

Rupert Spira

CORPO TRASPARENTE MONDO LUMINOSO

*Lo yoga tantrico della sensazione
e della percezione*

Le tradizioni indiane del Vedanta e del Tantra si incontrano nel riconoscimento dell'eterna e infinita natura della coscienza e si volgono all'esperienza oggettiva. La densità e la solidità del corpo, e l'alterità del mondo, sono così pervase e trasformate dalla luce di questa comprensione risvegliata.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione

Non ha senso parlare di ciò che è ineffabile. Come si può allora condividere l'invisibile? Nella presente opera, Rupert Spira offre strumenti utili a evocare questa presenza. Laddove le parole ordinarie non sono sufficienti, il poeta (l'uomo di cuore, come lo definisce Abhinavagupta), ponendosi come un canale, dà la parola alla prospettiva diretta.

Rupert era un rinomato ceramista e questo suo talento è stato sicuramente un fattore nel giungere alla resa di sé. Che cosa fa infatti un vasaio? Non fa altro che lasciarsi andare mentre le mani e il corpo diventano un semplice soffio trasparente che invita l'ignoto, permettendone la rivelazione. Poi, l'imprevedibilità del processo di cottura libera ulteriormente il ceramista da qualsiasi atto di appropriazione: chi potrebbe dire che cosa uscirà dal forno?

Lo stesso vale per questa raccolta di meditazioni yoga. Le parole emergono dal silenzio, e anche se la loro creatività affonda le radici nella tradizione tantrica dello Shivaismo del Kashmir e negli insegnamenti di Jean Klein, se ne percepisce la completa freschezza nel momento presente. Un ringraziamento va anche al maestro di Rupert, Francis Lucille, per aver trasmesso con tanta chiarezza l'essenza di questa tradizione.

Nel leggere queste contemplazioni è necessario scomparire, insieme a ogni ragione, aspettativa e speranza. Solo allora questo fiore potrà sbocciare in noi. Non appare mai nulla di nuovo. Come Meister Eckhart disse di san Paolo: "Quando si rialzò, con gli occhi aperti non vide nulla", e quel nulla era Dio. Questa esperienza senza oggetto, di cui il lettore non riesce ad appropriarsi in alcun modo e attraverso la quale giunge a percepire la propria assenza, è il profumo che si rivela in quest'opera.

ÉRIC BARET
Maggio 2016

Introduzione

Quand'ero un giovane adulto il mio interesse per la verità o la natura della realtà mi condusse a studiare e praticare la tradizione non duale dell'Advaita Vedanta. Avevo ricevuto gli insegnamenti iniziali di questa tradizione alla Colet House di Londra da Shantananda Saraswati, che all'epoca era lo Shankaracharya dell'India del nord, e attraverso gli scritti di Ramana Maharshi, che furono miei costanti compagni in quegli anni. L'esplorazione raggiunse il suo culmine quando, a circa trentacinque anni, incontrai Francis Lucille, il maestro che mi introdusse agli insegnamenti di Atmananda Krishna Menon e, cosa ancora più importante, mi indicò direttamente la realtà ultima dell'esperienza.

Prima di conoscere Francis mi ero concentrato principalmente sul riconoscimento della mia vera natura, che consideravo il culmine del percorso spirituale. Ma poco dopo il nostro incontro egli mi rivelò anche la via tantrica dello Shivaismo del Kashmir come l'aveva appresa dal suo maestro, Jean Klein, il quale a sua volta l'aveva portata dall'India verso la fine del xx secolo. Mi resi conto allora che il riconoscimento della nostra vera natura è una tappa del percorso spirituale, non la sua conclusione. È una prospettiva che tende a stabilire la comprensione non duale in tutti i regni dell'esperienza; ciò comporta un processo in cui il nostro modo di sentire il corpo e percepire il mondo viene riallineato con il riconoscimento della coscienza eterna e infinita che è la nostra vera natura.

Molti commentari, sia tradizionali sia contemporanei, mettono la tradizione tantrica in contrasto alla visione vedantica. Da studente questo conflitto mi fu risparmiato perché le due vie mi furono presentate come i due aspetti interno ed esterno di un medesimo insegnamento completo. Il presente lavoro è una raccolta che presenta l'insegnamento tantrico in questo spirito. Anche se lo scopo dell'opera è offrire una visione contemporanea del modo tantrico di la-

vorare con la sensazione e la percezione, vorrei collocare tale prospettiva nel contesto del percorso vedantico.

