Le prime due parti di quest'opera riguardano la pratica occidentale; l'influenza del pensiero orientale, però, si fa già sentire a partire dalle esperienze di Esalen, negli Stati Uniti e in Europa, portando a poco a poco ad alcune modificazioni; soprattutto tra il 1967 e il 1969 l'influenza orientale è particolarmente forte nella terapia e nella formazione.

Ci si potrebbe chiedere perché abbiamo riservato uno spazio a parte al pensiero orientale. Ciò ci pare giustificato per due motivi. Il primo parte dalla constatazione che le "discipline" cinesi, indù, tibetane o giapponesi sono state trapiantate in occidente quasi senza nessun adattamento ed utilizzate a scopi terapeutici: per sedare l'angoscia, lottare contro gli stress della vita quotidiana, per il miglioramento dell'equilibrio nervoso e per la guarigione da malattie psicosomatiche. La seconda ragione del nostro interesse è che il tentativo di comprendere il "fatto orientale" nelle sue manifestazioni più valide, dovrebbe aiutarci a capire ciò che esse hanno di specifico e quindi a capire ciò di cui i gruppi terapeutici occidentali tentano di appropriarsi: meditazione, ritmo, movimento, equilibrio, gestualità, presa di coscienza del corpo e del respiro.

Questa quarta parte — che funge da transizione — prepara dunque all'approccio con gli autori che prenderemo in considerazione nella ultima parte e che, più dei precedenti, sembrano lavorare con concetti che derivano dal pensiero orientale.

Capitolo Primo

Introduzione alla meditazione

L'Occidente s'interessa sempre più all'Oriente e alla meditazione in tutte le sue forme.

Verso il 1970 l'infatuazione fu tale in America che molti non esitarono a pensare che la meditazione e le altre forme di controllo del respiro avrebbero rimpiazzato le altre forme di terapia, quelle di gruppo, quelle centrate sul corpo ed anche quelle di stampo psicoanalitico. L'avvento di queste nuove forme costituirebbe quindi la fine di tutte le altre, sia delle terapie di gruppo e della psicoanalisi che delle forme verbali e non-verbali di gruppo. Ci sembra del tutto prematuro fare previsioni in questo senso anche se attualmente le tecniche di meditazione derivate dall'Oriente si sono propagate anche in Francia e nel resto dell'Europa.

1. *LA TECNICA*

Le tecniche di meditazione cambiano a seconda del contesto religioso cui si riferiscono: buddismo,[1] taoismo, o altri ancora. Queste tecniche, a causa del modo di respirare e della posizione "loto" che preconizzano, sono di derivazione chiaramente orientale rispetto a quelle di derivazione occidentale, basate sul pensiero attivo e sulla posizione — seduti su una sedia. Inoltre la meditazione orientale non è riflessione. Si tratta contemporaneamente di un'igiene e di una forma di saggezza che trasforma, calma e a volte illumina, colui che la pratica.[2]

[1] Mahayana, vajrayana, hinayana — basi della filosofia buddista. Le vie del buddismo sono molteplici: tantrismo, zen e altre. Sono differenti le une dalle altre, dal Tibet, al Giappone, all'India.

[2] Chi scrive ha un'esperienza personale molto limitata della meditazione, così come viene insegnata anche nei paesi anglo-sassoni. Abbiamo incontrato brevemente Allan Watts ad Esalen poco prima che morisse; abbiamo partecipato

È una disciplina, spesso un rito, costitutiva di un tempo lasciato libero — "in bianco" — per una solitudine rigeneratrice. Essa implica spesso come supporto la posizione del "loto": il corpo diritto, il mento rientrato, le palme delle mani aperte sulle ginocchia o giunte, gli occhi chiusi. La accompagnano esercizi respiratori, il canto di un "*mantra*" ('suono' in indù), la concentrazione su un *mandala* — ovvero un'immagine geometrica elaborata intorno ad un nucleo centrale. Lo stato di "non-pensiero" si ottiene solo dopo sforzi notevoli per mettere da parte i pensieri di ogni giorno.

II. *DEGLI STUDI SCIENTIFICI*

Alcuni studi scientifici su quest'argomento sono stati intrapresi in America[3] al Veteran's Administration Hospital di Sepulveda, vicino a Los Angeles, dalla dottoressa Barbara Brown e al Medical Center di Princeton dal dottor Lestier Fehmi. Questi studi concernono sia la trasformazione delle onde cerebrali e del ritmo "alfa" che l'apprendimento — razionale occidentale — della meditazione.

Nel 1972, negli Stati Uniti, il dottor Kamiya inventa il *bio-feed-back*, ed il *bio-feed-back-trainer*.[4] Questo è un'apparecchio elettronico portatile che permette di allenarsi facilmente a controllare il proprio respiro, la tensione e le onde elettroencefalografiche — che si tramutano da onde beta in onde alfa —[5] e ciò senza alcuna formazione precedente alla meditazione orientale.

Queste ricerche evidenziano inoltre altri fenomeni. Degli esperimenti fatti su alcuni monaci tibetani durante la meditazione mostrano una forte resistenza elettrica della loro pelle. Questa resistenza traduce uno stato di rilassamento più grande che durante il sonno ed una caduta della concentrazione di acido lattico nel sangue — dunque uno stato di profonda pace interiore.

La meditazione migliorerebbe inoltre l'attenzione, l'acutezza della vista e dell'udito e perfino le capacità intellettuali.

A questi lavori si possono aggiungere quelli di alcuni biologi di Harvard: R.K. Wallace e H. Benson. Questi hanno esaminato ventotto ragazzi e ventotto ragazze durante la meditazione. Oltre alla diminuzione dell'acido lattico ed alla relativa diminuzione dell'ansia, hanno constatato in tutti i soggetti, anche in coloro che praticavano la meditazione per la prima volta, un rallentamento del ritmo cardiaco ed una diminuzione del consumo di ossigeno del sedici per cento in pochi minuti; questa diminuzione si traduceva poi in un abbassamento del metabolismo. Ciò significa che l'organismo si trova in un profondo stato di riposo; inoltre questi biologi hanno constatato un aumento, dell'ordine del trentadue per cento, della circolazione del sangue. Di conseguenza la meditazione è sembrata loro un mezzo efficace di prevenzione dell'infarto, dell'ansia, di stress e depressioni.

Prendiamo, tra molti, un altro esempio di ricerca sull'argomento: il Professor Kasa-Matsu dell'Università di Tokio, ha sottoposto alcuni monaci buddisti zen a una serie di sollecitazioni come rumori stridenti, bruciature di sigarette, punture di spillo, scoppi di luce focalizzati sull'occhio. L'elettro-encefalogramma, pur mostrando che i monaci erano ben svegli, non era affatto perturbato. Sembrava che i monaci fossero "disattivati" rispetto all'ambiente circostante. Lo stesso esperimento è stato tentato all'Ospedale psichiatrico universitario Sainte-Anne di Parigi: esso sembra portare i ricercatori ad ipotizzare un quarto stato di coscienza dopo il sonno, il sogno e lo stato di veglia.

Ultimo esperimento di cui parleremo, quello dell'Horizon Center di New York. Si tratta di una scuola di meditazione che accoglie dei drogati. I soggetti sembrano raggiungere l'estasi senza la droga. Il novantacinque per cento, dei mille e ottocento sessanta due pazienti (convertiti?) dell'Horizon Center, si dichiarano pienamente soddisfatti con la meditazione: secondo quanto costoro hanno affermato ai biologi Wallace e Benson, cui ci riferiamo, essi avrebbero rinunciato alla droga.[6]

III. *DIVERSI APPROCCI ALLA MEDITAZIONE*

Le nuove forme terapeutiche di gruppo si servono di differenti approcci orientali alla meditazione.

alla formazione alla meditazione dell'O.R.D.I.S.S., vicino Londra, nel 1974; abbiamo avuto, infine, un breve incontro con un lama tibetano, vicino al castello di Chaban — a Saint-Léon-sur-Vézère nella Dordogna.

[3] Sotto la direzione del dottor Anthony Brunse, medico, psichiatra e psicodrammatista, morto nel 1974.

[4] Prima con apparecchiature che utilizzano l'elettro-encefalogramma, poi senza più apparecchiature.

[5] Si medita con le onde alfa e beta.

— Cfr. Herbert Guenther e Chögyam Trungpa, *The Dawn of Tantra*, Berkeley & London: Shambhala Pub., Routledge & Kegan, 91, 1975, capitolo storico e capitolo sulla meditazione. Trad. it.: *L'alba del Tantra*, Ubaldini, 1977.

— Cfr. ugualmente Claudio Naranjo e Robert E. Ornstein, *On the psychology of Meditation*, The Viking Press, New York, 1971, pp. 248.

La stampa ha parlato a volte dell'interesse del tantrismo per le donne del Budda (Cakti) e della scoperta delle virtù sacre dell'unione fisica. Quanto a noi non abbiamo informazioni su quest'argomento.

[6] Vedi i lavori del Dottor Gastaud dell'Università di Marsiglia.

— Nello *Zen*[7] i partecipanti raggiungono la meditazione seduti su un cuscino — detto *zafu* — immobili e con gli occhi aperti.
— Nel *T'ai Chi Ch'uan* il soggetto è sempre in movimento.
— Nell'*Aikido* la meditazione è affrontata sia in solitudine sia in una rigorosa interazione con gli altri.
— Nello Yoga si medita ad occhi chiusi.
— Nella meditazione trascendentale, fondata negli Stati Uniti da Maharishi Mahesh, i meditanti ripetono un "suono": l'uso di un suono unico, individuale, che serve a focalizzare l'attenzione si avvicina alla pratica indù dei *mantra* ed a quella giapponese della ripetizione costante del nome di Dio.
— Nel *Kendo* — la scherma giapponese — e nel tiro con l'arco l'obiettivo è di divenire se stessi. S'ispira allo Za-Zen o meditazione da seduti. Per il maestro di *Kendo*, la freccia, l'arco, l'arciere, il bersaglio, il momento presente e l'universo sono *Uno*.
— Nella meditazione del *buddismo tantrico tibetano*,[8] la meditazione in posizione seduta si pratica attraverso la "semplicità", la rinuncia all'attività ed al pensiero razionale, l'accettazione di un vuoto interiore, la ripetizione di un *mantra*, la visualizzazione dell'immagine del Budda sopra la propria testa, in un'unione spirituale — in spirito, nell'immaginazione e spesso a distanza — con il proprio Maestro, guru o insegnante scelto (ad esempio un lama).

