

Dallo yoga delle cellule al craniosacrale un percorso tra fluidi e maree

di Maurizio Costa

शरीरमाद्यम् खलु धर्मसाधनम्

śarīramādyam khalu dharmasāadhanam

il corpo è il mezzo per la realizzazione del Dharma

Introduzione

Avete mai sentito parlare di Aurobindo e Mère? E di Satprem? Io li conosco da molti anni, ma ancora oggi ogni volta che mi capita di leggerne o di sentirne parlare, scopro qualcosa in più in quello che ci hanno lasciato e così mi sembra sempre di non conoscerli mai abbastanza, anche di avere sempre nuovo desiderio di saperne di più.

Il motivo per cui vi racconto un po' della loro storia è che, a mio avviso, ci sono molte attinenze con la biodinamica craniosacrale; in molte delle loro testimonianze ci sono dei passaggi in cui sembra di sentire risuonare quello che, a volte, ci è capitato di percepire durante una sessione. In particolare vorrei mettere in evidenza quello che riguarda lo "yoga delle cellule", sintesi del lavoro di Mère su se stessa per la ricerca della trasformazione del corpo. Come Mère trova nelle cellule un'intelligenza atavica, e scopre che in esse e nella materia più semplice ci sono le chiavi per l'evoluzione umana.

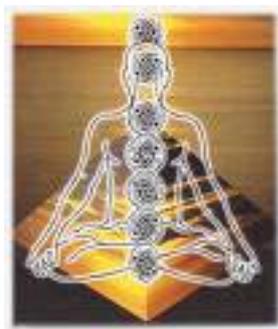
Inizierò con una piccola introduzione allo yoga, raccontando un po' della loro storia con una sintesi del loro lavoro, passando successivamente alle cellule, ai fluidi ed alle onde; passerò poi alle connessioni con la biodinamica craniosacrale, riportando una serie di esperienze da me fatte.

Lo Yoga

In questa presentazione, per poter dare qualche accenno sullo "yoga delle cellule", così come ci è stato trasmesso da Mère, penso sia necessario dire qualcosa sullo "yoga". Oggi lo "yoga" è conosciuto un po' da tutti; ma forse questa conoscenza è spesso superficiale e molto deformata da luoghi comuni e da messaggi a volte fuorvianti. Per descrivere lo yoga ci vorrebbero moltissime parole, moltissimi testi, e molte vite per sperimentarlo. E forse la parola yoga non basta a sintetizzare l'opera di questi personaggi; in realtà c'è tutto un universo nella loro opera, ma qui uso questo

termine sperando che comunque passi il messaggio sulla profondità del loro lavoro.

Siamo probabilmente abituati a questa parola e la associamo ad asceti che si ritirano in luoghi solitari e pratiche misteriose, oppure a posizioni particolari del corpo da raggiungere dopo intensi allenamenti. Lo yoga è anche questo. Ma non solo. "Yoga" viene dal sanscrito e vuol dire unione. Unione? Di cosa? Evidentemente c'è qualcosa di separato, e poiché è separato vuol dire che prima era unito, e quindi se si riesce a ri-unire, si ri-stabilisce una situazione originaria, sicuramente ottimale.



Tra tutte le strade che portano alla "unione", intesa in questo senso, lo yoga è una delle più "scientifiche". Nel corso del tempo un grande numero di saggi hanno descritto minuziosamente le esperienze che si possono avere praticando lo yoga; ed in questo contesto li potremmo definire dei veri e propri

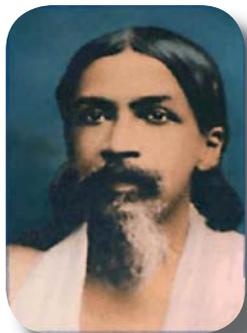
"ricercatori", ricercatori nel campo della coscienza. Soltanto per citare qualche esempio, uno dei più interessanti è la testimonianza che ci viene da Patanjali, la cui data di nascita non è certa, tra l'800 a.C. e il 300 a.C., anche se gli induisti ritengono possa essere vissuto anche 10.000 anni prima della nascita di Cristo. Patanjali compilò insegnamenti che fino ad allora erano stati tramandati solo per via orale, fu uno dei primi a metterli per iscritto, cosa che lo fa considerare il fondatore della Scuola Raja, una delle molteplici vie dello Yoga. Il suo insegnamento è contenuto in una serie di aforismi che spiegano come, con il controllo di sé e la padronanza della mente e della sua attività (vritti), arrivare all'intima unione con la Divinità interiore, che costituiscono gli "Yoga Sutra". In questo libro, un vero e proprio manuale sullo yoga, in meno di duecento (196 per l'esattezza) sutra (un sutra è un versetto, un aforisma appunto) si descrivono le esperienze, le difficoltà, i risultati, i metodi, insomma tutto

ciò che ha a che fare con il percorso di ricerca nella coscienza. È uno di quei libri che ogni volta che lo leggi scopri qualcosa di più... e questo mi è capitato con tutti i libri che riporto qui.

Un altro grande esempio è Shankara. Ha scritto numerosissimi testi, ognuno dei quali rappresenta una miniera di informazioni per chi è alla ricerca del Sé. Tra tutti questi grandi saggi, la figura di Sri Aurobindo spicca per alcune caratteristiche peculiari. E con lui anche Mère, che nella sua vita sperimentò direttamente su se stessa la ricerca di questo “yoga delle cellule”.

