

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

# ARNOUD DESJARDINS

Osate vivere

IV

Da L'audacia di vivere

Quaderno n° 81

1 Agosto 2008

Quaderni Advaita & Vedanta  
[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahogroups.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com)



# Osate vivere

(L'audacia di vivere)

## IV

*Arnaud Desjardins*

Perché siate ben convinti che non vi richiamo a scatenare delle forze incontrollabili e delle pulsioni irresistibili, a violare la morale e i tabù, cosa che vi farebbe immediatamente paura, divido con voi questa parola che Swamiji mi ha donato come un tesoro: dignity, dignità. “You yourself in your own intrinsic dignity”, “Voi, voi stessi nella vostra intrinseca dignità”. E’ il richiamo permanente che Swamiji ha fatto risuonare in me . E’ degno di me? Non si tratta più di una voce venuta dall’esterno ma di una convinzione che sale dal profondo. Vedrete quanto questa parola ‘dignità’ vi guiderà, se non mentite più a voi stessi e se ritrovate la pienezza della vostra forza vitale. Ecco la mia verità di oggi, non baro più. Agisco. Mi accetto come sono, non gioco più a essere un falso Ramana Maharshi o una caricatura di Ma Anandamay (questo è il pericolo quando siamo veramente attirati dalla vita spirituale, ma non ci siamo completamente stabiliti nella verità). Non ho più paura di me stesso. Mi libero da questa paura di me. Oso volere. Oso sentire la mia forza, oso sentire le pulsioni risvegliarsi. Dignità: che cosa faccio? Come agirò? Che cosa è giusto per me oggi? Che cosa mi può far progredire?

Dovete riconciliare il manifestato e il non manifestato, lo statico e il dinamico, il maschile e il femminile, l’attivo e il passivo. Evidentemente sono parole, una sfilza di parole, ma la verità si vive interiormente come un’esperienza, come una realtà.

Ma se insisto oggi con voi su questo messaggio – non restate storpi

affettivamente, in superficie, non vivete nella non-verità, un-thruth-aggiungo subito la parola 'dignità'. Altrimenti andrete chissà dove e vi crederete liberi perché sputate sulla morale della vostra infanzia e pestate i piedi al vostro prossimo. Quando scoprirete in voi la potenza dell'energia della vita non ancora contraddittoria, il mondo degli opposti acquisterà un nuovo significato. Improvvisamente vedrete più in profondità del gioco degli opposti, improvvisamente comincerete a intravedere dietro l'apparenza, l'essenza, la profondità dietro la superficie. Cominciate col vedere come dice la Genesi, che questa Creazione che sembra così crudele, è buona.

\*\*\*

E' questa creazione così com'è che ci conduce al bene ultimo. Quando avrete potuto scoprire in voi uno stato dell'essere senza conflitto, saprete che la realtà ultima è al di qua delle polarità, perché l'avrete sperimentato non rinnegando nulla della vita in voi. Al di là di tutte le contraddizioni laceranti di questo mondo, di tutte le sofferenze, si rivela un senso che vi era sfuggito sino allora, un positivo assoluto, l'eternità, l'immortalità, una realtà unicamente luminosa. Ma non potete tentare di scoprirla senza seguire il cammino della verità, vale a dire senza partire dalle forme più grossolane di energia per risalire verso le forme più sottili, verso la fonte stessa dell'energia, l'indicibile silenzio del profondo. Ah, quanti sono quelli che credono di aver paura della morte e che hanno in realtà paura della vita e di loro stessi! Quanto credete poco in voi stessi, quanto l'esistenza vi ha messo in testa sfiducia se non addirittura odio per voi stessi! Che errore! Osate vivere. Cominciate semplicemente e osate almeno respirare. Osate sentire. E più avete paura della ricchezza, della pienezza, della potenza della vita, più diventate schiavi della testa e dei pensieri. La mente è essenzialmente il frutto di questa paura di vivere. Vi rifugiate in un mondo di idee perché in tale mondo soggettivo potete fare quello che volete. I pensieri corrispondono a nostre tendenze ripetitive che possiamo indefinitamente rimuginare. Più si vive meno si pensa, più si pensa meno si vive. E coloro che

sono assillati dalle fantasie della mente, tagliati fuori dalla realtà, possono intendere anche questo messaggio: l'importante non è pensare, l'importante è sentire.