[7] William Barette, *Zen Buddhism: Selected writings of D.T.S. Suzuki*, Doubleday/Anchor Books, Garden City, 1927, p. XI.
— Taisen Deshimaru, *Za-Zen*, Seghers, Parigi, 1974.
[8] Peterson Severin, *A catalog of the way people grow*, Ballantine, New York, 1971; ried. 1973, p. 165.

Capitolo Secondo

Lo Zen, meditazione senza obiettivi e senza oggetto

Lo *Zen* o *Za Zen*[1] penetra sempre di più in Occidente e fra le nuove terapie e forme di gruppo.

Za significa "sedersi" e Zen significa "in preghiera", in meditazione, nel vuoto. Nel corso di questa meditazione il soggetto "lascia andare" spirito e corpo: medita, senza oggetto né obiettivi, in un vuoto — un "void" — nel "qui ed ora".

I. *LA POSIZIONE DEL CORPO ED IL BASTONE*

Lo Za Zen si pratica in genere nel dojo di un maestro. Il dojo è una grande stanza con una piattaforma di legno che gira intorno a tre lati di essa. L'adepto prende posto su questa piattaforma, su

[1] Si confrontino anche per questo punto le opere citate nel capitolo precedente così come gli articoli di partecipanti e giornalisti. Insieme a Catherine Dreyfus, Marianne Kohler è la giornalista che si è interessata di più, in Francia ai "gruppi", praticandoli anch'essa. La Kohler pensa — ma è troppo onore — che sia da attribuire a noi il merito dell'introduzione in Francia delle terapie che implicano l'uso del corpo.
— Nel 1964 a Parigi, alla Facoltà di Medicina, abbiamo organizzato il Primo Congresso internazionale di Psicodramma; vi abbiamo invitato inoltre i rappresentanti delle diverse terapie del corpo che vi proposero le loro dimostrazioni: Laura Sheelen, Moshe Feldenkrais, Gerda Alexander. Tavole rotonde riunirono poi psicoanalisti, psicodrammatisti e "specialisti del corpo".
— Nell'agosto 1972, Bill Grossman e John Garrie di Londra fanno a Nizza un primo seminario di bio-energia e Gestalt. Numerosi movimenti e centri per lo sviluppo del potenziale umano sorsero da questo e dal seminario organizzato a Parigi da Bill Grossman e Eve Godfrey, invitati da Max Pagès.
— Nel settembre 1971, il Congresso internazionale di Psicologia Umanista fu organizzato all'Istituto di Psicologia e all'Università di Parigi - IX - Dauphine, da Carmi Harrari, Mike Arons, e chi scrive. Daniel Casriel che pratica una

un cuscino rotondo, lo *Zafu*. Seduto faccia al muro, con le gambe incrociate o nella posizione del "loto", curva le reni in modo che "l'ano si trovi in direzione del sole" e raddrizza la schiena. Le mani sono giunte all'altezza del petto, con la mano nobile — la destra — che ricopre la mano "oscura" mentre i pollici sono in contatto sull'ultima falange.

Durante un'ora colui che medita si concentra sulla sua posizione, sul contatto dei pollici, mentre il suo sguardo è fisso su un punto ad un metro di distanza: lo spirito è svuotato, in tal modo, da ogni pensiero e da ogni preoccupazione. Una marcia, lenta, che dura alcuni minuti, interromperà la meditazione.

Durante lo Za-Zen, il maestro cammina tra gli allievi con un lungo listello di legno in mano, il *kyosaku*. Quest'ultimo è ricoperto di sentenze buddiste e serve a colpire gli allievi sulle spalle quando questi, sentendo che non riescono a concentrarsi, sollevano le mani giunte all'altezza degli occhi. Il maestro colpisce ancora quando i pollici si allontanano o si contraggono, segno di sonnolenza o di agitazione. Non si tratta di una sanzione, ma di un aiuto: il *kyosaku* è il "bastone della saggezza".

II. *LE SCUOLE*

Lo Za Zen deriva dal ramo *Soto* del buddismo Zen, cioè quello che pratica il portamento. Esso si oppone ad un altro ramo, detto *Rinsai* che invece pratica il *Koan*. Questo è un enigma senza soluzione apparente che il maestro dà al suo allievo. Esso è senza soluzione apparente perché se può essere effettivamente risolto dall'allievo, non lo sarà in ogni modo per mezzo del pensiero razionale. Un esempio di *Koan* è il seguente: "a mezzanotte è la vera luce, l'alba non è chiara" oppure: "che fine fa il mio pugno, quando apro la mano?".

Tuttavia lo Zen non ha un contenuto mistico. Perciò esso può essere praticato da ogni sorta di credenti o al di fuori di ogni credo. Si tratta in tal caso di una semplice tecnica di concentrazione e di "dis-connessione".

terapia del grido vi ha partecipato insieme a Sydney Jourard, il rimpianto filosofo-formatore umanista, specialista del "Sé".

Secondo Marianne Kohler, la maggioranza dei gruppi attuali che utilizzano il corpo, in Francia, sono nati da questi incontri ed anche evidentemente dall'esperienza di persone che si sono specializzate negli Stati Uniti o che hanno partecipato a dimostrazioni fatte in Francia.

III. *L'ENERGIA COSMICA*

Questa "dis-connessione" avviene nei riguardi del mondo esterno, in quel momento solo la posizione Za Zen permette il "contatto" con "l'energia cosmica" o concentrazione nel proprio essere, nel centro, nel centro solare, nella propria forza cosmica.

Di questa nuova "connessione" noi conosciamo gli effetti: miglioramento del tono, dell'energia, azione psicosomatica, miglioramento della circolazione del sangue, della digestione, del sonno, dell'equilibrio nervoso e anche delle nevrosi leggere.

Questi effetti dell'energia cosmica presuppongono, secondo i teorici dello Zen, l'esistenza di un corpo — sottile, astrale, cosmico, spirituale — che nessuno scalpello da chirurgo potrà mai mettere a nudo. Si tratterebbe dello stesso corpo sottile che gli agopuntori visualizzano nei meridiani, carichi di energie positive e negative, sulle figurine d'avorio; proprio come su una mappa del corpo umano che noi ignoriamo.

IV. *UNA VOGA?*

Dei dojo si stanno aprendo un po' dappertutto in Europa insieme a seminari di buddismo Zen. Inoltre può essere interessante ricordare che C.G. Jung leggeva, prima di morire, il libro di Charles Luk sullo Zen; Martin Heidegger dichiarò, da parte sua, che lo Zen esprimeva esattamente ciò che aveva voluto dire: che lo Zen, cioè, insegna a ritrovare il Budda che è in ciascuno di noi (il Santo); esso insegna anche che se l'uomo occidentale non vive e non santifica il presente, rischia di lasciarsi sfuggire il futuro.

Capitolo Terzo

Il T'ai Chi Ch'uan e la visione cinese di un universo in movimento [1]

La meditazione *T'ai Chi Ch'uan* è di origine cinese e si pratica in piedi, camminando. Colui che medita porta la sua attenzione sulla dimensione sottile del proprio flusso d'energia praticando esercizi che si possono fare sia individualmente che in gruppo, in privato come in un giardino pubblico. Questa tecnica combina il ritmo respiratorio con movimenti lenti basati sul peso del corpo, facendo descrivere alle braccia dei gesti ampi e circolari.

I. *SIGNIFICATO ED ENERGIA INTRINSECA*

T'ai Chi Ch'uan significa "armonia del corpo e dello spirito".[1] Designa un mezzo tradizionale cinese per ottenere salute e tranquillità.

"Ch'uan" è il pugno chiuso, cioè la metafora dell'azione, del potere e del controllo sull'azione; l'uso e il fine di questo potere dipendono dal modo in cui lo si utilizza, sia fisicamente che filosoficamente. La simbologia del *Ch'uan* esprime il coordinamento fisico e mentale in una continuità d'azione che forma un tutto.

[1] Sofia Delza, *Body and mind in harmony*, Mc Kay, New York, 1961.
— "T'ai Chi Ch'uang" classico cinese attribuito a Wan Chung Yuek della dinastia Ming.
— Cheng Man Ch'ing e Robert Smith, *T'ai Chi*, Charles Tuttle, Ruthland (Vermont), 1967.
— Catherine Despeux, *T'ai Chi Ch'uan*, tesi in francese, 1965.
— S.D.G.T. *T'ai Chi Ch'uan, la grande ultime action, méditation en mouvement*, diretto da Henriette Nicolas per la Société d'Études des Disciplines Gestuelles Traditionnelles, 100 illustrazioni, Maloine, Parigi, 1974.
Ci sembra che il *Ki* o *Chi* degli orientali si avvicini al *Ka* degli antichi Egizi: "il Ka dei testi rituali dell'epoca memfitica che confetisce, a chi lo possiede, il soffio della vita, la potenza di generare e altri poteri che conoscono solo gl'iniziati" (Cfr. *Le livre des morts*, a cura di Albert E. Champdor, Albin Michel, Parigi, 1975, p. 9).

