

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

ARNOUD DESJARDINS

Diventare ciò che siamo

V

Da Les chemines de la Sagesse

Traduzione a cura di Tat Associazione Yoga di Genova

Quaderno n° 129

1 Settembre 2016

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



Diventare ciò che siamo

(Les chemines de la Sagesse)

V

Arnaud Desjardins

Gli interessi si susseguono, appaiono, scompaiono. Noi ci accorgiamo di qualcosa, prestiamo attenzione a qualcuno poi dimentichiamo e il nostro campo di coscienza è occupato da un'altra immagine. Percepisco, dimentico. Percepisco, dimentico. Percepisco, dimentico. Anche chiuso nell'oscurità e nel silenzio, senza impressioni che vengono dall'esterno, continuo a pensare. Dormendo, sogniamo. Io penso e dimentico. Penso e dimentico. Semplicemente dimentico più o meno in fretta. Di fatto nulla è mai dimenticato, tutto è immagazzinato nel non manifestato, dove tutte le nostre impressioni, pensieri, atti, emozioni, sono non solo conservati ma collegati organicamente a formare un tutto coerente che il mentale solo non concepisce che per frammenti e opposizioni. Questo non manifesto è infinitamente più importante delle sue manifestazioni effimere. Il nostro conscio non è che una piccolissima superficie, comparata all'immensità e alla profondità dell'incosciente, soprattutto alla sua attività. Tutto ciò che è non manifesto cerca di esprimersi, tutto ciò che è represso cerca di esprimersi. Ciò che noi siamo oggi è il prodotto di ciò che abbiamo provato, pensato e fatto fin dall'origine. Ciò che è passato è passato. No, ciò che è passato rimane presente nel non manifesto, presente e attivo, ci segue dappertutto come la nostra ombra, è questo che il termine sanscrito *samskara* designa. Gli sforzi, le meditazioni, gli esercizi per disciplinare il mentale non hanno nessun effetto reale e durevole se questo inconscio non è coinvolto. La via di accesso al non manifestato passa attraverso le sue manifestazioni. Piuttosto che cercare di colpo di scartare a qualunque costo i pensieri tramite la concentrazione, è più interessante e fruttuoso

lasciarli apparire liberamente e prenderne coscienza. Non rifiutiamo il messaggio che ci portano e ciò che ci rivelano su noi stessi e ciò che noi siamo e vogliamo in verità, generalmente il contrario di ciò che crediamo.

Là giungo alla nozione fondamentale e vitale che è quella della vigilanza, essere presenti, attenti, coscienti, sapere ciò che succede in noi. È un'attitudine che si sviluppa e che cresce un po' alla volta con l'esercizio e che è essa sola quella che ci permette di non essere più trasportati ciecamente da tutto ciò che ci tocca. La vigilanza è un'attitudine che non ha niente di granché spettacolare ma che cambia tutto. Noi dormiamo, ecco perché la nostra vita ci sfugge e si svolge da sola. Non capiamo perché non siamo felici e nella pace come vorremmo. Ma abbiamo una certa possibilità di attenzione, ecco il grande segreto. E questa facoltà può svilupparsi immensamente con l'esercizio. Prendiamo per esempio una collera, violenza, tensione, nervosismo. Si impadronisce di noi, modifica la nostra espressione, il nostro timbro di voce. Ci trasporta (porta con sé) e noi non siamo più da nessuna parte. È quando siamo calmi, sereni, pacifici, disponibili, che dobbiamo prepararci al futuro combattimento. Il criterio della verità di un momento è che noi ci sentiamo a nostro agio, bene nella nostra pelle, felici, e in questo momento prendiamo coscienza di noi il più profondamente possibile. Si tratta veramente di un risveglio, come se in noi una lampada si accendesse di colpo. Cristo ha detto: l'occhio è la lampada del corpo, l'occhio interiore, quello dell'attenzione. Noi sperimentiamo (proviamo) "io sono".

Non si tratta di un'analisi che tagli tutto a pezzi, è semplicemente essere coscienti di ciò che in noi non cambia, di ciò che non è toccato (influenzato) dall'emozione e dagli umori. Questi momenti di coscienza (consapevolezza) gli insegnamenti li chiamano momenti di ricordo, ci si ricorda di sé stessi, del proprio scopo, del senso della nostra vita. In questi momenti privilegiati di presenza a sé stessi, a noi stessi, noi possiamo ricordare la nostra possibilità di essere presi, e dunque possiamo prevenire.

Vigilare, vegliare è ricordarsi.

È una chiave fondamentale. Se nei momenti in cui non siamo trasportati, in cui siamo padroni di noi stessi, stabiliamo coscientemente un legame tra la nostra calma e la nostra agitazione (emportement), inversamente ci sarà possibile, quando saremo ad esempio all'inizio di una collera, stabilire un legame con i nostri momenti di calma, con la libertà e la verità che sono in noi.

Vegliare è ricordarsi.

