

VEDĀNTA

“La finalità del *Vedānta* è portare l’individuo all’integrale liberazione dall’ignoranza-*avidyā* individuale e universale,,

Raphael

Jean Klein

Un incontro senza scopo

Conferenza Aprile 1978

Anno 14 - N° 29 - Agosto 2015



Un incontro senza scopo

Jean Klein

Venerdì, 7 aprile 1978

A questo incontro abbiamo dato il nome di «seminario», perché in ogni caso è necessario dare un nome alle cose, proprio come quando si dà il nome a un bambino che nasce.

Questo incontro è senza scopo, senza risultati da conseguire perché dal momento in cui si proietta il desiderio di un risultato, si definisce uno scopo, questo scopo si impregna immediatamente di passato, di qualcosa che già conosciamo. Allora il nostro programma, se preferiamo che ci sia un programma, esso viene costruito e realizzato sul momento.

Poiché non vi sono scopi e risultati da ricercare, non ci sarà neppure accumulazione, nulla di cui appropriarsi.

Quel che si pone al centro di queste riunioni è la nostra attenzione, la nostra osservazione, ma senza che la nostra attenzione e la nostra osservazione si riferiscano a cose già conosciute. Non ci sarà così nessun paragone, nessun giudizio, nessuna vanto, nessuna conclusione.

Prendiamo nota di tutto ciò che si presenta alla nostra attenzione, semplicemente lo constatiamo, senza voler cambiare, dominare, rettificare.

Propongo di dirigere la nostra attenzione verso tutto ciò che è percezione, sensazione. E quando dico «dirigere l'attenzione verso qualche cosa», questa attenzione diretta è già una percezione, di conseguenza sono già in trappola, in un errore.

Perciò rettifico e dico: lasciate che una percezione si presenti alla nostra attenzione, perché in fin dei conti questa percezione esiste perché noi esistiamo.

Noi siamo nella percezione e la percezione è in noi. Quando lasciamo che una percezione si presenti alla nostra attenzione, possiamo constatare quanto poco lasciamo svegliare, dilatarsi, la sensazione.

Quello che chiamiamo una sensazione, una percezione corporale, non è che memoria in quanto si tratta di sensazioni che sono state adottate nel corso della nostra vita, degli schemi che si sono inseriti nella nostra cerebralità. E questi schemi sono in generale difese, aggressioni, paure, eccetera. Allora la prima domanda che si pone è: “È possibile uscire da questi schemi di difesa corporea?”

Ma io vi domando: “C’è una sensazione originaria del corpo?”

Su questo vi invito al dialogo.

Domanda. Sono preso da una forte emotività, il mio cuore batte forte. Non so che cosa dire.

Risposta. A chi appaiono questa emotività e questi palpiti di cuore?

D. Non lo so. Sento che avviene, ma non so come avviene.

R. Se colui che constata facesse parte dei battiti di cuore e dell’emotività, come si potrebbe parlare dei battiti e dell’emotività? Come potrebbe constatarli? Forzatamente colui che constata si trova all’esterno di ciò che constata.

D. Voglio dire che non ho la sensazione di essere al di fuori, non ho la sensazione di me stesso. Non capisco.

R. Se è il conoscitore di questa percezione, allora la sensazione deve trovarsi in lui, ma insieme egli deve trovarsi al di fuori di questa percezione, altrimenti questa percezione sarebbe impossibile da constatare.

Voglio porle questa domanda: “Chi conosce questa percezione?”

D. C’è qualcosa che vuole qualcosa di diverso da ciò che è. Che non è contento di ciò che è.

R. Colui che vuole uscire dal batticuore e dall’emotività fa parte del batticuore e dell’emotività.

D. Capisco questo, ma provo difficoltà nel vederlo.

R. Colui che vuole uscire da una situazione, come abbiamo detto, fa parte della situazione. Il fatto di voler uscire dalla situazione, mutare, modificare la situazione, dà del carburante a questa situazione. Allora che cosa bisogna fare?

D. È lì il punto. A volte avverto anche che qualcosa in me agisce diversamente rispetto a quanto la mente cerca di fare...

R. Abbiamo detto che la persona che vuole modificare una certa situazione, che vuole uscire da un certo stato fa parte di questo stato. Ma possiamo anche dire che conosciamo anche la persona che vuole uscire da una certa situazione.

D. Noi la conosciamo quando si presenta gratuitamente qualche volta, ma normalmente non la vediamo...

R. Non si può vedere la persona, si può unicamente vedere la persona nelle varie diverse situazioni: “ Ho paura. Sono depresso. Ho il batticuore”, quindi questo “gioco” fa parte della paura, del batticuore, dell’ansia. Noi non conosciamo la persona, la conosciamo nel momento della paura, dell’ansia, del batticuore.

D. Ecco, ma uno non riesce ad osservarlo come se fossero cose che non ci appartengono, perchè se ne viene comunque coinvolti.

R. Osservare che siamo unicamente immersi in una data situazione, è una percezione come un’altra, è un oggetto come un altro. La situazione è lì, appare in noi, appare in uno spazio-tempo. Ma domandiamoci che cosa c’era prima di questo batticuore, qualche istante prima che si manifestasse l’emozione.

(silenzio)

Procediamo lentamente, non abbiamo fretta, cambiate pure posizione se le gambe vi fanno male. Osserviamo come la palpitazione, la paura e l’ansia siano state provate da “qualcuno”. Era la reazione di quel qualcuno che stavamo osservando: uno spiegamento di energie sottoposto al tempo, in un vai e vieni che può mantenersi soltanto se c’è qualcuno che lo alimenta. Ogni intervento, ogni voler fare o non voler fare, significa alimentare questa energia. Quando questo è compreso, afferrato, in quale situazione ci troviamo?

D. È un qualcosa che crea un senso di benessere e finalmente sembra che dentro di sè cominci a vivere qualcosa...

R. Possiamo dare a questa cosa la qualifica di «silenzio»?

D. Sì, finalmente la mente non vola più, non interviene.

R. È uno stato dell’essere che possiamo chiamare di vacuità totale, di assenza di pensieri e di sensazioni.

D. Quando uno non sente più queste sensazioni di paura, ansia, eccetera, allora gli pare di essere vuoto... È come se non esistesse e questo provoca sensazioni che creano un’altra paura, la paura di non essere vivi.

R. Quando c'è questa comprensione non c'è più alcuna ricapitolazione né alcuna anticipazione. C'è quello stato che abbiamo designato come silenzio e questo silenzio si applica ad assenza di pensiero ed, evidentemente, anche ad ogni "tessuto" di affettività.

Questo silenzio non è localizzabile, perché se lo fosse, sarebbe localizzabile nel corpo come sensazione e potremmo quindi rappresentarlo in quanto idea.

Potremmo definire questo silenzio come un silenzio totale, una presenza totale, ciò che è totalmente al di fuori di ogni spazio-tempo.

In ciò che è globale, in ciò che è totale, non può esistere nulla al di fuori della sua globalità, della sua totalità. Quindi, nella percezione della globalità, della totalità, non c'è nessuno che percepisca. È uno stato dell'essere, di identità con questo stato.

D. Verrebbe da pensare che non sia poi neanche possibile ricordare questo stato.

R. Quello che si può chiamare ricordo, se si ammette il termine, io accetto la parola ricordo, non si applica ad una facoltà mentale. Il ricordo proviene direttamente dall'esperienza stessa. Ma se invece si tratta di ricordo, nel senso di ciò di cui ci si ricorda, in questo caso allora si tratterebbe di memoria. A questo punto, siccome in questa totalità la corporalità e la stessa nozione di essere una persona sono incluse, e il fatto che la persona, la nozione della persona e la corporalità si trovino in questa unità, forzosamente è stata percossa da questo silenzio. Ciò può darci la possibilità. In quanto sensazione corporale, di provare un benessere.

Ma se in seguito l'io, la persona, vuole appropriarsi del silenzio, in quel momento lo capisce soltanto più come oggetto. E in quel momento questo diventa un «problema». E un problema non può trovarsi nella vacuità, così ritorna la paura.

D. Allora devo essere proprio stupida, perché sono nel gioco, entro a far parte del vero e del falso e mi torturo continuando a farmi del male...

R. Questo è il solo impedimento perché possa avvenire l'esperienza.

D. Ma se una persona vuole impadronirsi di questo stato di silenzio, vuoi dire che neppure il silenzio riesce ad agire sull'io, ad uccidere la personalità. Voglio dire che allora quest'io non muore mai...

R. Qualcosa che non esiste come può morire?

D. E come fare per ottenere quello stato dell'essere?

R. Vedere in modo preciso quello che non si è.

D. Ancora una cosa. Quando si arriva a questo punto, che cosa c'è? Quando lei parla, comprendo fino a un certo punto, poi devo usare la mente, perché con l'immaginazione non riesco a seguirla... Che cosa devo fare?

R. Non c'è che da ascoltare e rendersi conto del fatto che non si ascolta, che si riceve continuamente dal passato, che si vuole capire in funzione di quello che già si sa. Non potrete mai comprendere ciò che è nuovo attraverso il vecchio, per comprendere il nuovo, occorre che tutto ciò che è vecchio muoia. Quindi occorre rimanere in una posizione di ascolto in cui non ci sono riferimenti. Tutto quello che viene ascoltato è totalmente trovato, è un'espansione totale. Ciò che viene ascoltato procede per arrivare alla sua propria conclusione, ma senza che nessuno concluda. E questa conclusione che avviene spontaneamente può avvenire unicamente in un ascolto che sia libero da ogni riferimento.

