

ASSOCIAZIONE VIDYA BHARATA

ARNOUD DESJARDINS

Diventare ciò che siamo

VI

Da Les chemines de la Sagesse

Traduzione a cura di Tat Associazione Yoga di Genova

Quaderno n° 130

15 Settembre 2016

Quaderni Advaita & Vedanta

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



# Diventare ciò che siamo

(Les chemines de la Sagesse)

## VI

*Arnaud Desjardins*

Nella misura in cui progrediamo sulla via, nuovi, ulteriori aspetti di noi stessi diventano indegni di noi, è indegno di un ricercatore spirituale accettare che il suo organismo rimanga sottomesso a delle insufficienze come la stitichezza, l'aerofagia, il mal di testa, fiato corto, male alla schiena, tanto più che questi disturbi hanno un aspetto vitale e psichico molto profondo. È indegno di un ricercatore della verità vivere con i lassativi, gli analgesici, tutte le pillole, tutte le supposte, perchè sono degli ostacoli sul cammino dell'unità, dell'unificazione e della liberazione. Dunque anche il corpo deve essere trasmutato, reso più limpido, associato al cambiamento di tutto l'essere. È perfettamente possibile. Conosco molta gente, molte persone che vivevano nei malesseri e nelle medicine e che l'igiene e lo *hatha-yoga* hanno completamente trasformato.

A partire dalla docilità, dalla sottomissione del corpo fisico mortale, inizia una vita sempre più affrancata dal corpo. Le relazioni sensoriali attraverso la vista, il toccare, l'ascoltare, lasciano spazio a una comunione più sottile o più fine, dove l'autentico sentimento di non essere che uno diventa percepibile. Qui tocco un campo che è stato chiamato parapsicologico, extrasensoriale, sottile, metapsichico, ma che il più sovente è affrontato con una orientazione falsata, vale a dire cercando fuori, ciò che deve essere trovato dentro.

L'unità organica di tutta la natura, di tutta la manifestazione, in pratica ci sfugge, anche se la scienza contemporanea la conferma. Anzitutto noi non teniamo conto che del piano fisico, o materiale o grossolano o di fatto sensoriale. Poi non capiamo in quale maniera facciamo parte dell'Universo.

Come tutto il resto, ciascuno di noi è una forma particolare di un'unica energia. Ho citato, nel primo volume di quest'opera, il paragone con l'oceano, vasto e duraturo e delle onde molteplici ed effimere. Posso prendere anche quella delle foglie dello stesso albero: se due foglie avessero una coscienza di sé stesse e volessero comunicare fino a sentire che formano un tutt'uno, nessun tentativo di raggiungersi all'esterno permetterebbe loro di riuscire, anche se potessero toccarsi e incollarsi l'una contro l'altra, sarebbero sempre due. Ma se nello stesso tempo in cui esse si riconoscono fisicamente come due, ciascuna prende coscienza della sua appartenenza allo stesso albero, alla stessa vita, ecco che realizzerebbero la loro unità. Ecco perché un detto bengalese, proclama che "l'amore chiude la porta del fuori e apre la porta del dentro".

È rientrando in noi stessi, aprendoci alla sorgente in noi di tutta la vita, unendoci a ciò che in noi è universale o soprapersonale, che noi possiamo comunicare o metterci in comunione con l'altro, non proiettandoci al di fuori verso di lui, che sia fisicamente o psichicamente. Il fine dell'incarnazione umana è realizzare una vita sempre più libera dal corpo, dai pensieri e dalle emozioni strettamente legate a questo corpo attraverso il sistema nervoso, le ghiandole, l'assimilazione del cibo, ecc. Una vita che finisca per essere così libera dal corpo, che la morte di questo corpo non le toglie niente. È rarissimo, ma non impossibile. Realizzare la propria vita è essere pronti a morire coscientemente.

La meditazione, liberandoci poco a poco dal piano puramente fisico in cui vive tutta l'umanità occidentale contemporanea, ci insegna che la corrente dell'esistenza maschera, ci nasconde delle percezioni o delle realtà di un ordine superiore. Ma per essere liberi dal corpo occorre anzitutto accettarlo completamente, senza pensare che nulla sia trascurabile, volgare, disgustoso. Uno degli apporti preziosi di Freud è stato l'aver dimostrato l'importanza di dettagli ai quali il pudore menzognero rifiuta di interessarsi. In noi tutto è legato. Tutto reagisce su tutto e nessun dettaglio è insignificante o senza valore per colui o colei che cerca di conoscersi e vuole divenire libero e cosciente.

Occorre dare tutta la loro importanza alla respirazione, sola funzione istintiva sulla quale abbiamo immediatamente la possibilità di intervenire, e al rilassamento muscolare. In molti monasteri orientali, specialmente buddhisti, l'attenzione ai movimenti è un esercizio quotidiano. Mi alzo

coscientemente, cammino coscientemente, mangio coscientemente, respiro coscientemente. Non raccogliere nemmeno un filo d'erba senza sapere che lo si sta facendo e perché lo si fa, mi ha detto un giorno il mio maestro. Fare ciò che si fa, essere nel proprio gesto, anziché pensare ad altro nello stesso tempo. Con l'esercizio questa vigilanza può svilupparsi al punto di diventare naturale e quasi permanente. Ma all'inizio della via quanto ne siamo lontani. Siamo talmente presi da tutto ciò che facciamo, che non siamo più da nessuna parte.