Sri Aurobindo

Aurobindo nacque in India, ma fu mandato dal padre in Inghilterra già dall'età di sette anni; qui frequentò ottime scuole, dove ricevette una completa e profonda educazione occidentale. Questo è un fattore molto importante, poiché Sri Aurobindo non ricevette alcuna educazione religiosa o mistica come di solito accade per molti di noi; inoltre questa formazione occidentale gli diede una base culturale e di conoscenza che gli permetterà di avere una visione più ampia per muoversi, in seguito, nel campo spirituale ed in quello più terreno con grande integrazione. Tornato in India partecipò attivamente alle lotte per l'indipendenza dagli Inglesi; tanto che finì anche in carcere. Ma prima che succedesse questo ricevette l'iniziazione allo yoga da uno yoghi, Vishnu Bhaskar Lelè, all'età di circa 35 anni. Ed era un terreno già preparato e fertile, perché sperimentò da subito l'esperienza del nirvana. Aveva sempre negato lo yoga come esperienza di ritiro dalla realtà per reami superiori, e comunque separati dalla vita più terrena, e adesso provava direttamente questa esperienza. Ma Aurobindo non si ferma qui, infatti andrà molto avanti con questa ricerca fino a ritrovare il collegamento e rendersi conto direttamente che, anche nella vita più materiale è insita la presenza del divino: *“La stessa Materia è sostanza e potere dello Spirito...”* egli dice. In carcere, dove resta circa un anno, approfondisce il cammino di ricerca nella coscienza. In breve tempo cambia vita e fonda un Ashram, a Pondichery, dove trascorre il resto della sua vita. È molto imbarazzante descrivere in poche righe la vita di questo Maestro, ma spero che queste poche righe siano state sufficienti, almeno per stimolare una ulteriore ricerca a chi ne fosse interessato.



Aurobindo ha scritto veramente tantissimo, ci ha lasciato numerosissime opere, ognuna delle quali meriterebbe uno studio approfondito: tra esse cito solo alcune delle più importanti e note, come il poema “Savitri”, “La Vita Divina”, la “Sintesi dello Yoga”, il “Commento della Bhagavad Gita”.

Rimanendo anche in questo caso ad un livello di sintesi estremo, possiamo dire che alcune cose contraddistinguono lo yoga di Aurobindo.

“La tradizione spirituale ha sempre considerato il corpo un ostacolo...” dice Aurobindo e *“... Se il nostro fine è la trasformazione dell'essere, deve farne parte anche la trasformazione del corpo, senza il quale nessuna vita divina sarà possibile sulla terra”*. Egli sperimenta poi come, andando al di là dell'esperienza del nirvana, là dove, secondo quando tramandatoci, si dissolve tutto, si ritrovi l'individualità: è un altro punto molto importante ed interessante.

Egli ci dice anche che il lavoro di ricerca va fatto “andando verso la materia”, anche “nel caos di un mercato”, e *“... il modo per farlo non è entrando in profonde meditazioni ... ma restando fermamente attaccati ai livelli più in basso della scala, lavorando con il corpo ad ogni istante ...”*. E inoltre ciò che lui definisce “la discesa della forza”: si parte dai centri alti per scendere mano a mano verso i centri bassi. Per centri qui possiamo benissimo pensare a centri energetici come i “chakra”. Rispetto ai percorsi più tradizionali è un po' rivoluzionario: in essi in genere ci si ritira e si aprono prima i centri bassi (pensate al lavoro sulla kundalini), assistiti da un Maestro, perché tutto questo risveglia potenti energie che potrebbero essere pericolose se gestite senza saggezza.

Aurobindo dice invece che *“.. grazie alla forza discendente questo pericolo viene evitato, e i centri bassi vengono affrontati solo dopo che l'essere si è saldamente stabilito in alto ...”*.

Tutto questo, che può essere il lavoro di molte vite, detto in maniera estremamente sintetica.

Mère



Mère è un'altra delle figure fondamentali di questo yoga. Nacque a Parigi e fin da bambina manifestò una straordinaria attrazione per la conoscenza di sé e dei fenomeni inspiegabili che a volte accadono. Frequentò il mondo

degli impressionisti a Parigi, Moreau, Cezanne, Rodin, sposando il pittore Morisset, con cui avrà anche un figlio, e da cui divorzierà presto. Per alcuni anni frequenta Theon, un grande occultista, andando in Algeria presso il suo centro a Tlemcen, dove sperimenta su sé stessa un po' di tutto: un turbinio di esperienze. Successivamente, superati da poco i trenta anni, si risposa col filosofo Richard e con lui va in India. Qui, dopo un intenso girovagare, approda a Pondichery, dove incontra Sri Aurobindo: rimarrà con lui, nell'ashram, fino alla fine della sua vita, formando una coppia di altissima spiritualità.

Mère ha utilizzato il suo corpo come un "laboratorio vivente": per sperimentare direttamente e su sé stessa il cammino di ricerca e conoscenza. Quando nel 1950 Aurobindo lascerà il corpo - ma già da molti anni si era ritirato nel silenzio per andare avanti con il suo lavoro di ricerca - Mère continuerà la sua opera, anche lei fino all'ultimo istante di vita terrena. E dal 1958, all'età di ottant'anni, comincerà lo yoga delle cellule, che la porterà a scoprire molti segreti nelle profondità del corpo.

