

ASSOCIAZIONE VIDYA BHARATA

ARNOUD DESJARDINS

L'inalterabile

I

Da La Via del Cuore - Edizioni Ubaldini

Quaderno n° 73

16 Maggio 2008

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com

www.vidya.org



L'inalterabile

(La via del Cuore)

I

Arnaud Desjardins

L'insegnamento che vi sto trasmettendo ha, almeno a prima vista due aspetti: un aspetto psicologico che appare immediatamente comprensibile, e un altro aspetto, più inconsueto, metafisico, anche se con 'metafisico' non mi riferisco a niente di filosofico ma unicamente a una esperienza e a una realizzazione.

Nonostante gli anni di pratica spirituale, la quasi totalità di voi è convinta che bisogna occuparsi prima del livello psicologico, e solo in seguito del livello metafisico. Questo non è giusto. In un insegnamento spirituale, l'insegnamento metafisico interviene fin dal primo giorno, fin dal primo passo. Il livello psicologico interviene dopo, come aiuto, un punto di appoggio, un metodo per raggiungere il fine reale.

Se vogliamo avere idee chiare, bisogna cominciare dalla metafisica e, in seguito, fare appello all'aspetto psicologico dell'insegnamento. Altrimenti rischiate di dedicare anni a una pratica che riguarda molto di più la psicoterapia, nei suoi vari aspetti, piuttosto che una via iniziatica. La sadhana vi propone un fine radicale, e bisogna cominciare proprio dalla comprensione di questo fine.

Questo fine è la liberazione della coscienza di sé, in rapporto alle situazioni esteriori e interiori nelle quali siamo inseriti di minuto in minuto, di secondo in secondo. Swamiji usava le stesse parole che si trovano in Frammenti di un insegnamento sconosciuto: 'identificazione' e 'non-identificazione'. L'identificazione è l'assorbimento

del soggetto da parte dell'oggetto, cioè confondersi con ciò che non si è realmente, prendersi per ciò che non si è realmente.

In sanscrito ci sono due termini molto usati, che negli *ashram* si sentono in continuazione e sono riportati in tutti i libri sull'induismo: *nama* e *rupa* che uniti sono *nama-rupa*, tradotti con "il nome e la forma", corrispondenti al mondo relativo di cui siamo prigionieri. Conoscevo questi termini molto prima di incontrare Swamiji, ma un giorno notai che lui traduceva *nama-rupa* con 'concezione e percezione'; concezione invece di nome, percezione invece di forma. Questo mi ha molto aiutato perché la realtà relativa si riduce in effetti a *nama-rupa*, cioè al modo di percepire e al modo di concepire.

Ogni sensazione e ogni organizzazione delle sensazioni determina una percezione. 'Percezione' è un termine così vasto da inglobare tutte le esperienze che passano per i cinque sensi. La concezione rappresenta ciò che crediamo, pensiamo, sappiamo. E' il mondo in cui si presenta interiormente il cosiddetto mondo esterno. Io ho una percezione del mio corpo fisico se ho mal di pancia o se pratico un esercizio mirato sulla percezione di se stessi. Ho una percezione del mio corpo se mi guardo allo specchio. La concezione di me è considerare che mi chiamo Arnaud, che ho una laurea in Scienze Politiche, che ho viaggiato per l'Asia, che ho scritto dei libri. Ogni idea è una formulazione che parte da parole, da designazioni, da concezioni. Le parole *nama-rupa* avevano per me qualcosa di solenne, perché sono parole chiave dell'insegnamento dei *Veda*; ma se non ci si lascia emozionare dalla rispettabilità del sanscrito, i termini 'percezione' e 'concezione' sono accessibili a tutti, e le forme che assume la nostra coscienza sono riferibili sia alla 'percezione' che alla 'concezione'.

Si potrebbe immaginare una percezione senza concezione se il mentale non fosse in funzione, se il passato non intervenisse per dare una particolare luce al presente. In circostanze eccezionali succede che il pensiero si arresti per un istante; non si concepisce più, si percepisce soltanto. Può succedere se ci troviamo di colpo in una situazione inconsueta, se proviamo una gioia particolarmente intensa o se siamo di fronte a una visione che ci lascia sbalorditi, come arrivando all'improvviso di fronte ai templi di Karnak in Egitto.

Diciamo spesso: “Sono rimasto senza fiato” o “Sono rimasto a bocca aperta”. E in effetti quando il respiro si ferma, si ferma anche il pensiero; è una constatazione fondamentale nello *yoga*. Se volete smettere di pensare, sospendete la respirazione. Solo che non potete smettere di respirare per più di due o tre minuti, anche se siete allenati, mentre lo scopo è di arrestare il pensiero a volontà e indipendentemente, dagli esercizi respiratori.

