

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHARATA

ARNOUD DESJARDINS

La fonte sempre pura

III

Da L'audacia di vivere

Quaderno n° 102

30 Aprile 2015

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



La fonte sempre pura

(L'audacia di vivere)

III

Arnaud Desjardins

Ancora un punto: la respirazione è legata a una funzione eminentemente importante ma spesso turbata, ovvero la sessualità. Frédéric Laboyer che ha studiato molto l'attività respiratoria, fa delle osservazioni sulla somiglianza della respirazione al momento del parto, che viene vissuto come momento di riunificazione e che rappresenta una grande esperienza per la madre, e nel corso dell'atto sessuale. La maggior parte dei pranayama dello yoga, che comprende tanto respirazioni ampie quanto respirazioni brevi, si ritrova nell'atto sessuale completo, in particolare nella donna. Potete riconoscere in ogni caso come esista un legame tra la respirazione e la funzione sessuale.

Benché io non sia un pediatra, ho potuto osservare a che punto i bambini, maschi e femmine, in ogni caso normali, possano toccare con gioia i loro organi genitali. Alcuni pedagoghi sono arrivati alla conclusione che non bisogna intervenire e io sono certo che hanno ragione. Certo, è curioso vedere una bambina di tre anni carezzare il suo piccolo sesso con aria raggianti. Tutti i padri e tutte le madri non hanno riflettuto profondamente su questo aspetto ed è probabile che molti di voi siano stati inibiti dai loro educatori nella loro sessualità infantile, e che quindi la loro respirazione ne sia rimasta segnata. La maggior parte degli adolescenti si è masturbata e la masturbazione, se ci si lascia veramente andare, comporta una modificazione della respirazione.

Ascoltatemi a cuore aperto. E' necessario riconoscere che esistono realtà meno prestigiose della meditazione. Non ci si lascia andare ve-

ramente perché c'è quasi sempre un divieto, esplicito o intuito da noi, che genera un senso di colpa. D'altra parte, molti giovani dormivano nella stessa stanza. Ad esempio con i fratelli e le sorelle, o in dormitori, e molti adolescenti si sono masturbati frenando completamente le manifestazioni respiratorie possibili perché il fratello nel letto accanto non potesse supporre di cosa si trattasse. Forse questi dettagli vi mettono a disagio. Se è così è la prova che questo argomento vi riguarda in qualche modo. Una certa sessualità infantile più o meno maltrattata, insieme a una sessualità più o meno malvissuta nell'adolescenza, ha contribuito a renderci diffidenti nei confronti della respirazione e abbiamo imparato a frenarla come facevamo nella nostra infanzia per non piangere più quando nostro padre e nostra madre, severamente o con molta gentilezza, ce lo chiedevano. Dunque anche per coloro che praticano uno yoga che raccomanda l'astinenza sessuale esiste un legame tra la semplicità naturale del nostro rapporto con la sessualità e la respirazione. Sia nel caso che abbiamo una vita sessuale in qualche modo compromessa perché non abbiamo ritrovato la spontaneità nella respirazione, sia che siamo yogi in astinenza, in entrambi i casi, la meditazione, nella quale la respirazione svolge un ruolo preponderante, ci aiuta a ridiventare naturali.

Innanzitutto, la posizione della meditazione nella sua dignità ieratica ci sembra artificiale e troviamo più naturali le posizioni che il nostro corpo assume meccanicamente. Tuttavia, è in questa posizione di immobilità che voi opererete un ritorno alla natura e ridiventerete voi stessi. Occorre essere naturali prima di aspirare al soprannaturale. Non vi potete riconciliare con la respirazione se non accettate la presenza in voi del centro sessuale, che è anche il centro della creatività tanto per lo yogi che vive in castità quanto per l'uomo o la donna che hanno un'attività sessuale che auguro a tutti felice.

