



# MEDITARE YOGA KASHMIRO

## Eric Baret

- La leggerezza della meditazione...

Quando c'è ansia, è questo l'oggetto di meditazione. Quando c'è gelosia è questa l'Istha Devata (guida interiore). Non avete bisogno d'andare in India, questo è sempre con voi.

E' gratuito non vi porta niente: non diventate liberi, non diventate saggi, non diventate niente. C'è unicamente tranquillità. Non è la vostra, non è nella vostra tasca. Giocare è nell'istante. Domani la paura viene di nuovo: voi dite grazie, perché non è altro da voi stessi. Questa paura è di nuovo il vostro ascolto, la vostra verità, d'istante in istante. Non si può essere liberi per sempre, perché non c'è che l'istante. Ed è un gioco senza partecipante. Non c'è che il gioco, nessuno gioca. ...



# ...meditare

# ॐ

.... la leggerezza della meditazione

Praticamente, potete offrirvi dei momenti nella giornata, come a un semaforo rosso, per qualche istante, non è un problema di tempo, non c'è tempo lì, dove smettete di credere di essere una donna, un uomo, un cane, un dromedario, di avere parenti, dei figli, un lavoro, un'intelligenza, una comprensione e vi date a quello che c'è.

Può essere un ginocchio, un fracasso, un odore, quello che c'è nel momento, senza voler trarre nulla. Quello è l'essenziale, la bellezza. Questa disponibilità si espanderà nella vostra vita, fino al momento in cui voi volete quello che c'è, perché ciò che c'è, è quello che deve esserci. E' la totalità. Allora la leggerezza è vera; ... Non c'è niente da pensare lì dentro, il pensiero non può comprendere. Ascoltate, dimenticate. Rimane la leggerezza.

**"Essere senza progetto,  
ecco il grande progetto!"**

37



# "Essere senza progetto, ecco il grande progetto!"

Di momento in momento, vi rendete conto che siete costantemente nella tecnica, che cercate di avere una vita riuscita. [...] Vedete che siete sempre in procinto di pretendere, di sapere quello che è giusto. Non potete fare diversamente! Quando avete paura, non potete non aver paura. Quando avete un desiderio, non potete non averlo. Quando siete agitati, non potete non esserlo.

Non c'è che emozione nella vita. Vivete con questa emozione chiaramente. Non siete nell'emozione: l'emozione è in voi. Lasciate che la tristezza, la paura, l'avidità, il desiderio vi visitino. È una carezza, qualcosa che si libera. Ma non c'è tecnica, scopo. C'è ciò che si compie ad ogni istante, quando non si rovina questo istante volendo avere successo [...]

ॐ

# "Essere senza progetto, ecco il grande progetto!"

Di momento in momento, vi rendete conto che siete costantemente nella tecnica, che cercate di avere una vita riuscita. [...] Vedete che siete sempre in procinto di pretendere, di sapere quello che è giusto. Non potete fare diversamente! Quando avete paura, non potete non aver paura. Quando avete un desiderio, non potete non averlo. Quando siete agitati, non potete non esserlo.

Non c'è che emozione nella vita. Vivete con questa emozione chiaramente. Non siete nell'emozione: l'emozione è in voi. Lasciate che la tristezza, la paura, l'avidità, il desiderio vi visitino. È una carezza, qualcosa che si libera. Ma non c'è tecnica, scopo. C'è ciò che si compie ad ogni istante, quando non si rovina questo istante volendo avere successo [...]

# "Essere senza progetto, ecco il grande progetto!"

Di momento in momento, vi rendete conto che siete costantemente nella tecnica, che cercate di avere una vita riuscita. [...] Vedete che siete sempre in procinto di pretendere, di sapere quello che è giusto. Non potete fare diversamente! Quando avete paura, non potete non aver paura. Quando avete un desiderio, non potete non averlo. Quando siete agitati, non potete non esserlo.

Non c'è che emozione nella vita. Vivete con questa emozione chiaramente. Non siete nell'emozione: l'emozione è in voi. Lasciate che la tristezza, la paura, l'avidità, il desiderio vi visitino. È una carezza, qualcosa che si libera. Ma non c'è tecnica, scopo. C'è ciò che si compie ad ogni istante, quando non si rovina questo istante volendo avere successo [...]