D. Forse ho fatto un po' di confusione. Ho pensato che 'essere' non significa 'divenire'. Mi è accaduto, durante delle esperienze dolorose, di avere avuto dei momenti di silenzio in cui tutto mi sembrava chiaro. Però poi, quando successivamente si è presentata una situazione di tipo analogo, ci sono caduta di nuovo in pieno e allora mi sono detta che a furia di fare esperienza forse si riesce a divenire all'essere. Dunque noi non siamo, ma diveniamo e questo mi dispiace.

R. Il considerarsi come un'entità separata conduce automaticamente ad un'oscillazione tra l'essere e il divenire, e questa oscillazione è basata su una struttura costituita dalla memoria. La memoria non è altro che paura e ansietà, aggressione e difesa e non avviene che nel passato, in funzione del passato. Tutto quello che è sperimentato, tutto quello che è percepito, non è che passato. Nessun oggetto, nessuna percezione è presente, tutto è passato. Soltanto la percezione originaria dell'Essere è presente ed è in questa Presenza che l'apparenza presente-passato-futuro si svolge.

D. Praticamente bisognerebbe vivere ogni minuto come se fosse uno (unico)...

R. Sì. Non c'è che l'Uno. La coscienza e la sua proiezione sono una sola cosa. Non c'è causa, né effetto, non c'è soggetto né oggetto. I "due" non sono che memoria. Quando si pensa al soggetto e all'oggetto, quando si pensa alla causa o all'effetto, questo pensiero non può mai essere

simultaneo. Essi appaiono soltanto in successione, nel tempo. Quindi non c'è l'Uno, ma i due.

D. Spesso ho la sensazione di non vivere, di pensare certe cose e poi di non farle e di farne altre senza pensarle. Come imparare a vivere senza avere la sensazione di vivere?

R. Nessuno vive. Non c'è che la vita. Ascoltate la vita.

D. E se c'è difficoltà nell'ascoltarla?

R. Bisogna vedere in che cosa consiste questa difficoltà.

D. Mi pare dunque sin qui che l'accento sia stato messo sulla necessità di sommergere l'io nell'essere. Di non dividere l'oggetto dal soggetto. Tanto è vero che è stato detto di «ascoltare la vita». C'è la vita, non c'è «noi viviamo». Però, quando noi ascoltiamo la vita, la scissione tra l'io che ascolta e il tutto (la vita) si ripresenta.

R. Ascoltare la vita significa accettare la vita. L'accettazione è ancora un'azione e in quest'accettazione possiamo trovarci in due situazioni: o noi affoghiamo totalmente nella cosa accettata, come accade in chi ha uno spirito fatalista, oppure ci fissiamo su ciò che è stato accettato. Nel primo caso anneghiamo nell'accettazione, mentre nel secondo caso, fissandoci su quello che abbiamo accettato, è come se mettessimo un uccello in gabbia impedendogli di spiccare il volo. Possiamo comprendere che cosa significa veramente la parola accettazione soltanto se l'ascolto è totalmente non volitivo. L'attenzione non deve essere volitiva, legata a ciò che è temporale e spaziale, ma totale. Ed è in questa attenzione globale, totale, che la vita scorre. Nessun oggetto esiste al di fuori di noi, un oggetto autonomo non esiste, un mondo come oggetto, non esiste perchè non è altro che una proiezione mentale. Il mondo esiste perché noi esistiamo, perchè esiste in noi. Quel mondo del quale facciamo parte in quanto corporeità, è mentale, è percepito in noi da noi.

D. Per accettare la vita, dobbiamo prima conoscere e accettare noi stessi, dobbiamo conoscerci.

R. La vita è quello che è percepito. Il cuore è percepito, le emozioni sono percepite, i suoi pensieri sono percepiti. Essi non sono voi.

D. Sì, però c'è sempre questa dualità in noi. Cioè io ho paura dell'angoscia, ma ho paura anche della felicità, non ho ancora raggiunto la pace, non mi sono ancora accettata con la mia diversità, con il mio essere che è molteplice.

R. Prima di accettare, bisognerebbe innanzi tutto vedere la natura di ciò che si accetta. Per comprendere occorre in primo luogo vedere ciò che si vuole comprendere. Se vogliamo capire il nostro terreno corporeo, le nostre emozioni, paure, attrazioni e repulsioni, allora siamo obbligati a lasciare prima di tutto parlare il corpo, il terreno della nostra corporeità. Dobbiamo renderci conto del fatto che non lasciamo mai parlare il corpo, nè alcun elemento corporeo. Subito, in ogni avvenimento, in ogni percezione, in ogni cosa, vogliamo sempre trovarci in questa percezione, ossia oggettiviamo, creiamo delle immagini, ma noi non siamo un'immagine.

D. Lo so, ma come devo fare?

R. Il "come" si trova nel sapere. È veramente certa di sapere? Lo sa come concetto. Voler sapere ciò che non potrà mai essere un sapere, è oggettivare questo sapere. Si ritorna alle parole di Mastro Eckhart, che diceva: «Se vuoi vedere Dio, uccidi Dio», oppure a quelle del buddhismo: «Se incontri il Buddha, uccidilo». Quello che si trasforma non può mai essere un oggetto, un'idea, un concetto. Dunque lo potete vedere chiaramente che prendete per reale qualcosa che non siete. Questo bisogna vedere. Se lo vedete molto chiaramente, quel che rimane siete voi. È nella natura del falso, quando viene visto con chiarezza come falso, seccare e morire.

Ora facciamo un esercizio insieme.

Sdraiatevi e allungatevi sul dorso.

Sentire i talloni aderenti al suolo.

Deponete completamente il peso del piede su questo punto di contatto con il pavimento

Il contatto e il piede si impongono a voi, riempiono la vostra consapevolezza.

Ora attenzionate il contatto del polpaccio sul suolo.

Abbandonare il peso corrispondente a questo contatto.

Sentite il peso entrare in questo contatto.

Le scapole. Contatto col suolo. Peso.

Mani. Contatto. Peso.

Gomiti. Contatto. Peso.

Tutta la schiena. Contatto. Peso.

La testa. Contatto. Peso.

Lasciate ogni visualizzazione del corpo.
Sentire soltanto il peso. Una massa di peso.
Non date contorni a questa massa.
Tutti i punti di contatto si fondono in un solo contatto-peso.
Il peso appare nella vostra lucidità.
A parte la vostra lucidità, non c'è peso.

(qualche minuto di silenzio)

Lasciate svegliare ora la sensazione della temperatura in tutta questa massa corporea .

Lasciate che dalla massa si desti la temperatura, senza volerla provocare.

Caldo, freddo, tiepido, senza però fare nulla. Lasciate che la sensazione si desti senza fare nulla per provocarla.

Sentite attentamente come la sensazione della temperatura “mangi” la sensazione del peso.

La temperatura deve svegliarsi totalmente e, a questo punto, non c'è più peso, non c'è più contatto.

C'è unicamente una massa di temperatura, ma senza contorni.

Lasciate che adesso si desti la sensazione della pianta del piede. Come se si volesse sentire con il piede un oggetto che si trova molto lontano.

Osservate ciò che accade, come se ci fosse una radiazione, un'estensione della sensazione del piede.

Poi percepite la sensazione tattile ugualmente nelle mani, all'interno delle palme.

Poi nelle piante dei piedi e nelle mani, insieme.

Ora in tutta la superficie del corpo.

Amplificate la sensazione tattile, come se si volessero percepire insieme il suolo e il soffitto.

Coprite il soffitto con la sensazione.

(silenzio)

Questa sensazione deve diventare viva. Invadere tutto. Non ritornate più sulla corporalità del vostro corpo.

Sviluppate ora la sensazione della vostra schiena, come se coprisse la globalità del suolo.

Come se la schiena volesse spingersi nella parte che si trova in cantina, sotto il pavimento su cui poggiamo.

Adesso osservate la sensazione tattile globale, tanto in alto, quanto in basso.

Dovete essere consapevoli soltanto di queste radiazioni che oltrepassano la struttura del corpo.

Adesso fate un'espirazione dal naso, come se espiraste lungo tutta l'estensione del vostro corpo.

Quando l'espirazione è compiuta, restate completamente in riposo.

Non ditevi «io devo respirare», ascoltate il corpo, è il corpo che inspira, voi non ispirate volontariamente.

L'inspirazione e l'espirazione avvengono sempre nell'estensione del vostro corpo.

Fate attenzione, dopo l'espirazione abbandonatevi completamente al riposo.

Non ispirate, è il corpo che inspira spontaneamente.

Poi cercate di espirare come un cantante, senza arresti, senza interruzioni, con un flusso continuo, come se versaste lentamente dell'olio da un recipiente ad un altro.

Localizzatele leggermente l'inspirazione e l'espirazione nel retro della gola, come se ci fosse una sorta di ronzare di sottofondo, ma non russare veramente.

Rimaniamo in ascolto del respiro per un po', ma quando smetteremo l'esercizio, non arrestiamo d'improvviso le sensazioni, non ritorniamo subito nelle vecchie forme abituali, nei nostri "stampi".

(silenzio)

Ora ritorniamo dal rilassamento e mettiamoci seduti.

Percepriamo il contatto delle mani sul suolo, a "sentire il pavimento.

Deponiamo completamente il peso, come se volessimo valutare il peso delle braccia.

La sensazione delle braccia deve arrivare fino alle spalle, fino all'omero.

Rendetevi conto che avete sempre avuto l'abitudine di sollevare le spalle, fosse anche solo di un millimetro.

Nel sollevamento delle spalle sta la paura. La posizione delle spalle deve essere come quella di un attaccapanni.

Rendetevi conto che la paura spinge le spalle sempre in avanti.

Portate adesso nella mano la medesima sensazione tattile che avete appena sperimentato nelle spalle.