T'ai Chi è invece un concetto. Si può tentare di spiegarlo dicendo che tutta la vita è compresa e messa in moto da un rapporto dialettico costante di due energie vitali: lo Yin — passivo — e lo Yang — attivo — energie complementari e in interrelazione in un movimento perpetuo.

Ch'i o *Khi* rimanda sia all'aria sia al potere psico-fisiologico associato al sangue ed al respiro: l'energia intrinseca. Dopo un rilassamento totale che permetta al Ch'i di circolare e di deporsi nell'ombelico o dopo un'integrazione massiccia, questa energia circolerà in tutto il corpo o si concentrerà in alcuni punti di esso. Questa pratica si accompagna a quella della respirazione addominale — come quella dei bambini — o al loro modo di stare in piedi. Oppure colui che medita si muove come se nuotasse nell'aria con una forte concentrazione spirituale.

Il *T'ai Chi* sembra una danza tanto i movimenti di base vengono eseguiti con scioltezza. I 37 esercizi di base si combinano in gruppi che vanno da sessantacinque a centootto varianti.

II. *GLI ESERCIZI*

Tra i movimenti complementari e opposti — Yin e Yang — sperimentati durante gli esercizi, possiamo citare: movimento/immobilità; attività/riposo; tangibile/intangibile; diritto/curvo; espansione/contrazione; inalazione/esalazione; dentro/fuori; chiaro/scuro; pieno/vuoto; aperto/chiuso; severo/gentile; destra/sinistra; avanti/indietro; fluttuante/ancorato; alzato/posato.

Non vi è nulla che non abbia il suo opposto e nulla che non sia in movimento se vuol essere permanente — vivente — affermazione che è di per sé un'affermazione Yin/Yang. Il T'ai Chi Ch'uan è il contrario dello spirito sportivo occidentale: quest'ultimo ricerca il movimento duro, teso, che esprime forza ritenendo che la potenza derivi dalla capacità di esercitare un'energia violenta. La tecnica del T'ai Chi Ch'uan permette invece di controllare l'energia aumentando la vitalità, utilizzando il corpo in modo da non tendere o affaticare i muscoli né sovra-attivare il cuore.

Il T'ai Chi Ch'uan è stato definito la madre delle Arti Marziali: la sua pratica richiede equilibrio del corpo, rilassatezza e meditazione. Questa tecnica si completa con lo studio dell'Yi King.

III. *PENSIERO CINESE E RITMO*

La visione cinese del mondo è una visione essenzialmente ritmica dell'Universo: ogni avvenimento che si produce è in risonanza e in com-

plementarità con altri; è anche una visione ciclica: ogni avvenimento si ri-produce una volta che il ciclo si è concluso. L'universo è come il mare, con un flusso costante di movimenti che si succedono perpetuamente gli uni agli altri, e la sola costante è il cambiamento. Ciò che avviene a un livello avviene a tutti gli altri livelli. Il macrocosmo si riflette nel microcosmo con un'interazione totale tra la parte ed il tutto.

Questa visione ricorda la Gestalt, ma soprattutto, attraverso il T'ai Chi Ch'uan, il pensiero cinese porta un nuovo elemento insieme alla meditazione: il Movimento. Sarà questo l'aspetto che ritroveremo sotto un'altra forma nell'*Aikido*.

Chi scrive ha praticato il T'ai Chi soltanto in Europa. Si può dire che si tratta di raccogliere e di utilizzare l'energia che viene percepita come una palla che cresce e che ci si passa di mano in mano intorno al proprio corpo o al partner; quest'energia può crescere fino a diventare una bolla o sfera nella quale si pensa di entrare e della quale si percepisce il calore. Si utilizza la sensazione della forza di gravità e della verticalità ed in un certo modo si gioca e si percepisce l'aria dello spazio circostante come se si navigasse in un'acqua respirabile.

Secondo Henriette Nicolas il reale significato del *T'ai Chi Ch'uan* è la possibilità di sentire il corpo diventare un ricettacolo di *Chi* o di Prana, di permettere che questa forza vi si installi e vi circoli: è l'arte di vincere ciò che non si spezza con la flessibilità, la forza con la saggezza.

Il T'ai Chi consiste non soltanto in un rilassamento dei muscoli ma anche delle fibre e in una presa di coscienza, un imprigionamento e una liberazione del fiato e dell'energia attraverso la fluidità dei movimenti.

Esiste anche — da notare — un *T'ai Chi* per persone anziane.

Alcune brevi immagini di *T'ai Chi Ch'uan* si trovano nei film "La Cina" di Antonioni e "Come Yu Kong spostò le montagne".

È impressionante vedere, ad esempio, da tremila a diecimila persone, alle cinque del mattino, darsi alla pratica del T'ai Chi alla stazione di Shangai mentre i viaggiatori, scesi per pochi minuti dal treno, si uniscono alla popolazione locale in questa specie di danza lenta e raccolta.

Capitolo Quarto

L'Aikido: una filosofia-psicologia dinamica dell'essere

L'Aikido è un'arte marziale non da combattimento, un'arte di auto-difesa giapponese resa accessibile ai non nobili a partire dal 1945 e che fu creata nel 1900 da Morihei Uyeshiba. Quando qualcuno parla di sé, parla del suo essere fisico, della sua esistenza, dimenticando che lo spirito dà forma e vita al corpo e dovrebbe essere anch'esso pulito ed allenato. L'Aikido designa il mezzo per coordinare il Ki.

"Ki" è ciò che ha fatto uscire il mondo dal caos. Si dirà quindi in giapponese che tutte le cose sono uscite dal *Ki*. L'Aikido è una via di accesso unificante al potere cosmico o *Ki*.

Si tratta sia di un'arte di auto-difesa che di una filosofia e di una psicologia dinamica dell'essere. Grazie a questa disciplina gli esseri umani apprendono a sviluppare il loro *Ki* e ad utilizzarlo con vitalità e dinamismo;[1] si apprende a scoprire, utilizzare e a tenere il "punto uno", a far uscire il Ki dal proprio corpo mantenendo un respiro calmo e riuscendo a sviluppare una grande energia con calma e volontà ad ogni istante.

Se si è attaccati, l'Aikido insegna a non fuggire, senza opporsi alla forza con la forza, senza lasciarsi distruggere dal Ki dell'altro ma a manovrarlo in modo che perda la sua carica aggressiva: altrimenti dopo la disfatta fisica l'altro cercherebbe una rivincita.

Nello scontro il soggetto deve conservare una quantità di *Ki* muovendo le braccia in modo da disegnare nell'aria un cerchio o una linea simile a un getto d'acqua aspirando così l'avversario, mettendolo — lasciandolo mettersi — a terra. La fatica, lo scoraggiamento e il disappunto fanno perdere il Ki.

L'Aikido si avvicina alla pratica giapponese dello Hara. Con esso si apprende il gioco della circolazione dell'energia; nell'allenamento

[1] Forza e energia vitale senza forzare ma che richiedono un gran dispendio di energie. L'Aikido utilizza la respirazione, il fiato ed il grido.

l'altro scopre, rivela e sostiene l'energia in uno scambio dialettico che si avvicina alla danza, con una scoperta non aggressiva dell'energia, della forza, del gesto, del movimento, del passaggio e dell'utilizzazione dell'energia in accordo con la respirazione e con un'interazione morbida. Si tratta di utilizzare la propria forza accogliendo la forza dell'altro in scioltezza e rimandandogliela, come un'onda che avanza.

Capitolo Quinto

Equilibrio, portamento, « centro fondamentale » o « centro solare »

Con l'equilibrio, il portamento, il "centro di gravità" del corpo affrontiamo un'altra dimensione fondamentale dell'apporto orientale. Inoltre, con le diverse forme di espressione del corpo, il portamento è diventato un fattore importante di presa di coscienza e di formazione. Come dice il maestro Okada, "le disgrazie dell'umanità provengono da una perdita d'equilibrio". Per preservarla bisogna mantenersi sani di corpo e di spirito ed aprire gli occhi:
"Keep your posture in Hara,
Come what may
And you will be along in the right way".*

1. *LO HARA*

Secondo Karlfried Durckheim,[1] lo "Hara" è quello stato (*Verfassung*) nel quale l'individuo ha trovato il suo *centro fondamentale* e si è ritrovato in se stesso.

Nel T'ai Chi Ch'uan questo centro è paragonato all'epicentro o all'"occhio" di un ciclone: assolutamente calmo mentre tutto ciò che lo circonda ha un'attività frenetica. A partire da questo centro, nel T'ai Chi, si possono eseguire per lungo tempo i movimenti rituali.

Questo stesso centro è il *punto uno* dell'Aikido, che permetterà di spostarsi da un punto all'altro in armonia e in sincronia con l'avversario e in modo da utilizzare la sua stessa energia.

Lo Hara sembra avere anche molti punti in comune con lo Zen.

* Prendete la vostra posizione in Hara / avvenga ciò che può avvenire / e sarete avviati sulla giusta via.

[1] Karlfried Durckheim, *Hara*, Allen and Unwin, Londra, 1962.

II. *IL PORTAMENTO E L'EQUILIBRIO*

In Oriente e in Occidente il peso del corpo è collocato differentemente a partire da un centro di gravità e da un centro respiratorio diverso: intorno al portamento della testa ed alla respirazione polmonare, in Occidente; intorno all'ombelico ed alla respirazione addominale, in Oriente.

La stabilità orientale — quella dello Judo, dell'Aikido, dello Hara e dello Zen — deve essere attribuita al fatto che il centro di gravità non è situato in alto — testa, spalle e torace — ma è ancorato al centro del corpo, intorno all'ombelico ed al plesso solare. Con la respirazione addominale, poi, il ventre non è rientrato ma libero e leggermente teso, le spalle sono scese, il tronco fermo, la testa sull'asse della colonna vertebrale; questa si mantiene dritta sulla sua base, che la persona sia magra o grassa. Per chinarsi si piegano le ginocchia, per rialzarsi si spingono i piedi contro terra. Diritto, saldo, trattenuto e all'erta, sono le caratteristiche del portamento giapponese che dimostrano la presenza dello Hara.

