

Gestire il desiderio

Una strada di New York, o di qualsiasi altra grande città, è il parco giochi del desiderio, il luogo perfetto per tracciare il flusso e il riflusso del desiderio. Sei attratta da un paio di scarpe, dal bellissimo letto per gli ospiti nella vetrina di Ligne Roset, l'emporio del design. Vedi una donna esile, vestita alla moda e ti chiedi se delle modifiche al tuo guardaroba ti farebbero sembrare così. Passi da una libreria e immagini i tuoi libri nelle vetrine. Un ristorante greco invade le tue narici con profumi deliziosi. Un isolato dopo l'altro, stai schierando una serie di desideri, molti in contraddizione tra loro e tutti distraenti. Nel momento in cui arrivi alla tua destinazione, i sensi sono pieni di stimoli e ti senti come se avessi già fatto un'intera giornata di lavoro. Tutto ciò che è successo è che ti sei lasciata trascinare qua e là dalle esche del desiderio.

Affrontalo: in un modo o nell'altro, dobbiamo imparare a lavorare con i nostri desideri. Il desiderio ben gestito e diretto è un potente alleato, una forza che può ispirarci all'azione e aiutarci a plasmare le nostre vite. Desiderio non gestito - beh, la distrazione è il minimo. I testi dello yoga sapevano di cosa parlavano quando paragonavano il desiderio a un fuoco che può cucinare il cibo o bruciare la casa. Perfino Brahma, il creatore eterno dell'universo, quando era infiammato dal desiderio si trasformava in un adolescente impazzito dagli ormoni.

La storia di come Brahma lo perse - e di quello che successe in seguito - è la mia parabola preferita sul desiderio. Nel modo dei miti, ci offre immagini che possono penetrare profondamente nella nostra coscienza e insegnarci dall'interno il potere primordiale del desiderio e ciò che serve per trasformarlo in una forza per il bene.

la nascita del desiderio

Brahma, il creatore eterno dell'universo, non intendeva creare Desiderio. Successe più o meno per caso. Con un grande atto di volontà, aveva generato i primi sapienti e aveva dato alla luce la prima dea, Alba (*Sandhyā*). All'improvviso, dal nulla, apparve un bel giovane, con in mano un arco fiorito e una faretra con 7 frecce.

Sorpreso ma compiaciuto, Brahma chiamò il ragazzo Kama, Desiderio. "Il tuo compito sarà accendere il desiderio e l'eccitazione in tutte le

creature”, gli disse. “Le tue frecce saranno chiamate *eccitazione, mistificazione, delusione*, e quando colpirai qualcuno – umano, animale o dio – con una di queste frecce questi cadrà completamente sotto il tuo dominio. In questo modo, gli esseri si uniranno nell’amore e la danza di questo mondo continuerà”.



Kama e Rati - Complesso dei templi visnuiti di Belur, Karnataka, India

Brahma, ovviamente, era ben consapevole del potere creativo del desiderio. Quello che poi avrebbe compreso era che il desiderio, una volta acceso, può portarti su strane strade secondarie. Perché, non appena Brahma ebbe parlato, Kama lanciò la sua prima freccia dritta su di lui. Nel grande dio lussuria e il desiderio aumentarono simultaneamente, e senza pensare alle conseguenze, egli afferrò la bella Alba, tecnicamente sua figlia, e la gettò a terra.

Ma, prima che potesse violentarla, una voce proveniente dal cielo – la voce di Shiva, il signore dello yoga, che aveva assistito a tutto attraverso la sua visione meditativa, gli gridò: “Brahma, dimentichi che è tua figlia!”

In quel momento, Brahma si rese conto che quella forza poteva non essere interamente controllabile.

La storia non finisce qui, e sono state le conseguenze a darci il miglior indizio su come gestire il desiderio. Un giorno Brahma convocò Kama e gli ordinò di puntare il suo arco su Shiva. Il benessere dell’universo, disse, dipendeva dal fatto che Shiva uscisse dalla meditazione e si unisse alla sua eterna consorte Shakti, che era nata come dea Parvati. Come puoi sospettare, Brahma aveva anche un motivo personale: voleva mostrare a Shiva che neppure lui era immune dalle frecce dell’amore.