Poi nella nuca, come se voleste contattare con la nuca un oggetto dietro di voi.

Attraverso questo contatto con la nuca, vi accorgete che essa tende a retrocedere sempre di qualche millimetro.

Queste percezioni vi devono dare la sensazione di avere un asse tra la regione lombare, quella dorsale e la nuca, che è ora completamente piatta. La sensazione deve essere globale.

Sperimentate ora la sensazione di avere un frutto semi-acido nella bocca, percepite in modo completo la cavità della bocca: è una sensazione tattile.

Osservare ciò che accade, come la mascella si rilassa, come si rilassano la fronte e le tempie.

Evocate ancora questa sensazione, mantenere viva la cavità boccale, abitata dalla sensazione.

Prolungare la sensazione nella faringe e nella laringe.

Percepite i robusti muscoli che dalla base del cranio discendono obliquamente alle clavicole e quelli che passano dietro le orecchie sino alle spalle e sentite come si rilassino immediatamente.

Evocate adesso la sensazione del vostro intero corpo, lasciate risvegliare l'energia del corpo, ma senza rappresentarlo o visualizzarlo.

Sentite adesso come le mani, la testa, la schiena, la parte anteriore del corpo e tutto il corpo siano immensi, senza limiti.

La sensazione dell'energia supera completamente la vostra corporalità. Tutto questo appare nella nostra lucidità attenta, silenziosa. Il corpo è in voi, ma voi non siete nel corpo.

Ora lasciate risvegliare la consapevolezza della respirazione, ma senza intervenire con la volontà per dirigere il respiro.

Se ascoltate respirare un bambino vi accorgete che il suo respiro è spontaneo.

Non dirigete la respirazione, non controllatela, non cercate di trattenerla. Dovete avere la sensazione che la respirazione accada all'esterno di voi. Non avviene nella vostra cassa toracica, ma nella vostra espansione nello spazio circostante.

Siate consapevoli di quando ricominciate di nuovo a chiacchierare con voi stessi, ma non createvi sensi di colpa, non giudicatevi. Dal momento in cui iniziate a constatare, constatate soltanto, fermate il movimento di ritorno. Lasciate la percezione completamente libera senza aggrapparvi a ciò che percepite. Il solo rilassamento possibile è quello che deriva dalla percezione di questa energia corporea globale, della totalità del corpo. Se si parte dal solo punto di vista del rilassamento muscolare, si arriva a una distensione relativa, senza che la cellula arrivi ad una metamorfosi completa.

D. Nel corso di una pratica di rilassamento simile a quello da lei proposto, sono caduta in uno stato di quasi assenza, che si è prolungato per sei ore, come se non potessi più ritornare sulla terra... Che cosa mi è successo secondo lei?

R. Lei si è identificata con quella posizione, ma quando si lavora in quest'altro modo, cercando di percepire la totalità del corpo, non c'è identificazione con la posizione assunta. Se non mi identifico col mio corpo, non mi identificherò nemmeno con gli altri corpi e nemmeno con la paura, con l'ansia, col desiderio. Perché non è il corpo o la posizione, o il rilassamento, che ci interessano, tutto questo ha un interesse relativo, quello che invece ci interessa è la lucidità.

D. A me invece è successo, durante lo stesso rilassamento, di addormentarmi...

R. La risposta è la stessa. Quando vogliamo distaccarci da qualcosa, avviene uno sforzo e allora non ci si distacca. Il distacco totale avviene quando si è profondamente coscienti di una cosa, quando la percezione è completamente oggettivata, in quel momento siamo completamente staccati. Anche il termine "distaccati" non è corretto, perché in quel momento si ha la sensazione di essere in uno stato di lucidità, in cui ogni oggetto compare e scompare nello spazio. Questa lucidità non può mai essere oggettivata, non può mai divenire un oggetto, perché questa lucidità siamo noi, è la nostra totalità, la nostra globalità. In questa lucidità ci appare il nostro corpo, il nostro prossimo con chiarezza, tutto ha una continuità, mentre il resto è discontinuo. Questa lucidità è senza causa, non ha nascita e ciò che non ha nascita non ha neppure morte. Tuttavia possiamo dire che grazie a questi esercizi di rilassamento del corpo abbiamo la possibilità di sperimentare un indiscusso benessere fisico.

D. Talvolta vorremmo aiutare le persone che ci sono care, aiutare le persone che ci sono vicine. Mi domando se il modo migliore di aiutarli non sia di realizzare l'essere in questo stato di grazia.

R. Dove comincia l'altro? Comincia col suo corpo, con la sua mentalità. Per essere l'altro bisogna prima essere se stessi e anche in quel momento bisogna vedere se è opportuno aiutarlo. Questo bisogno di aiutare l'altro in fondo è un bisogno di relazioni, il vero aiuto è quando non si aiuta.

D. Non capisco...

R. Ponetevi profondamente la domanda: "Perché voglio aiutare?" Avrete delle sorprese. Quando bisogna aiutare, quando cioè la cosa si presenta, aiutate. Ma non diventate un professionista dell'aiuto.

D. Perché si commette l'errore di identificarsi con se stessi?

R. È una mancanza di giusta comprensione. La mancanza di comprensione crea in voi un riflesso: volervi trovare oggettivamente. Si cerca di individuare una sensazione corporale nella quale immergersi completamente, come la gallina mentre sta facendo l'uovo, ma questa è una forma di identificazione. Altri si identificano con il conto in banca, con la carriera, oppure con la moglie che è bella o con il marito che è un grand'uomo. Tutto questo è identificazione, un modo di cercare sicurezza. Ma allora domandiamoci: "Io esisto soltanto in una sensazione corporale, in una percezione, in un'idea, o esisto realmente perché sono?". Allora comprendiamo che tutto quello che percepiamo è composto da percezioni in successione, ma fra due percezioni, fra due pensieri, io esisto. Nello stesso stato di veglia e in quello di sonno, in questo intervallo io esisto. Sono cosciente nel mio sonno e dico: "Ho dormito" e nel sonno c'è assenza di pensiero, di percezioni. Difatti possiamo solo parlare di assenza di percezioni nel momento in cui c'è una presenza. Come possiamo parlare di assenza se non c'è una presenza? Voi siete questa presenza in cui le percezioni nello stato di sonno e di veglia appaiono e scompaiono. Non bisogna però intellettualizzare questa consapevolezza di una presenza (che osserva l'alternanza degli stati) o cercare conclusioni.

D.: Quale è allora il rapporto fra la nostra esistenza quotidiana e questa ricerca di realizzazione?

R. Perché volete dividere la vita in compartimenti? Qual'è la differenza fra amare vostra moglie e amare la vostra professione? Tutto questo fa parte della vita...

La cosa principale è capire il senso profondo della vita, non perdersi nelle faccende mondane.

D. Prima, facendo gli esercizi di rilassamento, ho sentito questa «coagulazione» del peso in tutto il corpo, che percepivo come fluido, tranne che la testa che invece continuava a pesare per conto suo, al di fuori della percezione globale del peso del corpo.

R. Questo è avvenuto perché è rimasto un residuo di concettualità che non ha permesso alla testa di fondersi con tutto il corpo. Si può concludere che abbiamo sempre la possibilità di percepire questa globalità in tutte le posizioni del corpo e che, a un certo punto, anche la sensazione del peso corporeo viene eliminata. Questo avviene perché in fondo questa sensazione di peso non esiste. Sulla bilancia i diversi pesi possono essere registrati, ma nella sensazione non esistono. Quando la nostra energia viene sviluppata, si “mangia” per così dire tutte le tensioni, le contrazioni. Nel suo caso, invece è stata la contrazione muscolare e nervosa a livello della testa a “mangiarsi” l’energia sviluppata dalla pratica di rilassamento. Questa sensazione di leggerezza che avete sperimentato diventa, a un certo punto, il vostro corpo che, a quel punto, non è più condizionato, è percepito libero dal condizionamento. In qualunque momento questa sensazione di leggerezza è presente, è lì. E poiché il corpo e la psiche sono molto legati, “alleggerendo” il corpo, alleggeriamo anche la psiche e possiamo liberarci dall’intellettualismo

D. Potrebbe chiarire questo concetto finale?

R. Quando vogliamo prendere possesso del nostro corpo ci troviamo di fronte ad uno schema, perché il nostro corpo è uno schema mentale. Nel corso della nostra vita abbiamo “fissato”, concettualizzato queste sensazioni del nostro corpo. Il nostro corpo è un’immagine che possiamo osservare, possiamo sentirlo, toccarlo, leccarlo... In questo modo è presente. Anche nella presenza interiore riusciamo a percepire il nostro corpo e così avviene che visualizzando e pensando il nostro corpo ripetiamo gli stessi schemi in cui lo abbiamo incastrato. Abbiamo una certa tabella di sensazioni: quando gli affari vanno male il corpo si sente pesante, quando invece vanno meglio lo sentiamo diventare un po’ più leggero e dinamico. Osserviamo che molto raramente riusciamo ad uscire da queste sensazioni abituali. Così sovrapponiamo queste sensazioni alla realtà del nostro vero corpo e la nostra pratica consiste nel non sovrapporre una sensazione

a ciò che percepiamo nel corpo, nel cercare di rimanere unicamente in ascolto lasciando che il corpo si risvegli, raccontandoci le “sue” sensazioni, visto che le nostre sensazioni non sono altro che difese.

D. Ci è stato insegnato che il dolore è una forma di difesa. Se io cerco di piegarmi un dito, il dolore a un certo punto mi avverte di fermarmi perché altrimenti il dito si spezzerà... In questo senso dobbiamo accettare il dolore?

