

ERIC BARET

I COCCODRILLI NON PENSANO!

*Riflessi del tantrismo kashmiro*

Conversazioni con Eric Baret raccolte da  
Colette Chabot e Hervé Soupiron-Michel

Edizioni La parola  
Roma

## Ringraziamenti

L'idea di questo libro, tutte le tappe della sua realizzazione, nonché la gestione e l'incoraggiamento devono molto al formidabile entusiasmo e al lavoro accanito di Colette Chabot. Senza il sostegno di Hervé Soupiron-Michel, non avrebbero potuto aver luogo le riunioni che hanno permesso di approfondire l'approccio corporale e le discussioni che ad esso riportavano. La sua sensibilità è molto presente in certe correzioni e nella presentazione. Oltre alla sua generosa prefazione, Placide Gaboury ha offerto il suo tempo per trascrivere e ampliare la nostra discussione sul simbolismo della croce. L'ospitalità di Claire Varin ha permesso di esplorare alcuni aspetti del tantrismo kashmiro. Il suo sguardo affilato ha combattuto gli inglesismi e gli avverbi inutili. Hélène Noël ha riletto questi testi, cancellandosi totalmente dietro la parola, per affinarne la sintassi.

È con emozione che ringrazio tutti questi amici per il loro tempo e il loro affetto. Senza di loro, i cocodrilli sarebbero tuttora nella loro palude. Apprezzo il coraggio del mio editore, Guy Permingeat, per avere accettato nella sua collezione questi strani animali.

*Eric Baret*

## Nota dell'editore

Abbiamo cercato di lasciare a questi incontri la loro freschezza originale. Il primo è un estratto di un'intervista tratta dalla serie televisiva *À moitié sage*, trasmessa dalla rete Vidéotron. Il secondo è nato da una riunione tra amici dalla scrittrice Claire Varin. Il capitolo sul «Simbolismo della croce» è frutto dell'incontro tra Placide Gaboury e Eric Baret a Ste-Adèle, mentre «Il tantrismo» è la trascrizione dell'intervista di Raymond Bourret per il video-magazine *Conscience*.

La seconda parte di questo libro è frutto dei seminari organizzati in Quebec da Hervé Soupiron-Michel nell'ambito dell'*Association Tradition et Partage*.

*A Jean Klein la cui amicizia  
è stata il fermento di questa ricerca.  
L'essenza e sovente anche la formulazione  
di questo libro gli devono tutto.*

## INDICE

13	Presentazione, di <i>Placide Gaboury</i>
15	PRIMA PARTE: RIFLESSI DELLA VITA
17	I L'acqua non cola
25	II Riflessi della vita
89	III Il simbolismo della croce
101	IV Il tantrismo
119	SECONDA PARTE: L'ARTE DELL'ASCOLTO
121	V Il respiro
129	VI Il suono
131	VII I colori
135	VIII Le tensioni
139	IX L'accompagnamento terapeutico
149	X La fatica
155	XI L'apertura

SECONDA PARTE

L'ARTE DELL'ASCOLTO

*Il mio essere tutto intero diventa sguardo.  
Il mio essere tutto intero diventa udito.*

Ibn 'Arabi

*[La rivelazione degli effetti del Viaggio]*

## IL RESPIRO

*Non vedo veramente che senso può avere il lavoro corporeo...*

Se vi sentite attratti da una formulazione corporea, seguite questa attrazione. Se non vi sentite attratti, non imponetevi niente. L'importante è la scoperta, ma non c'è niente da scoprire. Lo scopo dello yoga è unicamente questo: trovarsi in questa apertura in cui non c'è niente da sapere. Nell'esercizio, il risveglio di energia che si presenta è lì unicamente per rivelare questo ascolto. In se stesso l'esercizio ha assai poco valore. L'importante è restare completamente al livello della sensazione. È il solo modo di abbandonare il funzionamento mentale. Il lavoro corporeo aiuta a eliminare il pensiero. Finché c'è pensiero, c'è restrizione. Quando vi date alla sensibilità corporea, non pensate più. Questa, per sua natura, si riferisce al silenzio. Prima o poi, quando non è manipolata nella vostra meditazione, sprofonderà nella vostra apertura. Assai sovente ciò rimane un concetto, un'idea. In una certa misura, il gusto viene con la pratica. Quando vi sentite attratti da un'arte, diventate sensibili all'arte: la gustate. Quando imparate a guardare la scultura o la pittura, all'inizio certi elementi possono sembrare noiosi,