Shiva, particolare della statua sul Gange a Rishikesh

desiderio polverizzato

Ma, quando Shiva sentì la punta della freccia di Desiderio, aprì il terzo occhio, e lasciò libero il fuoco laser della sua consapevolezza illuminata. Il corpo di Kama fu ridotto in cenere. Certo, il giovane dio era immortale, quindi la perdita del corpo non influì sulla sua capacità di disturbare la pace. Le sue frecce continuano ad eccitare il

desiderio cieco in tutti noi, ancor più, dice il mito, dal momento che non possiamo vederlo.

E, come sa qualsiasi studente della mitologia indiana, alla fine Shiva e Parvati si sono riuniti.

potenza e intuizione

Sebbene ci siano molte interpretazioni di questa storia, ho trovato due delle sue intuizioni particolarmente utili poiché vi ho rintracciato lo stretto percorso tra desideri sani e desideri malsani. In primo luogo, naturalmente, la storia ci ricorda l'inarrestabile qualità del desiderio, una forza che non è altro che l'eterno potere dietro ogni manifestazione. Ancor di più, se sappiamo leggere la storia, essa rivela il vero segreto del trattare con i desideri. Il terzo occhio di Shiva rappresenta il potere della pura consapevolezza, che è l'unica forza abbastanza potente da sfruttare il desiderio. Non di distruggerlo, come farebbero alcune interpretazioni tradizionali - sebbene non ci sia dubbio che negli stadi più alti della consapevolezza yogica, il desiderio ordinario scompare o si trasmuta in forme sempre più sottili. No, il gesto di Shiva esprime uno dei veri doni dello yoga: la capacità di intuizione acuta, nata dalla meditazione, che da sola può incanalare e trasformare l'energia del desiderio.

il desiderio, forza creativa

La consapevolezza è davvero la chiave per lavorare con il desiderio, perché quest'ultimo è una forza troppo potente e importante per essere combattuto, represso o concesso senza riflettere. Il desiderio è, letteralmente, l'espressione della forza vitale stessa, il che significa che non si può farne a meno. I testi tantrici identificano il desiderio con la forza di volontà della Shakti creativa, la forza primordiale fonte della creazione. Il desiderio è l'impulso originale che precede qualsiasi azione, senza il quale non succederà molto. Scava sotto la superficie di una persona che riesce a fare qualsiasi cosa, da un grande yogi come Ramana Maharshi a un grande uomo d'affari, al tuo amico che ha diretto un film importante all'età di 25 anni, e troverai un potente fondo di desiderio. Naturalmente, quando il desiderio viene incanalato verso l'attività produttiva, gli diamo un nome diverso, come *aspirazione* o *motivazione*. Tuttavia, volere è volere e ogni desiderio è creativo.

A prima vista, l'ambizione di scrivere romanzi best-seller, il desiderio che il tuo fidanzato ti sposi, o l'aspirazione a trasformare la tua coscienza attraverso lo yoga sembrano avere poco a che fare l'uno con l'altra, e ancora

meno a che fare con il tuo momentaneo desiderio di pizza o di gelato. Ed è vero che questi desideri provengono da livelli molto diversi della coscienza. La voglia di pizza è piuttosto superficiale, un prodotto di *manas*, la mente che cerca, che ha una naturale tendenza a rincorrere esperienze che soddisfino i sensi. Il desiderio di scrivere o di sposarsi nasce dai tuoi *samskara* più profondi, dalle tendenze karmiche che hanno creato - e continuano a creare - il tuo sé personale, con le sue capacità e i suoi gusti e un destino personale molto particolare. Il desiderio di trasformazione è un impulso del tuo sé superiore, o Essenza, quella parte di te che è naturalmente collegata al Tutto, e intende che tu viva quell'integrità attraverso il corpo e la mente.

risultati

Eppure, siano profondi o superficiali, tutti questi desideri hanno il potenziale di manifestare risultati - risultati che possono essere *concreti* come le pagine del tuo romanzo che si accumulano l'una sull'altra, i dieci chili che metti su per aver ceduto al desiderio di mangiare il gelato, o *sottili* come la decisione di trascorrere le vacanze partecipando a un ritiro yoga. La tua situazione di vita in questo momento è in misura sorprendente il prodotto dei desideri che hai avuto, spesso desideri che hai dimenticato da molto tempo.