R. Ciò che in genere chiamiamo il dolore è in realtà un concetto. È il concetto che crea il dolore. Non voglio dire che non c'è percezione o sensazione, ma questa sensazione non è il dolore, è una sensazione. Se il dolore viene osservato come sensazione pura, viene a diminuire almeno il cinquanta per cento di quello che definiamo concettualmente come dolore. In questa accettazione della percezione si partecipa al processo di guarigione. Nella non accettazione, nell'opposizione, invece si aggrava, si allunga la guarigione. Bisogna dunque imparare a vivere con se stessi, a conoscersi.

D. Ho difficoltà a sentire sopra la testa quella colonna di energia che si espande nello spazio sconfinato. È lecito stimolarla, per esempio, massaggiandosi la testa?

R. Cominciate mentalmente qui a lavorarvi la testa come se ve la steste lavando. Sentite le vostre dita che frizionano il cuoio capelluto, affondate in esso. Riuscite a sentire la testa adesso? All'inizio questa energia che percepiamo è molto fluida, ma poi diventa molto, molto intensa e la testa diventa totalmente distesa e rilassata.

Domenica 9 aprile 1978 – ore 7

Iniziate con un'espirazione inclinando il busto in avanti, percependo il sollevamento del diaframma.

Cercate di armonizzare questo sollevamento del diaframma con l'espirazione.

Fate in modo che le labbra e la bocca rimangano immobili e rilassate, in modo da evitare la contrazione della glottide durante l'espirazione.

Sollevate il diaframma lentamente per evitare di coinvolgere la glottide nel corso dell'espirazione.

Scendete lentamente con il busto fino a quando la fronte tocca il pavimento e quindi tornate inspirando.

Il soffio è come se venisse filtrato, incanalato nel retro della gola.

Cercate di allungare molto l'espiazione.

Questo sollevamento del diaframma senza volontà deve diventare totalmente autonomo. Dopo aver espirato solleviamo il diaframma due volte.

Dopo averlo sollevato due volte non rilasciatelo totalmente, mantenete una lievissima contrazione.

Riprendete il ciclo successivo senza aver totalmente abbassato il diaframma.

Solleviamo il diaframma cinque volte, poi sette volte.

Con un movimento un po' più rapido lo solleviamo undici volte.

Facciamo un certo numero di cicli respiratori: la respirazione è centrata nel retro della gola, prolunghiamo, secondo le nostre possibilità, l'espiazione, poi ci poniamo totalmente in riposo al termine dell'espiazione e ascoltiamo il corpo nel momento in cui sorge il bisogno di ispirare.

Dopo avere ispirato controlliamo di avere una posizione buona e stabile e poi espiriamo.

Non spingere nell'espiazione e non tirare nell'inspirazione.

Dobbiamo avere l'impressione di avere dinanzi a noi un immenso recipiente dal quale attingiamo l'inspirazione e nel quale facciamo confluire l'espiazione.

Soprattutto occorre sorvegliare, nell'ultimo quinto dell'espiazione, di non voler forzare, non c'è mai un tempo per questa espiazione, bisogna sempre conservare la sensazione di poter ancora espirare.

Cominciamo.

Espirate completamente attenzionando la sensazione di un certo rilassamento totale, senza però afflosciarvi.

Non bisogna identificarsi in una posizione, ma restare completamente lucidi e seguire l'andare e venire del respiro. Anche in questo non c'è nessuno scopo da raggiungere, sia nell'inspirazione che nell'espiazione: in ogni istante lo scopo è raggiunto.

Bisogna essere completamente presenti, non anticipare nulla.

Vigilate che nell'ultimo quinto dell'inspirazione non ci sia contrazione dei muscoli facciali.

Sentite ora le scapole, come se voleste accarezzarvi da soli partendo dall'alto delle spalle fino ad arrivare alle scapole. Rendetevi conto di

quanto le scapole siano sempre troppo rivolte verso l'esterno: provate ad avvicinarle e vedrete che le spalle automaticamente si rilasseranno.

Le spalle e le scapole non si muovono, rimangono ferme durante il movimento di espirazione e di inspirazione.

Combinare questa posizione di riposo con il rilassamento, come se voleste vagliare il peso delle spalle e delle scapole.

Continuiamo a respirare nello spazio che è dinanzi a noi.

La sensazione tattile è nella nuca, come se voleste irradiare energia attraverso la nuca per coprire una superficie esterna.

Questa visualizzazione spinge sia la testa che la nuca due o tre millimetri indietro, cosa che consente la completa distensione e il prolungamento della regione dorsale e della nuca. Bisogna avere la sensazione di un asse irradiante energia.

Ora sentite completamente la vostra schiena, compresa la nuca, come se voleste irradiare energia per coprire una superficie immensa dietro di voi.

Poi portate la sensazione al vertice della testa, come se voleste irradiare di energia tutto il soffitto.

Mantenere contemporaneamente l'irradiazione della schiena e della testa e aggiungete l'irradiazione della parte anteriore del corpo.

Dirigete ora la vostra attenzione verso l'ascolto, trasformate l'intero vostro corpo in un solo grande orecchio, ascoltate ora ogni rumore, senza scegliere, senza selezionare.

Si tratta di un ascolto non diretto.

Lasciatevi totalmente impregnare da quanto ascoltate.

- ore 10

Mettiamo una mano davanti all'altra, senza che si tocchino.

Le due energie delle mani si incontrano; non visualizzate le mani, osservate semplicemente: quando questa energia è totalmente sveglia cosa resta della consistenza della mano? Questa mano non esiste più.

Si prende contatto prima in questa maniera: si girano le mani in alto, come se avessimo un pallone e volessimo comprimerlo. Il pallone si dilata ed è lui che spinge le mani; le mani ora comprimono il pallone, la sensazione sale fino all'avambraccio; osservate quello che avviene nell'avambraccio, si trova anche lui «mangiato» dalle energie, tutto sale fino al braccio, alla spalla.

Ora spingiamo l'aria verso l'alto, il pallone tocca tutta la superficie del petto, avete la sensazione del pallone che tocca tutta la superficie dell'addome, le mani, le braccia spingono verso il petto, la superficie è sempre più grande, tocca tutta la zona addominale e anche più in basso e più in alto, in seguito tocca il mento e il collo.

L'energia che scaturisce dalla superficie della testa e dalle mani si incontra e conduce così a un movimento in avanti. È unicamente l'energia che "scola" dalla testa e dalle mani che provoca il movimento in avanti.

Adesso osservate la respirazione: l'inspirazione e l'espirazione si trovano in questa estensione. Facciamo una lunga inspirazione, poi riposiamo completamente. Lasciamo che avvenga l'espirazione, senza spingere e senza tirare. Tutto è davanti, nulla è dietro, tutta l'energia è davanti.

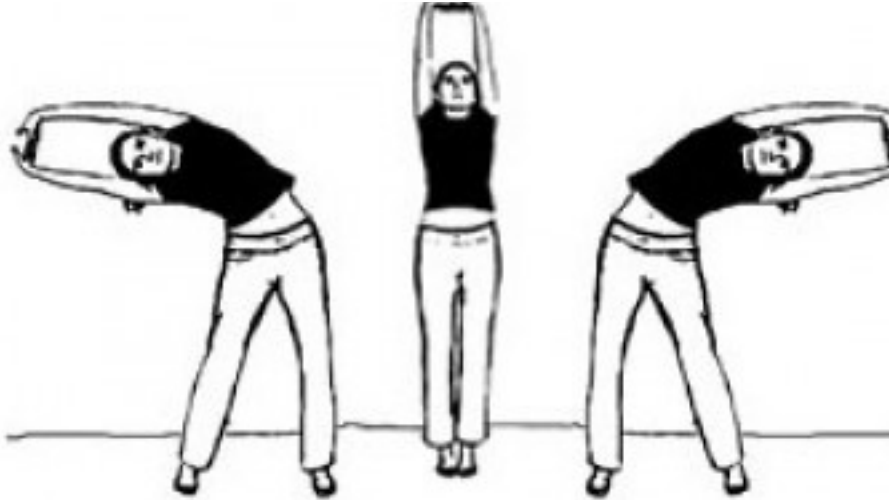
Lunga espirazione. Ora sentiamo che arriva un'energia dall'esterno, spinge su le vostre mani e respinge il busto nella sua posizione iniziale.

L'energia che scorre verso l'esterno conduce le braccia verso l'alto, viviamo all'esterno, la respirazione è nello spazio. Tutta la cassa toracica è portata verso l'alto, liberata nella parte digerente.

Liberare ancora, su: le braccia si distendono e le mani si incontrano. Sentite adesso quella parte che è in mezzo alle due scapole, come se si volesse spezzare. Ancora, ancora. Le due mani si rovesciano, la sensazione tattile è con le due mani allacciate che spingono in alto il pallone. All'altezza delle scapole la sensazione si spacca, si rompe. Lunga espirazione. L'energia rimane vivente e discendente. La sensazione e l'energia adesso sono davanti. Dondoliamo il busto a destra e a sinistra [le braccia accompagnano spontaneamente il movimento: come stracci senza vita propria].

È la tensione del corpo che conduce il busto a sinistra ... poi a destra. Sentiamoci sempre vivi con tutta l'energia davanti. Nessuno sforzo muscolare. Appena c'è sforzo, ritornate indietro e poi ripartite. Ancora, ancora, ancora. La stessa energia riconduce il corpo al suo punto di partenza. Lunga espirazione. Riposo, nessuna precipitazione.