E adesso qualche parola sull'ashram. Quando qualcuno arrivava sperimentava una situazione alquanto sconcertante: invece di trovare pace, quiete, ambienti confortevoli, rituali fascinosi, si ritrovava senza una particolare guida, lasciato un po' a sé stesso, libero di scegliersi la strada che preferiva. Non c'era un Maestro che gli diceva cosa fare, né lezioni e corsi da frequentare secondo un programma. Quello che Aurobindo e Mère avevano fatto era a disposizione di tutti, e tutti potevano consultare tutto; senza regole fisse il discepolo era lasciato a sé stesso, doveva scoprire tutto da sé e dentro di sé, in una situazione di vita attiva e "normale", in modo che ognuno potesse scoprire una sua "propria" verità, diversa da quella del suo prossimo. Una situazione dove era possibile trovare la propria essenza e esprimersi con la propria creatività. Ma anche molto difficile da realizzare, abituati come siamo a trovare soluzioni preconfezionate, strade con le indicazioni, e soprattutto a non metterci in gioco con tutti noi stessi. Queste condizioni invece potevano dare, a chi lo desidera veramente, le opportunità per una vera crescita, e possono farlo anche al tempo presente.

Satprem

Ed ecco adesso la figura di Satprem: è un personaggio di intenso fascino, che fa della sua vita un campo di esperienza. Già giovanissimo subisce lo sconcertante abisso di un campo di concentramento nazista, da cui esce dopo aver sperimentato l'annullamento più tota-

le di tutto sé stesso: "che rimane dopo che si è tolto tutto" si domanda, e fa di questa domanda una delle guide della sua vita. Tra i suoi libri c'è ne è uno con un titolo che dice molto di lui: "Far nascere Dio: lettere di un insubordinato". Nel 1958 Satprem arriva a Pondichery e lì incontra Mère, nello stesso anno in cui lei comincia lo yoga delle cellule: "il difficile cammino attraverso l'incoscienza e il dolore del corpo, alla ricerca della coscienza e della gioia in fondo alle cellule liberate dalla loro mortale abitudine." Dopo un primo periodo di incertezza rimane con lei e si tuffa in pieno nella sua avventura più affascinante. Satprem registrò fedelmente, dalla viva voce di Mère, tutte le sue conversazioni, trascrivendole poi accuratamente per realizzare quella testimonianza dello straordinario percorso di ricerca di Mère che sono i tredici volumi dell'Agenda. Una meravigliosa "Agenda" che abbiamo a disposizione, la cui lettura ci permette di ripercorrere insieme le tappe del percorso di Mère. E' di Satprem anche "la Mente delle Cellule", che mi ha ispirato questo lavoro, e numerosissimi altri testi tra cui segnalo "L'uomo dopo l'uomo" e "L'Avventura della Coscienza", due libri che possono fornire una bellissima e profonda introduzione ad Aurobindo e Mère. Satprem, nei suoi saggi, oltre a descrivere l'opera di Aurobindo e di Mère, ci racconta l'esperienza diretta nel percorrere il cammino della sua vita di ricerca e sperimentazione.



Le cellule

*"La radice della vita è nella materia,
nel corpo: nelle cellule"*

Mère

"La radice della vita è nella materia, nel corpo: nelle cellule" ci dice Mère.

Si potrebbe notare un certa somiglianza tra le cellule e gli atomi. Come gli atomi sono i mattoni della materia, le cellule sono i mattoni di una materia con qualcosa in più; come si fosse effettuato un salto quantico di livello. Ovviamente è un discorso molto approssimato: dire che gli atomi sono i mattoni della materia oggi è

molto impreciso, ma è un'immagine che può rendere bene l'idea. Allo stesso modo per le cellule valgono le stesse considerazioni. Oggi sappiamo molto bene che gli atomi sono costituiti da elettroni e da un nucleo a sua volta composto da protoni e neutroni; e questi a loro volta sono costituiti da quark, che a loro volta sono costituiti da stringhe; e comunque tutte queste sono delle teorie, dei fantastici modelli matematici che descrivono, apparentemente molto bene, tutta una serie di fenomeni. Ci sono state molte verifiche sperimentali, ma c'è ancora tantissimo lavoro da fare per andare a fondo con la conoscenza del mondo.

Così come esistono molteplici varietà di combinazioni degli atomi, che in questo modo vanno a costruire gli elementi a noi noti, partendo dall'idrogeno fino all'uranio, per andare poi negli elementi artificiali oltre la soglia dell'uranio, i cosiddetti transuranici, così per le cellule esistono infinite varietà, con caratteristiche specialissime e funzioni sorprendenti.

E proprio queste potenzialità delle cellule sono l'essenza della scoperta di Mère: *“una mente nascosta in fondo alle cellule...”*

E sempre Mère, con notevole spirito scientifico, dice:

“E tutto il nostro circuito evolutivo (con le sue varie pinze, antenne, ciglia vibratili o protuberanze craniche strada facendo) ha solo il senso di ritrovare quello che c'è già, momentaneamente occultato dall'organo principale che ci è servito a esplorare l'ambiente esterno. Il potere dell'atomo lo esploriamo, indirettamente, attraverso le nostre pinze e i nostri ciclotroni; ma il potere della cellula e la conoscenza insita nella cellula non li conosciamo, perchè non possiamo manipolarli dall'esterno: dobbiamo viverli!”

La strada della conoscenza è sperimentale. Si può teorizzare fin quanto si vuole, ma poi si deve sperimentare. Ed è anche attraverso la sperimentazione che si può veramente “conoscere”. E questo vale in tutti i settori, anche nel campo della ricerca su sé stessi: che la si chiami spirituale, psichica, dell'essenza, o in qualsiasi altro modo, porta allo stesso centro e si può sapere solo andandoci, provando direttamente che cos'è. Libri, parole, tutti gli artifici della mente possono essere dei validi contributi, ma alla fine c'è solo l'esperienza diretta. Esperienza che Mère ha fatto e che ci ha raccontato.