Dunque, in certe situazioni eccezionali, ‘mozzafiato’ appunto, il pensiero si arresta; c’è percezione senza concezione. Poi il pensiero riprende: “Questi templi di Karnak sono più impressionanti di quel che immaginavo, non ho mai visto una cosa simile”, oppure al contrario: “Mi ricordano il Partenone, o Notre-Dame, o Angkor”.

E’ da questi due domini, quello della percezione e quello della concezione, che la coscienza di sé può essere libera, indipendente, non toccata. Se guardate un po’ più attentamente vedrete che il dominio della percezione non è di fatto che la serie delle percezioni successive, istante per istante, che compongono la nostra esistenza, e che nella testa non ci possono essere molti pensieri simultaneamente. Il pensiero può funzionare molto in fretta e i pensieri possono succedersi rapidamente. In circostanze particolari il pensiero funziona ancora più rapidamente.

La coscienza ha tempi differenti. Certe immersioni nell’inconscio, dovute a un malore o all’uso di droghe (o a metodi particolari), possono darci l’esperienza di una quantità di immagini, di ricordi rivissuti in qualche secondo, o di altre esperienze che qui sarebbe lungo enumerare. Ma resta il fatto che non possiamo avere due pensieri simultaneamente, per quanto si succedano molto velocemente. Il mondo del nome e della forma non ha che la realtà dell’istante, non è che la percezione dell’istante e il pensiero dell’istante.

*

Il funzionamento del pensiero, del concepire, è nutrito dal passato e a sua volta nutre le proiezioni sul futuro. Succede spesso che pensiamo in funzione di esperienze antiche che determinano le nostre

concezioni attuali, sia riguardo la paura per il futuro sia, più semplicemente, riguardo a cose successe in passato e che succederanno in futuro. Accade ugualmente, se si osserva bene, che si presentino in successione un pensiero attinente al passato seguito da uno attinente al futuro, ma entrambi nel 'qui e ora'.

Il fine che vi è stato proposto qui, dal primo momento, è raggiungere la non-identificazione della coscienza con le percezioni e con le concezioni. Per essere stabili in questa non-identificazione vi occorreranno forse degli anni. Ma è un'altra questione.

Se giocate a tennis, il fine che vi viene proposto, fin dal primo momento, è di intercettare la palla del vostro avversario e di rimandargliela indietro in modo tale che lui non riesca a colpirla a sua volta. Il tennis è il tennis, sia che siate un dilettante sia che partecipiate al torneo di Wimbledon o del Roland Garros. Conoscete bene le regole, anche se non giocate con i campioni del mondo.

Il Cammino non è così chiaro. Succede che per anni il fine non sia neppure intravisto. Come stupirsi che si brancoli nella confusione? Provate a immaginare, anche se il paragone è assurdo, uno sportivo che gioca a tennis da cinque o sei anni e che non ha ancora capito che il gioco consiste nell'intercettare la palla, nel rimandarla dall'altra parte della rete, all'interno delle righe bianche e in un punto dove sia difficile per l'avversario rimandargliela indietro. Continuiamo con l'apparente absurdità dell'esempio: immaginate un giocatore che pratica il tennis da sei anni, a cui l'istruttore ha accuratamente insegnato il modo corretto di tenere la racchetta, l'impugnatura che deve essere morbida, l'uso non solo dell'avambraccio ma di tutto il braccio, e che dopo una mezz'ora di chiacchiere sul tennis si riveli del tutto ignorante sulle regole del gioco.

Nello stesso modo è assurdo che certe persone, dopo cinque o sei anni di familiarità con un insegnamento spirituale, non abbiano ancora capito di che si tratta. Padroneggiano perfettamente i dettagli, come il modo di impugnare la racchetta o di piegare la gamba, ma non hanno assimilato l'essenza della loro azione.

Molti fra coloro che incontro pensano che l'insegnamento della liberazione della coscienza sia qualcosa di molto difficile, riservato

ai saggi indù, che richiede sacrifici e rinunce eroiche e che avverrà un giorno in futuro. Sono ‘modesti’, non puntano ‘così in alto’, chiedono solo di avere una vita professionale meno frustrante, una vita sentimentale meno caotica, angosce meno frequenti, una certa pace, un po’ di gioia di vivere.