perché il modo in cui li si guarda li fa rimanere isolati. Se, per qualche anno, andate a vedere le grandi esposizioni proposte dai musei, a un certo momento entrate subito in un quadro. Imparate a toccare una scultura con lo sguardo. Lo yoga è un'arte sacra. È quanto di più prezioso vi sia nel mondo fenomenico. Occorre essere eminentemente attratti, altrimenti è una forma di sacrilegio. Ciò avviene naturalmente. Non cercate una giustificazione al lavoro corporeo. Quando siete nel movimento, non siete che sensazione. L'idea che questa sensazione possa purificarsi o vuotarsi è un ostacolo. È nel vostro totale sentire dell'istante che la sensazione può vuotarsi: accade completamente a vostra insaputa. Non c'è mai risposta a un perché. La parola «perché» è un non-senso.

*Quando una sensazione è gradevole, voglio ripeterla. Ma ho l'impressione che sia la mente a volerla ripetere.*

La sensazione dello spazio è del tutto naturale. Questa sensazione, che ha creato la struttura cellulare, ha creato il corpo. Se siete di fronte a un corpo completamente vuoto, c'è una sorta di richiamo. È del tutto normale suggerire al corpo questo atteggiamento di apertura: non è mentale; è mentale mantenere il corpo in una sensazione di pesantezza, di compressione, di difesa, di paura. Questo è puramente mentale. Distendersi è completamente naturale. Deve essere molto chiaro che non c'è niente da fare per distendersi. Il *fare* comporta tensione, *sen-*

*tire* non è un'attività. Si tratta di osservare la nostra prensione costante. Per distendere le spalle, non c'è niente da fare; al contrario, per mantenere le spalle sollevate c'è attività continua. A un dato momento, vi rendete conto che state sempre tenendo le spalle sollevate: è sufficiente! Naturalmente le spalle lasceranno. L'attività è nel tenere le spalle tese, non nel distenderle.

Il respiro è il primo riflesso della coscienza: la sua prima concretizzazione. Nella formulazione kashmira, si direbbe che è la libertà ad avere preso forma. Quando si lascia totalmente libero il respiro, questo ritrova la sua funzione di riflesso. La coscienza ha bisogno di un riflesso, di un mezzo per oggettivarsi.

La pratica del respiro, nel senso classico, è una celebrazione della coscienza.

La pratica del respiro contiene in se stesso la pace, la tranquillità. Quando apprendete l'arte del respiro, reintegrate coscientemente questa tranquillità durante l'espiro. Gli altri tempi – inspiro, ritenzione, espiro – non sono all'esterno. È solamente all'inizio che viene fatta una separazione e ciò richiede di abbandonare completamente i livelli respiratori. La respirazione ha una funzione fisiologica ma, al di fuori di questo, non ha alcun interesse: è una funzione come un'altra. Il respiro, la pratica del respiro nello yoga non ha niente a che vedere con la respirazione. Nella respirazione fisiologica si ritrovano antagonismi come la paura e la proiezione del futuro. Quando la-

sciate morire questi elementi, rimane un certo numero di carezze molto localizzate nel corpo. Certe reti di energia diventano vive. Vi sentite un po' come un albero di Natale illuminato e realizzate che queste illuminazioni sono dei riflessi della coscienza. È una celebrazione. È la stessa cosa quando ascoltate la musica indiana. I primi suoni partono dalla tanpura, che dà la sonorità fondamentale. Poi il raga e le diverse tappe dell'alap si sviluppano. Tutti i diversi movimenti del raga si orchestrano fino alla sua esplosione; in seguito, il raga si riassorbe e infine rimane il suono di base della tanpura. La pratica del respiro è di fatto la stessa cosa. Voi celebrate il presentimento del silenzio con le diverse illuminazioni degli elementi sottili. È il lavoro tradizionale del pranayama.

