

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHARATA

ARNOUD DESJARDINS

La fonte sempre pura

II

Da L'audacia di vivere

Quaderno n° 100

30 Marzo 2014

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



# La fonte sempre pura

(L'audacia di vivere)

## II

*Arnaud Desjardins*

I discepoli impegnati su una via spirituale non praticano il lying, non si sforzano di ritrovare il vissuto d'altri tempi con il suo carico affettivo, non praticano il 'grido primario' o l'astrazione propria della psicoanalisi di Freud. E tuttavia tutti senza eccezione cercano di emanciparsi dal passato. Quindi per questa liberazione non utilizzate soltanto il lying, anche se Swami Prajnanpad l'ha messo a nostra disposizione all'interno di una sadhana completa. Utilizzate l'insieme di ciò che può esservi proposto e che vi è accessibile. Non parlo di metodi interessanti in sé ma che forse non vi interessano. Non mi rivolgo in questo momento a coloro che vogliono compiere un ritiro di tre anni presso i tibetani, o che vogliono vivere in un monastero zen e sedere in zazen più ore al giorno.

Certo, sembra straordinario che una vita spirituale come quella di Swami Pajnanpad, che si richiama alle Upanishad e allo Yoga-Vasistha, vi proponga di integrare ciò che ha valore nella psicoanalisi o nelle terapie moderne. E la maggior parte di coloro che hanno fatto esperienza del lying ha pensato che si trattasse della sadhana (al singolare) per liberarsi dal passato. Ma, in primo luogo, si può concepire tutto l'insegnamento di Swamiji, l'ho detto spesso, senza il lying, Swamiji stesso, d'altra parte, non lo ha mai praticato. In secondo luogo il vostro guru non è Swami Prajnanpad, anche se è un peccato per voi, il vostro guru è Arnaud. Avere Swamiji come guru significa avere Swamiji di fronte a noi che ci sfida, che ci coglie

nelle nostre contraddizioni, che attacca senza pietà il ‘mentale’ colmo d’amore per il nostro io, un amore infinito. Ciò che ho compreso a poco a poco e di cui vi ho spesso messo a parte è che non c’era stato solo Swami Prajnanpad nella mia esistenza; c’erano stati Ramdas e Ma Anandamayi, c’erano stati il gruppo Gurdjieff e lo yoga, c’erano stati i rimpoche tibetani e i sufi. Ho praticato quindi molte forme di meditazione che, se non mi hanno condotto alla radice del ‘mentale’, hanno tuttavia svolto il loro ruolo. Io non ho incontrato Swamiji che alla fine di sedici anni di sadhana diverse; certo senza Swamiji e senza i lying non so dove sarei oggi, ma avevo già compiuto prima di incontrarlo tutto un lavoro che non ho dovuto fare con lui e che io avevo continuato da solo. Ad esempio, ogni volta che ne avevo l’occasione, avevo l’abitudine di ritrovare una giusta postura, il rilassamento delle tensioni fisiche su cui si insisteva nel gruppo Gurdjieff, le respirazioni che avevo praticato nello yoga, anche se non meditavo più sistematicamente tutti i giorni. Quindi non è a partire esclusivamente da tutto ciò che ho vissuto con Swamiji, ma a partire dall’insieme del mio personale cammino che posso oggi sedere davanti a voi ed eventualmente aiutarvi.

Se ho di nuovo introdotto la meditazione a Font d’Isièr è per fornirvi un punto d’appoggio solido e un aiuto nel lavoro di liberazione dal passato. Per alcuni queste due meditazioni quotidiane sono state una meravigliosa sorpresa, come se l’avessero sempre aspettate. Altri hanno avuto difficoltà, hanno trovato queste meditazioni ingrate e hanno avuto l’impressione che non facessero parte del cammino di Swamiji: “Lei stesso non ne ha parlato in *Les chemins de la sagesse*, lei stesso ha scritto che la meditazione è uno stadio che viene da sé quando gli impedimenti siano stati neutralizzati”. Vasana kshaya e citta shuddhi corrispondono precisamente all’erosione degli impedimenti alla meditazione, di tutto ciò che fa sì che si pensi ad altro e non si tenga la postura. Infatti, le meditazioni quali io vi propongo sono legate al mio personale cammino, alla mia comprensione, alla mia sadhana dopo Swamiji e alla sintesi venuta fuori a poco a poco di ciò che ho ricevuto dalle differenti tradizioni che ho avvicinato.