L'energia conduce il busto nel senso opposto, nessuno sforzo muscolare deve intervenire. La stessa energia riconduce il busto al suo punto di partenza. Mantenere senza rilasciare; le braccia indietro al suolo, lasciate che la sensazione delle energie rimanga, questa energia si incastra totalmente nello spazio davanti a voi. La sensazione è nelle due scapole, ora, sinistra e destra, le due energie si incontrano.



Ora percepite l'energia che scaturisce dal vertice della testa e la conduce indietro, senza che vi sia contrazione della nuca: la nuca è completamente immobile, la bocca è completamente rilassata, ma sensitiva, tattile.

Pieghiamoci in avanti: l'energia della testa entra completamente nel suolo; nessuna tensione nella muscolatura facciale, la mascella inferiore è totalmente rilassata. La stessa energia riconduce il busto alla posizione di partenza. Osservate il vostro corpo mentre vi piegate in avanti.



Posizione del triangolo e sue variazioni:



La gamba destra e la gamba sinistra sono allungate. Percepite il prolungamento della testa e quello delle braccia e delle mani. Tutta l'energia è davanti. Inspirate lentamente, come volendo comprimere l'energia che è davanti a voi.

Nessuno sforzo muscolare, percepite tutto il corpo tutto come fosse un fantasma. L'energia deve diventare sempre più possente in modo da condurre il busto nella sua direzione. L'energia scivola adesso verso la gamba destra allungata, come se si volesse coricare sulla gamba allungata.

Lunghe espirazioni, ritorno, inspirazioni. Non tirare e non spingere. È il braccio destro che supera la gamba destra allungata, è l'energia del busto che fa una torsione, come se volesse adesso guardare il soffitto. La posizione rimane bassa. Tutta la sensazione è davanti. Ancora, ancora, ancora. Ancora un po'. Questa stessa energia riconduce il corpo alla posizione iniziale. Rimanete in osservazione. La gamba sinistra allungata. Tutta l'energia, è dinanzi a sé. Tutta la respirazione, il soffio, si trova davanti a sé. E ripartiamo. Lunga espirazione. Preparazione alla torsione. Stiamo attenti, ancora, ancora. Ritorno alla posizione iniziale. Posizione allungata sul dorso, le due piante dei piedi si toccano, senza cuscino dietro. I due gomiti toccano il suolo. La sensazione è davanti come se l'energia coprisse il soffitto. Percepiamo il prolungamento del vertice della testa, i due gomiti permettono adesso di sollevarsi, di curvarsi, e le energie della testa penetrano nel corpo.

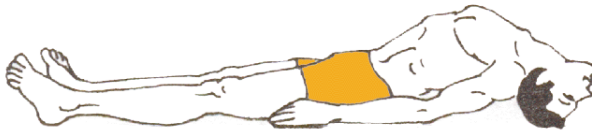
Posizioni del Pesce (Matsyasana)¹:



Variation 1

Matsyasana

Variation 2



¹ Le immagini rappresentano le varianti più conosciute della posizione del pesce: Matsyasana. La posizione suggerita dal Dottor Klein con le piante dei piedi unite è una forma semplificata della prima variante che si fa con le gambe intrecciate nel loto. La posizione del pesce è considerata la posizione di compensazione ideale per le posizioni capovolte e deve essere sempre eseguita dopo di esse. Nelle posizioni capovolte (candela e mezza candela) infatti le vertebre cervicali vengono sottoposte ad una forte trazione, la tiroide viene compressa e la parte alta del torace bloccata, impedendo di fatto la respirazione toracica e clavicolare, al contrario di quanto avviene in Matsyāsana in cui il collo viene disteso e la compressione della tiroide alleviata. Nella posizione del pesce occorre mantenere l'inarcamento del collo e del busto all'indietro, con relativo allargamento della cassa toracica e distensione dei tendini, muscoli e organi interni di gola e busto. Si esegue mantenendo gli occhi aperti che guardano dietro.

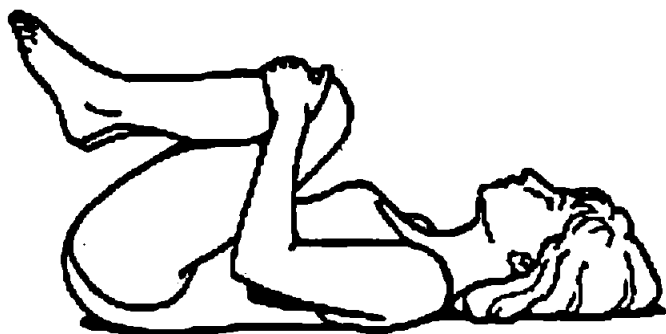
Percepiamo ora la bocca come se contenesse un frutto acido, il frutto diventa sempre più grande e porta la cavità della bocca ad essere enorme; inspiriamo dal naso ed espiriamo dalla bocca; inspirazione nasale ed espirazione dalla bocca.

Il viso è completamente rilassato, la cavità della bocca è immensa come la bocca di un leone.

Tutta la regione laringea e faringea si apre con la cavità della bocca. Ancora un'espirazione e ritorniamo coricati. Osserviamo.

Le due gambe sono ripiegate. Le due mani conducono le cosce verso la parte addominale. Lunga espirazione, dopo ogni espirazione sollevate dolcemente il diaframma.

La sensazione è nella nuca ed è questa sensazione che fa aderire la nuca stessa al suolo.



Lunga espirazione. Ritorniamo alla posizione iniziale. Contatto col suolo, posizione allungata.

Contatto molto lungo. Polpacci nella parte esterna. Gomiti, mani e scapole, testa: unificate i punti di contatto col suolo, deponete il peso, valutate il peso.

Valutate la temperatura: osservate che con l'aumento della temperatura il peso si elimina.

Non dobbiamo avere alcuna visualizzazione né del corpo, né del suolo, percepiamo unicamente una vacuità irradiante nello spazio. La vacuità si sposta venti centimetri al di sopra del suolo. Quaranta centimetri.

Cinquanta centimetri. Ritornate nella posizione seduta. Qualcuno ha delle domande da porre su questi esercizi?

D. Durante i primi due esercizi mi bruciavano le mani e il viso. È normale?

R. È un riscaldamento.

D. Durante i primi due esercizi ho provato una sorta di benessere, durante l'ultimo invece sono rimasta scombussolata, con un senso di malessere.

R. Quell'esercizio è molto importante perché libera totalmente dalla paura. È una lotta interiore.

D. Quando ho realizzato la posizione ho avvertito come una perdita di peso, di sollevamento verso l'alto.

R. Se l'esercizio viene fatto al mattino appena alzati e la sera prima di andare a letto, non è più necessario agire attraverso il contatto e il peso, si arriva direttamente alla temperatura, poi a un certo punto si arriva anche a superare la temperatura e ad andare oltre.

D. È possibile passare dal peso alla vacuità?

R. Sì, è possibile, a un certo punto si va direttamente alla vacuità.

D. Quando praticheremo da soli dovremmo ripetere questi esercizi con la sequenza che ci ha insegnato oppure dovremmo farli senza un ordine prestabilito?

R. Innanzitutto occorre lasciarsi "invitare" a farli. Per poter ricevere questo invito bisogna mantenere spesso nella giornata questa sensazione di vacuità.

D. Potrebbe descrivere in qualche maniera questa sensazione di vacuità?

R. È un'assenza di peso, un'assenza dell'immagine anatomica del corpo e l'assenza della temperatura.

Questa vacuità non manifesta questi fenomeni, ma è piena di tutto quello che possiamo definire energia sottile. Per il momento, in questa vacuità, accontentiamoci di sentire un'assenza di dinamismo, ma poi si percepirà una certa forza, un'elasticità e una morbidezza dentro il corpo che corrisponde a quella di un animale selvaggio.

D. Ho una certa difficoltà a percepire questi' energia. Posso sviluppare questa capacità di percezione con gli esercizi?

R. Sì, ma non è che si sviluppi energia, si crea soltanto il terreno adeguato perché queste energie si manifestino.

D. Questa energia preesiste oppure la creiamo noi?

R. Esiste, naturalmente, ma è molto grezza per la presenza della materia più grossolana. Noi creiamo il terreno favorevole per percepirla.

D. Facendo questi esercizi da soli si possono commettere degli errori?

R. No, se si è capito il lavoro in questo modo, non c'è possibilità di commettere errori. Abbiamo adeguato il livello degli esercizi alla preparazione dei presenti, però anche chi è iniziato agli asana ad alto livello sa che il principio è sempre lo stesso.

D. Che cosa intende con "assenza di temperatura"?

R. Ad un certo punto non si sente più né freddo né caldo. Certo la temperatura esiste, ma viene rimpiazzata da un'altra energia che pure è percepita. E' un po' come quando si fanno gli esercizi di respirazione. La nostra espirazione e inspirazione avviene attraverso il soffio, ad un certo punto ci renderemo conto che il soffio non è altro che un abito per un'energia estremamente fine e sottile, paragonabile a una collana di perle di cui le perle sono il vestito, ma il filo rappresenta l'energia.

D. Questo stato di vacuità può durare a lungo secondo la necessità?

R. Questa vacuità, a un certo punto, diventa la nozione del vostro corpo; non si entra più in altri schemi, si rimane nella vacuità.

D. Come è possibile durante la giornata sollecitare questo stato?

R. Questa sollecitazione è sempre ricevuta da una sensazione organica che è vacante.

D. Durante il rilassamento sento una sensazione di calore in tutto il corpo. In quel momento devo interrompere?

R. No, bisogna continuare. Se arrivano i brividi è bene coprirsi, ma è una sensazione transitoria.

D. Qual'è la ragione per cui cerchiamo di liberare queste energie?

R. Noi non cerchiamo, esse sono là.

D. Queste energie le sento meglio quando respiro. È normale?

R. La respirazione è una distesa, un rilassamento. Le energie si sentono di più in situazione di riposo. È vero che quando c'è l'inspirazione c'è uno sforzo, perché ci si espande. Ma anche questo sforzo è transitorio.