Ricordate: creazione, creatività, procreazione. Un essere che non è libero dal suo passato non è creativo o è creativo in modo nevrotico. Ogni essere umano è destinato a essere creativo, non solo gli artisti che compongono sinfonie o dipingono quadri. L'abbiamo visto, la creatività utilizza l'energia sessuale, che sia per procreare un bambino, per procreare l'uomo nuovo o per produrre un'opera d'arte. Esiste quindi una

relazione tra i blocchi del passato, la respirazione, la naturalezza con cui accettiamo la funzione sessuale e la nostra capacità di essere innovatori. Inoltre, c'è una differenza radicale tra la creatività e l'agitazione: potete essere attivi, fare moltissime cose e tuttavia non creare nulla. Ad esempio, da un certo punto di vista, il pensiero è creativo di conseguenze mentali in noi, genera un karma e può creare turbamenti, ma in realtà non crea nulla: non diventa creativo se non quando si concretizza nelle mani di uno scultore o di un pittore. Un ballerino è creativo anche se non resta nulla della sua danza quando ha finito di ballare. La creatività non si manifesta soltanto nella produzione di un'opera concreta.

Si possono fare grandi cose senza essere creativi. Avere inventato la bomba atomica non significa essere creativi. Alcune professioni sono crudeli perché non permettono di essere creativi benché comportino molto lavoro. “Batto a macchina lettere, passano per le mie mani varie carte, telefono, partecipo a riunioni, aumento le vendite di caucciù sul mercato di Manila, poi a Parigi, poi a Tokyo, sono un grande uomo d'affari, ma la mia vita è sempre uguale ogni giorno”. Al contrario, se coltivo quattro piante di pomodori nel mio giardino, la loro apparizione e la loro crescita sono ben visibili e mi danno la sensazione di partecipare al rinnovarsi dell'esistenza. La spontaneità nel senso induista della parola equivale a essere sempre creativi.

Siamo creativi specialmente quando aiutiamo un altro a diventare se stesso. Creare non consiste soltanto nel mettere un bambino al mondo, ma significa educarlo; l'attitudine della madre è creativa perché di un neonato farà un bel bambino, quindi un futuro adulto. Secondo una felice espressione di Maurice BÉjart, l'essere umano oggi soffre perché non ‘danza più la sua vita’. Un artigiano può sentirsi creativo quando nascono dalle sue mani ringhiere di ferro decorate o vasi, invece, per lo più, i lavori d'ufficio, anche se di alto livello e di grande responsabilità, non vengono sentiti come un'espressione gioiosa del nostro slancio vitale in un mondo sempre nuovo.

Il bambino passa il suo tempo a inventare: fa delle formine di sabbia, gioca gratuitamente, la vita abbonda in lui. Un bambino il cui sviluppo è stato ostacolato sarà più tardi un adulto sclerotico, un morto vivente privato dalle sue radici. Molto spesso il bambino in voi ha perduto la

sua ricchezza originaria. Bloccato nella sua maturazione, vi impedisce di avere l'età indicata sul vostro stato civile. Occorrerà quindi rieducarlo a poco a poco per ricondurlo all'altezza dell'età adulta. La respirazione, vissuta bene nella meditazione contribuirà, a restituirvi la creatività interiore e a riconciliarvi completamente con l'energia sessuale, l'energia creativa per eccellenza che, invece, per la maggior parte di voi è associata a stati di malessere.

Essere prigionieri del passato, sarete subito d'accordo con me, è come non essere più completamente vivi. Se noi fossimo stati interamente e integralmente vivi, il bambino sarebbe scomparso tranquillamente per lasciare il posto all'adolescente, l'adolescente per lasciare il posto al ragazzo, il ragazzo per lasciare il posto all'uomo maturo e concluderemmo la nostra vita in bellezza come Ramdas che, a ottantaquattro anni, destava l'invidia di tutti per quanto era luminoso e radioso.

Se frenate il vostro sviluppo non è che per paura dell'invecchiamento. Se è ancora il bambino, dunque il passato che alberga in voi, non soltanto non siete più creativi, ma non siete più realmente vivi. La vita è un movimento, *a process*, come si dice in inglese, una danza, un flusso che non si arresta, ed essere prigionieri del passato significa essere sotto l'influenza di un certo numero di blocchi che ostacolano in noi la vita. Questi blocchi possono essere percepiti fisicamente: l'energia non circola più e siamo incapaci di vibrare con lei, di seguire la corrente della vita, in una parola di sbocciare.

