

# Le lezioni del maestro di tantrismo

## «Siamo vivi, l'età non ha alcuna importanza quando ci meravigliamo davanti alla bellezza»

DI **Andrée-Marie Dussault**

Tempo di lettura: 8'50"

**C**i sono due modi per morire. Morire quando siamo già morti - che è il caso della maggioranza delle persone - o morire ed essere totalmente vivi. Nel processo di essere sempre più vivi, l'età non ha più importanza. Dobbiamo uscire dall'idea che l'invecchiamento sia una cosa tragica. Io mi sento più vivo che 20, 40 o 50 anni fa». Parla Daniel Odier, 80 anni, il famoso maestro di tantrismo shivaita del Kashmir, autore di numerose opere e insegnante al livello mondiale.

Siamo a Torino, a un suo seminario sulla morte, in una grande sala luminosa dove di solito ci sono lezioni di danza. Alto un metro e ottantacinque, dritto come un «i», camicia di satin blu notte, sciarpetta e occhiali rossi, con un rubino sul lobo sinistro, il maestro ginevrino è accomodato su una sedia davanti a una sessantina di studenti, donne e uomini di tutte le età, seduti a gambe incrociate sul pavimento.

### L'obiettivo? È meravigliarsi

Lo scopo della vita è di diventare completamente vivo, a prescindere dal sapere se c'è o meno una vita dopo la morte, prosegue. Se siamo completamente vivi, è difficile manipolarci, dice. Invece se siamo nella sofferenza, è facile. «Oggi siamo vivi, ma possiamo diventare infinitamente più vivi. I tantrici aspirano a diventare il più vivi possibile. L'obiettivo è di meravigliarsi in permanenza».

Confida che nella sua vita, la sua unica pratica è meravigliarsi. «Non passano cinque minuti senza che qualcosa mi meraviglia. Meravigliarsi è la chiave della gioia. Ci sono due approcci nella vita, la gioia o la sofferenza. Dobbiamo essere ricercatori di bellezza», sorride, aggiungendo che più andiamo verso la bellezza, più essa viene verso di noi. «E non c'è bisogno di nessuno per essere in stato di meraviglia».

L'idea è di adorare passionatamente la realtà, insiste, e di fidarsi dal corpo piuttosto che alla testa. Dare al corpo il permesso di vivere. Dirli di sì. Fa notare che la maggioranza delle religioni negano il corpo, lo demonizzano. «Io ho ricevuto un'educazione protestante, addirittura calvinista. Calvin era l'Ayatollah dei protestanti! C'era sempre l'idea della colpevolezza». Osserva che il corpo è stato così svalorizzato che la gente ha una pessima stima del proprio corpo.

«Invece è geniale, vuole solo una cosa: diventare uno con la totalità. Il cervello è lento a decidere, deve valutare e analizzare tutte le opzioni. Invece il corpo è semplice, intanto che il cervello riflette, lui sente subito se è sì o se è no». Quando nel 1975 Daniel Odier ha incontrato in Kashmir, a nord del subcontinente indiano, la yogini Lalita Devi ch'è diventata la sua maestra, lei ha subito chiarito che non siamo qua per soffrire, ma per ascoltare il corpo.

### Gli studi a Roma e Parigi

Dopo avere studiato le belle arti a Roma e all'Ecole des hautes études a Parigi, il ginevrino è partito per l'India nel 1968 dove ha studiato il buddismo tibetano e il Chan, lo zen cinese, preso grandi maestri. Dopo qualche anno, è diventato il discepolo di Lalita che li ha trasmesso il Mahamudra kashmiro, «una pratica spirituale profonda e trasformativa che mira a «rivelare la verità della non-dualità e la natura divina dell'Universo».

Con Lalita ha vissuto una rivoluzione totale. Oltre a fidarsi del corpo, le ha detto che Dio non era fuori di lui ma dentro, e ch'è la paura che ci ha fatto inventare i dei esterni. Con lei, il giovane Daniel ha assimilato che il tantra è



### CORPO E CERVELLO

«Il cervello è lento a decidere, deve analizzare le opzioni. Invece il corpo è semplice, sente subito se è sì o se è no»



### LA CALMA

«Nell'ingiustizia, rilassati; nel desiderio, rilassati; nella paura, rilassati; anche nella rabbia, rilassati»

### Daniel Odier

Nato a Ginevra, 80 anni, insegnante e scrittore

una via mistica di unione totale con il divino. «E una via «non duale», il divino non è separato da noi». Il tridente di Shiva, il dio induista della distruzione e della trasformazione, simboleggia che siamo allo stesso tempo tempio, divino e adoratore.