Acqua fluidi e onde

Una delle cose che accomuna le cellule è la base fluida di cui sono costituite: essenzialmente acqua. Acqua, straordinariamente complessa e altrettanto straordinariamente semplice. Due atomi di idrogeno e uno di

ossigeno. L'idrogeno è l'elemento più semplice e più diffuso nell'universo: un elettrone ed un protone nel nucleo. L'ossigeno è l'elemento cardine su cui si basa la vita, perlomeno quella nota fino adesso. Mettendo insieme questi atomi di idrogeno e ossigeno, si crea una molecola che costituisce questo fluido vitale. E la molecola ha anche una caratteristica quasi magica: l'angolo che formano gli atomi è di 120° (gradi) esatti. Una delle conseguenze di ciò è che la struttura del ghiaccio, che si crea quando l'acqua gela, sarà tale da creare dei cristalli con forme ben precise: forme che fanno dilatare il volume e che causano, tra le altre cose, il fatto che il ghiaccio “galleggia”; sì, poiché la densità dell'acqua è massima a 4 gradi centigradi, quando ci si sposta da questo valore di temperatura la densità diminuisce e questo provoca il galleggiamen-



to del ghiaccio. E se il ghiaccio galleggia, e sappiamo che si forma ad una temperatura da zero gradi in giù, l'acqua che si trova sotto sarà ad una temperatura maggiore di zero gradi. *Sotto il ghiaccio è un po' più caldo!* E questo potrebbe aver favorito la formazione dei primi organismi... E sempre per parlare delle straordinarie qualità dell'acqua si può citare quella della sua cosiddetta “memoria”: sembra che l'acqua percepisca, “senta”, e “memorizzi”, attraverso la formazione di particolari strutture cristalline, situazioni ed eventi. Le possibilità che si intravedono dietro questa qualità sono veramente sorprendenti. E ancora si potrebbe andare avanti a scoprire tantissime altre “magie” dell'acqua.

Quando usiamo il termine “liquido” ci riferiamo ad uno stato particolare di qualcosa. Sappiamo che gli stati che si possono assumere sono: solido, liquido e gassoso. Se però usiamo il termine “fluido”, in realtà potremmo dire che descriviamo tutti questi stati. Il liquido è fluido. Il gas è fluido ancora più rarefatto, e il solido è un fluido ad altissima densità. Per raggiungere la massima generalizzazione si potrebbe affermare che se mettiamo insieme qualcosa, oggetti, persone, atomi, particelle, quello che vi pare, formiamo in qualche modo una sorta di fluido. Una caratteristica peculiare dei fluidi è che scorrono, “fluiscono”. Anche

nei casi statici possiamo dire che è sì fermo, ma che di base potrebbe scorrere. Se qualcosa scorre, fluisce,

"Il movimento ondulatorio è il fondamento della realtà fisica"

una parte all'altra, il fluire implica un movimento di qualcosa. Ma se qualcosa si sposta, da una parte si riempie e da un'altra parte si svuota. Questo creerà uno squilibrio, e con molta probabilità un tendenza a ritornare per riempire dove si è svuotato, e svuotare dove si è troppo riempito. Generando così un movimento ciclico; un qualcosa che si può descrivere molto bene con il concetto di onda.

"... Tutte le teorie fisiche che tentano di descrivere la struttura del nostro universo e la composizione della materia concordano su un punto: il movimento ondulatorio è il fondamento dinamico della realtà fisica. Che si tratti di campi elettromagnetici o gravitazionali o d'interazione atomica, tanto al centro dell'atomo quanto ai confini dell'universo, tutto si muove o si propaga secondo un movimento ondulatorio" e poi *"il movimento ondulatorio è il movimento della vita"* dice sorprendentemente Mère.

Biodinamica craniosacrale

Il fluido, dunque. Sono molti anni che pratico il craniosacrale, eppure certe volte mi sembra di aver cominciato ieri; ed altre, invece, in cui ciò che accade lo sento come fosse noto da sempre, anche se mi appare misterioso e profondo. E una delle cose più sorprendenti e più affascinanti è quando si percepisce il corpo come un fluido; quando tutto l'anatomia complessa di ossa, legamenti, muscoli, tendini, organi, tutto quanto, diventa un qualcosa di fluido, vivo e presente, con energia e potenza, e che si manifesta con i movimenti dei fluidi: flussi, maree, onde.

Già dall'inizio ho utilizzato l'approccio biodinamico al craniosacrale, seguendo dei corsi in cui la maggiore enfasi era proprio su questo aspetto. È ciò che mi ha subito affascinato, ricollegandomi spesso alle mie conoscenze pregresse di fisica, è proprio questo corpo fluido a cui ci si riferisce, le maree che lo animano, la sorgente originaria del Respiro della Vita, per arrivare alla quiete dinamica, termine che mi fa spesso pensare al vuoto subquantistico della fisica moderna: una sorta di spazio "vuoto" nel senso in cui lo intendiamo noi, ma dal quale ancora inspiegabilmente si creano e nel quale scompaiono particelle, in un gioco ancora da conoscere e da scoprire.