Tali posizioni sono opposte a quelle europee di origine tipicamente militare: portamento rigido, teso, con le ginocchia "dure" e che possono venire facilmente squilibrate con una spinta all'indietro.

In senso stretto lo *Hara* è un punto situato due dita sotto all'ombelico mentre il *Tandem* è una regione situata due dita sopra. È in questa parte che gli orientali situano l'equilibrio della persona, la sua forza ed il suo irradiarsi — cioè il suo Hara. Alcune fotografie[2] di statue del Budda così come alcune statue che si trovano nella cattedrale di Chartres mostrano chiaramente questo portamento.

Secondo il maestro Okada,[3] uno dei maestri di Durckheim, il *Tandem* è il luogo in cui è racchiusa la divinità ed è da un ventre ben sviluppato che si costruisce un essere umano reale; coloro che non fanno altro che riunire conoscenze finiscono per avere delle teste troppo grosse che fanno perdere loro l'equilibrio facendoli cadere, come piramidi rovesciate. Okada classifica queste persone al gradino più basso nella scala dei valori umani. In mezzo mette coloro che sviluppano il torace: costoro si sviluppano bene, a volte sono degli asceti e presentano i segni del coraggio esterno, ma non hanno forza reale; molti uomini celebri appartengono a questa categoria. Gli esseri umani superiori sono invece collocati tra coloro che ritengono che la regione del ventre sia la più importante e che la sviluppano di

[2] Cfr. Durckheim, *op. cit.*

[3] Severin Peterson, *A catalog of the way people grow*, Ballantine, New York, 1971, p. 111.

conseguenza: da costoro emana la forza reale che li mette a loro agio e li rende sereni.

Quelli della prima categoria pensano che la scienza possa domare la natura. Quelli della seconda sembrano avere coraggio e disciplina e sanno battersi. Quelli della terza categoria conoscono la realtà.

III. *L'INFLUENZA IN OCCIDENTE*

K. Durckheim cita il portamento, la respirazione e la tensione come punti di partenza per studiare lo Hara.

In questo paragrafo ci contenteremo di enumerare alcuni di coloro che praticano in occidente queste tecniche. Le tecniche stesse saranno invece esaminate nell'ultima parte di questo libro.

Charlotte Selver parte da una riscoperta dell'equilibrio del corpo a partire dal ventre. La stessa impostazione segue Moshe Feldenkrais che ha introdotto lo Judo in Francia ed altre tecniche di arti marziali negli Stati Uniti insieme a diversi metodi di *relax*, di espressione e di liberazione del movimento del corpo.

Citeremo inoltre Ida Rolf e Laura Sheleen che utilizzano il "centro solare", in mezzo al corpo, come centro d'equilibrio; Alexander Lowen di cui abbiamo già esposto le concezioni e che pone i pazienti in posizioni disequilibrate al fine di "stressarli" e di permettere loro di esprimersi; ricordiamo anche che Lowen pone il fulcro dell'energia umana e del movimento in una zona del corpo situata tra la faringe e l'uscita genito-anale. Françoise Dolto, invece, vi situa il "peristaltismo orientante".

Capitolo Sesto

La meditazione tibetana e il tantrismo

Definiremo innanzitutto il termine *tantra* che è collegato alla ricerca del *sé profondo*, del proprio *in sé*.

Il *tantra* ha un senso differente a seconda della tradizione cui si ricollega, quella buddista o quella induista, anche se entrambe queste tradizioni provengono dall'India (e dal sanscrito). Nella tradizione buddista *tantra* si avvicina al sanscrito *prabandha* che significa la continuità dell'essere.

Vi sono più modi di presentare il *tantra*:

— Il *Kriyatantra* — da Kriya, azione — significa il modo in cui agisce una persona nella vita di tutti i giorni e nelle sue interazioni: ad esempio, le relazioni della madre con il figlio, il rituale del saluto e gli scambi di convenevoli. Il bambino o in genere il postulante vivrà una certa dominazione, gli si dirà come deve agire e quello che non deve fare. Questo *tantra* prevede la purificazione di queste relazioni ed anche le abluzioni. Esso implica che in un contesto filosofico — per non dire religioso — l'uomo è soggetto ad una entità trascendente.

— Il *Caryatantra* prevede il perché di queste azioni, relazioni e interazioni e porta ad una presa di coscienza. Esso si vive in maniera relazionale.

— Lo *Yogatantra*. Il termine Yoga ha diversi significati. Nel contesto buddista esso significa controllare, vincere, "tenere a briglia" il proprio spirito ed i propri pensieri così come si controlla un cavallo e ciò per acquistare una maggiore comprensione di sé, delle proprie interazioni e del mondo che ci circonda.

— Il *Mahayogatantra*. Il termine *Maha* si avvicina al concetto di assoluto o di grandezza. In questo tipo di tantra si è in assoluto, in unità con l'altro e con il mondo.

Nei diversi tantra vi è un progredire dalla relazione del bambino con la madre alla maturità. Il termine tantra si riferisce anche all'idea di progresso, di progressione e a quelle di maturità e di maturazione, in una relazione dialettica tra l'*insight* e l'azione - da notare che Guenther e Trungpa utilizzano il termine *growth* che utilizza pure Carl Rogers. La pratica spirituale è dunque un movimento costante. Il senso profondo del tantra è nella continuità del nostro modo di agire, nel modo in cui siamo al mondo, ciò che ci caratterizza personalmente nella via che ci siamo dati (i termini Io, Me e Sé vengono evitati nel buddismo). Con un paragone occidentale il tantra potrebbe essere definito come il "filo d'Arianna" di ciascuno; tutto ciò è contemporaneamente molto semplice e molto complesso poiché "niente è altrettanto difficile di questa semplicità".[1]

Il tantra ha due aspetti: il *prajna*, cioè l'aspetto "sapere" e l'*upaya*, cioè la parte applicativa; esso ha come fine, come in ogni tipo di buddismo, l'illuminazione o la saggezza. Il tantra, però, s'interessa meno allo stato di illuminazione che alla continuità dello stato di veglia dello spirito in tutte le situazioni, così come alla discontinuità costante di questa veglia.

Questo stato di veglia, d'illuminazione nella presenza all'istante della relazione, ci sembra simile alle "esperienze del culmine", — le *peak experiences* — di cui parla Maslow ed all'*ecceità* della psicologia umanista. L'esperienza del tantra buddista tibetano corrisponde ad un perfetto stato dell'essere; non si tratta tuttavia di arrivare a questo fine ma di lavorare per raggiungerlo con relazioni corrette e adeguate alle situazioni.

L'insegnamento tantrico è diviso in tre categorie legate ai tre *veicoli* del buddismo:

1) *nirmanakaya*, associato al *Hinayana*, cioè il lavoro su se stessi, vicino alla disciplina monastica;

2) *sambhogakaya*, nell'aspetto *Mahayana*, legato alle diverse pratiche dello yoga:

— del *prana* o soffio;

— del *bindu* o senso psichico del corpo;

— delle *nadi* o canali psichici del corpo.

3) *dharmakaya* nell'aspetto *Vajrayana*, legato all'in-sé, l'essere puro il *dekho-na-nyid* tibetano, cioè il nome segreto e impronunciabile di Dio, come Jo Jehova degli Ebrei.

I termini tibetani per *sutra* e *tantra* permettono di capirne meglio il senso.

Sutra, in tibetano *mdo*, vuol dire confluenza, giunzione; è il luogo in cui vi è confluenza tra l'insegnamento ed i problemi della vita. I Sutra sono anche dei discorsi scritti del Budda.

[1] Certi lama restano durante venti o trenta anni in meditazione solitaria, in montagna o in campagna. Chi scrive ha avuto modo d'incontrarne alcuni.

Tantra, in tibetano *rgynd*, vuol dire continuità. Dal punto di vista tantrico, la giunzione dei sutra non è importante; la giunzione è l'illuminazione della comprensione, che ha luogo quando due cose diventano chiare se percepite contemporaneamente (ci sembra che si possa vedere in questa concezione un qualcosa di comune con l'*insight* analitico e con la catarsi analitica e psicodrammatica della terapia). Il tantrismo è interessato maggiormente alla continuità dell'essere che procede attraverso verità e confusione che non a questo momento di scoperta poiché ha meno interesse al vero in quanto opposto della confusione.

Nella tradizione del buddismo tantrico, la confusione, l'ignoranza, l'Ego, sono personificati da *Rudra*: è importante sconfiggere Rudra, il Rudra del corpo, quello della parola e quello dello spirito. Per Randjung Dorje, citato da Guenther e Trungpa, sarebbe esageratamente materialistico credere che l'illuminazione o la saggezza possano essere raggiunte con una "ginnastica spirituale". Rudra è d'altronde paragonato all'animale che è in noi, la scimmia che è dentro di noi — una concezione che si può, forse, avvicinare all'Es analitico.

I seguenti tre principi del Rudra si trovano nel tantra:
— la fissazione e la solidificazione della sicurezza del corpo;
— la fissazione del livello emozionale d'esistenza e d'incertezza ad un certo livello;
— la fissazione del livello mentale di credenza in un principio di salvazione esterna.

All'inizio per restare in contatto con il Rudra del corpo, l'iniziato resta a livello Hinayana, con le sue pratiche che formano lo spirito, ovvero le pratiche *satipatthana* — respirazione, andatura — che semplificano la natura della solidità.