È nel momento in cui siamo trascinati, o quando sentiamo che stiamo per esserlo, che occorre ricordare e non lasciarsi sfuggire l'occasione. Se studiamo i diversi insegnamenti esoterici, vediamo l'importanza di questo termine, ricordarsi. Si ritrova in tutte le lingue e in tutte le religioni. Ricordarsi del proprio fine, o di Dio, o di sé stessi, è avere in sé qualcosa da mettere di fronte all'ipnotismo della vita e dei suoi avvenimenti. Così si stabilisce a poco a poco in noi un centro permanente, intorno al quale si riordina la nostra esistenza e che ha il diritto di dire io, di dire un vero sì o un vero no. È solo questo io unificato che può crescere, diventare più vasto, trasformarsi e accedere ai livelli superiori di coscienza. Un essere parziale non può avere una vera via spirituale, né raggiungere una certa qualità di pensieri, di sentimenti e di sensazioni, è condannato a oscillare, seguendo emozioni che non controlla e il cui meccanismo gli sfugge. Ma se lo vogliamo veramente è possibile un combattimento tra un'attitudine interiore di libertà e di riconciliazione con le circostanze e un'attitudine di tensione e di conflitto con le circostanze stesse.

Ripeto ciò che ho sviluppato a lungo nel capitolo "Osare dire sì" del primo libro di questi "Chemins de la Sagesse". L'uomo vive in conflitto con gli avvenimenti: ah, no, non dovrebbe essere così, ah, no non dovrebbe fare questo. Questa attitudine, che è il contrario dell'amore, e che manifesta l'aggressività, crea in noi una divisione tra chi riconosce "è così" e chi rifiuta "ma non può, non deve essere così". Naturalmente, questo meccanismo sfugge completamente all'uomo addormentato, all'uomo schiavo, ma l'uomo che veglia ne è cosciente. La grande conversione interiore, quella che ci salva, ha luogo quando il no a ciò che è, diventa sì a ciò che è. Le cose stanno come sono (sono quelle che sono) ed io unificato come agisco dunque e non più reagisco. Si stabilisce così un po' alla volta questo amore di cui Cristo o Buddha hanno tanto parlato e che costituisce la nostra libertà, la nostra possibilità di crescere. Finché "Tizio mi innervosisce", "Tale è un deficiente", è la nostra prigionia, ci impedisce di progredire e ci degrada.

Facciamo intanto (anzitutto) un po' conoscenza con il nostro corpo. I suoi movimenti, le sue contrazioni, la sua possibilità di rilassamento costituiscono un vasto campo di studio. L'ignoranza che l'occidentale ordinario ha del suo corpo è qualche cosa di spaventoso. Gli sport non ne danno che una conoscenza grossolana e limitata, solo la danza, la pratica

dell'*hatha-yoga* o del *taichi* cinese, danno ad alcuni una conoscenza un po' migliore di questo corpo. Il corpo, che cambia certo, ma che cambia molto meno in fretta dei pensieri e delle emozioni, costituisce un punto di appoggio molto importante. C'è un legame stretto fra il corpo, nervi, plessi, ghiandole endocrine, respiro e le emozioni. Dunque un certo modo di essere nel proprio corpo, di conoscerlo dall'interno, si dimostra indispensabile. Da qui la necessità, su tutte le vie, di un minimo di *yoga* fisico, tenuta della colonna vertebrale, centro di gravità nell'addome, rilassamento muscolare qualunque sia la posizione. Anche il corpo può e deve, essere trasformato. E qui, subito, ci scontriamo con un apparente paradosso: è all'interno del corpo che si rivela una realtà che trascende il corpo, che trascende la coscienza limitata del corpo. All'interno e grazie al corpo. Se la meditazione è lo sforzo per prendere coscienza di ciò che in noi non cambia, è anche lo sforzo per prendere coscienza di ciò che in noi può sussistere dopo la morte del corpo fisico, ciò che può essere immortale.

Una volta ancora, ritorno al nostro punto di partenza per vedere come, dopo, crescere a partire da là. Il nostro punto di partenza è la nostra sottomissione al nostro corpo, il cammino è la nostra liberazione progressiva in rapporto al corpo, di cui noi diveniamo il maestro. Il corpo è sia un ostacolo, sia un alleato. Il corpo può essere una prigioniera o può essere un tempio. Il corpo può essere un tiranno o un meraviglioso servitore. Noi non dobbiamo né obbedirgli, né maltrattarlo, ma dirigerlo, come un cavaliere porta il suo cavallo, questo ci dice il simbolo del Centauro.

Il fine è sopraumano, sopranormale, trascendente (dal limitato all'illimitato, dalla molteplicità all'unità, dalla morte alla vita eterna, ma il cammino esige la partecipazione della totalità di noi stessi. Non è possibile progredire, unificarsi, divenire liberi, senza un nuovo funzionamento dell'organismo. La liberazione non è soltanto la soppressione dei conflitti conducente a una pace che noi possiamo concepire già da oggi, gioia, serenità, riconciliazione con sé stessi non più contraddirsi. C'è ben più di questo, dei livelli di essere, dei mondi, dei piani della realtà, chiamateli divini, sublimi, soprannaturali, come volete, che ci aspettano e che sono il senso dell'esistenza umana, anche se il 99% degli uomini se ne disinteressano.

(continua)



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

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
- 11) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. III* di Kunjuswami