Non bisogna dimenticare che è grazie a ciò che noi chiamiamo meditazione (della quale non si comprende molto, sino a quando

non la si pratica veramente) che i discepoli zen, gli yogi tibetani o induisti si liberano dal passato. Tutte queste forme di meditazione hanno in comune l'immobilità in una posizione molto simile. Prima o poi tutte queste tecniche fanno appello alla respirazione, espirazione profonda centrata nello hara, pranayama, rallentamento della respirazione, sospensione del respiro. Sul monte Athos, nell'esicismo, la tradizione mistica ortodossa, la respirazione accompagna la preghiera centrata sulla ripetizione del nome di Dio. E i rimproveri rivolti ai monaci del monte Athos di 'fissarsi sull'ombelico' sono dovuti proprio all'incomprensione di alcuni loro esercizi che insistevano sulla respirazione addominale.

Swamiji diceva: "Mangiare è una funzione della vita, respirare è la vita stessa". La respirazione, quando si accompagna a un abbandono nell'espirazione e a una dilatazione dei polmoni, può diventare infinita. Si tratta del movimento stesso della vita, di un rinnovamento nel quale muoio a ogni espirazione per essere ricreato a ogni inspirazione. E abbiamo la possibilità di lasciarci andare a questo movimento naturale che non cessa dal momento che respiriamo anche addormentati, anche svenuti.

Ma le pratiche dell'immobilità e della respirazione come possono aiutarvi a liberarvi dal passato, dal vostro proprio passato? Ricorderò una verità che non ho scoperto io ma che certi kinesiterapeuti conoscono bene: il passato è iscritto nella nostra respirazione, il soffio: Dio soffia sull'argilla per creare l'uomo, noi abbiamo compromesso questo soffio, ciascuno a suo modo nel corso della nostra storia personale. Permettetemi ancora un esempio personale, ovvero il ritorno al volto irriconoscibile di mia madre quando avevo due anni. Nelle piccole note che prendevo in inglese si trova questa frase: "Vision of nightmare, my mother has been changed", "Visione da incubo, mia madre è cambiata". Ho rivisto il viso, atroce per il bambino che ero, di mia madre qualche ora dopo la nascita del suo secondo figlio, attaccato al suo seno, che mi guardava senza riconoscermi e che io non ho più riconosciuto. Ho avuto, nel vero senso della parola, il fiato mozzato. Il riaffiorare di questo trauma è stato preceduto da tre lying di soffocamento nel corso dei quali ho creduto di morire sof-

focato. Rassicuratevi, la natura fa molto bene le cose: nel momento in cui stavo veramente soffocando il respiro tornava da solo. Allora io facevo due litri e mezzo allo spirometro, che è molto poco e molto umiliante per un ragazzo; ero incapace di espirare, avevo i polmoni incavati e una sorta di tic respiratorio che mi obbligava ogni quattro o cinque minuti a riprendere fiato. A parte questo ero piuttosto normale, tanto più a quarant'anni quando amavo la vita avventurosa che conducevo attraverso l'Afghanistan, l'Himalaya e l'India e che mi faceva respirare largamente. Questi lying di soffocamento mi hanno certamente molto aiutato, ma praticare il ritorno a una respirazione ampia nella meditazione vi libererà dal passato molto più di quanto voi non crediate.

Non siamo noi che respiriamo volontariamente; la respirazione avviene attraverso il diaframma e i muscoli del torace, e questi muscoli ricevono dall'inconscio 'ordini sotterranei' che gli impediscono di funzionare normalmente. Finiscono quindi per atrofizzarsi come dei muscoli mai utilizzati; se restiamo per un anno a letto ci farà male camminare quando ci permetteranno di rialzarci. I muscoli della gabbia toracica perdono la loro piena capacità, si irrigidiscono e si atrofizzano, la respirazione della maggior parte degli uomini (e naturalmente delle donne, Desjardins utilizza qui il termine uomini nel senso di esseri umani, n.d.r.) viene quindi gravemente compromessa e la meditazione si muove nel senso di un ritorno a una vera respirazione. Anche al di fuori di una civiltà poco spirituale come la nostra, ogni giapponese, tibetano o indiano, un tempo come oggi, ha avuto un'infanzia e ha subito traumi alla funzione respiratoria, anche se forse meno gravi dei nostri.