*

L'essenza del percorso vedantico consiste nel rivolgere l'attenzione all'indietro verso la sua sorgente, un'inversione che può essere attivata da domande come: "Chi sono io?", "che cosa è cosciente della mia esperienza?", "sono consapevole?", "da dove vengono i miei pensieri?", "quale elemento dell'esperienza non può essere separato da me?" o "qual è la natura essenziale e non riducibile della mente?". Domande come queste hanno il potere di distogliere la mente dai suoi normali oggetti di interesse (pensieri, immagini, sentimenti, sensazioni e percezioni) per rivolgerla verso la sua sorgente: l'esperienza soggettiva di essere coscienti, o la coscienza stessa. È un'indagine che culmina nel riconoscimento da parte della coscienza della sua natura eterna e infinita.

È un percorso a cui ci si riferisce come all'indagine o ricerca del sé. Tuttavia, questi termini (traduzioni del sanscrito *ātma-vicāra*) sono potenzialmente fuorvianti. Implicano un'attività della mente piuttosto che, come diceva Ramana Maharshi, un approfondirsi o rilassarsi della mente nel 'cuore', vale a dire nella sua sorgente di pura coscienza. Il termine può quindi essere tradotto in modo più preciso come 'dimorare nel sé' o 'riposare nel sé'; è l'essenza di ciò che in diverse tradizioni spirituali e religiose è conosciuto come 'preghiera', 'meditazione', 'ricordo di sé', o come 'esicasmò' nella Chiesa greco-ortodossa, o 'pratica della presenza di Dio' nella tradizione mistica cristiana.

Per poter intraprendere questo cammino 'rivolto all'interno' dobbiamo prima separarci da tutto ciò che non è inerente al nostro essere essenziale, quell'essere che risplende nella mente di ciascuno di noi come la consapevolezza 'io' o 'io sono'. Per stabilire la presenza e la primazia della nostra identità essenziale di pura coscienza dobbiamo separarci da quegli aspetti dell'esperienza che non sono intrinsecamente nostri: pensieri, sentimenti, sensazioni e percezioni. Giungiamo così alla conclusione che non siamo nulla di ciò che può essere pensato, provato, sentito o percepito; vale a dire che non siamo qualcosa, non siamo nessuna cosa o nessun tipo di esperienza

oggettiva. Siamo i testimoni sempre presenti dell'esperienza, ma non siamo noi stessi oggetti d'esperienza.

Nella tradizione vedantica questo percorso di separazione da tutto ciò che è superfluo rispetto al nostro essere essenziale di pura coscienza è spesso avviato da un processo chiamato *neti neti* ('non sono questo, non sono questo') e conduce al riconoscimento 'io sono la coscienza stessa'. Un tale riconoscimento non è di per sé l'illuminazione (sebbene venga spesso scambiato per tale in alcune espressioni contemporanee dell'insegnamento non duale), ma ne prepara il terreno. È necessaria un'esplorazione più profonda della natura della coscienza, culminante nel riconoscimento da parte della coscienza stessa della propria natura eterna e infinita. In un tale riconoscimento non viene acquisita o sperimentata nessuna nuova conoscenza; piuttosto, le credenze esistenti vengono rimosse dalla coscienza permettendo così alla sua natura essenziale, indivisibile e non riducibile di mostrarsi senza veli.

Nella tradizione vedantica le credenze che fanno apparire la coscienza come un fenomeno temporaneo e finito, cioè quelle che la presentano come qualcosa che condivide il destino e i limiti del corpo, sono chiamate 'ignoranza'. L'ignoranza non è un oggetto, ma piuttosto un'attività dei pensieri e dei sentimenti che oscura la natura della coscienza. La cessazione di questa attività oscurante è il processo con cui la coscienza cessa di nascondersi a se stessa nella forma della mente e si riconosce per ciò che è. Il processo di *neti neti* è quindi un preludio alla più profonda esplorazione dell'indagine o ricerca del sé, che conduce a dimorare o riposare nel sé. Così dimorando la coscienza si spoglia dei suoi limiti (nella maggior parte dei casi in modo graduale, ma occasionalmente anche in modo improvviso) finché, a un certo punto, si rivela a se stessa nella propria essenza.