La non-identificazione col nome e con la forma vi viene proposta fin dall’inizio. Ma non è così evidente come l’arte di giocare a tennis. Bisogna però sforzarsi di capire. E’ questo il fine che ho ritrovato dovunque, negli anni dedicati ai viaggi e agli studi, in tutte le tradizioni spirituali a cui mi sono avvicinato. Se questo fine non vi è chiaro, non avrete risultati apprezzabili dagli sforzi che fate o che credete di fare.

Fin dal primo giorno bisogna esercitarsi in questa non-identificazione. Comincia tutto da lì. Allora, perché l’essenziale non è già chiaro dal primo giorno in cui vi impegnate su un cosiddetto ‘cammino’? Tutto l’edificio della religione, nella misura in cui non è morta o degenerata, si ricollega a ciò di cui vi parlo. Anche se le *Upanishad* non contemplano riti e cerimonie, il *Vedanta* non è meno grande (e grandioso) né meno impregnato di sacro. Contengono il commento alle parole di Gesù Cristo: “E’ venuto il momento in cui i veri adoratori adoreranno Dio in spirito, e non più nei templi”.

Come l’aspetto psicologico della vita, per quanto sia interessante, è secondario (nel senso che viene per secondo), così i riti e le cerimonie, per quanto ricchi ed efficaci in certi casi e per certi temperamenti, sono secondari. L’essenziale è cercare innanzitutto il Regno di Dio e la sua giustizia, il resto deve essere considerato come un mezzo.

Quello che chiamiamo *yoga* o *marga* (il termine sanscrito che traduciamo con ‘via’ o ‘cammino’) comincia con una presa di coscienza: “Sono costantemente in preda alle mie percezioni e alle mie concezioni”. Ciò che definite ‘essere cosciente’ non è che l’identificazione con le forme di coscienza che si succedono istante dopo istante. E noi occidentali che abbiamo dato molta meno importanza allo studio del sonno senza sogni di quanto abbiamo fatto gli indù, siamo portati a pensare che durante il sonno profondo non siamo coscienti. Uno degli aspetti interessanti del *Vedanta* consiste

nell'attirare l'attenzione sul fatto che abbiamo una certa forma di coscienza durante il sonno, che non è un non-essere e neppure una morte da cui resuscitiamo ogni mattina.

La sfilata di percezioni e concezioni, paragonabile ai fotogrammi di un film, non cessa mai e, rimanendo assorbiti da questa successione di istanti di coscienza, la nostra intera vita si svolgerà senza vigilanza, con momenti felici e momenti infelici, con successi e insuccessi, con azioni e reazioni. E anche se lasceremo un nome famoso nella storia, avremo mancato l'essenziale.

E' normale che questo essenziale se lo lasci sfuggire chi non ha mai sentito parlare di spiritualità, e che dica di non esserne interessato. Quello che stupisce è che se lo lasci sfuggire chi si considera 'impegnato' in una ricerca spirituale, e magari da molti anni.

Arnaud Desjardins, *La Via del Cuore*,
Copyright © Edizioni Ubaldini Roma.
Selezione a cura di Giovanna Vini,
A.R.A.T. Milano. Distributed by
http://it.groups.yahoo.com/group/Advaita_Vedanta/ - www.vidya.org



Associazione Vidya Bharata
www.pitagorici.it
www.vedanta.it
www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si riceve il Quaderno, settimanale con traduzioni o scritti prevalentemente inediti. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve il periodico Vedanta con articoli, brani e notizie. I brani sono tratti o ispirati dalla tradizione metafisica universale e possono essere uno spunto meditativo-riflessivo per coloro che vogliono confrontarsi con un percorso tradizionale.

Per iscriversi

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com
vidya_bharata-subscribe@yahoogroups.com
Arretrati: www.vidya.org

NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2008 Vidya Bharata, Catania, Italia., se non indicato diversamente alla fine del testo contenuto. I contenuti di questo documento sono protetti dalla legge italiana sul diritto d'autore. Questo documento può essere diffuso, stampato e copiato liberamente, purché venga mantenuto integro, senza modifiche, nella sua interezza, includendo interamente questa pagina e quella di copertina, purché non venga posto in vendita o commercializzato direttamente o indirettamente. I diritti di traduzione in altre lingue sono riservati.

I LIBRI

(www.pitagorici.it)

- 1) **Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi*
 - 2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma
 - 3) **Avadhūtagītā* di Dattātreyā
 - 4) *Dialogo dIstruzione* di Prema Dharma
 - 5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar e Sādhu Aruṇāchala.
 - 6) **Advaita Bodha Dīpikā* di Karapatra Swami
 - 7) *Et in Arcadia ego animam recepi* di Sigife Auslese
- (*Presentazione di Raphael, commento/aggiunta di Bodhananda)