

Il “ciò che è” della pratica di Christian Pisano

La pratica è spesso considerata come un certo numero di ore consacrate a una specifica routine. Il termine stesso implica un insieme di azioni ripetitive con lo scopo di raggiungere una meta, qualsiasi essa sia.

Mantengo una separazione tra ciò che sono attualmente, e l'ideale al quale mi vorrei conformare.

Questa è una visione molto borghese della spiritualità. È una rappresentazione che crea una dicotomia tra lo spazio della pratica e il mondo che diventa un ostacolo per raggiungere la cosiddetta meta. Questa dualità è sempre fonte di conflitti.

All'altra estremità non vi è altra pratica se non quella del reale, di "ciò che è" della realtà, in cui recido la testa dei miei concetti.

Ovviamente per la maggior parte di noi è difficile riconoscere che il teatro della nostra esistenza, con tutto ciò che comporta come contrazioni, identificazioni e sofferenza sia l'unica pratica e l'unica opportunità per riconoscere la risonanza spontanea della nostra Presenza che non dipende da nessuna pratica.

Questa consapevolezza non è concettuale ma tattile e si attualizza nel corpo. La lettura del corpo è quindi molto importante. Il corpo diventa così il testo (tantra) imprescindibile per leggere la realtà nell'istante stesso della sensazione.

La prima disposizione è l'ascolto. Non si tratta di essere attenti ma piuttosto di rendersi disponibili alla spontanea e nuda Presenza. Ascoltare nel profondo.

Vi è quindi una germinazione di certe disposizioni:

- Installarsi in un approccio di non-presa (lasciare fare invece che fare).
- Imparare la lettura delle contrazioni nella spazialità.
- Non resistere alla resistenza.
- Usciti dalla postura, ascoltare lo svuotamento spontaneo del corpo.
- Scoprire la pienezza e la totalità della sensazione nell'istante stesso.

Da queste disposizioni derivano certi atteggiamenti:

- Assenza di competizione [con me stesso].
- Approccio amicale e di cooperazione con il proprio terreno.
- Diventare testimone delle attività del corpo mentale.