Poi, l'iniziato si occupa del Rudra del linguaggio al livello *sambhogakaya*. Nel Tibet sono state sviluppate quattro pratiche di questo stadio: centomila prestazioni, centomila ripetizioni della formula del rifugio, centomila ripetizioni del *mantra Vajrasattva* — che ha cento sillabe — e centomila offerte del proprio corpo, della propria parola e del proprio spirito in quanto unità del mondo. Queste pratiche preliminari tantriche del livello *sambhogakaya* sono collegate al *prana*, alle *nadi* ed al *bindu* e si servono della velocità, del ritmo e del movimento dello spirito confuso; è una tappa di chiarificazione intermedia tra la confusione e la chiarezza.

Dopo essere passati attraverso i *satipatthana* del livello *Hinayana* o *nirmanakaya*, con le pratiche *samatha* e *vipassana* e dopo aver consultato le quattro pratiche fondamentali del livello *Mahayana* o *sambhogakaya*, l'iniziato è pronto a iniziare una vera relazione con il suo guru, dopo una serie di esercizi yoga. Dopo questa fase viene

l'imitazione o confermazione, l'*abhisheka* o rinuncia che segna l'entrata nel livello *dharmakaya*.

L'*abhisheka* prevede quattro livelli che si raggiungono attraverso la comprensione tra l'iniziato e il suo maestro. Il primo dovrà aver appreso a essere in contatto con il proprio corpo, a rallentare il movimento dei propri muscoli, del fluire del sangue nelle vene e delle emozioni. Nella tradizione Zen questa è chiamata trasmissione, o incontro di due spiriti. La pratica del tantrismo però non è semplice e passa attraverso il controllo del proprio spirito.

Il tantra si ricollega alla filosofia *Yogacara* — un'antica scuola indiana di filosofia buddista che fu essenziale per lo sviluppo del tantrismo. Lo Yogacara si richiama allo yoga — giogo — cioè al lavoro su se stessi ed è il fondamento dello Zen. Esso è conosciuto in Occidente e in Giappone con il nome di *citta matra* — da *citta*, spirito solo — non nel senso di contenente di pensiero, ma piuttosto come centro d'immagazzinamento e di scambio che trasmette delle impressioni, quasi come una batteria. In questo senso soltanto l'esperienza personale è quella che conta.

Il buddismo è essenzialmente una filosofia esistenziale che accentua l'esperienza con i suoi quattro assiomi: tutto è transitorio, tutto è frustrante, tutto è senza essenza, il *nirvana* è una benedizione, un bene. La parola esatta per quest'ultimo concetto è *sukha* che si avvicina alla nozione di "esperienza di culmine": un'esperienza nel corso della quale ogni concetto, giudizio ed anche l'idea di sé sono superati; si potrebbe quindi tradurre *nirvana* con "trascendenza transitoria" o permanenza.

Gli Yogacara hanno sviluppato gli otto aspetti del procedimento attraverso il quale l'energia espressa dal *citta* emerge da uno stato incondizionale per passare nel nostro modo di pensare quotidiano. Se si pervenisse a dominare questo procedimento si resterebbe nello stato primario, essenziale di "esperienza di culmine".

Per descrivere questo procedimento gli Yogacara utilizzano il concetto di *alayavijana* — differente dall'alaya o fondamento di base che utilizziamo per comunicare — e che crea la differenza tra soggetto e oggetto. A questo punto si produce quell'apertura dello spirito che viene chiamata *mana* in sanscrito e *yid* in tibetano.

È quest'aspetto di unità originaria — o *mana* — che gli Indù considerano un sé ontologico reale. Gli Indù descrivono quest'unità originaria come l'Ego trascendente ed i *mana* come l'Ego empirico. I buddisti invece rigettano questa reificazione e questa dualità.

Si nota spesso che dopo quest'apertura dello spirito si produce una specie di gelo, un immobilismo: saremmo allora legati dai nostri sensi al modo originario di percezione — quello che viene trasceso da ar-

tisti e filosofi — ma lo spirito va e viene tra errore e verità e può, dunque, tornare a questo stato originario.

La carica creatrice di ogni individuo proviene dunque da questo stato primordiale e quando si ritrova questo stato si fa l'esperienza di un'energia di grande valore — come dicono Guenther e Trungpa a proposito dei loro colloqui con dei buddisti tibetani e occidentali.

La comprensione esistenziale di questo stato originario viene chiamata nella tradizione tantrica il *mahasukhaya*.

Ricordiamo che nella tradizione buddista classica vi sono: il *nirmanakaya*, il *sambhogakaya* ed il *dharmakaya*. Per mettere l'accento sull'unità di questi tre stati o livelli si può parlare dell'insieme come dello *srabhavikaya* — che non è, però, un quarto *kaya*.

Il buddismo tantrico parla dunque del *mahasukhakaya* che richiama sia la comprensione esistenziale dello stato originario che la illuminazione o "esperienza di culmine"; *maha* vuol dire grande: tanto grande quant'altri mai e *sukha* vuol dire benedizione o illuminazione (folgorazione). Quest'esperienza di culmine è sentita come un'entità che dà il *kaya*, cioè il livello che si ottiene dopo la purificazione del corpo, del fiato e dello spirito.

Maha sukhakaya è fattore esistenziale del più alto valore: l'iniziato che lo studia e colui che lo pratica lo provano interiormente con una certezza intima assoluta dopo aver trovato, ritrovato e convertito il processo energetico che era congelato in una direzione sbagliata o in una situazione in cui ci si sentiva imprigionati. Ci sembra che quest'ultima nozione si avvicini a ciò che accade nella terapia analitica o psicodrammatica dopo la catarsi, l'*insight*, perlaborazione, il disgelo delle energie bloccate dal trauma e che permettono al paziente di "rifiorire" ovvero di procedere verso la maturità.

La possibilità di ritornare all'origine è facilitata dalla pratica dei *mandala*: lo spirito creativo, artistico, si risveglia in ogni iniziato o praticante che cominciano a vedere le cose in altro modo. L'arte della creazione e della contemplazione dei mandala è stata sviluppata per aiutare il novizio a vedere il mondo nella sua luce intrinseca: questa percezione acuita e questo piacere della bellezza si accompagnano a un sentimento di liberazione interna, il fascio di fattori mentali che ci imprigionano cade di un colpo. Quest'esperienza ci sembra paragonabile alle "esperienze di culmine" del mondo occidentale descritte da Abraham Maslow e Rollo May.

Il *mandala* può dunque essere il supporto, la via, la porta di entrata di un' "esperienza di culmine". Ogni mandala è unico in sé, il suo carattere particolare è chiamato *dhatutathagatagarbha* — *dhatu* si riferisce in questo caso al carattere particolare del mandala, *tathagatagarbha* al risveglio dello spirito, al fatto di diventare budda.

Ricordiamo che nel buddismo Zen anche un filo d'erba può diventare Budda, anche se si crede che le piante non pensino nulla, poiché il mondo intero è della stessa natura del Budda e che il filo d'erba costituisce il valore ultimo di un dato momento diventando così il simbolo della trasformazione universale.

Dei simboli possono aiutarci a raggiungere questo stato facendoci uscire dal circolo vizioso della nostra vita e del *samsara* — che significa letteralmente correre in tondo — ritrovando così la nostra via.

Per i Buddisti, però, non vi sono altri mondi al di fuori di quello in cui viviamo — ragion per cui si dice che il buddismo non è una religione ma una filosofia. Il buddismo non fa differenza tra fenomeno e noumeno e dice che non si può avere l'uno senza l'altro; vi è la apparenza e il *shunyata* ma questo è nell'apparenza.

Il tantra non può essere compreso senza l'esperienza che deriva dalla meditazione. Si potrebbe sostenere che i principi di cui abbiamo parlato non sono altro che le fondamenta della casa in costruzione. Il lavoro fondamentale di costruzione è quello di essere in rapporto con se stessi; questo lavoro si compie partendo dalla comprensione della simbologia del tantra e dei principi dei mandala.

Un mandala si compone di un centro e della zona periferica di un cerchio: si tratta di essere nel centro e di vedere le proprie relazioni col mondo fenomenale studiando la propria situazione di vita — ciò non sembra troppo lontano dall'atomo sociale esistenziale dello psicodramma.

L'insegnamento del Buddismo può farsi attraverso dodici *sutra* ovvero dodici forme o stili d'insegnamento e comincia con la creazione di una situazione attraverso la quale traspare l'insegnamento al di là delle parole: il *Prajnaparamitahridaya* o Sutra del cuore.

Nell'ottica tantrica le prime creazioni di mandala sono le basi delle prime pratiche buddiste al livello più semplice e più personale: *Hinayana*. Il punto di partenza consiste nella pratica del *Samatha* ovvero lo sviluppo della pace o il fatto di restare in pace; ciò *non* si ottiene fissando la propria attenzione su un punto preciso perché ciò può indurre uno stato di trance che il tantrismo reputa pericoloso perché può stornare l'attenzione del novizio dal suo giusto cammino.

La meditazione ha lo scopo di acuire l'attenzione al fine di vedere le cose come sono.

A questo livello la meditazione consiste nell'avvicinarsi ai conflitti della propria situazione reale; si tratta di un modo di sentire le cose, le sensazioni del proprio corpo ed il progredire dello spirito, comprendendoli ma senza attardarvisi, senza fissarli perché fare ciò sarebbe come provare qualcosa, tentare di mantenere il territorio dell'Io rinchiudendosi quindi nel circolo vizioso samsarico; oppure di

tentare di uscirne credendo in se stessi, nella propria dirittura morale, nelle proprie certezze; oppure appigliandosi a degli oggetti materiali — come il *mio* tavolo o la *mia* penna — ad un possesso o ad un'appropriazione. Tutto ciò è l'inverso della pace interiore della rinuncia, del lasciar andare le cose e gli esseri senza trattenerli.