D. Può in qualche modo definire le energie che sono in noi?

R. Tutto è energia, Non è materia quella che chiamiamo materia.

D. Ci sono dei momenti in cui facendo questi esercizi mi sento una massa di energia. Subito dopo però vengo ripreso dalla sensazione del corpo.

R. Inizialmente è inevitabile.

D. Questa sensazione di vacuità è quella originale del corpo?

R. Quando si parla della vacuità si vuol dire di essere liberi dagli schemi del nostro corpo.

D. Nella posizione con le gambe ripiegate e le braccia incrociate ho avuto la sensazione di qualcosa che usciva dalla sommità della testa e che mi portava verso il soffitto.

R. Come sentiva la schiena in quel momento?

D. Non la sentivo, c'era un'assenza di peso e una forza che mi portava verso il soffitto.

R. Questa posizione serve a scaricare delle energie che sono poste essenzialmente nel bacino. È una cosa che avviene frequentemente quando si agisce sul soffio. Quando l'inspirazione è totalmente compiuta e lasciamo che la respirazione si compia, in quel momento il soffio prende un altro canale e da quel momento respiriamo volontariamente.

Il canale che viene creato con la volontà ci lascia sempre nel corpo, invece se si espira e si lascia che l'espirazione si compia, l'energia che si trova, attraversa la colonna vertebrale attraverso un canale mediano. L'impressione è la stessa di quando da bambini si costruiva una cerbottana e ci si soffiava dentro. Questa energia agisce anche così. Per il canale consueto non si sente quasi la schiena, quando invece l'energia prende questo canale centrale c'è qualcosa che raddrizza automaticamente la schiena (come l'esempio del bambino che soffia nella cerbottana).

Qualche volta tra il sonno profondo e lo stato di veglia, ci sembra di scendere una scala e qualche volta manchiamo un gradino. Cosa interessante, si osserva che questi gradini li abbiamo scesi realmente in quanto a energia e capita che, nel nostro stesso letto, abbiamo uno stiramento, uno scatto muscolare involontario. Questo da un po' il senso del raddrizzamento spontaneo del corpo quando l'energia passa per il canale centrale.

D. Se ho ben capito la parte più importante della respirazione è l'espirazione...

R. Sì, l'espirazione è molto importante. Si può attenzionare spesso, durante la giornata perchè è una pratica che non ha controindicazioni. Però la vita non può essere solo un esercizio. La vita è una gioia, non un esercizio. Tuttavia si può attenzionare l'espirazione come farebbe un cantante nel corso dei suoi esercizi.

Tutti i muscoli che partecipano alla respirazione dovrebbero essere attenzionati di più nell'espirazione che nell'inspirazione.

Poichè l'inspirazione è sovente volontaria, noi tendiamo a bruciare delle tappe. In linea di massima sia nell'inspirazione che nell'espirazione vengono messi in azione gli stessi muscoli, soltanto all'ultimo stadio dell'espirazione entrano in gioco altri muscoli. Quando il corpo è completamente libero da tutti gli schemi abituali si può dire che la respirazione consolida questo stato, questo spazio.

D. Come si spiega che nel sonno, pur nell'assenza di sogni e di attività psichiche, il sé non si manifesta?

R. Il "sé", è.

È obnubilato dai tre stati: veglia, sonno, sonno profondo. Conosciamo solo la percezione, ossia la relazione tra oggetto e soggetto. Dal punto di vista del sé non c'è sonno profondo, nè stato di sogno, né di veglia. Questi tre stati sono solo sovrapposti allo stato che chiamiamo del sé.

Conosciamo solo nel rapporto tra soggetto e oggetto, cioè tra cose percepite.

Quando si diventa coscienti che fra due percezioni e tra due concetti c'è un intervallo in cui c'è assenza di percezione, e ogni tanto siamo anche coscienti di questa assenza, allora siamo aperti e disponibili a una direzione che si manifesti.

Questa direzione, che qui chiamiamo in modo errato, permette alla grazia di pervaderci.

In questa esperienza, in quel momento, non c'è più rapporto soggetto-oggetto. Questa si può chiamare una percezione originale. Questa percezione originale sorge a un certo punto spontaneamente, dopo lo svolgimento di ogni pensiero, dopo aver raggiunto ognuno dei desideri, così come si esprime anche nei momenti di stupore e di meraviglia.

Evidentemente con la concezione psicologica moderna, specialmente occidentale, noi non conosciamo la coscienza pura, conosciamo unicamente una coscienza in rapporto con un oggetto, fra un concetto e un altro concetto per la psicologia c'è il nulla. Anche nello stato di sonno profondo c'è un rapporto di soggetto e oggetto.

Si vorrebbe provare tutto ciò tramite delle misurazioni delle nostre attività mentali quando si dorme profondamente, perchè si è osservato che, malgrado tutto, anche allora c'è un movimento e un'oscillazione della

nostra attività cerebrale. Ma quello che è la nostra coscienza, non è un'attività cerebrale.

Queste attività appaiono nella nostra coscienza.

L'attività cerebrale è un'attività, possiamo avere degli attimi di riposo, ma la natura cerebrale è movimento. Possiamo alterare questa attività cerebrale con la mescalina o con l'LSD, estenderla. Ma tutto questo rimane su un piano mentale. L'esperienza di cui parliamo trascende queste attività.

Questa comprensione conduce a un certo punto a diventare coscienti "coscientemente". Siete nell'azione e intanto sapete dell'azione.

Ma il fatto di sapersi nell'azione non è mai forzatamente oggettivo perché possiamo avere soltanto un oggetto alla volta. Quando si è nei tre stati, di veglia, di sonno e di sonno profondo si sa di questi stati senza che la coscienza sia colpita da questi stati, mentre conosciamo soltanto questi tre stati: siamo dormienti, sognatori o in stato di veglia. Siamo i conoscitori di questi tre stati.

Colloquio finale - 9 aprile 1978

Trascorsi questi pochi giorni, occorrerebbe vedere quello che si può fare di tutto quello di cui abbiamo parlato. Mi pare cosa importante quello che possiamo chiamare raccoglimento, senza volere introdurre questo raccoglimento in un sistema o in un metodo, bisogna tuttavia mantenersi ricettivi nella meditazione, perché a partire dal momento in cui vi lasciate invitare a questa meditazione, da farsi sia al mattino, sia un momento prima del pasto e alla sera, allora bisogna farlo.

Non è un problema di durata, di lunghezza, ma è un problema d'intensità, la prima perturbazione che si oppone è sempre la posizione del corpo.

Bisogna innanzitutto che sia rispettata la verticalità del busto, vi ricorderete che ci sono due difetti quando siete seduti: uno di lasciarsi cadere all'indietro, di lasciar cadere la regione lombare indietro [ingobbando la schiena], oppure di lasciar cadere il bacino all'indietro [inclinandosi in avanti].

Quando sarete seduti diritti, senza lasciar cadere indietro la regione lombare e senza piegarvi in avanti, voi sentirete, quando sarete seduti così, un lieve slittamento del bacino in avanti e questo perché, lascian-

do scivolare il bacino indietro, curvandosi leggermente in avanti, queste cose rappresentano un ostacolo al passaggio dell'energia dal coccige.

Poi c'è un altro ostacolo: è la settima vertebra cervicale, perchè anche lì abbiamo la tendenza a lasciar andare la testa in avanti e questo rappresenta, appunto, un altro ostacolo.

Ricordando quello che si diceva della nuca e riproducendo questa sensazione di distensione della nuca che abbiamo sperimentato, automaticamente ci sarà una rifrazione all'indietro della testa che costringe a rientrare il mento e questo "aggiustamento" ci porrà in una posizione corretta.

Quelli che hanno fatto dello zen sanno che si dice di mettere la testa un po' indietro, ma questo movimento all'indietro è provocato in questo caso dal mento, non dico che questo sia errato, ma agendo invece con la sensazione tattile di cui abbiamo parlato, ecco che questa rifrazione indietro della testa avviene in un'altra maniera, in un modo che implica anche tutto un movimento a partire dalla settima vertebra cervicale.

Questa posizione dovrete ottenerla sia che siate seduti su una sedia con le gambe ad angolo retto, sia che siate seduti su un cuscino, con le gambe incrociate.

Quelli che sono seduti su una sedia non hanno problemi, molte persone sono abituate così, devono avere la sensazione tattile che la pianta dei piedi aderisca al suolo e questa sensazione, come avete appreso, vi dà il modo di posare completamente il vostro corpo sulla pianta dei piedi, aderendo al pavimento.

Viene in seguito attenzionata la parte posteriore del corpo, in contatto con la sedia e il peso.

Allora dovrete unire i due contatti: dei piedi e delle parti posteriori del corpo. Dovrete fondere queste percezioni di modo che diventino una sola cosa, che ci sia una percezione globale.

Deponete prima il peso come abbiamo visto nei giorni scorsi, in seguito osservate la temperatura, facendo così non esiste problema, il vostro busto sarà assolutamente verticale.

Se invece vi ponete nella posizione del loto, che non è una posizione assolutamente fisiologica, le articolazioni del ginocchio non hanno libertà di movimento, allora qualche volta si verifica una resistenza.

Questa resistenza può ripercuotersi su altre parti del corpo, anche sul busto, quindi bisogna vedere bene se accettate completamente questa

sensazione, non dico di sofferenza, ma almeno di disagio e se accettate quella sensibilizzazione della parte, se cioè l'accettate fino in fondo.

