contatto con un'altra pelle, con materie sottili e viventi, immergersi in un corso d'acqua, in un lago, nell'oceano o nello spazio. Lascia andare la pelle verso ciò che l'attira e mantieni il fremito fondamentale [...]. Lascia vibrare in profondità tutte le armoniche che salgono dentro di te, ma prova a non arrivare fino al punto di pensare che sia la tua pelle ad entrare in contatto con l'universo.

- E per l'udito?

- Ciò che l'orecchio ama sopra ogni cosa è sentire suoni melodiosi, gustare la musica degli esseri e del mondo. Libera il tuo udito da ogni limite e permettilgli di gustare l'armonia, ma non arrivare al punto di credere che sia il tuo udito ad ascoltare l'universo.

- Per il gusto?

- Quello che la lingua ama sopra ogni cosa è essere in contatto con sapori deliziosi, esplorare il mondo, le sue sorgenti e le sue cavità, le sue rugie e i suoi succhi. Lascia che la bocca vada verso la realtà, ma non arrivare al punto di immaginare che sia la tua bocca a baciare il mondo.

- E per l'olfatto?

- Ciò che il naso ama è essere in contatto con fragranze deliziose. [...] Permetti al naso di respirare il mondo, ma non arrivare a pensare che sia il tuo naso. [...]

Allora ogni percezione è una percezione spaziale e tutta la bellezza del mondo ci riconduce senza sosta all'illimitato, ma se l'ego fa sue le impressioni sensoriali, le utilizza per costruire la sua fortezza e isolarsi dal mondo. Gioire della bellezza è lo yoga più profondo se non c'è nessuno a catturare la percezione" (Daniel Odier).

82 "Scegliete ogni giorno, secondo la vostra sensibilità ed il vostro umore, di entrare in comunicazione totale con gli oggetti del vostro desiderio, o più semplicemente con gli stati che si presentano spontaneamente e che celano il potere di donarvi una soddisfazione che sottovalutate.

A partire dal risveglio, entrate con coscienza nel vostro corpo [...], osservate le variazioni fisiologiche (sensazione della respirazione, delle tensioni, dei battiti cardiaci, della circolazione sanguigna, del diaframma, dei visceri, ecc.), il mentale che si mette in moto, il flusso delle sensazioni e delle emozioni. Fatelo per venti o trenta secondi, come un lungo viaggio attraverso i paesaggi interiori, poi, coscientemente, ritirate l'attenzione e tornate al vostro modo abituale di

fare le cose, ovvero col pilota automatico.

Un po' più tardi, ad esempio mentre vi alzate, portate la stessa attenzione nuda e priva di giudizio sui movimenti del vostro corpo, dei vostri muscoli. Dopo qualche secondo ritirate l'attenzione. Un po' più tardi, state camminando a piedi nudi sul pavimento, siate presenti ai vostri piedi per quattro o cinque passi, al vostro movimento, alle vostre sensazioni e poi tornate al corso abituale delle cose. Siate presenti a qualche sorso di ciò che bevete e ritornate all'automatismo. Poi, il tempo di imburrare una fetta di pane, fate ancora questa andata e ritorno alla presenza. E quando mangiate la vostra fetta imburrata tornate di nuovo alla presenza e poi lasciate andare. [...] Continuate così ad entrare nella presenza e ad uscirne consapevolmente. Siate presenti ad un viso, ad uno sguardo, a trenta secondi di conversazione durante i quali ascoltate tutto l'essere che vi sta parlando, non soltanto le sue parole. Se riuscite ad arrivare a questa attenzione leggera, aperta, in uno spirito [...] libero da qualsiasi idea religiosa o spirituale, farete sin dal primo giorno una serie di scoperte fondamentali che vi aiuteranno ad essere totalmente vivi” (Daniel Odier).