

SÁL | Rite (Studio 0.1)

Introduzione pratica

Vi ringrazio di essere qui, di partecipare a questa esperienza e vi do alcune indicazioni di carattere molto pratico. La prima riguarda la posizione seduta che avete su questo sgabello e potrebbe essere anche seduti per terra ma lo sgabello è una garanzia di sicurezza e comodità.

La distanza tra i piedi un po' più ampia delle anche, che il bacino possa ruotare in avanti in modo che ci sia una curva lombare adeguata a sostenere la colonna e vi chiedo di lasciare cadere le spalle.

L'idea è quella dell'albero che affonda le sue radici al suolo, riceve anche forza dal suolo, distende la sua chioma dall'alto e riceve dall'alto. Questo per dare un'immagine che può essere utile.

In altre sezioni di questo percorso vi chiederò di sdraiarmi per terra, darò qualche indicazione in quel momento..

Un'altra indicazione di ordine pratico è che potete uscire da questo percorso in ogni momento, potete sconnettervi da quello che sto dicendo, potete tornare al respiro, potete cambiare posizione, sentitevi liberi di fare questo. Un'ultima indicazione è che vi darò un percorso piuttosto articolato: non preoccupatevi se perdetevi un pezzo, non preoccupatevi di essere dei bravi studenti, non siate meravigliosi! Fate quello che state facendo.

Sàl | Rite - Introduzione (3'40'')

La proposta che abbiamo studiato, sperimentato insieme per questa esperienza non vorremmo fosse chiamata performance o spettacolo. Il termine che ci sembra più vicino è quello di un Rito, nel senso etimologico. Viene da una radice sanscrita che significa "ordine", la radice "Ṛtà". Il rito è ciò che porta ordine, una struttura nel mondo. Inoltre il rito è anche un'opportunità di esplorare, di celebrare qualcosa che ci tocca molto da vicino che qui è il passaggio, quelli che vengono chiamati "stati intermedi" nel Buddismo tibetano. Vengono studiati e sperimentati sia nei passaggi che tutti facciamo ogni sera quindi dell'addormentamento, del sonno profondo, del sogno e del risveglio, ma per i tibetani vengono tracciati in parallelo con il grande passaggio, quindi con il processo del morire, col momento della morte, con quello che chiamano "Stato di Bardo", che è uno stato di sogno in definitiva - tra un'esistenza e la successiva - e con la rinascita. Il terzo modo per vivere tutto questo è attraverso un percorso meditativo, quindi è quello che fate tutte le sere, è quello che faremo tutti ad un certo punto ed è quello che facciamo oggi, gli stessi passaggi.

Lo scopo di queste mappe, che hanno centinaia di anni e sono state sperimentate da generazioni di meditanti, è principalmente familiarizzare / diventare intimi con un processo che ci riguarda tutti ma che succede ogni sera. Come affrontarlo senza

timori, senza spaventarsi e senza esaltarsi, senza dare di testa in ogni caso.

Questo per quanto riguarda il rito, il secondo elemento di cui mi sembra doveroso parlarvi è quello del contesto. Ovviamente questa è una tradizione lontanissima da noi nel tempo e nello spazio e noi non abbiamo il contesto culturale per riceverla, perchè è un altro mondo. Tuttavia va accolta con una forma di reverenza, di rispetto molto grande che non ci possiamo inventare. È qualcosa che dovremmo sentire. Allora per costruire questa matrice che accolga l'esperienza che stiamo facendo, il mio consiglio è: trovate qualcosa, un'esperienza, una persona, un luogo, un'atmosfera nella vostra vita a cui riferite un valore di sacralità. Qualunque. Qualcosa che per voi sia degno del massimo rispetto, qualcosa che abbia un valore intrinseco. Trovatelo! Tenetelo nel cuore e nella mente e date questo contenitore all'esperienza.

Noi percorreremo questa strada seguendo la tradizione, ma asciugandola di tutti gli elementi simbolici, metafisici e confessionali, quindi non c'è bisogno di aderire a nulla per farla. Non c'è bisogno di essere buddhisti, induisti, nemmeno agnostici. Non c'è bisogno di nessuna dichiarazione di intenti. Viene semplicemente proposta come modo semplice e delicato di avvicinarsi a quei passaggi di cui parlavamo prima. E di attraversarli.