strati di desiderio

La buona notizia (come sostiene tutta la *Letteratura sull'intenzione*, in forte aumento) è che se sai dirigere il potere del desiderio verso la crescita, esso può aiutarti a creare una vita di abbondanza, amore e persino illuminazione. La cattiva notizia è che, se i desideri che segui sono malsani oppure non portati completamente alla coscienza, o se segui continuamente gli impulsi distraenti dei desideri momentanei, è probabile che ti trovi in situazioni che non sono affatto al servizio dei tuoi obiettivi più elevati. E a volte, sembra che non possa farne a meno.

desiderio e cervello

Parte del problema ha a che fare con il modo in cui è organizzato il nostro cervello. Le discipline spirituali e gli obiettivi coscienti coinvolgono processi depositati nella *neo-corteccia*, il "cervello superiore" che si è sviluppato per ultimo, attraverso il quale prendiamo le decisioni razionali e pesiamo le scelte. Eppure questa non è l'unica parte attiva del cervello. Ognuno di noi ha paure profondamente radicate, istinti emotivi e bisogni di sopravvivenza rin-

chiusi nel *sistema limbico* molto più antico, regioni cerebrali che sono pre-razionali, istintive e non sempre soggette al controllo cosciente.

Le parti più vecchie del cervello si accendono molto più rapidamente della corteccia, ed è per questo che un soldato con disturbi da stress post-traumatico viene invaso dal terrore al suono del tubo di scarico di una moto: la sua corteccia sa che non è un'autobomba che esplode, ma la sua amigdala sa solo che questo suono una volta significava "Buttati giù o rispondi al fuoco!" Allo stesso modo, una yogini devota, che non ha intenzione di avere figli può scoprire che l'intenzione del suo cervello limbico di diventare madre è così irresistibile che supera il suo desiderio più "razionale" di libertà e si ritrova incinta.

Queste paure e desideri inconsciamente motivati sono quelli che si presentano come compulsivi. Se non siamo consapevoli da dove provengano i nostri desideri, possiamo trovarci ad agire automaticamente agli impulsi e alle compulsioni che scaturiscono dalle parti più 'primitive' di noi e che possono essere in diretta contraddizione con ciò che consapevolmente vogliamo o sappiamo essere buono per noi. Persino desideri e ambizioni salutari hanno aspetti oscuri, livelli di motivazione che preferiremmo non guardare - ed è proprio per questo che a volte ci troviamo ad agire contro la nostra stessa integrità o causare danni a noi stessi o a qualcun altro.

ombre cinesi

Di recente ho osservato due insegnanti di yoga interpretare un simile scenario ombra. Larry, uno dei due, aveva un piccolo studio di yoga in una grande città americana. L'altro, Ben, operava sul territorio nazionale. I due avevano studiato con lo stesso maestro ed erano buoni amici. Quando Ben perse il suo studio di Berkeley, decise di trasferirsi nella città di Larry. Trovò un posto che sembrava perfetto, tranne che era proprio dietro l'angolo dello studio di Larry. Chiamò Larry per assicurarsi che al suo amico non importasse. Larry gli confessò le sue perplessità: sentiva che la presenza di un insegnante più "famoso" nel suo quartiere gli avrebbe 'tolto' degli studenti. Ben però non diede peso all'istinto di Larry, dicendo al suo amico che aveva solo paura, che c'era abbastanza posto per entrambi, di non preoccuparsi.

Ben aprì il suo studio che, quasi immediatamente, divenne popolare. Lo studio di Larry perse clienti e alla fine dovette chiudere. La loro amicizia non sarà più la stessa. Né la relazione di Ben con la sua comunità di yoga. Anche se ammirano il suo successo, i suoi amici lo trovano ormai inaffidabile.

Sebbene Ben razionalizzi tutto ciò parlando di destino ("Doveva andare così") e di legge del mercato ("Il mio è lo studio migliore"), nel suo cuore sa

che avrebbe potuto trovare un posto in un'altra parte della città invece di presentarsi alla porta di casa di Larry. "La verità è", mi rivelò, "che io 'sapevo' che avrei tagliato fuori Larry. Semplicemente, non volevo vedere. Volevo fare ciò che volevo. Mi sento molto male, soprattutto quando ricordo che quello che fai ti torna indietro".