La pratica del *Samatha* che è dunque una forma di meditazione, è una pratica precisa di relazioni, di meditazione; essa avviene grazie ad un sapere trascendente potenziale detto anche *prajna* potenziale. Il fine non è di raggiungere il nirvana ma il meccanismo del *samsara* — il mondo materiale, quello reale e quello delle illusioni — a questo punto, avendo compreso il meccanismo dei nostri rapporti con il mondo, il nirvana diventa un di più.

A questo livello della meditazione[2] il novizio è liberato, il samsara ed il nirvana sono liberati. Per capire il procedimento e le sensazioni percepite durante la meditazione *samatha* il novizio studia chi è e come funziona il suo spirito: ciò è legato alla pratica del tantra. Nella tradizione tantrica la scoperta del Vajra ovvero della vera natura del Vajra — il sé, l'essenza indistruttibile — è l'ultima esperienza.

Questa è una maniera di essere al mondo e di vedere il mondo, di essere in rapporto con gli esseri e con le cose, con la propria natura profonda al di là dell'appartenenza — si può, per esempio, gioire della bellezza di una rosa senza pensare "è la mia rosa". Ciò porta ad una comprensione, ad un *insight* trascendente, ad una pratica *vipassana* che dà un senso alla totalità e che è parallela alla pratica tantrica del mandala. Dopo aver cominciato con il *mantra bija* o essenza-germe o sillaba-germe o sillaba-chiave del mantra, al centro del mandala, il novizio scopre i quattro angoli del quadrato del mandala ed i suoi rapporti con il mondo continuando intorno con altri simboli, strutturando lo spazio e sentendo lo spazio intorno a questo centro.

In questo modo, costruendo il mandala e sentendo e strutturando lo spazio, il novizio fa l'esperienza di lasciar andare le cose o *vipassana*: un aprirsi lasciando andare le cose, distendendosi, rilassandosi, raggiungendo così un'apertura sull'esperienza *shunyata*, cioè sul vuoto.

L'ostacolo all'esperienza *shunyata* è ciò che si trova tra il nostro essere ontologico e la nostra concezione dell'in sé, ovvero tra il proprio essere e le proprie proiezioni; però, dopo l'esperienza di pace del *samatha* e dopo quella dello spazio del *vipassana*, si è più distesi e non si tiene più alle cose, a difendersi, imporsi, affermarsi e rassicu-

[2] Questo vuoto centrale interno sarebbe come il cuore della cipolla, un cuore tranquillo, uno spazio interiore prossimo allo spazio esterno costituito dall'aria del mondo che, nel tantrismo, darebbe la tranquilla impressione del passaggio della vita ad un'altra cosa, come l'aria di un bicchiere vuoto che si unisse all'aria del mondo circostante.

rarsi di fronte agli altri esseri, allora si lascia il *shunyata* — il vuoto — apparire in sé. Si può allora — ad esempio — avere l'esperienza di un albero in sé, non di tale albero o del proprio albero, ma dell'albero al di là del dualismo apparente tra il sé ed il mondo; allora la ricerca di qualcosa è terminata e ci si può riposare. Questo è il *prajna* ovvero la saggezza, la conoscenza.

Fin qui il novizio ha appreso — per sapere ciò che è, chi è e come è — attraverso la pratica dei livelli *Hinayana* e *Mahayana* che gli permettono di comprendere il mandala del proprio corpo nello spazio e nella sua vita. A partire da questo momento però, il suo intelletto si volge al *jnana*, l'intuizione.

Secondo la tradizione tantrica sono sempre necessari tre livelli per una maturazione: quello esterno, quello interno e quello segreto. Ad esempio, l'esperienza esterna è la forma, quella interna è legata alle sottigliezze della forma, cioè allo spazio. L'esperienza segreta consiste nel fatto che forma e spazio sono la stessa cosa.

A questo livello dell'esperienza segreta non si tratta più di sottigliezze ma vi si arriva controllando il proprio corpo con conoscenze scientifiche.

La pratica della meditazione buddista comincia con la comprensione totale e completa di chi si è.

Il Shunyata non è un vuoto dell'oggetto ma una percezione aperta, positiva del fondo e della forma dell'oggetto nel suo spazio, in quella che potremmo definire una Gestalt totale.

La percezione del shunyata come un'apertura è legata al *prajna*, alla saggezza.

Ricordiamo che nel sanscrito vi sono due termini per significare il processo cognitivo: *prajna* e *jnana*; entrambi contengono la radice *jna* che indica il potenziale cognitivo. Gli stessi rapporti con lo stesso radicale sono stati conservati in tibetano: *Shes-rab* (prajna) e *ye-Shes* (jnana), dove *ye* significa originario; *pra* (in tibetano *rab*) avendo il senso d'intensificazione: il prajna significa dunque la intensificazione del processo cognitivo che viene liberato dai suoi legami.

Nella concezione buddista la libertà, la liberazione è alla base di tutto — non la liberazione da questo o da quello, ma la liberazione in sé; l'opposto di questa libertà è la coazione (a trattenere le cose, ad agire).

A questo stadio della sua evoluzione il novizio non vede cose nuove ma vede le cose in modo nuovo. *Shunyata* è il corollario di quello stato di presa di coscienza in cui s'incontrano gli esseri e le cose *in sé* e non *per sé*; shunyata è la dimensione aperta dell'essere. I due poli soggettivo e oggettivo, allora, coincidono — prajna e shunyata. Shunyata si riferisce sempre alla percezione ma questa porta in genere

ad un'azione — *Karuna* — sentita come compassione vera, empatica. Ricordiamo che per i buddisti vi sono tre complessi emotivi di base: la passione/avversione, l'infatuazione, la meraviglia — le prime due sono energie affettive distorte dall'assenza di precisione che avrebbe fornito la meraviglia.

Abbiamo affrontato la pratica della meditazione ai livelli *samatha* e *vipassana*; l'unione di queste due esperienze conduce alla meditazione *mahavipassana* da cui nasce l'esperienza *shunyata*; questa porta ad un livello successivo in cui non si ha più bisogno di difendersi avendo perciò un'impressione d'indipendenza e di libertà.

Queste esperienze di meditazione si praticano durante la vita quotidiana con l'aiuto di sei qualità del *bodhisattva*: generosità, disciplina, pazienza, esercizio, meditazione e *prajna* o conoscenza trascendente. L'esperienza del shunyata viene oltre a quella del processo di lasciar andare. Non si tratta di uno stato di trance ma di uno stato di pace; ci si trova in uno spazio senza conflitti, senza "che, perché, come"; si tratterebbe insomma di essere sia *qui ed ora* che *al di là* — non nell'aldilà — da cui nasce l'apertura generosa verso gli altri, il *bodhisattva* per gli altri, stato in cui si è pieni d'amore e di compassione, in cui si è risvegliato lo spirito e s'intravede la via del Budda.

Il novizio passa atttraverso la via e gli stati di *bodhisattva*, yogi, siddha e Budda, se passa attraverso tutti gli stadi dell'iniziazione tantrica.

Dopo *Shunyata* la tappa successiva è quella del *prabhasvara*, la luminosità positiva nella sua dimensione cosmica e da quella, gradualmente, viene quella del *mahamudra* — spazio simbolico o saggezza interiore. In tibetano questa viene chiamata *Ku-ye-she* da Ku, corpo. L'esperienza allora appare realmente come una maniera di vivere il proprio mandala: non vi sono più lotte da compiere sul cammino, l'apertura è avvenuta e il tantrismo s'iscrive nella vita quotidiana.

Coloro che praticano il tantrismo vivono normalmente perché si applicano a quello che fanno là dove lo fanno. Il tantrismo utilizza la meditazione ma diffida delle cattive visualizzazioni. Utilizza tutte le tappe della vita, dal matrimonio alla vita meditativa in un convento, ma le utilizza per farne la propria via ed avvicinarsi all'illuminazione e alla saggezza. Si comincia con le vie minori del buddismo, *Hinayana* e *Mahayana* prima d'intraprendere quelle del *Tantrayana*, utilizzando gli insegnamenti del *Vajrayana*.

Ricordiamo che il *Kriyayogayana* è per il *Vajrayana* ciò che l'approccio *Yogacara* (che sottende lo Zen) è per il *Mahayana* e che il tantrismo considera queste altre tendenze riduttive anche se fondamentalmente importanti.

Ricordiamo anche i differenti livelli del Tantra: Kriyayoga, Upayoga, Yoga, Mahayoga, Ahuyoga e Maha ati e l'importanza che il Kriyayoga dà ai gesti della mano o *mudra* ed alla visualizzazione nella meditazione.

Nel Tantrayana il progredire del novizio viene rappresentato visivamente come un mandala che indica il guru, il tempo e lo spazio con i suoi quattro punti cardinali e la rappresentazione della simultaneità dell'insieme.

La via buddista consiste nel vedere la propria via come un mandala dopo aver eletto rifugio in questi tre gioielli: il Budda, il Dharma — l'insegnamento — il Sangha — la comunità dei monaci — e dopo aver appreso ad utilizzare la mente e lo spirito e a vedersi completamente e in modo differente (dopo numerose purificazioni, cioè dopo aver superato i diversi *mara* — o idee di sopravalutazione — che impediscono il processo di maturazione e conducono ad una falsa idea del nostro corpo). L'iniziazione — Abhi shekas — avviene attraverso la purificazione del corpo — un bagno simbolico — e poi attraverso un'iniziazione segreta ad un altro modo di comunicazione con il *mantra*[3] e poi con la *mudra*, per raggiungere il *Karmamudra*, cioè, ad esempio, l'unione con un altro essere nell'elevazione di sé.

Vi è poi lo *jnanamudra*, in cui non si vive più la distinzione tra sé e l'altro e il *mahamudra* in cui avviene il grande incontro esistenziale ed infine il *samayamudra*.