ॐ

## ....essere senza progetto

Rendersi conto che si è sempre in procinto di imporre al proprio corpo, alla propria mente e al proprio prossimo un'idea: «Sarebbe meglio così». Vedere che si agisce come un dittatore. Quando lasciate che la vostra mente e il vostro ambiente siano come sono, allora si rivelano. Una chiarezza nasce. C'è azione. Ma volere qualcosa, essere agitati e voler essere tranquilli, aver paura e non volere aver paura, a quel punto interviene una tecnica e non si fa altro che rimandare. È sufficiente rendersi conto che avere un progetto equivale a imbavagliare la vita [...]. Quando non prendo più in carico il mondo [...], divento disponibile a ciò che è: la chiarezza. [...] Nessuno scopo è più possibile. Lo scopo, è la vita, ad ogni istante, senza scelta. Non c'è nessuna tecnica possibile. [...] Vedere che si è costantemente nel futuro: «Sarò felice quando sarò così, sarò felice quando avrò [...]». È sempre domani. Ad un certo momento, non avete più bisogno di tutto questo.

## .....essere senza progetto



Quando non avete più scopo, quando non c'è più niente da compiere, allora si rivelano la gioia e la bellezza. È allora che c'è azione! Le vostre notti di sonno si riducono. La vostra capacità di agire aumenta. Non c'è più la paura di fallire: non c'è fallimento per voi. Tutto è un successo. I vicini pensano che sia un fallimento, ma per voi è un successo.

Non c'è che il successo, istante dopo istante. Siete malato: è un successo. È questa la verità dell'istante.

Voi potete ascoltare la verità dell'istante. Il resto è una fantasia: come il mondo dovrebbe essere, come vostro figlio, il vostro corpo dovrebbero essere, come vostra moglie dovrebbe essere... tutte queste cose sono perfette! Quando non me ne rendo conto, ho un problema.

Ogni volta che qualcosa mi aggredisce, dico grazie. Guardo e vedo che sono io che mi aggredisco pensando che dovrei essere trattato diversamente.



....essere senza progetto

ॐ

Smetto di aggredirmi e guardo di nuovo: vedo che si tratta di un regalo affinché io mi liberi della mia propria aggressione. Tutto ciò che ci aggredisce, è un regalo per mostrarci le nostre paure. Lì c'è veramente creatività, azione. Essere disponibili. Quando siete con uomini d'affari, vibrare agli affari. Quando siete con musicisti, vibrare alla musica. Se siete con dei fuorilegge, vibrare a loro. Non c'è nulla che vi sia estraneo. Di fronte al violato e al violentatore, siete chiari. Al contrario, quando avete un progetto, un desiderio, un'ambizione, tutto ciò che lo contrasta diventa un nemico. Voi colpite a destra e a manca tutto ciò che ostacola il vostro miserabile progetto. Essere senza progetto, ecco il grande progetto! La non azione, è la vera azione: tutto è possibile. Tutte le arti provengono da questa non azione. La rapidità, la potenza, la bellezza, tutto questo proviene dalla non azione.

## ....essere senza progetto

Al contrario, quando avete un progetto, un desiderio, un'ambizione, tutto ciò che lo contrasta diventa un nemico. Voi colpite a destra e a manca tutto ciò che ostacola il vostro miserabile progetto. Essere senza progetto, ecco il grande progetto! La non azione, è la vera azione: tutto è possibile. Tutte le arti provengono da questa non azione. La rapidità, la potenza, la bellezza, tutto questo proviene dalla non azione. L'intenzione blocca la corrente. Un pugile che vuole picchiare non può picchiare. La volontà tende il corpo, le spalle salgono, i colpi sono frenati. Il vero colpo arriva da solo, senza intenzione, senza richiamo, ed è quasi impossibile prevederlo. Non c'è più pugile: c'è pugilato. La vita è troppo bella perché possa esservi un attore, una personalità" (pp. 10-12; 18-19).

*L'unico desiderio - Nella nudità dei tantra* di Eric Baret

# Tutte le regioni del corpo diventano viventi



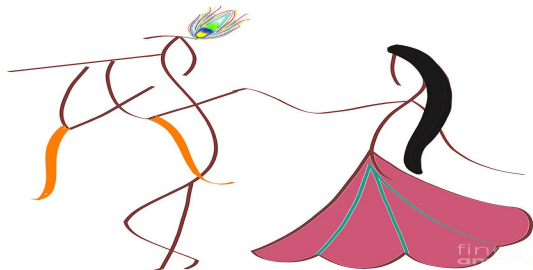
"Quando realizzate che non avete da pensare, da compiere, da raggiungere o da rifiutare, ciò che rimane è la sensibilità corporea. Finché desiderate una vita volta al successo, e volete diventare illuminato o cercate qualsiasi cosa, voi anestetizzate la sensibilità corporea, vivete in un sogno, nelle vostre idee. Nel momento in cui realizzate che non c'è niente che possiate chiamare voi stesso, allora la sensibilità corporea viene naturalmente. Nessuno sforzo né esercizio è richiesto.

