

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

ARNOUD DESJARDINS

La fonte sempre pura

IV

Da L'audacia di vivere

Quaderno n° 104

30 Maggio 2015

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



La fonte sempre pura

(L'audacia di vivere)

IV

Arnaud Desjardins

Altri cercano di essere attivi. Si dibattono anche loro nella sofferenza, ma, invece di rimanerne vittima, cercano di colpire l'avversario e il loro rifiuto si esprime sotto forma di collera o di aggressività. Se alcuni esseri umani non si arrabbiano mai, non significa che sono saggi bensì che restano bloccati nell'atteggiamento della vittima. Il bambino, la cui spontaneità non è stata ancora guastata, grida a sua madre 'ti ucciderò' se sua madre gli rifiuta qualcosa, e le lancia addosso il suo giocattolo; o meglio, come fanno i bambini sommersi dai programmi televisivi, grida 'pam' puntando due dita nella direzione del papà, come nei western in cui basta un 'pam' per eliminare l'avversario.

Alcuni non osano esplodere per la collera. Era il mio caso quando ero giovane. Naturalmente, ogni tanto, la situazione scoppiava, ma raramente mi infuriavo né lo ritenevo giusto, tanto meno quando ho scoperto gli insegnamenti spirituali. Ma in realtà, mi ero semplicemente collocato al livello della vittima: "Mio fratello trionfa mentre io sono la vittima, l'esistenza mi infligge dei colpi e io li subisco". Altri viceversa si sono fermati al livello della collera, sono sempre infuriati, ma si tratta ugualmente di un blocco. Nessuna delle due reazioni è superiore all'altra: sentirsi vittime vuol dire restare schiavi del passato, così come essere collerici. Coloro che esternano la loro collera e finiscono per vedere avversari ovunque sono predisposti alle malattie fulminanti, infarti o emorragie cerebrali; chi invece assume un atteggiamento rassegnato e passivo sarà facilmente soggetto alle malattie che progrediscono len-

tamente, come i reumatismi o il cancro. Ma una natura irascibile che non ammette che gli si pestino i piedi e passa rapidamente all'attacco è rigida come una natura triste bloccata nell'atteggiamento della vittima. Nei due casi, la vita non circola più liberamente. Talvolta una vera e propria cristallizzazione si è prodotta sulla base della paura e della nevrosi e occorre distruggere questa falsa struttura. La meditazione che accompagna una respirazione cosciente, senza contare tutti gli altri aspetti della meditazione, vi permette, a poco a poco, di ritrovare una vita più profonda invece di sentirvi vittime oppresse dai colpi della vita o di essere degli irascibili che, invece, per proteggersi dalla sofferenza i colpi li danno. Infatti, non al di là, ma al di qua di tutta questa struttura che è frutto del passato e vi impedisce di essere creativi, la vita in sé dimora sempre eternamente intatta, anche se la costituzione della nostra psiche ce ne allontana sempre più.

La buona notizia consiste nel fatto che, al di qua di questi blocchi, non soltanto l'Ultimo, l'atman, ma anche la vita o, se preferite, l'energia (atmashakti) è eternamente intatta in voi. Se l'assoluto vi sembra lontano, sappiate che è la vita che continua a farvi respirare malgrado i vostri blocchi respiratori. La vitalità è eternamente intatta, viene a ogni istante rinnovata e nulla può contaminarla, come una sorgente che non cesserebbe di scorrere pura anche se venisse inquinata dal contatto con sporcizia a essa estranea.

Mi ha colpito una frase di santa Teresa d'Avila; era indirizzata ai conquistatori che allora erano la gloria della Spagna: "Avventurieri, oh conquistatori delle Americhe, al prezzo di sforzi più grandi dei vostri e di sofferenze maggiori delle vostre, ho scoperto un mondo sempre nuovo perché eterno. Osate seguirmi e vedrete". Questa piccola donna osava parlare così agli eroi che riportavano alla corte spagnola tonnellate d'oro peruviano. Questo mondo sempre nuovo ed eterno, ritorniamo alla sobrietà della nostra esistenza, noi che non siamo Teresa d'Avila, viene sentito come una sorgente di vita che non cessa di scorrere in noi o, se preferite, come il fascio di luce di un proiettore che rimane eternamente trasparente e che si scopre colorato soltanto quando colpisce lo schermo. La meditazione non consiste soltanto nella ricerca dell'indicibile, dell'al di là di tutto in voi, ma è anche un modo di collegarvi a questa sorgente

di vita dinamica, perpetuamente intatta in voi, che non riuscite a percepire se non attraverso il filtro del 'mentale', dei kosha, dell'insieme delle identificazioni. Qualunque sia il vostro legame con il passato, la vita in voi non è mai stata intaccata, è perfettamente nuova e spontanea a ogni istante e la meditazione vi aiuta a ritrovarla.

Molti hanno un'idea della meditazione ispirata dall'immobilità della posizione e dai termini come atman, assoluto, Non-Manifestato, e l'assimilano alla ricerca esclusiva di un silenzio che sia come un lago senza increspature. Quando un lago è agitato dal vento e delle piccole onde si formano sulla sua superficie, le acque non sono più trasparenti e non vediamo più il fondo. Se le acque si calmano, il lago ritorna a essere limpido e chiaro e nella trasparenza vediamo i pesci nuotare. Se il vostro spirito è a riposo, libero da ciò che chiamiamo nello yoga cittavritti (le piccole o grandi perturbazioni della psiche), la realtà intorno a voi diventa trasparente e accettate ciò che non può mai essere definito a parole, la profondità ultima della realtà. Allora, da un certo punto di vista a ragione, ci rappresentiamo la meditazione come l'assoluto silenzio: la respirazione rallenta, si prolunga la ritenzione del respiro e scopriamo la coscienza libera da tutte le forme, lo spirito vuoto comparabile al cielo blu e allo spazio infinito.