Quindi il primo elemento è la dimensione del Rito, il secondo la matrice che lo accoglie, il terzo e ultimo elemento che vi voglio indicare prima di iniziare è quello del corpo. La forma del corpo, l'intenzione del corpo. L'energia che è dentro al corpo è essenziale. Questa esperienza si fa con il corpo, non con orecchie o testa. Quindi la postura che prendete deve essere esatta. Non giusta in termini oggettivi, ma esatta in modo che la sentiate dentro di voi. I movimenti che fate per spostarvi da seduti a sdraiati, devono essere movimenti precisi, consapevoli. È il corpo che sta facendo l'esperienza.

Il corpo dovremmo considerarlo come un simbolo del mistero che andiamo ad attraversare. Un rimando continuo a quel mistero. Non è qualcosa che possiamo dare per scontato. In essenza si tratta di ridare volume e densità al tremendo fatto che siamo vivi e che saremo sempre vivi.

Quindi per iniziare vi chiedo di stendervi a terra, prendetevi il vostro tempo. Disponete il corpo in modo ordinato a terra.

Meditazione (11' 40")

Lasciate cadere all'esterno le punte dei piedi.

Lasciate cadere le spalle.

Le palme delle mani verso l'alto.

Appena siete completamente immobili, possiamo portare l'attenzione al peso del corpo

Lasciate che si abbandoni completamente alla forza di gravità come se questa fosse una corrente che vi attraversa dall'alto al basso

Smettiamo completamente di resistere a questa corrente.

È facile cogliere le zone più dense del corpo, l'appoggio sui talloni, sull'osso sacro, le ossa delle scapole e quelle della nuca.

Cogliamo la struttura del corpo che si diluisce, da solida si fa morbida, tenera.

Di questo corpo solido cogliamo l'estensione, i limiti, la resistenza.

Lasciamo diluire la forma.

Come quando un rumore più forte cessa e iniziamo ad accorgerci di rumori più sottili

mano a mano che la sensazione solida del corpo si diluisce, ne emerge una più sottile

La chiara percezione che questo corpo è formato per quasi 3/4 d'acqua

La percezione liquida che inizialmente è più coesa e poi piano piano si fa fluida, inizia a scorrere.

In questo scorrere dei liquidi il corpo si allarga, nei tessuti molli, si allargano i muscoli dei glutei, dei polpacci, si allarga la parte alta del tronco. Ci sono tessuti completamente liquidi, come il sangue, la linfa e altri sempre più morbidi, sciolti.

Il carattere dell'acqua è quello di ripulire e mano a mano che si diluisce questo elemento anche la mente viene ripulita, dall'abitudine a valutare, a giudicare.

Lasciamo andare le considerazioni se quello che viviamo è piacevole, spiacevole oppure neutro.

Lasciamole solo come sapori, come energie del corpo.

Mano a mano che l'elemento liquido scorre via, emerge una sensazione più sottile quella del calore del corpo.

Internamente è una sorta di vitalità, un calore denso nella zona dello stomaco, del cuore.

Oppure potete coglierlo sulla superficie del corpo, che irradia dalla pelle, delle mani, del viso, dalla pelle sotto i vestiti.

Questo fuoco interiore, questa lentissima combustione che è la vita del nostro corpo è ciò che fa maturare, crescere, trasformare.

Lasciamo che bruci anche l'attività più comune delle mente, quella di dare nomi, di stabilire nessi, di raccontare una storia.
Restiamo solo con i sapori del corpo.

Mentre il calore si diluisce, il corpo si fa più fresco, emerge un elemento ancora più sottile, gassoso, il vento che attraversa il corpo nella forma del respiro, ma anche nella forma di variazioni, vibrazioni, cambiamenti.

Lasciamo che il vento attraversi la scena in modo del tutto spontaneo, portandosi via l'abitudine mentale del controllo, della volontà, dell'intenzione.
Il vento va dove vuole e si fa sempre più leggero, sempre più sottile.
Può darsi che il respiro si faccia sempre più lungo.
Lasciate che scorra, onoriamo il vento.