Perché questa parola 'sentire' è sospetta per chi si picca di spiritualità o per chi è legittimamente attirato dalle forme più alte di spiritualità? Avere paura di sentire significa veramente credere che la Creazione sia cattiva, che soprattutto non si deve giocare al gioco della natura. Ma non potete scoprire il segreto ultimo se non partecipate al gioco cosmico sotteso e animato da Dio stesso.

Allora vi dico anche: più pensate meno sentite, più sentite meno pensate. E' uno dei primi aiuti che vi possono essere dati per vivere è cominciare a osare sentire, senza paura, anche a livello sensuale, sensoriale, molto semplicemente sensualità, sensorialità da cui siamo sempre più tagliati fuori dallo strapotere dell'intelletto. E soprattutto si tratta di assumere per armonizzarli i due poli della realtà in noi, i valori femminili e quelli maschili, lo yin e lo yang, il valore dell'azione e il valore della contemplazione.

Che siamo uomini o donne, meno osiamo vivere e sentire e più ci rifugiamo nell'aspetto maschile dell'esistenza e cerchiamo di agire, di fare qualche cosa, di fare sempre qualche cosa; è il contrario della meditazione, della contemplazione, la nevrosi dell'attivismo. "Che cosa c'è da fare?" Al punto che anche sulla Via, il maestro si deve ingegnare per trovare sempre nuovi esercizi da proporvi! Più privilegiate l'aspetto maschile sull'aspetto femminile, più vi impedito di sentire e vi condannate a pensare. Ma i valori maschili dell'attività hanno qualcosa di rassicurante, fosse pure in maniera nevrotica.

Mentre i valori femminili detti di apertura, hanno una dimensione in qualche modo spaventosa. A chi mi aprirò? I valori della ricettività e dell'accoglienza sembrano pericolosi! E se mi apro a ciò che si esprime in me stesso è altrettanto pericoloso. E' facile leggere Pour une vie réussie di Arnaud Desjardins, con i suoi capitoli consacrati al maschile e al femminile in noi, o leggere ciò che può dire Dürckheim sulla 'coscienza freccia' e sulla 'coscienza coppa'. Il mondo moderno ha privilegiato in modo disastroso i valori maschili su quelli femminili, la ragione sulla sensibilità, la testa in tutti i campi, l'azione sulla

contemplazione. Il femminismo non segna il ritorno al rispetto dei valori femminili ma la possibilità per le donne di essere ancora più maschili degli uomini stessi, il che ha come conseguenza che tutti rinnegano i valori femminili che sono tuttavia preziosi tanto per gli uomini quanto per le donne.

Vivere significa fare spazio il più presto possibile e nel modo più completo possibile ai valori femminili, e domandarci che senso diamo noi alla parola 'apertura'. Non c'è dilatazione del cuore senza apertura dal cuore e se "l'Islam è la dilatazione del petto", non c'è dilatazione del petto senza apertura. E aprirsi significa aprirsi senza imbrogliare. Non potete chiudere tutte le porte, esteriori e interiori, e aprirvi alla grazia di Dio. La grazia di Dio può arrivare a voi solo attraverso le prove più crudeli, il tradimento di quelli in cui avevate fiducia, il rifiuto, tutto ciò che una volta ci era parso terribile. Tutto è Grazia. Aprite sempre, è sempre Dio che bussa alla porta. Aprirsi significa aprirsi con tutto il proprio cuore. Sviluppare i valori femminili della ricettività e dell'accettazione significa svilupparli in tutti i modi. Consiste nel non proteggersi più. Se ti schiaffeggiano porgi l'altra guancia, come ha detto il Cristo. Significa aprirsi alla forza vitale in noi, e non cercare di fuggire nella meditazione le paure che portiamo in noi stessi. Una parte dei vostri progressi potete farli attraverso felici forme di psicoterapia. Il lying rappresenta l'apertura alla forza vitale nella sua forma conflittuale, le gioie più grandi ma che non sono durate mi fanno singhiozzare e per liberarmene oso affrontare e rivivere oggi le più grandi sofferenze che mi hanno inchiodato, ucciso. E la meditazione è l'apertura allo slancio vitale non duale, non conflittuale. E' scoprire semplicemente: Vivo! Sto vivendo, animato da quella energia infinita che non è la mia vita, ma la Vita. Tutto qui. Supero la mia vita, nella quale inevitabilmente soffoco, quali che siano i miei successi e scopro che sono l'espressione o una forma della Vita Universale dell'energia divina, quella che anima gli uccelli che ascoltiamo cantare, le foglie mosse dal vento, i piccoli germogli verdi in primavera, la vita che anima ogni atomo e che prende in noi la forma più evoluta, prajna: conoscenza, saggezza, comprensione.