## ....tutte le regioni del corpo diventano viventi

La tradizione non consiste nel sentire di più, ma nello scoprire che non sentiamo. Dunque approcciate il corpo per esplorarlo, per realizzare fino a che punto non ne siete coscienti. La sensibilità sopraggiunge quando vi rendete conto di non sentire. [...] La sensibilità corporea, è scegliere di non sfuggire. La persona vive in una fantasmagoria, in un sogno, nell'intenzione. [...]

Sentire che il corpo vive nella restrizione è un'esperienza magnifica.

Sentire la paura nella gola, nel ventre, nelle spalle, la prensione della mano, la violenza nei muscoli della mascella.



## ....tutte le regioni del corpo diventano viventi

Sentire la maniera in cui posate i piedi a terra, come reagite al vostro risveglio. Sentirlo. Solo in quel momento, può accadere qualcosa. Se penso: «Sono depresso», non succede niente. Quando «sentite» la depressione e lasciate che questa sensazione si attualizzi in voi, allora c'è lucidità. Ma il più sovente si pensa: «Sono depresso, sono bloccato». È un concetto. [...]

Dapprima c'è una esplorazione, un approfondimento della sensibilità. Ad un certo momento [...] il corpo si apre totalmente, è libero da densità. [...] Tutte le regioni del corpo diventano viventi. [...] Per noi, ciò che è scoperto, è la sottigliezza. Non è sottile scoprire un oggetto magnifico, ma lo è scoprire la tranquillità.



© Can Stock Photo

## ....tutte le regioni del corpo diventano viventi

L'importante è sentirsi nella tranquillità.

[...] Tutto proviene dall'ascolto di ciò che è, non di ciò che si vuole, di ciò che si spera, di ciò che si aspetta. [...] Le emozioni vengono, la tristezza viene, la paura viene, se ne va. Non cercate di essere liberi da emozioni. Non cercate di essere liberi da niente. Non dovete cercare di fare niente. Lasciate che l'emozione prenda il suo posto nel vostro cuore. Questa emozione è la vita. Non c'è che il sacro.

Quando non intervenite, realizzate che piangete per niente, che avete paura per niente. Tranquillità. La paura, la tristezza possono riapparire. Giungono in quanto bellezza.

L'apertura nei confronti delle emozioni

è totalmente in voi. È molto importante.



# ....tutte le regioni del corpo diventano viventi

Voi sentite che l'essenziale, nella vita, non è quel che diventerete, né quel che potete cambiare, né altro. Viene allora un presentimento di tranquillità; diventate attenti [...].

Quando smettete di volere questo, di rifiutare quello, sentite la tranquillità. Il movimento del desiderio e il suo contrario è considerevolmente ridotto perché realizzate che niente è male per voi e che niente è «meglio». [...] In breve, smettete di battervi.

Quando diventate sensibili, economizzate il 99% della vostra energia, perché vivete nell'istante. Un enorme paniere di energia è a vostra disposizione che vi aiuta ad attualizzare le vostre capacità. [...]

Rendersi conto di come passiamo le nostre giornate a scegliere e rifiutare. È rivoltante! Non ve ne rendete conto, poi

all'improvviso realizzate che state costantemente dicendo no a quel che vi si presenta!



## ....tutte le regioni del corpo diventano viventi

Talvolta sembra che diciate sì, ma profondamente è no. Tutto il corpo cerca di dire no, o, talvolta, «sì, ma». Non dite mai totalmente sì ad una situazione. È straordinario vederlo. Bisogna vederlo in maniera vivente, sentirlo.

Posso davvero dire sì ad una situazione, senza alcun pensiero di sottofondo? Non chiedere ad essa qualcosa, ma veramente dire sì.

Quando dite sì, siete pronti a lasciare tutto. Cosa ne è allora della vostra identità? Perché allora non siete più niente, più nessuno... Un ego non può dire sì.

Nel sì, non c'è spazio per la sicurezza. In un sì, non c'è che vacuità, apertura, accettazione"

Eric Baret, *L'unico desiderio* - Nella nudità dei tantra:(pp. 375-384).