Queste immagini sono veritiere ma vi rendono ciechi a una prima verità con la quale avrete maggiore familiarità che con il Vuoto, con l'Infinito che inizialmente non fa parte delle vostre preoccupazioni. La meditazione non è solamente la ricerca del Non-Manifestato in voi, è anche la ricerca dell'espressione o della danza di Shiva alla sua fonte, dell'aspetto energetico (shakti) della realtà, sempre intatto in voi, sorgente di vita sempre nuova, sempre spontanea, sempre creatrice, sempre rinnovata, mai afflitta dal passato. Questo approccio può trovare in voi maggiore eco ed è prezioso per liberarvi dal passato. Altrimenti vi avvizzirete sul posto come un albero che muore senza aver dato frutti o fiori. Quali che siano il vostro legame con il passato e i vostri blocchi, in voi lo schermo sul quale si proietta il film del vostro destino non è mai stato intaccato. E' perfetto qui e ora. E questa vita eterna non cessa di sgorgare in voi, non smette di divenire un film, di colorarsi, e, allora, eccovi di nuovo alle prese con gli stessi problemi, alle prese con le stesse difficoltà.

Durante la meditazione non occupatevi semplicemente del “non nato, non fatto, non divenuto, non composto”. Raggiungete la fonte che non smette di sgorgare e gorgogliare. Cercate, attraverso il grande silenzio interiore e la sospensione delle funzioni ordinarie, di sentirvi eternamente nuovi, prima della contaminazione del passato, una sorgente di vita ‘sovrabbondante’ dice il vangelo. Ciò vi permette di fiorire. Questa sorgente, che nulla può prosciugare né intorbidare quali che siano i vostri antichi traumi e le ferite del bambino che piange ancora in voi, la scoprirete se rientrerete in voi stessi e se i pensieri e le emozioni contraddittorie vorranno tacere per un poco.

Tale profondità è propria della vita priva delle dualità felice-infelice, buono-cattivo. Come diceva Gurdjieff: “Un bastone ha sempre due estremità”. Tutto ciò di cui facciamo esperienza è un bastone che prevede sempre due capi. Se l’uno si chiama successo, l’altro si chiama insuccesso, se l’uno si chiama unione, l’altro separazione; arrivo, partenza; salute, malattia. Ma atmashakti in sé non ha contrari. Non è al di là ma al di qua delle opposizioni, delle dualità, delle dvanda o coppie di opposti. Atmashakti è la vita allo stato puro che si manifesta in seguito attraverso lo yin e lo yang. Se sarete in grado di accettare la totalità dell’esistenza, gli amici e i pretesi nemici, le buone notizie e le cattive, ristabilirete la pienezza della vita in voi. Non è la ‘vita a metà’ ma la ‘vita piena’ che vi permette di sentire la vita non duale. Tale è l’insegnamento universale di cui potete fare esperienza più in fretta di quanto non crediate, a condizione di essere un po’ perseveranti.

Tuttavia, all’inizio non troverete subito questa vita a livello del cuore. Oppure, se la troverete troppo in fretta, la perderete. Molti hanno conosciuto momenti divini, ma sono durati solo alcuni giorni o meglio alcune settimane. La vita, la scoprirete prima di tutto nelle vostre viscere, che siate uomini o donne. Vi ho detto: “Troverete Dio nel vostro cuore, ma è nello hara che troverete voi stessi”.(Questo tema viene sviluppato in *Approches de la méditation*.) Non lasciamoci sfuggire il prezioso contributo di Karlfried von Dürckheim il quale afferma che noi occidentali abbiamo perduto il senso del ventre, di cui il cristianesimo altre volte ha conosciuto il valore, come testimonia il ‘ventre gotico’ delle statue medievali. Questa vita, atmashakti, si rivelerà nel vostro bacino, men-

tre l'atman lo troverete nel cuore. Ramana Maharshi ricorda che, per designare se stesso (chi, io?), un uomo tocca d'istinto il proprio petto: effettivamente non indica il proprio hara, sono d'accordo. Il Sé splende nel cuore, hridaya in sanscrito, qalb in arabo, heart in inglese, ma la forza vitale ha la propria origine nel basso ventre dove non cessa di sgorgare, anche nella solitudine, anche nelle prove che la vita ci riserva.

Questa sorgente risiede dentro di voi, quindi ogni volta che tentate di concentrarvi nella vostra interiorità, oggi stesso non domani, vi riunificherete e risentirete la vita che si esprime nella respirazione, nella vibrazione di ciascuna delle vostre cellule che riuscirete a percepire quando siete completamente rilassati e immobili. Sapete che nel training autogeno di Schulz o nella sofrologia distendendo i vostri muscoli otterrete una certa sensazione. Nel gruppo Gurdjieff praticavamo molti esercizi di percezioni simili. Se siete ben presenti a voi stessi e completamente rilassati e abitate il vostro corpo, a partire da questa sensazione, associata a una decontrazione dei muscoli, prendete coscienza di una vita impensabile in ogni cellula del vostro corpo, come se foste in grado di sentire il metabolismo sempre all'opera. Non si tratta di un compito straordinario che obbliga a dieci anni di isolamento sull'Himalaya.

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 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