*

Il riconoscimento da parte della coscienza della propria natura eterna e infinita è conosciuto nelle tradizioni spirituali con nomi diversi: illuminazione, risveglio, realizzazione o il semplice riconoscimento del proprio essere essenziale e autocosciente, vale a dire la coscienza che riconosce se stessa. È il culmine del sentiero rivolto all'interno, del sentiero dell'esclusione, del sentiero del ritorno, del sentiero del

discernimento, del sentiero della conoscenza o *jñānāyoga* o, come è conosciuto nella tradizione zen, della 'Grande morte'. Questo metodo è talvolta collettivamente definito come il 'sentiero diretto', in quanto la mente rivolge la propria consapevolezza o attenzione direttamente alla propria sorgente prescindendo dal contenuto o dalla condizione dell'esperienza oggettiva. Non è richiesta nessuna preparazione, manipolazione o purificazione della mente o del corpo come prerequisito per intraprendere questo cammino. Dal punto di vista del sentiero diretto, infatti, i metodi gradualisti sono considerati preliminari rispetto a questa fase finale del sentiero rivolto all'interno.

Tutti gli insegnamenti spirituali più elevati esprimono la stessa comprensione essenziale perché la natura della realtà non varia da cultura a cultura. Tuttavia la sua espressione emerge nel contesto culturale in cui prende forma. Un insegnamento è condizionato dalle tradizioni locali e temporali della cultura in cui viene trasmesso, pur restando intatto nella sua essenza. Il sentiero diretto è, a mio avviso e secondo la mia esperienza, il metodo più adatto alla nostra epoca e cultura, e trova la sua espressione più esplicita nella via vedantica dell'indagine del sé e del dimorare nel sé.

Tuttavia, questo distogliersi dagli elementi oggettivi dell'esperienza (pensieri, sentimenti, sensazioni e percezioni) allo scopo di stabilire la presenza, la primazia e la natura della coscienza, presuppone ancora una distinzione tra la coscienza e i suoi oggetti. In alcune espressioni tradizionali dell'insegnamento questa distinzione può introdurre un atteggiamento negativo verso l'esperienza oggettiva, considerata come qualcosa che impedisce alla coscienza di riconoscere il proprio essere. In questo contesto, in alcuni testi tradizionali e persino in alcuni testi non duali contemporanei, troviamo espressioni come 'lo spregevole corpo' o 'l'ignobile io'. Se vogliamo una piena integrazione di questa nuova comprensione in tutti gli ambiti della vita, dobbiamo esplorare fino in fondo il rapporto tra la coscienza e i suoi oggetti e, alla fine, dissolverlo.

Anche dopo aver riconosciuto che la coscienza eterna e infinita è la nostra natura essenziale, molti di noi continuano a trovare una discrepanza tra ciò che comprendono e ciò che sentono. Possiamo comprendere che tutto appare nella coscienza, è conosciuto dalla coscienza ed è fatto di coscienza, e tuttavia possiamo ancora percepire il corpo come qualcosa di solido, denso, limitato e collocato

nello spazio. Di conseguenza, come inevitabile corollario di tale sensazione, il mondo può continuare a sembrarci qualcosa di separato e distante da noi. Così, mentre i nostri pensieri possono essere più o meno liberi dal senso di un io separato, i nostri sentimenti e le nostre percezioni (e di riflesso le nostre attività e relazioni) possono ancora tradire i residui di un illusorio io separato che continua ad annidarsi negli strati più profondi e nascosti dell'esperienza. Le meditazioni yoga che presentiamo in questa raccolta mirano a dissolvere tale discrepanza.

Questo metodo, che chiamo 'yoga tantrico della sensazione e della percezione', inizia con il riconoscimento della nostra vera natura e da lì procede a esplorare a fondo il rapporto tra presenza cosciente ed esperienza oggettiva. Si tratta di un rapporto che rimane implicito nella tradizione del Vedanta ma è reso esplicito nelle tradizioni tantriche, in particolare nello Shivaismo del Kashmir. Ramana Maharshi era solito sedere per ore con i suoi studenti in silenzio, un silenzio in cui quei sentimenti erano messi a nudo e dissolti. Nelle tradizioni tantriche, di cui questo yoga della sensazione e della percezione è un'espressione contemporanea, adottiamo un metodo più proattivo nell'esplorare la sensazione di separazione presente nel corpo.