Ricordiamo infine che la meditazione buddista non ha come scopo il rilassamento, benché tale effetto si faccia sentire spesso, ma è piuttosto di tipo provocatorio; il suo scopo è di essere presente e di lasciar passare le cose attraverso se stessi, con i conflitti, le passioni, le tensioni e le aggressioni, per farle rientrare nella propria esperienza, aprendo così la via della saggezza.

[3] La parola *mantra* proviene dal nome *mana* e dal radicale *tra*: che protegge. È un suono o una serie di suoni che proteggono lo spirito contro i pensieri abituali che lo invadono e che sono in genere collegate alle parole. Il mantra è un suono che, in principio, non ha alcun significato.

Abhisheka : iniziazione, conferma (nello zen: trasmissione), incontro di due spiriti, del maestro e del novizio.
Alaya : fondamento di base utilizzato nella comunicazione.
Alayavijana : tendenza dello spirito a porsi come soggetto e oggetto.
Bhranti : (sanscrito), Khrul-Pa in tibetano, l'errore senza colpa; il senso dell'essere nell'errore indica che si deve ricercare una via alla verità.
Citta : la mente o lo spirito fatto solo parola.
Dharma : la via del loto, insieme di tutti gl'insegnamenti buddisti.
Kaya : livello che si ottiene dopo la purificazione del corpo, grazie ad una speciale posizione, della parola e dello spirito. Kaya viene spesso tradotto con corpo ma si tratta del corpo purificato abitato dallo spirito poiché il corpo senza spirito sarebbe soltanto un cadavere.
Krya : l'azione.
Maha : grandezza, l'assoluto (Mahayogatantra: essere nell'assoluto in unione con l'altro ed il mondo — è una visione cosmica).
Mana : (in sanscrito) *Yid* in tibetano, livello dello spirito, apertura dello spirito — descritto dagli Indù come Io empirico; fonte di tutte le funzioni mentali quando l'iniziato dice e sente "Io vedo", "Io comprendo", "Io penso".
Prajna : l'aspetto femmineo del Budda, la saggezza, la conoscenza.
Sadhana : il metodo, la pratica.
Samatha : (*shine* in tibetano) meditazione in pace.
Samsara : il mondo materiale esteriore, quello delle illusioni.
Shunyata : il vuoto; è la base di tutto ciò che esiste di cui la natura è vuota ma che si manifesta. Tutto ciò che esiste si manifesta al di là dalla dualità apparente. La indivisibilità del shunyata e della karuna viene chiamata *bodhicitta*. Shunyata è un termine positivo: si vede l'oggetto nel suo spazio, in sé, e questa è la dimensione aperta dell'essere.
Suka : (in tibetano *Mdo*) confluenza, luogo in cui l'insegnamento si attualizza nella vita quotidiana.
Sukha : benedizione, "esperienza di culmine".
Tantra : (prabandha in sanscrito) continuità; progresso, maturazione - *l'essente* esistenziale.
Tumo : pratica yoga che crea calore nel corpo — utilizzato dallo yogi per riscaldarsi in montagna — ad esempio — e che è uno dei risultati della meditazione prolungata.
Vajra : l'essere, l'essente, il sé indistruttibile.
Vasana : ciò che fa che lo spirito veda le cose nella dualità.
Vipassana : livello di meditazione con *insight* trascendente - espansione, apertura, lasciar andare.
Yoga : la briglia letteralmente; tenere se stessi a briglia con esercizi speciali per approfondire in se stessi.

Capitolo Settimo

Lo Yoga Tantrico, i Chakra e i Mantra

È difficile esaminare l'apporto dell'Oriente alle tecniche di gruppo occidentali senza soffermarsi sullo Yoga.

La parola yoga deriva dal sanscrito *yui* che significa aggiungere. Yoga designa dunque la "giunzione" e lo Yogi è il "giunto", l'asceta compiuto, padrone dei propri muscoli ed organi e della propria vitalità.[1] La stessa radice sanscrita la ritroviamo ad esempio nell'italiano *giogo* così come nel francese *joug* e nell'inglese *joke*.

I tantra sono dei trattati dottrinali di riti e liturgie redatti in Estremo Oriente nel periodo detto tantrico e che corrisponde agli ultimi tre secoli del nostro Medio Evo. I tantra riassumono un immenso sforzo speculativo di svariate sette. Essi presentano uno Yoga senza restrizioni del corpo, senza alcun pudore sessuale — al contrario hanno una simbologia di tipo sessuale — non hanno però la minima intenzione corruttrice anzi sono previsti per elevare l'essere.

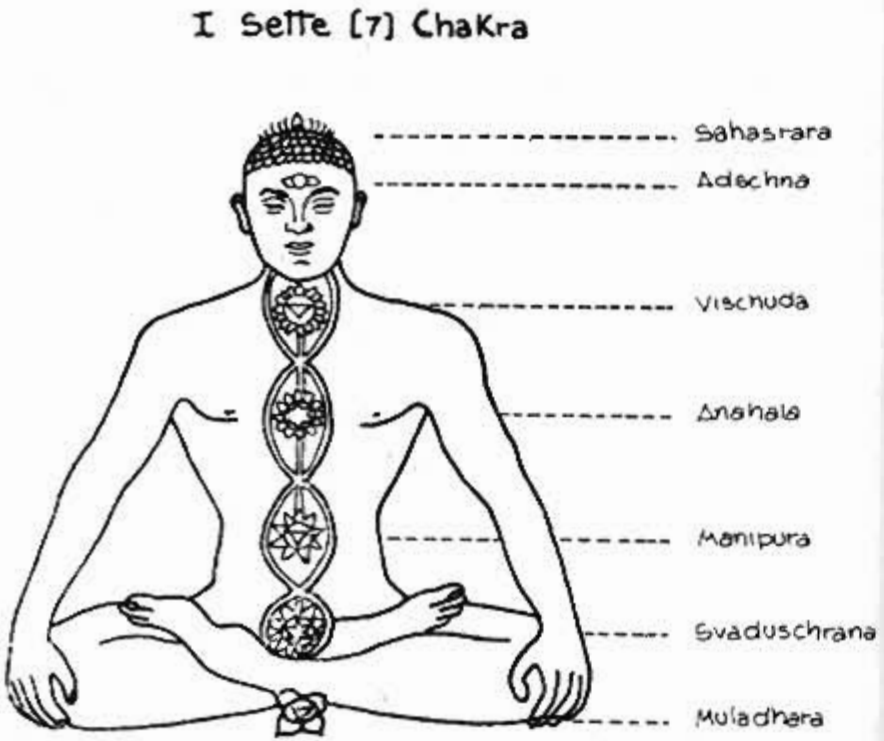
Il tantrismo tibetano è differente benché entrambi derivino dal pensiero buddista.

1. *I CHAKRA*

Nel Tantrismo l'energia sessuale è considerata come la manifestazione di un potere più profondo; ciò che governa il cosmo viene rappresentato con un asse verticale immobile — una specie di albero o di fallo eretto — che sposa il cielo; il corso della natura si avvolge intorno a quest'asse, realizzando ad ogni involuzione un nuovo livello d'esistenza: è il simbolo arcaico del serpente, cioè dell'energia che si attorciglia intorno all'albero del mondo.

[1] Herbert Guenther e Chögyam Trungpa, *The Dawn of Tantra*, Shambhala pub. Routledge & Keegan, Berkeley and London, 1975 (trad. it.: *L'alba del Tantra*, Ubaldini, Roma, 1978).

Il ritmo dello svolgimento successivo della natura viene rappresentato da una doppia spirale che rappresenta anche la *Shakti*. Il risveglio della *Shakti* nell'uomo si paragona appunto a quello dî un serpente — *Kundalini* — che alloggia nel centro situato alla base della colonna vertebrale, *muladhara*. Il corpo umano è una catena di sette centri psichici o Chakra disposti parallelamente alla colonna vertebrale. Questi centri psichici funzionerebbero come accumulatori d'energia — di sostanze energetiche differenti. I chakra presentano un aspetto endocrino e nervoso. Sono raffigurati dai *mandala*. Questi illustrano i differenti stati della materia a cui corrispondono.



II. *SIMBOLOGIA INDU DI CHAKRA E MANDALA*

Nel tantrismo indù appaiono i seguenti simboli, "mandala":
— lo stato solido, quadrato giallo, nel loto inferiore a quattro petali;
— lo stato liquido, cerchio bianco, nel loto a sei petali, situato a livello degli organi genitali;

— lo stato rosso, triangolo incandescente situato all'altezza dell'ombelico, in un loto a otto petali;
— lo stato aereo, verde, a forma di mezza luna, nei pressi del cuore, in un loto a dodici petali;
— lo stato etereo, grigio, di forma impalpabile, nei pressi della gola;
— esistono inoltre un loto a due petali tra le sopracciglia e un loto a mille petali sopra al cranio: questi riuniscono tutti i colori esistenti.

III. *LO SCOPO DELLO YOGA*

Lo Yoga e le sue pratiche mirano al risveglio del serpente e dell'essere ignorante, non aperto al senso del mondo. Svegliandosi, il serpente penetra nei loti superiori fino all'unione con il seme virile dell'essere, fino a un'illuminazione, dovuta probabilmente all'attività della glandola pineale. Il serpente — Kundalini — è diviso in due correnti: Ida — fredda e paragonata alla luna — e Pingala — calda e paragonata al sole — si attorcigliano in senso opposto, come i due serpenti del caduceo o come lo zolfo e il mercurio dell'alchimia. Raggiungendo la soglia della coscienza superiore queste due forze vi si dissolvono.