Mentre il respiro si diluisce, emerge l'elemento più sottile, lo spazio stesso in cui sta avvenendo tutto questo. È uno spazio vivo, uno spazio che sa, che accoglie il solido, il liquido, il calore, il vento. Che li lascia dissolvere e riemergere.
L'elemento dello spazio è una presenza fresca, accesa e completamente vasta, senza confini.
Se trovate un confine, esso è all'interno di questo spazio.
Questo spazio non è dentro al corpo, piuttosto nel corpo ogni sensazione è avvolta da questo spazio. Verificate.

Quando volete riprendete contatto con i movimenti dell'estremità del corpo, le dita delle mani, dei piedi e con estrema cura, con precisione, ruotate sul fianco - il destro se per voi va bene. Lasciate che il corpo ruoti seguendo il suo stesso peso, piegando le ginocchia, le braccia. Se avete bisogno di sostenere la testa, con un braccio lo fate.

Lasciate respirare il dorso e poi - spingendo il pavimento con le mani vi portate seduti a terra, con gli occhi ancora chiusi. Oppure schiudeteli, lentamente però. Mettiamo semplicemente il corpo in verticale, sentirete che inevitabilmente già cambia il battito e il respiro.

E poi da qui ci porteremo seduti sullo sgabello. Il cuscino, il piano inclinato che avete preparato. Se qualcuno desidera stare seduto a terra può farlo.

Sistemate il corpo nel modo più stabile possibile, quindi la distanza tra i piedi, la posizione delle mani, i gomiti dovrebbero essere sotto le spalle, il loro peso le fa cedere. La nuca si distende verso l'alto, le radici affondano. E rilassiamo l'addome. Da qui in pochi semplici passaggi torniamo a ridepositare gli elementi. L'elemento della terra lo percepiamo sotto le piante dei piedi, nell'appoggio dei glutei e nella solidità della struttura che ci sostiene, lo scheletro, le ossa.

Lo lasciamo semplicemente un po' più morbido, ma completamente fermo e stabile. L'elemento liquido lo cogliamo in una sensazione di lenta cascata che ci attraversa, i liquidi scendono dall'alto al basso e si depositano, si stabilizzano come un lago la cui superficie è completamente ferma, il contenuto interno del bacino.

Di nuovo ricontattiamo la sensazione del calore interno, del calore della pelle, l'irradiarsi della superficie del corpo. E poi questo respiro, quieto, spontaneo, quando l'aria entra ne cogliamo il tocco al bordo delle narici, lo scorrere lungo il palato fino a toccare un punto fresco dietro al palato, ogni volta che l'aria entra. Mentre quando esce, questo respiro scende nel cuore. Ogni volta. La mente e il respiro sono intrecciati, fusi insieme. Scorrono dal bordo delle narici fin dietro al palato, quando l'aria entra; affondano nel cuore quando l'aria esce.

Lo spazio interno illuminato di sapere, di sentire, di esperienza... si accende sull'inspiro. E allo stesso modo quando l'aria esce, mentre la mente e il respiro affondano nel cuore, possiamo forse sentire anche dal bacino, da sotto l'ombelico - sempre sull'espriro - salire come un canale che si illumina fino al cuore. Per brevi tratti è possibile cogliere lo spazio vivo, sveglia in cui tutto questo accade. È uno spazio abitato dal sapore del me stesso, quello è il punto ultimo dove la mente può arrivare. Un sapore che a volte esprimiamo dicendo: "Sono qui! Eccomi".

Non è semplicemente uno spazio contenitore, è uno spazio vivente. Una sveglia presenza spontanea, che da un lato non si può negare perchè appena diciamo: "Qui non c'è niente!.. Eccolo".

Ma dall'altro non si può afferrare, perchè è sempre lui che afferra, che coglie, che si accorge e l'occhio non può vedere se stesso. Al massimo la sua immagine riflessa, ma non è lui. Questo spazio non ha luogo, non ha un dove perchè ogni luogo è al suo interno.

E un'altra caratteristica che per la tradizione del Buddismo è la più cruciale, tutti i fenomeni sorgono e si dissolvono in questo spazio, tutto cambia, tutto si trasforma. Un modo per dirlo è che ogni fenomeno è privo di vita propria, ebbene l'elemento cruciale è: "Così sono io". Questo evento viene chiamato l'unione di beatitudine e vacuità.