Una delle cose più difficili, forse proprio perché la più facile, è saper accettare quello che sta accadendo qui e ora. E' una cosa che viene descritta in tutti i modi possibili e immaginabili, ma quando si sperimenta direttamente cambia tutto. Le più straordinarie varietà di resistenze si manifestano e lottano con tutte le forze per spostare l'attenzione su di esse.

"Il nostro corpo è quanto noi viviamo di meno: la testa ha accaparrato tutto lo spazio, assieme a qualche passione più o meno felice."

"Il nostro corpo è quanto noi viviamo di meno: la testa ha accaparrato tutto lo spazio, assieme a qualche passione più o meno felice." dice Satprem, e la nostra testa, e quindi la nostra mente è quella più facile da ingannare, al punto che spesso si inganna da sola, mentre il corpo non può mentire. Già, "usare un po' meno la testa e lasciare che si senta quello che c'è", è forse una delle difficoltà maggiori che si incontrano, anche nel trattamento craniosacrale. Durante questa pratica, ed in special modo nell'approccio biodinamico, l'operatore deve fare attenzione a tutta una serie di cose: tenere contemporaneamente insieme una presenza esemplare, una attenzione acuta e vigile, ma senza essere invasivi..., e lasciar accadere, quindi sentire con le mani, ma anche sentire un po' con tutto, rimanendo però neutrale... Anche quando si manifesta un movimento, un'onda, una lentissima pulsazione, a volte non si sente con chiarezza, ma c'è: allora si ascolta. E si rimane nella modalità appena descritta. E poi ancora si ascolta. E ancora ascoltare, ascoltare, ascoltare. E si potrebbe dire anche percepire, se il senso della parola ascolto non rende bene l'idea. E tutto questo senza cercare di modificare, di aggiustare; di dare un ritmo, che magari, secondo noi, potrebbe essere quello giusto! E' quello che si insegna nei corsi, è quello che si tenta di fare nella pratica, è quello che nel tempo si impara. Ma poi, quando si arriva al momento in cui si prende contatto con la persona con cui si fa una sessione, allora, nel momento in cui le mani cominciano a "sentire", si entra in un campo in cui qualcosa di profondo, antico, potente, ancestrale si manifesta. E' difficile da descrivere, forse anche perché non siamo abituati ad "ascoltare" in questo modo. Non sono solo le mani: la percezione si allarga, comprende anche sensazioni nuove. Forse le potremmo definire meglio come antiche; antiche ma riscoperte, e per questo nuove, nuove per i nostri

sensi, normalmente costretti in una routine e abituati a percepire quasi sempre le stesse cose.

Forse facciamo qualcosa, forse non facciamo niente, ma di sicuro il solo fatto che la persona trattata senta di potersi concedere del tempo ed in quel tempo potersi lasciare andare un po', affidarsi a qualcuno ma soprattutto al proprio sé stesso profondo, è di per sé già un gran risultato, e può avere degli effetti straordinari sul miglioramento dello stato generale. E la cosa notevole è che a volte questo accade senza che la persona lo avverta coscientemente. Vi è mai capitato di sentirvi dire: *“Ma non capisco, non abbiamo fatto niente di particolare, a parte stare stesi con molta tranquillità, tu mi hai tenuto le mani appoggiate alla testa molto delicatamente, eppure... sento che è successo qualcosa...”* forse perché la mente è troppo occupata a fare progetti, a pensare al passato, a pianificare il futuro, e tante altre cose, da perdersi proprio quello che nel corpo accade. Niente di fantastico, niente di pericoloso; la bellezza della biodinamica craniosacrale è che utilizzando le forze intrinseche del proprio corpo avvia dei processi di riequilibrio, di rigenerazione, di ricerca di un miglioramento, assolutamente calibrati per quelle che sono le proprio possibilità del momento. Proviene tutto dalle forze intrinseche del corpo e come tale è automaticamente giusto per ognuno.

E cos'è che sentiamo? Come si fa a dire cosa si sente, come si sente... Il tipo di percezioni sperimentate è molto vasto, spesso molto differente dall'esperienza comune. Possiamo fare un tentativo per descriverle usando gli strumenti linguistici a disposizione: ma potrebbe essere una limitazione. Il campo percettivo ha molte più possibilità di quello che siamo soliti pensare. Man mano che si approfondisce l'esperienza, che la si consolida, si potrà cominciare a raccontare con più consistenza quello che si sperimenta. In realtà non c'è niente di misterioso o di difficile in tutto questo: si tratta solo di abituarti a entrare in campi di esperienza a cui non siamo più abituati, ed a cui forse non facciamo più caso. Gradualmente si sviluppano e si riscoprono le capacità per cui l'esperienza diventa più abituale, più comune.

“Non c'è niente di più invisibile dell'evidenza, ce l'abbiamo talmente sotto il naso che non la vediamo” dice Mère, e queste parole le ho sempre condivise, già molto prima di averla conosciuta.