Dove rinveniamo in noi degli irrigidimenti? Più c'è vita più c'è flessibilità, meno c'è vita più c'è rigidità. I rami di un albero ancora vivo sono flessibili, quelli di un albero morto si spezzano facilmente. Un essere vivente può muoversi, un cadavere è rigido. Più siete fluidi, più siete vivi. Sentitevi inoltre belli, regali, nella posizione della meditazione, ma non sentitevi di pietra come una statua del Buddha o di un faraone perché, così, siete morti.

Il lingam di Shiva, il fallo, il sesso dell'uomo in erezione rigido e duro, non può essere simbolo della vita perché tutto ciò che è duro e rigido è contrario alla vita. Benché la letteratura induista abbondi di immagini poetiche che danno a intendere che il membro virile è sorgente di vita, "il sesso in erezione da dove emerge la fontana dello

sperma”, l’atteggiamento veramente vitale è quello femminile, non quello maschile.

L’atteggiamento maschile aggressivo ci separa dalla vita. Oggi, l’ho detto molte volte, anche le donne vogliono essere maschiline e gli uomini hanno paura della femminilità che è in loro. La meditazione consiste nel ritrovare la femminilità in noi, che siamo uomini o donne. Nella meditazione noi diveniamo femminili. Si tratta della ‘coscienza-coppa’ di Dürckheim che accoglie come il Graal ha accolto il sangue di Cristo, e non della ‘coscienza-freccia’ che punta verso il proprio bersaglio. Nella posizione corretta, che dà un’apparenza di rigidità, ridivenite flessibili, liquidi come il ghiaccio che diventa acqua e scorre con il fiume sino all’oceano.

Il ruolo delle psicoterapie è, certo, quello di far sparire tutto ciò che frena la vita per permetterle di scorrere nuovamente: così lasciamo che le grida trattenute o i pianti che abbiamo dovuto inghiottire si esprimano. Il *lying* prende armoniosamente il proprio posto nel vedanta, in quanto ci permette di lasciare la presa e ci restituisce la nostra fluidità. Alcuni dei miei lettori che praticano con serietà la via tibetana o lo *zazen*, sono rimasti sconcertati dall’idea del *lying*, e hanno avuto l’impressione che Swami Prajnanpad non fosse un *guru*. Non hanno percepito, o Denise Desjardins e io non siamo stati capaci di far capire all’opinione pubblica, la ricchezza del *lying* nel quadro dell’insegnamento globale di Swamiji. Nel *lying* ridivenite fluidi come nella meditazione, anche se nella meditazione vi controllate invece di esprimervi. O meglio: nella posizione seduta, attraverso la respirazione, vi esprimete, sentendo che espirando, vi svuotate a poco a poco delle vecchie affezioni, *samskara* e *vasana*, che si inaridiscono ed evaporano. Non contate soltanto sui rivissuti spettacolari per riordinare la vita e per liberarvi dal passato. Ritrovate in voi, qui e ora, la vita.

Sappiamo cos’è un blocco: un avvenimento è stato davvero doloroso, mi sono difeso contro la sofferenza, ho tentato di negarla, ne ho sofferto. La sofferenza nella quale ci si dibatte cela un atteggiamento passivo, anche se ciò può apparire di primo acchito paradossale. La sofferenza viene subita e ci sentiamo vittime. Alcuni si sono fermati a quello stadio. Spesso l’atteggiamento passivo viene considerato femminile, ma io

preferisco dare alla parola ‘femminile’ il senso di un valore prezioso e non di un’imperfezione. Si tratta di un ostacolo dannoso: soffro, ricevo dei colpi dalla vita, mi rinchiudo in me stesso, ma non sono adulto nella sofferenza, non l’accetto e sono incapace di superarla per liberarmene, superamento che si compie solo attraverso l’accettazione, l’assenza di conflitto, la non-dualità.

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@yahoogroups.com
vidya_bharata-subscribe@yahoogroups.com

Per disiscriversi

advaita_vedanta-unsubscribe@yahoogroups.com
vidya_bharata-unsubscribe@yahoogroups.com

NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2014 Ubaldini Roma

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