Da questa dimensione impalpabile nasce in noi il desiderio di tornare ad avere un corpo, nasce sia perchè sentiamo il bisogno di un dove, di una dimensione più concreta, di collocarci, sia può essere che lo sentiamo per il desiderio di recare beneficio a tutti gli esseri. Riportare questa condizione profonda, ultima a beneficio non solo nostro. E allora attraversiamo una dimensione più densa, più corporea anche se è ancora un corpo quasi di sogno. Può essere utile ora di nuovo sdraiarsi a terra, con movimenti accurati, precisi, lenti e consapevoli di ogni cambio di gravità.

Per riprendere corpo partiamo dalle energie del corpo, le energie emotive. Provate a contattare un'immagine, una memoria relativa ad uno stato di sicurezza, di protezione. Può essere un luogo o una persona che vi inducono un senso di profonda rassicurazione. Vi fanno sentire custoditi, che nulla di male può accadere. Contattate soprattutto l'energia del corpo quando si sente così.

Queste energie profonde che emergono le viviamo con il corpo, con i 5 sensi, con un punto di vista come un sogno e possiamo anche evocare una situazione di minaccia o di pericolo, un rischio, un'inquietudine. Come si sente il corpo, dove, con che sapore, con che colore. La cosa essenziale è ricordare sempre che tutte queste sensazioni ed emozioni sono solo proiezioni della mente. Come quando osserviamo una nuvola e ci vediamo un cavallo o una tartaruga, sono solo proiezioni della mente. Rasserrenanti o inquietanti. Le osserviamo con curiosità come si osserva una forma, la forma di un animale o la forma di un bimbo mentre gioca. Sono interessanti perché ci dicono qualcosa delle energie dentro di noi, in che direzione vogliono andare, che corpo vogliono prendere. Ma non lasciamo che ciò che siamo si immedesimi, si incolli, si identifichi con esse. Siamo molto di più.

Per il nostro ultimo passaggio vi chiedo nuovamente di passare sul fianco e di sedervi sul cuscino, un vero e proprio risveglio. Ovviamente se siete lucidi, desti e profondamente incarnati potete anche restare a terra.

Questo percorso della diluizione degli elementi, della dimensione profonda, dello stadio intermedio di sogno e del risveglio accade ogni singolo giorno. Ogni singola vita.

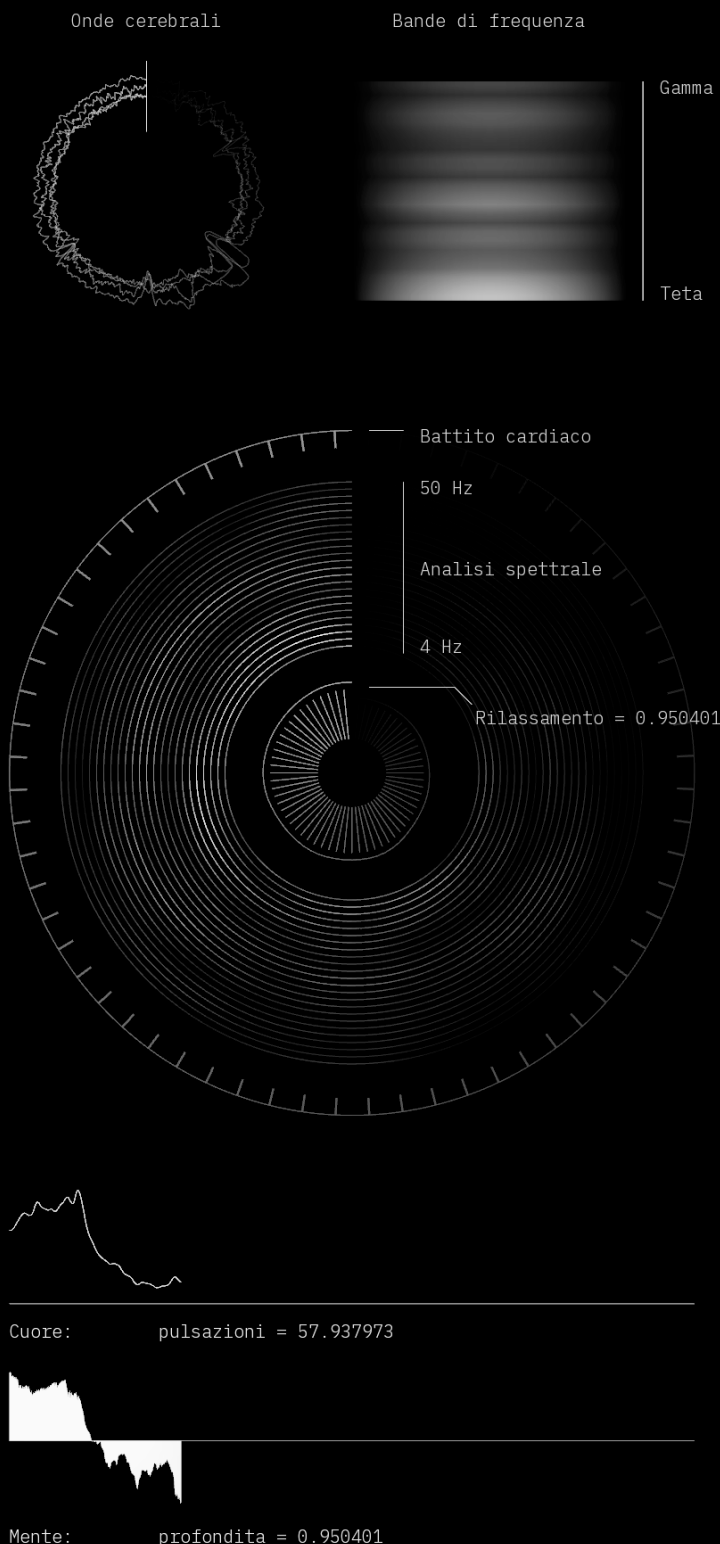
Tornando portiamo con noi 3 temi, perché il senso di questo passaggio resti con noi, si estenda nella nostra vita.