Consapevolezza e auto-indagine avrebbero salvato la situazione: Ben aveva la sensazione che quello che stava facendo non fosse proprio corretto, altrimenti non avrebbe chiesto a Larry come si sentiva al riguardo. Quella "strana sensazione" - senso di colpa o di rimorso - che sale in noi in risposta a certi impulsi, è invariabilmente una bandiera rossa, un segnale che dice "per questa strada si trovano guai". Quando ho quel presentimento, ho imparato a prenderlo come un segno che è tempo di portare nella situazione il fuoco della consapevolezza.

il fuoco della consapevolezza

Il raggio del terzo occhio di Shiva - il fuoco della consapevolezza - è il simbolo meraviglioso di un'intuizione potenziata, di una forza che ci sveglia. Quando sei preda di un forte desiderio, sei quasi sempre in uno stato di trance. Hai innescato il pilota automatico, e segui una serie di risposte programmate nel tuo cervello primitivo. Per spezzare la trance, in modo da avere delle scelte, devi allenarti a notare qual è il momento in cui entra in campo.

Se riesci a rimanere consapevole nel momento in cui un desiderio ti afferra, guardalo coscientemente, poi poniti una domanda tipo: "Voglio davvero farlo?" Hai fatto il passo più decisivo verso la liberazione dalla qualità compulsiva e primitiva di certi desideri.

Una mia studentessa ha iniziato a lavorare con consapevolezza per smetterla di prosciugare le carte di credito. Quando sente che va alla deriva come una sonnambula nel suo negozio preferito, inizia un'intensa auto-indagine. "Cosa provo ora?" dice a se stessa, osservando le sue braccia strappare gli abiti dalle grucce. "Ho davvero bisogno di provarli?", "Come mi sentirò quando uscirò dal negozio con tre abiti di cui non ho bisogno?" Di recente mi ha riferito che tre volte su quattro, riesce a tirarsi fuori dal negozio senza comprare nulla e senza rimpianti.

La capacità di rimanere svegli quando siamo afferrati dal desiderio è uno dei grandi doni che lo yoga può offrirci. Una volta che abbiamo portato un desiderio nella consapevolezza, abbiamo delle scelte. Possiamo discernere dove quel desiderio potrebbe portarci; se è un impulso dell'anima, un

messaggio del destino o una distrazione che dovremmo lasciare andare. Possiamo vedere come il desiderio si adatta alle nostre altre priorità. Possiamo, se necessario, capire come incanalarlo in ambiti più produttivi. Ma non possiamo fare nessuna di queste cose senza consapevolezza cosciente.

osservare il gioco dei desideri

Il miglior campo di allenamento per osservare il flusso e riflusso del desiderio è la meditazione. Quando ci sediamo a meditare, siamo spesso assaliti da desideri multipli: la voglia di grattarsi una parte che prude, il desiderio di bere il caffè il cui profumo si sente arrivare dalla cucina, la sensazione impaziente che sia ora di andare avanti con la giornata, l'immagine del boy-friend del college che vien fuori improvvisamente, insieme al ricordo dell'ultima volta che vi siete divertiti insieme e un forte impulso a saltare su e ad andare a guardare su Google. Ma ti sei impegnata a stare seduta per un certo periodo di tempo, e sai che se asseconi uno qualsiasi di questi desideri la tua meditazione si svierà. Quindi stai seduta.

Semplicemente osservando i desideri mentre sorgono in meditazione, sviluppiamo e rafforziamo naturalmente il 'testimone' della mente, quella consapevolezza consapevole che può mantenersi stabile tra le correnti mentali ed emotive. Quella presenza del testimone è la chiave del vero discernimento, l'unico strumento indispensabile per chiunque voglia trascorrere del tempo a indagare sui desideri, per arrivare al nocciolo dei suoi impulsi e scoprire il proprio personale metro di giudizio su quando seguire un desiderio e quando lasciarlo andare .

incanalare i desideri

Quando abbiamo portato consapevolezza ai nostri desideri, possiamo iniziare a lavorarci, per incanalarli in ambiti più produttivi. Questo è l'approccio tantrico al desiderio: prendi l'impulso che aspira alla pizza e al romanticismo, alla caffeina e ai nuovi giocattoli, e trovi un modo per trasformarlo affinché alimenti i tuoi obiettivi più profondi. Ciò richiede contemplazione e anche un senso di priorità.