Se l'accettate totalmente, a un certo punto questa sensazione cede.

Mi sembra molto importante che abbiate la sensazione dell'altezza delle spalle, perché in verità crediamo di non sollevare mai le spalle, mentre in realtà le solleviamo sempre.

Quindi, quando siete seduti e avete ottenuto la posizione verticale, dovete avere la sensazione delle spalle.

La posizione che si percepisce è immediatamente sopra la clavicola.

Allora vi propongo di usare la vostra immaginazione, di immaginare di sfiorare con le mani le spalle in un movimento discendente, oppure di rammentare la sensazione che avete quando siete sotto la doccia, mentre l'acqua scorre sulle vostre spalle.

Sotto lo scorrere dell'acqua in genere l'omero, che è incastrato, modifica la sua posizione e tende a snodarsi perché c'è la tendenza a un movimento in avanti, di disincastro.

In questo caso si verifica, quando non c'è questa posizione, un lieve movimento indietro.

Anche le scapole, anziché essere in questa posizione, si modificano e si aprono leggermente. Poi dovrete fare sempre in modo di visualizzare che ci sia qualcosa in bocca: in quel modo i muscoli della bocca cedono leggermente e anche le tempie e i muscoli frontali.

Questa posizione (eretta) permette una vera stabilità nella meditazione.

Naturalmente tutto questo (stabilizzarsi nella posizione) è stato analizzato pezzo per pezzo, ci sono altre cose da analizzare, ma tutto questo avviene in un movimento unico. In seguito il vostro oggetto sarà il vostro corpo, vale a dire in quanto sensazione.

Constaterete che vorreste sempre cambiare la posizione del corpo, che vorreste sempre modificarla: non modificate nulla, lasciate che il corpo si risvegli totalmente come sensazione.

La sensazione del vostro corpo è il vostro oggetto, quello che si presenta nella vostra coscienza.

Abbiamo già detto che ci sono due atteggiamenti, l'uno di vedersi nell'oggetto osservato, l'altro di aggrapparsi ad esso.

Quando non siete identificati nell'oggetto, cioè non "affogate" in esso, quando lo fissate, questa sensazione allora è solo energia pura. Ma, a un

certo momento, l'asse, il canale centrale, non si "appoggia" più sulla cosa osservata e vedrete che l'asse, che avete sempre posto nell'oggetto, piano piano inizia a scivolare e si trasforma in osservazione. In questa osservazione non c'è nulla da osservare, il termine è semplicemente improprio: in quei momenti ci identifichiamo in questa unità, in questo silenzio.

Non lo otterrete subito, io ho abbreviato al massimo il procedimento, ma, ricordando questi elementi, non potrete fare passi falsi.

Procedendo in questa maniera vedrete sorgere tutto un flusso di energie, se dedicherete ogni giorno dieci minuti, mezz'ora a questo raccoglimento.

Nelle vostre attività, durante il giorno, vedrete come sarete sempre più distaccati dalle cose che fate.

In fondo, quello che si deve superare è di essere costantemente legati al proprio divenire.

Dopo un raccoglimento di questo genere vedrete che sarete sempre più presenti all'istante che vivete, presenti alle cose che fate in quei momenti e presenti a voi stessi.

Per quanto riguarda gli asana: quelli che fanno yoga e hanno un determinato programma di esercizi possono ugualmente applicare come base questi elementi e arriveranno a qualcosa di più sottile, di più profondo.

Qualunque esercizio, qualunque posizione facciate, dovrete vederli completamente liberi, senza intenzioni di nessun tipo.

All'inizio sarà forse meglio non badare troppo alla posizione perché in essa voi vi limitate: in quel momento l'energia vacante può sorgere.

La respirazione è molto importante nelle posizioni: certamente la respirazione è controllata, ma all'infuori di questo momentaneo controllo, essa deve compiersi senza controllo, liberamente.

Soprattutto nell'espiazione non dovete cercare di raggiungere uno scopo. Lo scopo dell'espiazione non è raggiunto quando si è espirato: lo scopo, come abbiamo detto, è raggiunto ad ogni istante.

In quel momento vi riposiate totalmente e sentite quando il corpo parte per l'inspirazione.

All'inizio vedrete che nell'inspirazione, che sorge spontanea, ci sarà un rifiuto del vostro corpo a seguire questa spinta: non forzate, piano piano avverrà il compimento totale di questo movimento. È necessario che prendiate l'abitudine, un po' come un pittore, uno scultore o un architetto;

essi guardano il volume nello spazio, non lo accarezzano solo con il colpo d'occhio, ma anche con le mani. Un architetto che si trovi davanti a un edificio, pur essendo a settanta, ottanta metri da esso, lo guarda tutto, ogni piccolo recesso. Tutto quello che vedete dovete quasi toccarlo. Quello che mi sembra importante, al punto in cui siamo, è appunto questo.

C'è ancora qualcosa da chiedere?

D. Potete ancora dirci qualcosa a proposito di quegli esercizi per eliminare la paura?

R. La parola "paura" non è la paura. La parola «paura» designa una sensazione. Questa è legata a un movimento affettivo, quindi questa carica affettiva e la sensazione che la accompagna sono designate dalla parola «paura». Ma la sensazione che voi avete è una cosa, il concetto di paura è un'altra cosa. Il concetto della paura è una vostra immaginazione, non ha niente a vedere con l'attuale sensazione che avete definito paura. Allora eliminate il concetto e interrogate la sensazione, anzi, lasciate che la sensazione vi racconti qualche cosa.

In altre parole accettatela completamente. Se non l'accettate non vi può raccontare niente. In effetti nel gioco della sensazione voi non conoscete la sensazione stessa. Perché volete dirigerla, eliminarla? In quel momento, facendo così, la alimentate.

Lasciate che essa vi racconti tutta la sua storia, ma la storia ha sempre un inizio e una fine, quello che resta è unicamente colui a cui questa storia è stata raccontata, cioè alla vostra lucidità.

D. Se non sentiamo il corpo, se non sentiamo la mente, chi siamo?

R. Siamo tutto, salvo quello che non siamo. Quando avete capito che siete quello che non siete, sperimenterete realmente quello che siete. Quando avrete sperimentato quello che siete veramente, siete anche quello che non siete. Prima bisogna sapere quello che siete.

D. Ho un dolore continuo che mi serra la fronte e che non mi permette di essere serena. Che cosa può essere?

R. Può essere una difesa che si è annidata lì, ma è anche possibile che si tratti di una reazione del fegato.

D. Vorrei comprendere il concetto di come si può ridurre la sofferenza fisica della metà...

R. Un uomo che non sia mai stato in pericolo, non conosce la paura. Per lui la parola «paura» è una parola vuota. Quando invece un uomo è

andato in guerra, si è trovato coinvolto in un incendio o su una nave che affonda, ecco che in lui il concetto della paura prende un carico affettivo. Per una persona che non abbia mai mangiato un mango, per lui questa parola non ha senso. Si può ben dire che il gusto del mango è tra la pesca, l'albicocca e la pera, così ci si fa un'idea di quello che è il mango, tuttavia si può essere certi solo se si è già mangiata una pera, un'albicocca o una pesca e poi assaggiato un mango. Quindi, citare tutti questi nomi di malattie, cancro, tumori, infarti, che la radio e la televisione diffondono continuamente, crea uno stato di paura. Il fatto di nominare la vostra malattia o di nominare la paura, va ad aggiungete il cinquanta per cento di dolore a quello che già c'è.

D. Però prima ho accusato dolori molto forti, forse a causa delle flessioni e degli esercizi. Posso provare a non pensarci, ma non è facile.

R. Certo che lo sentite, il dolore, ma lasciate la sensazione libera, non difendetevi, concettualmente. Lasciando questa sensazione totalmente libera c'è come un raggruppamento delle sensazioni e si potrà individuare qual'è il fulcro del dolore.

Quando lasciate che questa sensazione libera si risvegli in voi, questo è l'unico atteggiamento che vi può permettere di guarire. Anche ogni intervento medico ha, in questo modo, tutte le possibilità di riuscire. Possiamo dire, in quanto medici, che il cinquanta per cento dei malati non guarisce perché non vuole guarire. Non voglio dire proprio che «non vuole», ma che non ha l'atteggiamento buono, giusto, per guarire.

D. Vorrei che dicesse qualcosa sull'attenzione che bisogna avere nella meditazione.

R. Sappiamo per esperienza che l'attenzione è sempre diretta su uno scopo, su un oggetto che ci cerca.

Questa intenzione sorge sempre nelle persone che non vogliono soffrire, che vogliono evitare ogni sofferenza. Tale materiale e i progetti che si proiettano nel futuro sono ancorati nel passato. Ma, come abbiamo già detto su questo argomento, nella vita non c'è mai ripetizione, c'è sempre il futuro. C'è analogia tra un momento e l'altro, ma non c'è mai ripetizione. È solo la persona che cerca sicurezza, che mantiene gli elementi del suo passato e vuole utilizzarli procedendo con sicurezza nel futuro. Un uomo di questo genere non potrà mai prendere contatto con la corrente della vita.

Quando questo è realmente visto, allora la vostra attenzione non è più diretta su uno scopo, su un punto, ma è un'attenzione multidimensionale, o, ancora meglio, un'attenzione senza direzione.

Questa attenzione non è localizzabile, né nella durata, né nel volume.

D. In che modo si può leggere un libro come «Sii ciò che sei» senza dargli false interpretazioni?

R. Non interpretate niente. Leggete il libro, lasciate che le cose che sono dette in quel libro vivano in voi. Se un giorno quelle cose si concluderanno in voi, allora potrete metterlo in un cassetto oppure buttarlo nella pattumiera.