Il primo tema è rammentare e affidarsi a questa natura originaria che siamo. Questa natura di risveglio, questo spazio vivo, aperto, sveglio che siamo. Soprattutto in periodi di incertezza, in periodo in cui si oscilla, in cui qualcosa è finito e non è ancora sorto qualcosa di nuovo, coltiviamo una fiducia originaria nella nostra natura fondamentale.

Il secondo tema che possiamo portare con noi è una profonda gratitudine per ciò che abbiamo ricevuto, un corpo, una mente, degli insegnamenti, amore. Gratitudine per questa chiara intuizione e aspirazione che ci dice che il niente non esiste. Che non è possibile un passaggio al niente, perché passaggio non è niente. E come quando ci addormentiamo, è un momento leggero, quieto, lasciamo andare il peso e non ci costa lasciar andare possessi, denaro, relazioni, progetti. Non ci costa, è il riposo. Gratitudine per l'energia che ci regala il riposo.

Il terzo tema che possiamo ricordare e portare con noi è quello dell'impermanenza, è l'entropia stessa dell'Universo, che non è solo perdita e finitezza ma è anche ciò che chiarisce la preziosità di questo istante proprio nella sua fragilità. Ci fa vedere la sua bellezza proprio nella sua temporalità, nel suo svanire e nel suo risorgere. L'impermanenza ci dice che la nostra vita è molto più che risolvere problemi e procurarci soddisfazioni. Questa realtà è così ricca, profonda, preziosa, abitata da un mistero. È mistero.

Non è scontato essere vivi!



Onde cerebrali (a sinistra)

Fluttuazioni del potenziale elettromagnetico misurate in quattro precise aree del cervello.

Bande di frequenza (a destra)

Intensità relativa delle diverse frequenze a cui vibrano le onde cerebrali.

Battito cardiaco (cerchio esterno)

Distanza temporale delle pulsazioni del cuore. All'aumentare del grado di rilassatezza, tale distanza diviene sempre più variabile.

Analisi spettrale (cerchio intermedio)

Analizzando l'andamento delle bande di frequenza nel tempo, è possibile osservare l'andamento dell'attività cerebrale. Alle frequenze più basse (theta, alfa) sono associati stati di rilassamento e quiete profonda.

Profondità (cerchio interno)

Analizzando i rapporti fra le frequenze più basse e le più alte (beta, gamma) e avvalendoci di un modello di machine learning, è possibile stimare il livello di profondità della meditazione.

Cuore (in alto)

L'andamento della frequenza del battito cardiaco lungo tutta la meditazione.

Cervello (in basso)

L'andamento del livello di profondità della meditazione lungo tutta la meditazione.