Un insegnante che conosco suggerisce di porsi la domanda: "Cosa voglio, ottenendo ciò che voglio?" Puoi applicare questa domanda a quasi tutti i desideri, e i risultati sono spesso sorprendenti. "Cosa mi aspetto davvero di ricavare, mangiando quel dolce? Che cosa voglio davvero dall'amante dei sogni per cui mi struggo, o dal riconoscimento che spero di ottenere, oppure dal guadagnare 100.000 all'anno?" La prima risposta potrebbe essere *in-*

timità, compagnia oppure *sicurezza*. Ma se continui a chiedere ("Cosa voglio dall'intimità? Cosa dalla sicurezza?"), la risposta sarà quasi sempre qualcosa come la felicità, la realizzazione, l'amore o la tranquillità. Il desiderio di felicità è davvero la linea di fondo, il sostegno di tutti i desideri. Una volta che te ne rendi conto, sei, ancora una volta, nella posizione in cui ti chiedi se sia possibile che ti senta felice senza necessariamente ottenere quello che vuoi. Io lo faccio spesso praticando la gratitudine, pensando a tutte le grandi cose della mia vita, ma anche a tutte le cose terribili che mi sarebbero potute accadere ma che invece non mi sono successe.

Il mio esempio preferito di qualcuno che sa canalizzare il desiderio è la mia amica Lisa, che aveva trascorso gli anni dell'adolescenza e della giovinezza passando da una relazione d'amore ossessiva a un'altra. Quella tendenza le aveva devastato la carriera, e non era stata poi così positiva per le sue relazioni. Intorno ai trent'anni, iniziò a leggere poesie sufi e fu profondamente colpita dal modo in cui essi si avvicinavano a Dio come amante. Le venne in mente che forse l'amore assoluto che desiderava non era davvero qualcosa che potesse ottenere da una relazione con un uomo, che forse era la brama del grande Amore, dell'amore divino.

Allora si gettò nella pratica e scoprì dentro di sé la fonte di quell'amore. Oggi è una persona profondamente in pace. Le sue relazioni sono libere perché non si aspetta che servano a scopi per cui non sono state create. Ammiro l'approccio di Lisa alle sue stesse compulsioni. Invece di contrastare la sua tendenza alla dipendenza affettiva, l'ha dirottata in una strada che è servita profondamente alla sua stessa crescita, e che alla fine le ha permesso di avere tutto ciò che desiderava.

Quando impariamo a identificare i nostri desideri più profondi, i desideri della nostra anima, possiamo davvero approfittare del potere creativo del desiderio. Questo accade quando le nostre intenzioni, invece di essere desideri o fantasie, diventano motori potenti che risvegliano la nostra vita.

lavorare con i desideri

Ti stai chiedendo se un particolare desiderio sia sano o malsano?

Ecco come lo puoi scoprire.

Per prima cosa, porta il desiderio nella piena consapevolezza cosciente.

Osserva che parole gli associ. Soprattutto, presta attenzione alla sensazione che ti dà e a dove lo senti nel corpo. Osserva lo stato emotivo che induce. Ti senti eccitata? Ti senti a disagio?

Una volta che hai ben identificato il desiderio e come ti senti ad essere in quello stato, chiediti:

- 1- In che modo questo desiderio si adatta alle mie priorità maggiori?
- 2- Seguire questo impulso ferirà qualcuno? Farà male a me?
- 3- Mi avvicina al mio sé superiore, o creerà più barriere tra la mia anima e me stessa?
- 4- È vantaggioso per le altre persone e per me?
- 5- A cosa devo rinunciare se seguo questo desiderio?
- 6- A cosa devo rinunciare se non lo faccio?
- 7- Cosa voglio veramente, ottenendo ciò che voglio?

trasformare un desiderio in un'intenzione

Una volta che hai identificato ciò che vuoi veramente, esprimilo. Anche se è qualcosa di vago, come "essere felice", puoi ancora metterlo nella forma di un'intenzione. Puoi dire: "La mia intenzione è di sperimentare la felicità in una relazione intima". Oppure: "La mia intenzione è di provare la felicità indipendentemente da ciò che sta accadendo nella mia vita".

dissolvere il desiderio: il fuoco di Shiva

(Questa è una tecnica di meditazione tantrica avanzata, ma la puoi provare anche se sei un principiante.)

Siedi in silenzio e comincia ad osservare i desideri mentre si presentano. Non appena noti il desiderio, allontana la tua attenzione da esso. Mentre lo fai, dovresti sentire un'energia pulsante nella tua mente. Lasciati concentrare su quell'energia per un momento o due. Nota come ti dà vita. Stai vivendo l'energia che sta dietro al desiderio, un'energia che può portarti direttamente alla meditazione profonda, se riesci a stare con essa.

Sally Kempton

(tradotto da Carla Arosio)