La vitalità di un bambino è legata alla respirazione. Il bambino possiede una forza di vita e una spontaneità immense: corre, sale e scende dieci volte di seguito da una poltrona, salta, risale sulla poltrona, salta giù di nuovo, gratuitamente. Certamente, un minimo di educazione è necessaria. Quando costringete un bambino, agite sulla respirazione e quindi su una funzione importante per il bambino che è quella di piangere e gridare. Cade e piange, gli si rifiuta qualcosa e piange, un ragazzino lo spinge e piange. "Smetti di piangere"

o “Smetti di gridare!”. Il bambino che siamo stati non ha potuto smettere di piangere o di gridare se non bloccando lui stesso la sua respirazione. Un bambino che piange con grossi singhiozzi non può bloccare il suo pianto e le sue grida se non trattenendo il respiro sino a quando non sia più che un povero, breve affanno. Quando un bambino comincia a singhiozzare per attirare l’attenzione, è inevitabile che presto o tardi i genitori gli chiedano di smettere e il bambino, per paura che si arrabbino o per l’amore che prova per la mamma che lo supplica di trovare consolazione, blocca la sua respirazione. Provate a ritrovare in voi il bambino triste e poi chiedete a voi stessi di smettere di piangere. Vedrete che per un minuto non respirerete più correttamente.

Nella meditazione, cerchiamo di restituire a poco a poco alla respirazione la sua naturalezza e di nuovo la sua capacità di ‘es-primersi’, vale a dire di buttare fuori. Esprimere non significa soltanto urlare in terapia, il fatto di espirare è ugualmente un’espressione. Se bloccate la respirazione, lo fate tendenzialmente sull’inspirazione centrata nella parte alta del petto e sull’incavo del ventre, con tutte le tensioni che ciò comporta. L’atto di “lasciare-la-presa” così ben descritto da Karlfried von Dürckheim in Hara consiste nell’immaginare di ridiscendere nel ventre e di restituire tutta la sua ampiezza all’espirazione. Potete rieducare la respirazione attraverso alcune pratiche che completeranno e arricchiranno i benefici del lying. Non vi private di questo aiuto perché la respirazione non porta soltanto aria per il corpo fisico, ma anche prana per il corpo sottile (sukshma sharira) e il soffio dello Spirito Santo per il corpo causale (karana sharira); nutre i tre corpi compreso anandamayakosha. La respirazione è la funzione sacra per eccellenza ed è per questo che i mistici danno così grande importanza al respiro.

La respirazione è stata compromessa dal nostro passato personale. Essere prigionieri del passato equivale a respirare male, essere liberi dal passato permette di respirare normalmente, in modo naturale, come un neonato non traumatizzato che dorme placidamente e di cui si vede gonfiarsi e sgonfiarsi il ventre. Dürckheim scrive magnificamente nel suo libro che la discesa nello hara ci permette di accettare molto più facilmente i traumi dell’esistenza, di mantenere l’equanimità nelle

novità sia buone che cattive. Gli esercizi respiratori vi aiutano a liberarvi dal vostro personale passato. Il bambino che portate forse in voi è spesso un piccolo essere ferito e straziato (a scuola i compagni lo hanno preso in giro, si è sentito abbandonato dalla madre, non si è sentito compreso dal padre) e non è più capace di respirare bene. Permettetemi questa formula: l'adulto infantile non sa respirare, l'adulto degno di questo nome respira liberamente; l'adulto infantile soffre di una respirazione deformata, bloccata, l'adulto ha ritrovato una respirazione naturale.

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 - www.vedanta.it - www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente spunti di meditazione. 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@yahoo.com  
vidya\_bharata-subscribe@yahoo.com

Per disiscriversi

advaita\_vedanta-unsubscribe@yahoo.com  
vidya\_bharata-unsubscribe@yahoo.com

#### NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2014 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)

- 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.
- 6) *Advaita Bodha Deepika* di Karapatra, a cura di Bodhānanda
- 7) *Et in Arcadia ego animam recepi* di Sigife Auslese
- 8-9) *Il Vangelo di Rāmakṛṣṇa - Edizione Integrale* di M. (Mahendranath Gupta)
- 10) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. II* di G.V. Subbaramayya