E se siamo portati dai nostri movimenti, lo siamo ancora di più dalle nostre emozioni, siano la gioia, la sofferenza o la collera. Per lungo tempo noi non abbiamo alcuna possibilità di impedire alle emozioni di nascere, ma possiamo, accettandole, viverle coscientemente, senza scomparire completamente. È quando l'emozione inizia che la vigilanza è particolarmente necessaria. Solo questa partecipazione attiva alle emozioni permette di mantenere un equilibrio interiore e una permanenza attraverso gli umori mutevoli e spesso completamente contraddittori, che si succedono e si impongono a noi. Il saggio non ha più emozione, per quanto ripugnante, scandaloso, spaventevole sia l'avvenimento di cui è testimone. All'uomo ordinario sembra inconcepibile e probabilmente inammissibile; mal compresa questa libertà può sembrare durezza, aridità di cuore, inumanità ed è invece il contrario: le emozioni sono inutili. Credete che un medico che fa la sua visita in ospedale e che ha delle reazioni personali di fronte a ciascun malato, sia un medico migliore o meno buono? Può compiere il suo dovere un dottore che inizia ad essere disgustato perché vede una donna alcolista, ubriaca, con un viso gonfio, iniettato di sangue e che è poi sul punto di piangere perché trova poi una ragazzina morente che lo guarda con grandi occhi disperati? Meno un medico ha emozioni di fronte ai suoi malati e più può essere un buon medico. Questo non ha nulla a che vedere con l'egoismo. Meno reazioni ed emozioni abbiamo, più siamo capaci di comprendere, di amare e di aiutare. La sola verità del non egoismo è l'azione è ciò che noi facciamo per gli altri, per loro, non come manifestazione della nostra emozione personale. L'emozione comporta sempre dei giudizi, delle concezioni, delle considerazioni, che sono l'espressione del nostro egoismo. Ognuno giustifica le sue emozioni dicendo: "Ma non sono mica una pietra! Non sono mica una bestia, un brutto! Sono un uomo, una donna sensibile, che sente, che partecipa." Non è vero. Noi non partecipiamo, noi

ci separiamo, tramite le nostre emozioni. Se voi non riuscite a dormire dopo aver visto le foto del Biafra, non è stata la sofferenza dei bambini del Biafra che vi ha impedito di dormire, è stata la vostra. La sola cosa, il reale interesse per i bambini in questione, è la somma di denaro che voi avete donato alla Croce Rossa o a qualche associazione di soccorso.

Ogni atto di altruismo o di generosità, che è l'espressione di emozioni e di pensieri, che sono portati dall'emozione e dunque dall'egoismo, non ha valore. È per questo che, con tanta buona volontà e tante buone intenzioni, tanta certezza da tutte le parti di essere nella verità e di fare il bene, che il mondo va così male. Come può esserci così tanta confusione, cecità, conflitti, se non c'è un errore enorme da qualche parte? Questo errore non concerne gli altri, concerne noi, ciascuno di noi individualmente. Questo errore è giustificare le nostre emozioni che ci condannano a vivere unicamente nel nostro mondo e mai nel mondo. È a causa delle emozioni che noi oscilliamo incessantemente, che noi siamo trasportati. Il saggio rimane uguale a sé stesso perché è tutt'uno con i cambiamenti intorno a lui. Ogni volta che proviamo un'emozione o una reazione molto forte, ne rendiamo responsabile il fatto esterno, l'avvenimento. Quando invece la responsabilità è in noi e unicamente in noi e che l'avvenimento, l'incidente è là soltanto a titolo secondario, cioè a titolo di causa eccitante, scatenante. Noi portiamo in noi, allo stato latente, la possibilità di certe emozioni. Ciò che è non manifestato è altrettanto reale allo stato potenziale che ciò che è manifesto. Si può perfettamente concepire che lo stesso avvenimento non avrebbe provocato alcuna reazione o una reazione completamente diversa in qualcun altro.

*(continua)*



Associazione Vidya Bharata

[www.pitagorici.it](http://www.pitagorici.it) - [www.vedanta.it](http://www.vedanta.it) - [www.vidya.org](http://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](mailto:advaita_vedanta-subscribe@yahoo.com)

[vidya\\_bharata-subscribe@yahoo.com](mailto:vidya_bharata-subscribe@yahoo.com)

Per disiscriversi

[advaita\\_vedanta-unsubscribe@yahoo.com](mailto:advaita_vedanta-unsubscribe@yahoo.com)

[vidya\\_bharata-unsubscribe@yahoo.com](mailto:vidya_bharata-unsubscribe@yahoo.com)

## LIBRI

([www.pitagorici.it](http://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