La biodinamica craniosacrale e lo yoga delle cellule

Secondo Mère, ma anche per molti altri ricercatori, le cellule hanno delle prerogative sorprendenti. Questo “potere naturale”, come si legge nella citazione sopra,

o la “mente nascosta in fondo alle cellule” riportato in precedenza, sono delle informazioni molto importanti

“... una mente nascosta in fondo alle cellule ...”

per cercare di comprendere le complesse leggi della vita. Mère va

fino in fondo nel suo lavoro di comprensione e di trasformazione, e trova queste capacità insite negli elementi base degli organismi, le cellule, e per esse poi avvengono tutti gli altri fenomeni connessi con la vita e con l'evoluzione. Questa matrice originaria, che potrebbe essere il pensiero della cellula, e la possibilità di riprogrammare, quasi come oggi si può fare con computer, l'attività della cellula stessa fino ad ottenere risultati da fantascienza; come fa Mère durante la sua ricerca. Ricerca che è ancora in corso, che è stata avviata dall'opera di questi personaggi, e che in futuro potrebbe darci sorprendenti risultati. E questo con gli strumenti della consapevolezza e della conoscenza: gli “arnesi” forse più utili e più potenti a nostra disposizione, e per questo anche i più difficili da usare. Se non si raggiunge un certo stato di coscienza non si ha accesso a tutto questo. Non c'è una “tecnologia” per fare tutto ciò, ci si può arrivare soltanto con la ricerca interiore, collettiva ed autentica. Con la biodinamica craniosacrale abbiamo la possibilità di contattare alcune di queste esperienze, come ad esempio le maree e la quiete dinamica, in cui si sperimenta uno stato, normalmente non direttamente accessibile, in cui si contatta qualcosa che sta alla base della vita.

“... infatti non si tratta di annullare il dolore o di sospendere la morte per mezzo di ‘poteri’ superiori, yoghici o altro; ma di trasformare il dolore e la morte grazie al potere naturale delle cellule stesse. E' questo tutto lo “yoga delle cellule”.

Mère

Alcune delle testimonianze di Mère hanno delle risonanze incredibili con l'esperienza diretta che molti possono avere fatto col craniosacrale. Ne riporto alcune che mi hanno particolarmente colpito, mettendole in corsivo per distinguerle facilmente dai miei commenti; in alcune, fra parentesi, c'è l'anno seguito dalla pagina dell'Agenda da cui sono state tratte.

Sembra che sia possibile capire solo quando si capisce col corpo. (58.145)

Sapere, per il corpo, vuol dire fare. (58.214)

Ed in effetti è quello che lentamente si comincia ad intravedere: il corpo ha una infinita saggezza, che col tempo si comincia a svelare. Dare una maggiore fiducia al corpo, e permettersi di “sentire” i suoi messaggi, può essere un potente mezzo di miglioramento del proprio stato.

Una sorta di conoscenza innata che fa le cose (62.610): questo ricorda molto l'intelligenza intrinseca citata da molti autori di craniosacrale.

...vedere attraverso la luce interna delle cose, anziché alla luce proiettata. Ed è così... ah!... calda, viva, così intensa, e di una precisione! Vedi tutto nello stesso tempo: non solo il colore e la forma, ma il carattere della vibrazione del liquido. (65.26). Non vi è capitato qualche volta di sentire qualcosa che assomiglia a quanto ci descrive Mère?

... per formare il corpo le cellule sono tenute insieme da una specie di forza centripeta... (62.91)

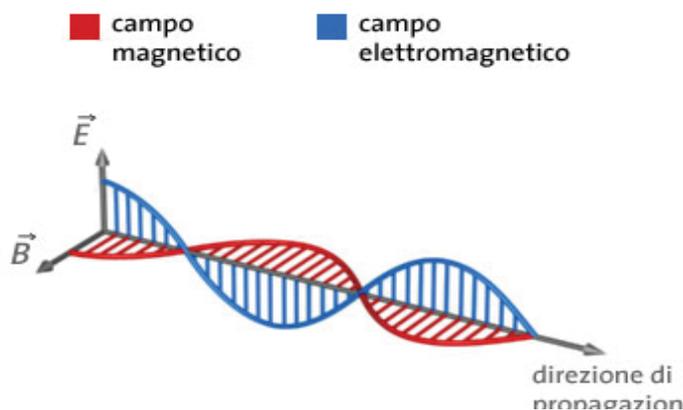
Vi ricordate della formazione della notocorda nell'embrione?

... la coscienza è una specie di coscienza senza limiti, come una serie di onde, ma non di onde individuali: un movimento di onde; un movimento di onde materiali – corporee si potrebbe dire, vaste come la terra -, ma non... tonde, e neanche piatte... qualcosa di davvero infinito come sensazione: un movimento ondulatorio. E questo movimento ondulatorio è il movimento della vita. (62.155)

Qui sembra quasi di percepire la marea...

“... C'è una coscienza corporea che fluttua nel corpo in una specie di pace eterna; ma non è come una distesa, la parola non è giusta: è un movimento senza limiti e dal ritmo molto armonioso e molto calmo, molto vasto e tranquillo. E questo movimento è appunto la vita”. Sembra di leggere la descrizione delle maree... “Cammino su e giù per la stanza ed è quel movimento a camminare. Silenziosissimo, come un moto d'onde senza inizio né fine, che si condensa così (gesto dall'alto al basso) e così (gesto laterale) e poi si spande (gesto come il pulsare di un oceano).” Assomiglia molto alla marea lunga. E poi continua “cioè una specie di raggruppamento, di concentrazione e quindi di espansione, di diffusione.” Il movimento ritmico del Respiro della Vita.

E subito dopo un commento di Mère notevolmente preciso e scientifico:



“Non fa venire in mente il campo elettromagnetico con le sue due componenti perpendicolari: il campo elettrico e il campo magnetico che si propagano secondo un'onda sinusoidale infinita? Questo movimento di raggruppamento e di susseguente distensione è la descrizione esatta del propagarsi nello spazio di un treno d'onde sinusoidali.” Infatti il campo elettromagnetico ha questa caratteristica ondulatoria e la doppia componente elettrica magnetica, con onde perpendicolari fra di loro. Non introduciamo qui il dualismo onda-particella, ne parleremo in un altro lavoro; basta solo ricordare che il fatto di apparire a volte come onde ed altre come particelle è relativo a chi sta percependo questo, e che dire onda o dire particella, a questo livello, è soltanto utilizzare un modello di rappresentazione, e non la realtà effettiva di ciò che si sta manifestando.