Il controllo di queste due forze avviene con l'aiuto di tecniche respiratorie. Le pratiche tantriche, per svegliare e far progredire l'energia da un centro all'altro, utilizzano le immagini rituali e simboliche dei mandala. Questi mettono in gioco forze psicosomatiche che integrano le une alle altre. Vengono utilizzati, poi, anche i mantra. Lo Yogi deve apprendere a far risuonare questo suono — il mantra — queste vibrazioni, da un punto all'altro del corpo di cristallo che attraversa tutto il corpo "sottile".

IV. *IL MANTRA "AUM"*

In termini occidentali sarebbe un canto salmodiato, basato sulla ripetizione del suono e del tono. Il canto sviluppa il respiro, aumenta il tasso di ossigeno che, irrigando il cervello, modifica la coscienza. In questo modo si può ripetere il proprio nome. Per gli Orientali, però, si tratta di ripetere formule sacre (innanzitutto l'*Om* o *Aum*, cioè il "suono di dio"). La maggior parte dei mantra prevedono delle emme o delle enne che risuonano nella mente anche quando vengono ripetute in silenzio. Il solo fatto di immaginare delle sillabe sonore provoca una vibrazione nella regione del cervello che è situata sotto la fronte e tra gli occhi.

Lum, Vum, Rum, Yum, Aum, Om: (Vivi molto generosamente, tu, il beato); questo mantra è basato sui chakra del tantrismo. Ad ogni chakra corrisponde un mantra, salvo per il settimo che è silenzioso.

Il suono di ogni mantra è la prima lettera di ogni parola della frase. Seduti comodamente si canta *Lum* durante cinque minuti concentrando l'energia sulla base della colonna vertebrale e facendola risalire alla testa; è necessario far vibrare il suono fino a perdere il fiato. Poi si cantano successivamente gli altri mantra per cinque minuti ognuno. Dopo aver cantato l'*Om*, si osservano cinque minuti di silenzio contemplativo.

Il più antico dei mantra Indù è l'*Aum*: "Om, Aoum, mm..." pronunciato e cantato lentamente. Il vocalismo di questo mantra cerca di indurre uno stato di coscienza particolare e sovra-cosciente, l'appoggio riposa sull'ultima sillaba, sull'ultimo fonema "emme", mandando via l'aria dal naso dopo averla aspirata dalla bocca per la "A" e l'"u". La vibrazione sonora si propaga verso il centro del cranio facendo vibrare per risonanza l'ipofisi e l'epifisi — o ghiandola pineale. Ora, la ghiandola ipofisica dirige la sintesi di molti ormoni, assicura l'orientamento del corpo nello spazio e l'equilibrio della andatura.

Forse si cerca in questo modo [2] di provocare una sintesi ormonale modificando l'orientamento e l'equilibrio con una trans-fusione del comportamento organico, fisico e psichico. È anche possibile — e molto più probabile — che si tratti di forme dirette d'azione su alcune energie che noi non conosciamo ma che percepiamo talvolta direttamente quando siamo in stato di meditazione.

V. *LE VIRTÙ SACRE DELL'UNIONE FISICA*

Il tantrismo indù arriva talvolta al rito Kanla, cioè alla scoperta delle virtù sacre dell'unione fisica, atto sessuale trascendente realizzato in condizioni particolari: due adulti coscienti si uniscono identificandosi a Siva e a Shakti — la moglie del Budda. Ciò li porta all'estasi ma senza orgasmo né emissione di seme: [3] è il *maithuna*, che si compie nel cerchio sacro — il *chakrapuya* — e in una stanza consacrata.

Questo rito, però, implica il rischio di "cavalcare la tigre": periplo difficile e pericoloso [4] che può portare alla corruzione per l'abuso o l'ignoranza del Kali-Yuga e quindi mancare il suo scopo.

Questi riti indù si possono paragonare alla prostituzione sacra che veniva praticata nell'antichità o ai grandi misteri d'estate di Samotracia.

[2] Numerosi gruppi d'incontro, attualmente, finiscono con un cerchio: i membri si mettono in cerchio tenendosi per le spalle e mormorano l'*Aum* salmodiando o cantando e dondolandosi leggermente.

[3] Per quel che ci riguarda siamo scettici sull'utilizzazione di queste tecniche in Europa da parte di europei, ed in maniera generale sulla loro utilizzazione da parte di un'altra cultura e in un altro contesto culturale. Temiamo gli abusi e le deformazioni che ne possono seguire così come siamo contrari agli abusi dei *Sex-groups*. Ci sembra che si tratti, per questi esempi, in America ed in Europa, di un compenso tardivo e maldestro alla mancanza di amore o di relazioni familiari strette, o alla mancanza di calore tra la madre ed il figlio, dovute alla troppo rigida educazione impartita ai bambini, lasciati a piangere nelle loro sterili culle.

I templi indù sono ornati di queste rappresentazioni delle scene dell'unione sacra tra Krishna e la bella Radha.

[4] Se abbiamo tentato di descrivere il tantrismo, tuttavia non lo abbiamo mai praticato né visto praticare, neanche in India. La nostra esperienza di meditazione tibetana è troppo recente e troppo breve per poter essere evocata. Possiamo citare l'Agni Yoga, ispirato alle scuole vedantiche, all'induismo ed alle sette buddiste Mahayana e propagato dal pittore Nicolas Roerich e sua moglie negli Stati Uniti. L'insegnamento prevede un regime speciale chiamato astrochimia e la pratica della meditazione.

Capitolo Ottavo

Due correnti che ben si adattano all'occidente: la « meditazione trascendentale » e il Tai-Do

In quest'ultimo capitolo raggruppiamo due movimenti influenzati dall'Oriente ma che, per ragioni differenti, sembrano impiantarsi solidamente in Occidente. Il primo, la Meditazione Trascendentale si è sviluppato con una rapidità sorprendente; il secondo, il Tai-Do è addirittura nato in Occidente. Entrambi illustrano, a modo loro, una delle due grandi vie della tradizione orientale: il pensiero meditativo e il controllo del corpo.

I. *LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE O IL TRIONFO DELLA VIA MEDITATIVA*

La meditazione trascendentale sta soppiantando, negli Stati Uniti, tutte le altre forme di terapia e di formazione e si sta espandendo anche in Europa. Lanciata indirettamente dall'interesse del pubblico per i Beatles e per il loro guru Maharishi Mahesh Yogi, verso il 1968, questa forma di meditazione sarebbe stata insegnata a più di un milione di persone negli Stati Uniti, fino al 1975. Si dice che essa procurerebbe lo stesso genere di "viaggio" — *trip* — che l'L.S.D. e quello stato psichico che cerca il drogato; la "droga psichica" avrebbe così rimpiazzato la droga chimica.

Questa forma di meditazione si appoggia a una litania, un mantra e una parola segreta — parola che viene data al meditante nel corso di un seminario d'iniziazione a pagamento, che non deve divulgare e che manterrà una volta per tutte — che viene ripetuta finché si raggiunge uno stato alterato di coscienza.

Ricordiamo che la Meditazione trascendentale è stata utilizzata dal gruppo di ricerca sull'L.S.D. dell'Università di Harvard: Timothy Leary, Richard Alpert — che è divenuto un guru del buddismo californiano di Esalen con il nome di Baba Ram Dass — e John Lilly — autore di *Nel centro del ciclone*.

Alcuni psichiatri, come l'inglese Glyn Seaborn Jones, pensano che la "droga sonora", la meditazione incontrollata, possono procurare come l'L.S.D. dei "cattivi viaggi", quindi degli scompensi che possono far cadere chi la pratica nella psicosi.

Ad ogni modo la meditazione trascendentale ha effetti calmanti sull'organismo e la sua influenza sul metabolismo viene attualmente studiata ad Harvard.

II. *IL TAI-DO O LA VIA DEL CORPO*

Si potrebbe pensare che il Tai-Do non si trovi al suo posto in questa parte del nostro lavoro riservata all'apporto delle tecniche orientali. Infatti se il Tai-Do deve essere classificato tra le discipline di presa di coscienza del corpo e della respirazione, essa non è però a tutti gli effetti una disciplina orientale.

In realtà il Tai-Do si presenta come un metodo eclettico che mira all'integrazione dei punti di vista orientali e occidentali. La questione di fondo risiede nel come "ci si utilizza da sé" o "quale relazione si ha con il proprio corpo".

Il Tai-Do parte dalla constatazione che le tecniche orientali come l'Aikido, il T'ai Chi Ch'uan ed il Kung fu contengono un sapere universale per ciò che concerne l'energia umana, sapere che è spesso di difficile comprensione per gli occidentali perché vivono in un contesto culturale differente.

Allo steseso tempo, nel Tai-Do si constata che alcune tecniche occidentali come le tecniche Alexander, Vittoz o Bates o l'analisi bio-energetica, permettono di superare questa barriera tra Occidente ed Oriente. Tali metodi infatti, propongono di lavorare sulla respirazione, sul corpo, sulla presa di coscienza, il contatto con la terra ed in genere, sul movimento naturale e disteso.

Il Tai-Do utilizza quindi la "via del corpo" così come viene tracciata dagli occidentali per raggiungere quel sapere universale sulla energia proprio degli orientali. Questo eclettismo pone il Tai-Do come metodo cerniera tra metodi occidentali e metodi orientali. Perciò ci sembra costituire una transizione interessante tra questa parte del nostro lavoro — relativa all'apporto orientale — ed i capitoli successivi che tratteranno della liberazione del corpo. Inoltre se il Tai-Do conclude la parte relativa alle discipline orientali invece di aprire quella successiva ciò è dovuto anche al suo partito preso orientaleggiante che si può scorgere anche attraverso il nome cinese e la concezione dell'*energia orientale* in termini di sapere universale.

Ci resta ora da prendere in esame quelle tecniche e discipline che, in Occidente, dopo aver integrato in parte o del tutto le influenze orientali, stanno aprendo una "via del corpo" nuova, originale e specifica.