

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHARATA

ARNOUD DESJARDINS

La fonte sempre pura

V

Da L'audacia di vivere

Quaderno n° 105

15 Giugno 2015

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



La fonte sempre pura

(L'audacia di vivere)

V

Arnaud Desjardins

Perché rimandare a domani? La specialità del ‘mentale’ è sempre quella di rimandare (to postpone in inglese). Pratico la meditazione per scoprire la vita in me; perché non potrei farne subito esperienza?

Non si tratta soltanto di andare in questa direzione, ma di fare il grande passo. La porta è aperta, uscite. Lo sapete, ciò che avete preso per un serpente non è che una semplice corda, non restate chiusi in casa, andate in giardino! Qui interviene spesso una paura: se veramente ritorno a essere vivo, tutta la mia piccineria, tutte le mie abitudini grette saranno trascinate dal torrente della vita che è in me. Allora procrastino, rimando a domani. “Oh, è per i grandi yogi, non per me”. Abbiamo l’impressione che se non siamo più legati al passato, se ritroviamo l’eterno presente, allora tradiamo qualcuno e pugniamo noi stessi, il bambino sofferente in noi. E voi ospitate questo bambino sofferente, mentre vi propongono di abbandonare il passato. Per vivere infine nella pienezza del presente, in cui ogni secondo prefigura un avvenire libero, non più stereotipato e indefinitamente ripetuto, ma una festa dell’innovazione, la festa del rinnovamento.

Provate a riconoscere ciò che in voi aspira alla libertà del passato, a una vita veramente nuova, a un futuro completamente aperto e scoprirete anche ciò che impedisce questa trasformazione: è quasi troppo bello e io non ne ho il diritto perché significherebbe sacrificare il bambino ferito che è dentro di me, il bambino che ho consolato succhiandomi il pollice e rannicchiandomi tra le mie braccia.

Immaginate una donna, madre di famiglia, infelice con il marito e che all'improvviso conosce il grande amore con un altro uomo. Penserebbe: "E' meraviglioso ma non ne ho il diritto, non posso abbandonare i miei bambini e non posso neppure costringerli a separarsi dal padre perché sarebbero troppo infelici". Questa lacerazione è simile a quella che potreste provare ma, in realtà, vi sbagliate. E' meraviglioso, però domani, domani. Perché sempre domani? Perché non ora, dal momento che la pienezza della vita scaturisce in voi continuamente? Credete, a torto, che un dovere vi interdica di vivere questa pienezza presente. Quale dovere? "Sono responsabile del bambino dolente che consolo da quarant'anni, non l'abbandonerò per vivere oggi felice e soddisfatto". Vi dibattete in questa contraddizione, tanto più irriducibile, quanto più palesemente riconosciuta: desiderare una vita più ampia e ricca, però 'più tardi'. Swamiji mi ha raccontato la nota, stupida storia del cartello nella vetrina del parrucchiere: "Domani si taglia gratis", solamente domani e giorno dopo giorno domani. Certo che sarà sempre domani! Chiedete a una madre di abbandonare il proprio bambino! Anche se le fate i più bei ragionamenti per convincerla che quell'abbandono è necessario al suo sviluppo di donna e di amante, lei si rifiuterà. Siate coscienti di questa contraddizione, voi ne morite lentamente.

L'unica fedeltà reale a questo bambino ferito è di offrirgli la vita. Da quando è nato aspira a crescere, a espandersi, a conoscere la pienezza sovrabbondante della vita. Donategliela: dategli tutto ciò che aspetta da sempre e che non ha conosciuto. Anch'io ho vissuto questa difficoltà, ma non l'ho compresa così chiaramente se non quando ho conosciuto voi. Ho anche l'impressione, oggi lo posso dire, che l'Arnaud infelice che ho conosciuto bene non smette di ringraziarmi per avergli restituito la pienezza della vita che aveva perduto.

Dimenticate per un istante il peso del passato, dei samskara, di ogni livello psichico, lasciate che la respirazione vi prenda per mano e vi mostri come accogliere il prana, il ki, come offrirvi a questa energia. Esiste un altro tipo di respirazione cosciente, meno conosciuta dell'esercizio dello hara e consiste nel respirare con tutta la superficie esterna di voi stessi come se fosse permeabile. Vi aprite

completamente e lasciate il prana penetrarvi non solamente attraverso il naso, ma attraverso ogni poro della vostra pelle. La respirazione ci accoglie alla soglia del tempio interiore nel quale la meditazione ci fa penetrare sempre più profondamente e in seguito non ci lascia più, ci guida fino alla sorgente che è anch'essa indicata dalla parola soffio: pneuma, atman. La respirazione, a condizione che vi abbandoniate a essa, vi conduce fino al cuore di voi stessi, nel Santo dei Santi. Capite che non si tratta più di un approccio fisiologico. In alcune opere, si parla proprio di pranayama ma si insiste molto sull'aspetto fisiologico: la respirazione permette di ossigenare meglio il sangue, dunque di intensificare la funzione cerebrale o, al contrario di diminuire l'irrigazione al cervello e conseguentemente l'effervescenza dei pensieri. Un certo approccio del pranayama è degradante per la funzione sacra della respirazione. E' un recupero della pratica attraverso l'io, in cui si dimentica che la respirazione è la prima manifestazione di Dio in noi.

Dal momento che ci basiamo sull'eredità di Swami Prajnanpad, ricordatevi della sua formula: "Mangiare è una funzione vitale, respirare è la vita stessa". Per un cristiano lo Spirito Santo è il soffio, l'atman per un induista, ruh per un sufi, lo spirito, il vento, la respirazione, sempre.

Mentre cercate di meditare, perfezionate alcuni dettagli tecnici come la postura e l'atteggiamento della nuca ma soprattutto affrontate questi esercizi con il senso del sacro, con il sentimento che vi animerebbe se doveste incontrare il Buddha stesso. L'incontro più importante che può essere fatto è quello con la nostra interiorità, con Dio al cuore di noi stessi o con l'atman nella 'caverna del cuore' delle Upanishad. Per giungervi sono necessari dei punti d'appoggio, ci vuole un metodo. Concentratevi sulla vostra interiorità, rientrate in voi stessi, cercate di sentire il vostro essere nella sua essenza. Per qualche istante siete toccati, ritrovate voi stessi perché avete invertito la direzione della vostra attenzione, ma, molto presto, le distrazioni ritornano, i pensieri parassiti vi trascinano. Questa è la ragione per cui esistono molte tecniche altamente elaborate, diverse per certi aspetti ma anche con elementi comuni a tutti gli approcci corretti. Vi

apprestate a fare una grande scoperta, a una sublime rivelazione al cuore di voi stessi che non vi è stata ancora fatta e che si realizzerà se venite guidati da alcuni metodi tradizionali e coerenti.

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