E adesso delle testimonianze di grande forza e poesia.

“Strano, la coscienza è diventata sempre più diffusa e il corpo è come qualcosa che ci naviga dentro, ma non attivamente. Non posso spiegare. Come un oceano di luce che continua a fare il suo lavoro, e dentro ci fluttua qualcosa... di blu oltremare scuro, conosci quel colore?.. Ecco.” (68.1610)

“Adesso faccio una costante distinzione tra... (come dire?) la vita in linea retta e ad angoli retti e la vita ondulatoria. C'è una vita in cui tutto è tagliente, duro, angoloso, in cui urtiamo contro tutto; e c'è una vita ondulatoria, dolcissima, molto bella – molto bella – ma non ... non troppo solida. Strano, è un genere di vita completamente diverso. Anche le buone volontà sono aggressive, anche gli affetti, le tenerezze, le amicizie – aggressive in modo incredibile. Come bastonate. Ma “quell'altra cosa” ... è una specie di

cadenza, un movimento ondulatorio di una tale ampiezza, di una tale potenza! Formidabile, capisci? E non turba niente. Non sposta niente, non urta niente. Ma trascina l'universo nel suo moto ondulatorio, così morbido! (62.315)

Qui ogni commento è superfluo.

“...ma trascina l'universo nel suo moto ondulatorio...”

E ancora che dire di qualcosa del genere:

“Dal punto di vista pratico, se c'è qualcosa che si mette di traverso da qualche parte per una ragione qualsiasi (un dolore, qualcosa che va fuori posto), con “quell'altra cosa” quasi istantaneamente il disordine sparisce; e se resto pazientemente in quello stato, sparisce” anche il ricordo. In tal modo anche quei disordini che erano diventati abitudini a poco a poco spariscono.” (68.32)

“Tutto l'arsenale della nostra scienza è in effetti un gigantesco artificio per tentare di colmare l'assenza di una sia pur piccola conoscenza diretta, semplice, fornendoci migliaia di braccia, di antenne, di meccanismi per sostituire l'azione immediata.”

La cosa che considero straordinaria, che più mi ha colpito in tutta la mia vita, è che andando in profondità nello studio e nella conoscenza delle cose, si ritrova qualcosa di comune; detto magari in modalità differenti, con punti di partenza diametralmente opposti, ma che in tutti i percorsi autentici porta sempre a conclusioni convergenti.

L'esperienza con H: le cellule

È già da alcune sessioni che stavo lavorando con H. È stato subito molto entusiasta per il craniosacrale, che non conosceva e che gli è stato consigliato da un amico che lo aveva già provato. Desidero riportare in particolare l'esperienza di una sessione che H mi ha descritto, e per quello che ho percepito anche io.

H arriva un po' stanco rispetto al solito, mi dice che ha avuto problemi con le persone con cui lavora e che questo in genere lo fa stare a disagio. Dice anche che desidera molto stendersi subito sul lettino e cominciare perché questo lo fa “stare come a casa sua”; cosa che mi ha detto anche altre volte. Verso la metà della sessione ancora non si era manifestato il neutrale, ed avevo provato a suggerire still point e altre modalità come fluttuazioni, ma senza successo. Alle mie domande su come si sentiva mi aveva risposto con laco-

nici “bene”, e successive richieste di esplorazione di questo “bene” non avevano dato frutti. Come da esperienza oramai più consolidata, non avevo dato peso a questa situazione, ed ero rimasto serenamente in ascolto, con un atteggiamento di grande apertura ed accettazione della sua “*saggezza intrinseca*”. Dopo poco aveva fatto un piccolo movimento con la testa (ero in ascolto della volta a cinque dita o di Sutherland) ed un suono tipo “hmm”. Sembrava che avesse voglia di raccontarmi qualcosa, ed anche io ero curioso di sapere se mi confermava quello che stavo sentendo con le mani: era da poco, infatti, che percepivo una sorta di vibrazione nella testa, come se ci fossero tante particelle che si muovevano, un po' caoticamente, ma con una certa grazia, e proprio negli ultimi istanti questo movimento era diventato più distinto, più simile alla marea media, ma con una caratteristica di granulosità, come se nella testa ci fossero tantissime piccole particelle, che ora si muovevano con quel famoso ritmo del Respiro del Vita. Chiedo allora ad H come si sente e cosa sta percependo. Mi risponde che sente nella testa come se ci fossero tante sferette, tutte colorate, e tutte come se parlassero, ma non con le parole bensì con una sorta di vibrazione; e che questo era successo dopo essere stato per un po' come in un dormiveglia, con una leggera tensione non ben localizzata. Adesso, mi dice ancora, sento che tutte queste sferette parlano anche tra di loro, si comunicano delle cose, non c'è una lingua, ma è come se ci fossero dei messaggi su cosa fare, dove farla, e così via. Aggiunge poi, “è così che fanno le mie cellule...”. Avrei tanta voglia di chiedergli ulteriori notizie, ma riesco a chiedergli solo “che effetto fa stare a contatto con questo”; mi dice che è molto piacevole e che gli sembra di essere più sé stesso... Anche l'atmosfera, o per essere più esatti la biosfera, è piacevole, come se ci fosse un'armonia generale. Tutto ciò dura una decina di minuti, durante i quali rimane abbastanza chiaro il movimento tipo marea media, e terminiamo poi dopo un ascolto al sacro. Nei commenti di fine sessione discutiamo dell'esperienza ed è lui stesso a chiedermi delle cellule; parliamo un po' dell'argomento ed alla fine dice di sentirsi molto bene, come funzionasse meglio, sia la testa che il corpo. Anche nelle sessioni successive mi racconta che alcuni aspetti di sé tendono a migliorare, cambia lavoro e trova casa; proseguiamo ancora per qualche mese gli incontri, durante i quali riesce anche a raccontare più diffusamente come si sente...