Le due tradizioni del Vedanta e dello Shivaismo del Kashmir sono dunque aspetti complementari di un metodo completo per l'esplorazione dell'esperienza; non sono, come spesso si legge nei commentari degli studiosi di queste due tradizioni, in contrasto tra loro. Sfortunatamente molte espressioni occidentali contemporanee della tradizione tantrica non sono sufficientemente adattate alla cultura in cui oggi vengono diffuse e, di conseguenza, spesso si finisce per seguire soprattutto la forma degli insegnamenti a discapito del loro significato.

Questi insegnamenti, nella loro cultura di origine, si sono modellati a misura delle persone che vivevano in quelle epoche e in quelle regioni, continuando a evolversi e a cambiare spontaneamente, aprendo sempre nuove strade in intima sintonia con le domande, le difficoltà e le resistenze di quelle persone. La vera tradizione tantrica era così mantenuta come una fiamma viva e in crescita, tramandata di generazione in generazione, non come una serie di pratiche codificate che erano diffuse dai maestri e applicate meccanicamente dagli studenti. Nella nostra cultura, in assenza di una tale tradizione vivente, un modello surrogato fatto di dogmi, codici e pratiche, ancora

impregnato dell'aura dei suoi paesi d'origine, maschera il vero insegnamento con elementi estranei alla cultura in cui si trova oggi. Questo fa sì che l'insegnamento sia avvolto in un alone di mistero, oscurità ed esoterismo in cui l'io alla ricerca di risposte trova rifugio, scambiandolo per profondità e autenticità.

*

Il sentiero del Tantra, di cui le meditazioni presentate in questa raccolta sono un'espressione contemporanea, implica un orientamento verso l'esperienza. Si tratta di un'esplorazione dell'esperienza oggettiva alla luce della nostra comprensione illuminata, piuttosto che un distogliersi dall'esperienza per concentrarsi sul suo sfondo di pura coscienza, come avviene nella prospettiva vedantica. Se il sentiero del Vedanta parte da 'io sono qualcosa' (un corpo e una mente) per arrivare a 'io non sono nulla', il percorso tantrico potrebbe essere definito come il cammino che va da 'io non sono nulla' a 'io sono tutto'. Se il sentiero vedantico è un percorso di esclusione e discernimento, quello tantrico è un percorso di inclusione e amore. Nella tradizione zen il percorso vedantico è conosciuto come 'la Grande morte', mentre quello tantrico è 'la Grande rinascita'.

Questo sentiero di inclusione o amore implica un riallineamento di sentimenti, sensazioni, percezioni, attività e rapporti con il riconoscimento della nostra natura eterna e infinita di pura coscienza. Rappresenta la seconda fase del processo spirituale in cui, dopo aver riconosciuto la nostra vera natura, ritorniamo alla dimensione oggettiva dell'esperienza. È il percorso in cui i residui dell'io separato nel corpo vengono gradualmente portati alla luce, abbandonati e col tempo dissolti nella luce della coscienza. È un invito a sentire il corpo e a percepire il mondo in modo coerente con la comprensione che la nostra vera natura, la coscienza eterna e infinita, è l'unica e ultima realtà di ogni esperienza. Non ci accontentiamo di sapere di essere la coscienza sempre presente e illimitata; vogliamo sentire di esserla, vogliamo vivere in modo coerente con quel sentimento e quella comprensione in tutte le sfere dell'esperienza.

Il modo in cui pensiamo, sentiamo, agiamo, percepiamo e intratteniamo rapporti è stato condizionato per decenni dal presupposto fondamentale della cultura globale che la nostra essenziale identità come

esseri coscienti è un'entità temporanea e finita che vive entro i limiti del corpo e ne condivide il destino. L'apparente mescolarsi della coscienza con le limitazioni del corpo dà origine alla credenza e, ancora più importante, alla sensazione di essere un'entità o un sé temporaneo e finito. Essendo transitorio, il sé apparentemente separato o 'io' teme la morte o la scomparsa; essendo un'entità finita, si sente incompleto e quindi soffre di una cronica sensazione di mancanza.