D. Quando si è tranquilli, seduti su una sedia o su una stuoia, al mattino o alla sera, è molto facile. Però, nella vita di tutti i giorni, sul lavoro, partecipiamo a tutte queste cose come se fossimo proprio noi e ci lasciamo coinvolgere. Cosa possiamo fare?

R. Nel vivo della giornata bisogna rendersi conto che ci si lascia prendere da queste cose, dall'ira, dall'emozione. Queste considerazioni potete anche farle dopo. Vi renderete conto che siete stati in collera, che avete avuto determinate reazioni. Ma questo atteggiamento crea già una trasformazione di energia. Allora constaterete che durante la collera vi renderete conto di essere in collera. In quel momento ogni carica di collera sfuma, come se aveste preso un medicamento contro il mal di testa. In seguito vi accorgete anche quando la collera sta per nascere. Ci sono, in fondo, tre tappe: prima ci si rende conto che c'è la collera, poi durante la collera dell'essere in collera e, infine, prima che la collera vi inondi, la constaterete e in questo modo uscirete dallo stato di collera.

D. Mi è già capitato, mentre sono in collera, di constatare di esserlo.

R. Chi crea la collera?

D. Ho constatato che quando effettuo la posizione capovolta dello yoga, la meditazione è molto facilitata.

R. Questa posizione è molto buona a patto che tutta la vostra struttura fisica sia idonea a sopportarla, se ad esempio, una persona pesa settantacinque chili e ha delle cervicali e dei muscoli fragili, non va più bene.

Quando la posizione sulla testa è totalmente compiuta, allora è ottima se si è bene in equilibrio, questa posizione esige una struttura muscolare idonea ed un equilibrio perfettamente stabile in modo che non si creino stati di tensione in qualche parte del corpo.

D. Sempre parlando della posizione sulla testa, io ho imparato a farla appoggiandomi contro una parete, è raccomandabile questa posizione fatta in questo modo?

R. Non solo non è raccomandabile, ma è proibito.

D. Perché? In realtà io non mi appoggio proprio al muro, ma la eseguo vicino nel caso dovessi cadere.

R. Se fa questa posizione con la paura di cadere, questo ne pregiudica la riuscita.

Se la fate come si deve, non c'è ragione di avere paura.

D. Vorrei dire che siamo stati bene insieme e mi dispiace che lei stia per partire.

R. Chi è che parte?

D. Ma... lei!

R. Ah sì. Certo, ma presto ci rivedremo

Estratti dal seminario tenuto dal Dottor Jean Klein organizzato dall'Associazione culturale Italo-Indiana di Torino nell'aprile 1978. Trascrizione del seminario e traduzione in italiano a cura del Dottor George Dharmarama. Revisione, correzione e preparazione a cura de Gruppo Vedanta Citra.

Vidyā Bhārata

L'Associazione Vidyā Bhārata, l'Associazione Italiana Rāmana Mahārṣi e il Rāmakṛṣṇa Mission, anche attraverso le Edizioni I Pitagorici, promuovono la disponibilità di opere appartenenti alla Tradizione unica universale, attraverso libri, periodici, siti web, incontri, conferenze e seminari. I libri sono acquistabili sul sito web delle Edizioni I Pitagorici. Pitagora viene considerato colui che, per primo, ha coniato il termine *filosofo*, per indicare colui che reputa come sommo bene la ricerca del Vero, attraverso la conoscenza. I Pitagorici furono gli antesignani della Tradizione unica che, poi, ritroveremo in Occidente e in Oriente, come scienza “sacra”, che conduce alla Verità in sé. Una Tradizione che, non tralasciando le scienze del fenomenico, è anche una scienza dello spirito, ossia metafisica.

www.pitagorici.it - www.ramakrishna-math.org

www.ramana-maharshi.it - www.vidya.org

-

COLLEZIONE VIDYĀ BHĀRATA

1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi* con commento di Bodhānanda

In Occidente, perduta l'identità originale fra filosofia e spiritualità, il filosofo o mistico indiano viene considerato una sorta di santone se è oggetto della devozione di chi, cogliendone la trascendenza, è giunto a venerarlo. Il commento approfondisce l'insegnamento non duale di Śrī Rāmaṇa, confrontandolo con la *Philosophia Perennis* di Parmenide, Eraclito, Platone e Plotino, e mostrando l'identità della Tradizione unica universale a livello metafisico. L'opera, presentata dalla Associazione Italiana Rāmana Mahārṣi, è completata da un glossario sanscrito e dall'appendice di Svāmi Siddhe©varānanda del Rāmakṛṣṇa Maṭh.

2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma

Sulla persona di Sai Baba circolano molte voci: chi lo vede come un mistico, chi come un *avatāra*, chi come un guaritore; questo perché di lui si predilige la miracolistica invece dell'insegnamento. L'autore, presentandone l'insegnamento non duale, colloca Sai Baba nella tradizione indiana, tracciando le motivazioni del successo e della contestazione. Il libro mostra come l'insegnamento di Sai Baba delinea i diversi percorsi spirituali e personali; come contenga, insieme, l'insegnamento vedico e *upaniṣadico*; e si collochi nell'ambito della Tradizione unica universale. L'opera, presentata dalla Associazione Italiana Vidyā Bhārata, è completata da un glossario sanscrito.

3) *Avadhūtagītā* di Dattātreya, con commento di Bodhānanda

La realizzazione del Reale, l'Illuminazione, è teorizzata come meta da coloro che praticano il *Vedānta*, specialmente quello non duale o *Advaita*. L'intera opera testimonia questa realizzazione e spiega lo stato del Liberato in vita, l'*avadhūta*. Il commento trasporta la testimonianza metafisica di Dattātreya in un linguaggio moderno e più accessibile.

4) *Dialogo d'Istruzione* di Prema Dharmā

La trascrizione di alcuni incontri avvenuti in un cerchio spirituale, accessibile al pubblico durante l'ultimo decennio del XX secolo, contiene alcune delle domande che molti ricercatori vorrebbero porre, se avessero un interlocutore qualificato. Il linguaggio semplice lo rende adatto per un primo e più facile approccio occidentale alla spiritualità del *Vedānta*.

5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhū Aruṇāchala.

Rāmaṇa Mahārṣi visto attraverso gli occhi di due suoi seguaci: un devoto e un ricercatore ne tratteggiano ognuno un diverso ritratto, nelle sfumature interpretative ma anche sostanziali. Una visione inedita di Śrī Rāmaṇa che può aiutare a comprendere il rapporto col proprio Maestro spirituale e il concetto di abbandono. In appendice il ritratto di Echammal, una devota. L'opera è presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Mahārṣi.

6) *Advaita Bodha Deepika* di Karapatra, a cura di Bodhānanda

Una sintesi della Dottrina Advaita di Śaṅkara, nell'opera fatta tradurre in Inglese da Rāmaṇa Mahārṣi. L'autore mostra come l'unica realtà del Sé venga apparentemente oscurata dal velo dell'ignoranza metafisica o *avidyā*, e propone i metodi che la Tradizione unica prescrive per sollevare questo velo. Dei dodici capitoli originali, sono pervenuti solo i primi otto; Bodhānanda ha scritto alcune pagine ad integrazione dei quattro capitoli perduti. L'opera presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Mahārṣi, è completata da un Glossario sanscrito e dalla presentazione di Raphael.

7) *Et in Arcadia ego animam recepi* di Sigife Auslese

La ricerca del proprio volto perduto, attraverso una serie di maschere trovate nei meandri più oscuri della personalità. Il dolore usato quale strumento di indagine spirituale per affrancarsi dai fantasmi interiori, attraverso la loro liberazione. Il libro è il resoconto di un duro viaggio alla ricerca di sé; nonostante la sua poesia è inadatto alle persone impressionabili.

8-9) *Il Vangelo di Rāmakṛṣṇa - Edizione Integrale* di M. (Mahendranath Gupta)

La cronaca degli ultimi anni di vita ritrae Śrī Rāmakṛṣṇa nel suo insegnamento ai giovani futuri monaci e ai laici. L'opera lo mostra anche nei passaggi più importanti della sua vita, la via devozionale, quella non duale e il suo rapporto con il mondo.

10) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. II* di Kunjuswami, G.V. Subbaramayya

Continuano i ritratti di Rāmaṇa Mahārṣi. Questo libro riporta un'ulteriore testimonianza di due suoi seguaci, un attendente e un docente, e ci narra altri aspetti inediti della vita di questo saggio indiano, dell'atmosfera che si respirava accanto a lui e di come nacque l'istituzione che oggi mantiene intatta la testimonianza del suo insegnamento. L'opera è presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Mahārṣi.

-

QUADERNI ADVAITA & VEDĀNTA

Per ricevere le riviste:

advaita_vedanta-subscribe@yahoogroups.com

vidya_bharata-subscribe@yahoogroups.com

Per disiscriversi:

advaita_vedanta-unsubscribe@yahoogroups.com

vidya_bharata-unsubscribe@yahoogroups.com



Vedānta

Vedānta è un newsletter periodico che riporta articoli e informazioni su iniziative e attività che fanno riferimento alla Tradizione metafisica e a quanto ad essa si riferisce. Le pubblicazioni precedenti sono disponibili presso www.vidya.org

Altri siti di riferimento

www.advaita.it - www.pitagorici.it - www.vedanta.it

Associazione Vidyā Bhārata - Via F. Aprile 40 - 95129 Catania - Italy

Per ricevere i Quaderni: advaita_vedanta-subscribe@yahoogroups.com

Per ricevere Vedanta: vidya_bharata-subscribe@yahoogroups.com

www.vidya.org