L'esperienza con M: la marea lunga

M. ha uno stato di tensione generale molto elevato, potremmo dire che il suo sistema nervoso è più nello

stato simpatico che in quello parasimpatico. Situazione professionale ed affettiva molto stressante. Spessissimo si addormenta, anche se abbiamo verificato che non si tratta di un vero dormire, ma di un sorta di dormiveglia più profondo, dove a volte sente tutto quello che succede intorno e a volte invece si attenua un po' tutto. Nella sessione che vi racconto abbiamo cominciato come al solito, fulcri, negoziazione, trovando presto una centratura soddisfacente. Da qui, sono in ascolto dall'occipite, entro presto in relazione con la marea media, ma dopo qualche minuto, senza un passaggio preciso, ci troviamo, e dico "ci" perché poi me lo confermerà anche M., in qualcosa di infinitamente pacato e allo stesso tempo di grandissima potenza. Oggi è uno stato che cominciamo a conoscere un pochino di più, ma un po' di tempo fa, almeno per me, era qualcosa di quasi mitico. È la marea lunga. Si "sente" questo movimento che scorre, lento ma impetuoso, direi maestoso, si "sente" che è qualcosa di speciale, e oltre a tutto ciò non si ferma alla biosfera della persona, a questa sorta di campo che avvolge e circonda le persone, ma è molto più vasto, arriva molto più in là. E intorno l'ambiente risponde: è come se ci fosse più silenzio; anche i rumori soliti sembrano avere più armonia, non disturbano, sembra tutto molto integrato. Sento il rumore di qualche macchina nella strada sottostante allo studio dove siamo, sento qualche rumore nell'edificio, ma è tutto molto "a posto". Quando alzo lo sguardo per dare un'occhiata all'orologio mi accorgo che siamo stati più di 25 minuti così, e si stava benissimo. Terminiamo la sessione con grande fluidità, con un ascolto dai piedi, quasi per aiutare a rientrare nel ritmo ordinario. Ancora oggi mi ricordo di questa esperienza, e della condivisione con la persona con cui, anche se da differenti punti vista e con differenti modalità, abbiamo convenuto con grande certezza di aver sperimentato la marea lunga.

La mia esperienza: la linea mediana

Mi è accaduto durante un corso. Durante la sessione ad un certo punto mi era sembrato di essere andato sottacqua, e da lì di risalire lentamente fino ad arrivare in superficie, ma senza venire fuori perché c'era una lastra di ghiaccio. Tutto questo in perfetta coscienza e con una sensazione generale di osservatore attento. Non era piacevole. Per fortuna il mio operatore del momento mi ha chiesto come mi sentivo. Ho trovato la forza, anzi l'aria, perché un po' mi mancava, di raccontargli a grandi linee come stavo. Non avevo idea di cosa fare e non immaginavo che cosa potesse fare per me. Dopo alcuni istanti mi disse soltanto: "Prova

a collegarti con la tua linea mediana". Mi sembra quasi di raccontare una storia un po' assurda, ma soltanto pensare che avevo una linea di riferimento e che potevo "collegarmi" ad essa mi fece rapidamente uscire da questa situazione; un po' come se il ghiaccio si sciogliesse e potessi finalmente tornare a respirare. E non solo: mi sembrava che nel corpo scorresse tutto un poco meglio.

In genere sono abbastanza scettico e cerco di adottare un punto di vista un minimo scientifico, ma sono anche pronto a fidarmi di qualche senso in più e ad affidarmi a qualcosa di insito in tutti noi. Potrebbe sembrare qualcosa di soprannaturale, ma sono sempre stato convinto di una cosa, che poi ho trovato in una frase di Sri Aurobindo – *"il soprannaturale è solo un naturale che non abbiamo ancora raggiunto"*.

E nel craniosacrale è molto facile muoversi molto vicino a questo confini.

Un ringraziamento profondo a Michael, per avermi fatto conoscere ancora più a fondo la biodinamica craniosacrale, ed a Maderu per avermela fatta conoscere.

Maurizio Costa

Bibliografia

- * Kern, Michael - Craniosacrale - Ed. Tecniche nuove - Milano 2006
- * Sassone, Roberto - La ricerca dell'amore - Ed. Green Vlunteers - Milano 2005
- * Sri Aurobindo - Guida allo yoga - Ed. Mediterranee
- * Satprem - L'agenda di Mère - Ed. Mediterranee 1987
- * Satprem - La mente delle cellule - Ed. Mediterranee - Roma 1985
- * Satprem - L'uomo dopo l'uomo - Ed. Mediterranee - Roma 1984
- * Satprem - Sri Aurobindo l'avventura della coscienza - Ed. Mediterranee - Roma 1991
- * Capra, Fritjof - Il tao della fisica - Adelphi Ed.