Questi due sentimenti, la paura della morte e il senso di mancanza, sono gli elementi che definiscono l'io apparentemente separato attorno al quale ruota la vita della maggior parte delle persone e in nome del quale sorgono le paure, i desideri, le insicurezze, le nevrosi e le ansie. L'io separato non è un'entità, ma un'attività: l'attività di pensare, sentire, agire, percepire e intrattenere rapporti in nome di una coscienza immaginaria, temporanea e finita. È un'attività che si è reiterata per decenni e non termina con il riconoscimento della nostra vera natura. La sorgente di quell'attività si esaurisce, ma i suoi effetti sul modo in cui sentiamo, agiamo, percepiamo e intratteniamo rapporti permangono. In altre parole, la sensazione di separazione nel corpo persiste anche dopo l'illuminazione, proprio come per un fiore il fatto d'essere colto lo separa dalla sua fonte di nutrimento nella terra, ma non ne causa la fine immediata.

I sentimenti più profondi che costituiscono il nucleo dell'io separato spesso si formano nella prima infanzia e, poiché sono troppo dolorosi da affrontare o sostenere, vengono sepolti nel corpo. Lì rimangono stratificandosi sotto la soglia del pensiero razionale, una rete di tensioni e sentimenti che poi vengono allo scoperto nel corso della vita come strategie di resistenza e di elusione, spesso in contrasto con il nostro amore e la nostra comprensione più profondi.

Anche molto tempo dopo il riconoscimento della nostra vera natura, questo profondo pozzo di emozioni può persistere appena sotto la superficie della nostra esperienza di veglia, sempre suscettibile a ogni più lieve provocazione possa giungergli dalle relazioni personali e dalle circostanze. Non si tratta di semplici sentimenti temporanei e circoscritti che sorgono in risposta alle circostanze, del tipo 'questo mi turba o quello mi irrita'; sono quelle più sottili e croniche emozioni che sembrano pervadere la nostra esperienza, come il sentirsi indegni d'amore, non sentirsi all'altezza, provare vergogna, paura, un senso di inadeguatezza o di colpa. Sono sentimenti sepolti sot-

to la soglia del pensiero razionale a cui sfuggono, finendo col radicarsi nel corpo come una rete di sensazioni. Ed è proprio questa rete di sensazioni, nonostante la nostra autentica comprensione del contrario, a far sì che continuiamo a sentirci solidi, densi, limitati, separati e circoscritti.

Proprio a causa tali sentimenti un maestro zen, quando sul suo letto di morte gli domandarono come stavano andando le cose, rispose: "Va tutto bene, ma il mio corpo fatica a stare al passo!". Nella sua umiltà e onestà il maestro zen riconosceva che, sebbene la sua mente fosse limpida, nel suo corpo c'erano ancora residui che non condividevano la sua profonda realizzazione. Tale è la situazione in cui si trova la maggior parte delle persone che segue il sentiero non duale. Si dice che Carl Jung, parlando di Ramana Maharshi, abbia detto che era "come una macchia bianca su un foglio bianco". Tuttavia, la maggior parte di noi è più simile a una sfumatura di grigio!

*

È davvero così necessario intraprendere la seconda fase del processo, lo yoga tantrico della sensazione e della percezione? No, per il riconoscimento della nostra vera natura non è necessario. Il riconoscimento richiede solo che la coscienza sia consapevole del proprio essere: è indipendente dal contenuto o dalla qualità della mente o del corpo. Avviene tra la coscienza e se stessa. Tuttavia, se vogliamo accedere alla pace e alla pienezza inerenti alla nostra vera natura di pura coscienza e viverle ed esprimerle nella vita, cioè nelle nostre attività, nei nostri rapporti e nelle nostre percezioni, allora è certamente necessario intraprendere questa seconda parte del processo.

In questo yoga la distinzione tra la coscienza e i suoi oggetti, stabilita allo scopo di affermare la presenza, la primazia e la natura della coscienza, viene dissolta. In verità non viene dissolta; non è mai stata reale in primo luogo. Tuttavia, in circostanze normali, la nostra vera natura di coscienza sempre presente e illimitata è così totalmente perduta o fusa negli oggetti dell'esperienza che finisce per sembrare limitata e, quindi, identica a questi.