Il lying di Swamiji Prajnanpad è l'apertura alla forza della vita nella sua forma conflittuale così da non temerla più. Ho osato affrontare la sofferenza a faccia a faccia nel lying, e allora posso ora affrontarla nell'esistenza senza timori né rifiuti. E a poco a poco vi liberate dalla sofferenza.

E la meditazione non consiste soltanto nel cercare il vuoto e il silenzio del non-manifestato. Significa anche cercare la non-dualità, l'assenza di conflitto nel sentimento di esistere. Così diveniamo esseri umani integrali e possiamo crescere, realizzarci, dispiegarci. Possiamo sentire la forza vitale salire in noi nella sua pienezza. Sradicate le vecchie paure inconse di voi stessi, le vecchie paure dell'infanzia: "Di quali sciocchezze sono ancora capace se non mi reprimo! Più vivrò in modo ristretto, meno rischierò di essere punito". E se l'insegnamento o il guru deve significare una serie di divieti: 'la morte dell'io', la 'mortificazione', 'la rinuncia', 'il sacrificio', allora la spiritualità non sarà che una menzogna e non arriverà da nessuna parte.

Non potete amare se non amate voi stessi. Non potete amare voi stessi se avete paura di voi stessi. Non potete evitare la paura di voi stessi se fuggite di fronte a voi stessi. E se fuggite, vi esaurite per rimanere alla superficie di voi stessi e dell'esistenza. Come volete raggiungere la profondità?

Non abbiate paura. La forza della vita in noi, in voi, in ciascuno, è soltanto rassicurante se la scopriamo alla sua sorgente. Se trovate la via, se osate vivere, se osate aprirvi, vedrete quanto ciò che oggi domina la vostra esistenza, le paure, le sofferenze, i drammi, gli attaccamenti, le emozioni, i pensieri che vi buttano giù, quanto questa schiavitù comincerà a sciogliere i suoi lacci.

Scegliete di vivere.

Arnaud Desjardins, *L'Audacia di vivere*,  
 Copyright © Edizioni Ubaldini Roma 1998.  
 Selezione a cura di Gianfranco Bertagni,  
 A.R.A.T. Milano. Distributed by [http://it.groups.yahoo.com/group/Advaita\\_Vedanta/](http://it.groups.yahoo.com/group/Advaita_Vedanta/)





Associazione Vidya Bharata  
[www.pitagorici.it](http://www.pitagorici.it)  
[www.vedanta.it](http://www.vedanta.it)  
[www.vidya.org](http://www.vidya.org)

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente traduzioni prevalentemente inedite. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico 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](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com)  
[vidya\\_bharata-subscribe@yahoogroups.com](mailto:vidya_bharata-subscribe@yahoogroups.com)

## NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2008 Ubaldini, Italia.

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.

## LIBRI

([www.pitagorici.it](http://www.pitagorici.it))

- 1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi* presentazione di Raphael
- 2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma
- 3) *Avadhūtagītā* di Dattātreya, presentazione di Raphael
- 4) *Dialogo dIstruzione* di Prema Dharma
- 5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.