Tutto è respiro. Un oggetto non è altro che respiro. È per questo che, a poco a poco, potete benissimo situare il vostro respiro in diverse regioni del corpo e ugualmente in un albero, un animale, uno spazio, o un oggetto cosiddetto inanimato. È ciò che renderà un oggetto sacro. Un oggetto è sacro unicamente quando è stato risvegliato dal respiro. Così, quando ne ritirate il respiro, non si può più dire che è sacro. La pratica del respiro porta questa sensibilità. Ciò che rende sacro uno spazio è ugualmente il respiro. Quando incontrate uno spazio che esprime un certo disequilibrio, potete benissimo liberarlo col vostro respiro. È lo stesso quando incontrate una regione antagonista nel corpo. La respirazione è una funzione del tutto legittima, ma non è il respiro.

*Questo significa che anche quando si è incoscienti, come nel sonno, il respiro agisce? Bisogna esserne coscienti, sentirlo?*

Il respiro che non è cosciente non ha la capacità di riflettere la coscienza. È unicamente quando il corpo è cosciente che ha tutta la sua possibilità. Il corpo cosciente è un riflesso della coscienza. Quando non lo è, è separato. Il mentale concepito come riflesso della coscienza è la mente cosmica. Solo la presa di coscienza reintegra questa frazione nella globalità. Il respiro è tutt'uno con la mente. Quando il vostro corpo dorme, non siete localizzati nel corpo. La respirazione è nel corpo ma il respiro si trova nel sogno. È nel sonno profondo, che è un riflesso completo della coscienza, che il respiro è tutt'uno con la coscienza. Dunque, la pratica del respiro, nel senso tradizionale, è l'arte del passaggio cosciente nei diversi stati.

Il lavoro del pranayama, nel senso ortodosso, è lasciare che nei tre tempi respiratori si riveli il sentimento di ciò che sta dietro: la tranquillità. Allo stesso modo, gli stati che sono vissuti nella prospettiva soggetto/oggetto si riassorbono nello sfondo, e gli stati di veglia e di sogno nel sonno profondo, vissuti in identità. La parola «stato» a quel punto non è appropriata.

Quando il respiro diventa molto cosciente, il passaggio fra gli stati di veglia, sogno, sonno profondo, o di sonno profondo, sogno e veglia è vissuto

molto diversamente. È completamente impregnato di tranquillità. La sensibilità e l'apertura a questi passaggi permettono di armonizzare questi stati. Se lo stato di veglia sorge coscientemente, sarà orchestrato dalla tranquillità. Se lo stato di sogno sorge coscientemente, risiederà nella tranquillità. Se il sorgere è incosciente, ci sarà separazione. Il lavoro del respiro ci rende molto sensibili a questi passaggi di stato. Quando imparate ad ascoltare l'inspiro, la ritenzione, l'espriro e il riposo, ciò si traspone nel modo in cui dormite e in cui vi svegliate.

Lo stato di veglia o di sogno non può diventare chiaro. La chiarezza lo precede. Pensare che lo stato di veglia possa diventare chiaro è quel che si dice una via progressiva. Non sta al sognatore risvegliarsi. Il sognatore non può risvegliarsi. Egli non è che sogno. Colui che veglia nello stato di veglia non possiede di natura il potere di risvegliarsi. È unicamente l'apertura che può illuminare questo stato.

Il respiro cosciente prepara questa investigazione.

*Il lavoro in gruppo può cambiare qualcosa nel respiro personale?*

Sì, fino a un certo punto l'atmosfera favorisce. A un certo momento, non c'è che un solo respiro. Se il corpo è già preparato, se non ci si muove costantemente, se non ci si riferisce regolarmente a

questa o quella tensione nel corpo, allora nella sala c'è un solo respiro.

All'opera, ad esempio, il pubblico può essere preso dal respiro del cantante. C'è un solo respiro nella sala. Quando guardate un oggetto con un amico, c'è un solo respiro, poiché lo sguardo è la coscienza. Tutto ciò che guardate, il vostro respiro lo tocca. Quando guardate un oggetto in gruppo, il respiro abita l'oggetto. È per questo che c'è una certa gioia nei rituali collettivi. Se siete soli, è la stessa cosa, perché il respiro non è personale. La respirazione è personale, ma non il respiro.