Nel sentiero dell'indagine del sé la coscienza viene separata dai suoi oggetti e ritorna, per così dire, a se stessa, riconoscendosi per ciò che è. Nello yoga tantrico della sensazione e della percezione la

coscienza si volge di nuovo verso gli oggetti dell'esperienza. Avviene allora una progressiva infiltrazione, pervasione o saturazione degli oggetti della conoscenza e dell'esperienza con la pace e la felicità intrinseche nella consapevolezza del proprio essere. In altre parole, invece della coscienza che si fonde nell'esperienza, è l'esperienza a fondersi nella coscienza.

Io, la coscienza, nell'ignoranza sembro condividere il destino e i limiti del corpo a cui sembro così essere identica. Nella saggezza o comprensione la coscienza riconosce il proprio essere eterno e infinito. Nell'amore il corpo viene conosciuto come partecipe delle qualità della coscienza e, in quanto tale, è percepito come aperto, vuoto, trasparente, leggero, amarevole e intimamente connesso con tutti gli esseri e con l'ambiente che lo circonda.

Chi segue il sentiero del Vedanta, o sentiero del discernimento, inizia con 'io non sono questo, io non sono questo' e scopre la presenza e la primazia della coscienza; questa poi, nel processo che porta a dimorare nel sé, viene liberata dai suoi limiti apparenti e rivelata come eterna e infinita. Sul sentiero del Tantra, avendo scoperto la nostra natura essenziale di coscienza eterna e infinita, non diciamo più 'io non sono questo, io non sono questo'; diciamo piuttosto 'io sono questo, io sono questo'. Ci rivolgiamo verso l'esperienza, non le voltiamo le spalle. Ci poniamo consapevolmente come la presenza aperta, vuota, trasparente e amarevole della coscienza e accogliamo senza riserve l'esperienza in noi stessi, affrontandola con un'apertura incondizionata.

Non è più qualcosa che dobbiamo fare o praticare. È la nostra natura. Quest'apertura incondizionata a ogni esperienza è ciò che siamo, non ciò che facciamo. Permettiamo a tutte le esperienze (in particolare a quelle che in passato avremmo cercato di evitare ricorrendo all'uso di sostanze, attività, stati mentali e relazioni) di entrare pienamente in noi. Accompagniamo l'esperienza attraverso tutte le sue trasformazioni, permettendole così di permearsi e saturarsi in modo graduale e progressivo con la luce della coscienza, finché col tempo ogni esperienza si rivela come una modulazione di quella luce a livello empirico. L'intera esperienza è come una corrente nell'oceano della coscienza.

La densità e solidità del corpo e l'alterità del mondo vengono penetrate e pervase dalla luce della pura consapevolezza, dall'essere in-

finito di Dio, finché a poco a poco ne sono sovrastate. Il corpo diventa impersonale come il mondo, il mondo si fa intimo come il corpo. A un certo punto si ha la comprensione-sensazione che c'è soltanto l'essere infinito di Dio, e tutto è quello. Come dicono i sufi: "Non c'è altro che il volto di Dio".

I due sentieri del Vedanta e del Tantra, nelle forme in cui sono presentati in questa raccolta, non sono percorsi opposti che si contendono il possesso della verità ultima. Sono visioni complementari che, spogliate degli involucri culturali che hanno allontanato tante persone dalla semplicità e immediatezza della 'Grande tradizione', forniscono alla nostra generazione un cammino fondato sull'esperienza, che regge lo scrutinio della ragione e include ogni aspetto dell'esperienza stessa. È quindi un sentiero che ben si adatta alle esigenze del XXI secolo.