Lalita gli ha spiegato che gli dei non esistono ma che dobbiamo comunque onorarli - «un paradosso tutto tantrico» - perché l'adorazione fa emergere in noi delle qualità favolose. «Li adoriamo nel nostro cuore, ma non come qualcosa di esterno». La sfida - «i tantrici ama-

no le sfide, e le difficoltà» - è adorare un altro essere umano con la stessa intensità con cui adoriamo una divinità, con un amore senza condizioni. Ai suoi allievi, cosa trasmette «Daniel»? «La libertà, la capacità di meravigliarsi davanti alla bellezza delle cose facendo delle micro-pratiche». A volte durano solo 30 o 50 secondi. Anche solo una piccola durata, spesso ripetuta, basta per cambiare lo stato di essere. «Il punto è di sentirsi presente, per abituare il nostro sistema nervoso. L'essere presente porta piacere al corpo e quindi piano piano il corpo tende ad andare verso la presenza, la consapevolezza, e rimanerci sempre più a lungo. Il nostro yoga è fare l'amore con lo spazio».

### «Il corpo assorbe e respinge»

Durante il week-end, praticheremo diverse volte la tandava, la danza sacra di Shiva. «Consiste in un'improvvisazione costante. Si tratta di muoversi come il fumo di un bastone d'incenso». Faremo anche delle visualizzazioni che fanno provare attraverso il corpo dei principi filosofici. «Leggere questi può risultare astratto e misterioso. Invece con la pratica della visualizzazione diventano un'esperienza fisica».

Daniel indica che nel tantra, tutti i principi filosofici vengono vissuti attraverso il corpo. Insegna inoltre lo yoga delle emozioni. «Il corpo assorbe e respinge la materia in continuazione. Lo fa anche con le emozioni, mentre la mente non riesce a farlo. Ci abituiamo a vivere fisicamente le emozioni e così, la vita diventa più semplice, e il cervello può riposare ed essere performante quando ne abbiamo bisogno».

### «Non si poteva etichettarla»

Lalita ha avuto un ruolo determinante nella sua vita, ribadisce. L'ha fatto uscire dai dogmi, dalle credenze, dai concetti astratti. «Era un personaggio impossibile a quadrare. Aveva una quarantina di anni, ma in un momento, era giocosa come una bambina di sette anni, cinque minuti dopo, era seria come una yogini di 80 anni. Non si poteva etichettarla». Aggiunge che i tantrici non hanno regole. «Non si lasciano rinchiudere nelle norme. Per loro, tutto riposa sulla coscienza». Sottolinea che nella tradizione tantrica, ci sono tante maestre. Per migliaia di anni, queste non avevano il diritto di ricevere gli insegnamenti, non potevano leggere i testi sacri. «I tantrici sono arri- vati e hanno detto il contrario. Hanno addi-

### L'ispirazione

#### LA YOGINI LALITA DEVI

Ai suoi allievi, cosa trasmette «Daniel»? «La libertà, la capacità di meravigliarsi davanti alla bellezza delle cose facendo delle micro-pratiche».



rittura affermato che le donne avevano capacità spirituali superiori agli uomini».

### «Seguite l'istinto»

Così, c'è stato un movimento immenso di donne attratte verso il Kashmir, ma anche di artisti, «che all'epoca erano considerati prostitute», e un insieme di persone straordinarie che si sono sentite sedotte dal tantra, da questa apertura unica, rivoluzionaria. Quindi, per 1000 anni, c'è stato questo afflusso. Daniel insiste sul fatto che nel tantra il femminile e il maschile sono ugualmente importanti.

Alla fine del seminario, gli studenti aprono bene le orecchie perché il maestro sta per trasmetterci un insegnamento delle yogine «molto antico e molto segreto», che condividiamo qua. Attenzione. Consiste in «rilassarsi». «Nell'ingiustizia, rilassati; nel desiderio, rilassati; nella paura, rilassati; nella rabbia, rilassati. Qualunque cosa, rilassati». In ultimo, il consiglio di Daniel è: «Fate quello di cui avete voglia. Avventuratevi, seguite il vostro corpo e il vostro istinto. Rendete al corpo tutta la sua potenza, le sue possibilità, che sono incredibili. Lavita è corta, andate, vivete completamente!»