RUPERT SPIRA
Marzo 2016

Indice

<i>Prefazione.</i>	pag.	7
<i>Introduzione</i>	»	8
<i>Meditazione 1.</i> Esplorare la vera esperienza del corpo	»	19
<i>Meditazione 2.</i> La sfera autocosciente della coscienza	»	36
<i>Meditazione 3.</i> Il candido fulgore dell'eternità	»	44
<i>Meditazione 4.</i> La grande vacuità	»	55
<i>Meditazione 5.</i> La magnificenza dell'essere infinito di Dio	»	61
<i>Meditazione 6.</i> La sostanza trasparente del corpo.	»	72
<i>Meditazione 7.</i> La pura consapevolezza è scandalosamente promiscua	»	81
<i>Meditazione 8.</i> Il vero corpo della coscienza eterna e infinita	»	92
<i>Meditazione 9.</i> Dissolvere il corpo nel vuoto spazio aperto	»	99
<i>Meditazione 10.</i> Riallineare il corpo alla nostra comprensione	»	106
<i>Meditazione 11.</i> Il corpo come pura consapevolezza senza confini	»	114
<i>Meditazione 12.</i> Sperimentare il corpo come pura vibrazione	»	122
<i>Meditazione 13.</i> Il corpo e il respiro permeati di vuota consapevolezza	»	132
<i>Meditazione 14.</i> Lo spazio vuoto e amorevole della coscienza	»	138
<i>Meditazione 15.</i> Dissolvere il corpo, il respiro e il mondo nella pura coscienza	»	145
<i>Meditazione 16.</i> Riversare la vacuità nel corpo	»	152
<i>Meditazione 17.</i> La realtà senza limiti di tutta l'esperienza	»	160
<i>Meditazione 18.</i> La trasparenza delle cose	»	170
<i>Meditazione 19.</i> Il giardino dell'esperienza	»	179
<i>Meditazione 20.</i> Offrire il corpo all'amorevole vacuità	»	188
<i>Meditazione 21.</i> L'adesso è 'io sono'	»	196
<i>Meditazione 22.</i> La sofferenza è un richiamo dell'amore	»	208
<i>Meditazione 23.</i> Bacciate il rospo	»	214
<i>Meditazione 24.</i> Il sacrificio della propria eternità da parte della coscienza	»	222
<i>Ringraziamenti</i>	»	230

RUPERT SPIRA

CORPO TRASPARENTE MONDO LUMINOSO

*Lo yoga tantrico della sensazione
e della percezione*

La tradizione dell'Advaita Vedanta e la prospettiva del tantrismo shivaita del Kashmir non sono in contrasto, ma si configurano come gli aspetti interno ed esterno di un medesimo insegnamento non duale.

L'essenza del sentiero vedantico consiste nell'indagine o nella ricerca del sé: la mente lascia da parte i suoi abituali oggetti di interesse (pensieri, immagini, sentimenti, sensazioni e percezioni) per rivolgere l'attenzione a ritroso, verso la sua sorgente. Torna così all'esperienza di essere cosciente, alla coscienza stessa, riconoscendone la natura eterna e infinita.

Tuttavia, anche a seguito di tale riconoscimento, il corpo fisico e il mondo esterno in cui esistiamo e siamo calati possono continuare a sembrare distanti e separati da noi, tradendo i residui di un io illusorio che si annida negli strati più profondi e nascosti della nostra esperienza. Le meditazioni presentate nella raccolta mirano a dissolvere tale distanza.

Questo metodo, che l'autore definisce 'yoga tantrico della sensazione e della percezione', parte dal riconoscimento della nostra natura più autentica e procede nell'esplorazione dell'esperienza oggettiva, ciò che ci circonda e con cui viviamo tutti i giorni: il nostro corpo e il mondo esterno. È un metodo che fa parte del sentiero del Tantra, l'osservazione dell'esperienza oggettiva alla luce della nostra comprensione illuminata. È un percorso di inclusione e amore.

* * *

RUPERT SPIRA (Londra, 1960) all'età di diciassette anni apprende a meditare e comincia lo studio e la pratica della tradizione classica dell'Advaita Vedanta, sotto la guida di Francis Roles e di Shantananda Saraswati, lo Shankaracharya dell'India del nord. Nello stesso periodo si immerge negli insegnamenti di P. D. Ouspensky, Krishnamurti, Rumi, Ramana Maharshi, Nisargadatta e Robert Adams, finché non incontra il suo maestro, Francis Lucille, nel 1997. Lucille lo introduce agli insegnamenti del sentiero diretto di Atmananda Krishna Menon e alla tradizione tantrica dello Shivaismo del Kashmir, che aveva ricevuto dal suo maestro Jean Klein.

Ceramista noto a livello internazionale, vive a Oxford con la moglie e un figlio, e conduce incontri e ritiri in tutto il mondo.

Di Spira sono già stati pubblicati presso questa Casa Editrice:

La presenza consapevole
La natura della coscienza
Essere.