

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

Arnaud Desjardins

A noi due, sofferenza - Parte I
Sulla vigilanza

Quaderno n° 177

17 Marzo 2020

Quaderni Advaita & Vedanta



Da: La via del cuore.
Arnaud Desjardins. Ubaldini Editore

A noi due, sofferenza

Se volete progredire, dovete riconoscere sinceramente che siete in grado di ascoltare una verità anche cinquanta volte e pensare di conoscerla bene, ma di non averla compresa realmente.

Non dovete confondere ‘sapere’, ‘conoscere’ e ‘comprendere’: la vera conoscenza è una funzione dell’essere: si conosce quello che si è.

Gli studi scolastici sono soprattutto un fatto di sapere, che si tratti di calcolare una radice quadrata o della prima guerra mondiale. Ma qui parliamo di qualcosa di infinitamente semplice e insieme estremamente sottile, che va contro le nostre abitudini mentali.

Se pensate di conoscere veramente alcune verità per averle lette nei libri e averci creduto, vi sbagliate. Anche le più semplici verità dell’insegnamento hanno bisogno di anni di maturazione, se vogliamo non solo conoscerle e saperle esporre, ma possederne la certezza personale. Questo vale praticamente per tutti gli assunti importanti che Swamiji mi ha personalmente trasmesso, e che a mia volta trasmetto a voi. In particolare per uno dei più preziosi (gli altri sono per lo più corollari di questo): l’essenziale non è di acquisire ciò che ci manca (la saggezza, il controllo di sé, l’amore universale, la supercoscienza), ma di far sparire ciò che è di troppo.

Ora che avete sentito questa frase, credete di averla davvero compresa? Sono sicuro di no. Già sono possibili dei malintesi sul senso delle parole. Ma anche se il senso vi fosse chiaro, non basterebbe a far diventare



San Francesco in meditazione - 1605. Caravaggio. Galleria Nazionale d'Arte Antica. Roma

questa verità parte della vostra esperienza. Parlando con l'uno o l'altro di voi, mi accorgo di come la mentalità ordinaria di ciascuno recuperi queste verità nella misura in cui vengono dette, così che alla fine riconduciamo quanto di nuovo ci viene proposto alla nostra personale esperienza abituale. C'è qualcosa (uso apposta un termine vago) che psicologicamente, mentalmente, emozionalmente è di troppo (e che quindi dovrebbe sparire), e che ci impedisce di comprendere bene la frase in questione.

Questo qualcosa è ciò che chiamiamo 'ego'. Ma anche riguardo al termine ego, che avete sentito mille volte, non si arriva subito a capire ciò che significa veramente. Ego non è altro che ciò che dice 'io'. Voi lo sapete, lo potete ripetere senza sbagliarvi, può darsi persino che qualcuno che lo ascolta da voi lo capisca meglio di voi. Ma voi non ne avete ancora l'esperienza completa con il vostro intero essere. Questa esperienza non la potete possedere che sperimentando, 'vedendo'. E le condizioni dell'esistenza in cui siete, istante dopo istante, sono le uniche possibilità di vedere e di sperimentare che ci vengono offerte. Non lasciatele sfuggire, non perdetele. In ogni istante è presente tutto l'essenziale, il dualismo e il non-dualismo, l'ego e la possibilità di scoprire il segreto dell'ego.

Siamo talmente abituati a questo ego che neppure lo vediamo all'opera. È un po' come il famoso esempio, usato in casi e significati diversi, dell'uomo che cerca dappertutto gli occhiali che ha sul naso. Ho capito veramente quest'esempio solo il giorno in cui mi è successo veramente. Gli occhiali erano la cosa più vicina ai miei occhi, ma non li vedevo. E l'ego è così vicino, così perfettamente davanti a noi, che finiamo col guardare sempre un po' oltre e ce lo lasciamo sfuggire.

È necessario che la vostra visione diventi molto interiorizzata perché possa vedere davvero ciò che comunemente vede, per sentire ciò che comunemente sente e per percepire ciò che comunemente percepisce. L'ego dovrà sparire, perché quegli occhiali non sono affatto utili. Non ci aiutano a vedere, ma, al contrario, deformano completamente la nostra visione.

Nelle condizioni di vita di un uomo comune, che non ha mai praticato nessuna ascesi e che non è neppure un poco purificato o trasformato interiormente, tutta l'esistenza è vissuta attraverso l'ego. Per questo dico che è così vicino a noi che neppure lo vediamo. E tuttavia è proprio questo ego che dovete scoprire all'opera, psicologicamente, mentalmente ed emozionalmente.

È l'ego che intende, che percepisce, che sente, che valuta, che reagisce, che decide, e senza un'ascesi rigorosa, ben condotta, perseverante, questo ego non sarà mai visto, mai smascherato.

Immaginate un uomo che ha preso l'abitudine di guardare attraverso degli occhiali, l'ego appunto, di cui non sospetta neppure l'esistenza perché gli sono stati messi fin dall'infanzia. Non gli verrà mai in mente di toglierseli, e continuerà a vivere fino alla fine condizionato dall'ego senza accorgersi di esserne essenzialmente libero. Già è arduo farlo sparire anche ponendo attenzione alla sua inutilità e vanità. Figurarsi quando non si ha la minima intenzione di farlo sparire o magari neppure il minimo sospetto che esista! Inoltre l'intelletto da solo, la testa da sola, se è vero che può darvi un grande sapere, anche tecnico, utilizzabile concretamente, non può in nessun modo darvi l'esperienza dell'ego. Sull'ego potete leggere libri di psicologia, di metafisica, di yoga, ma è l'ego che li legge, è l'ego che li interpreta.

L'ego è la causa delle emozioni, è la causa della percezione dualista. Ora, 'chi sente?' È l'ego. 'Chi percepisce?' L'ego. 'Chi pensa?' L'ego. 'Chi' riceve le impressioni dal di fuori, 'chi' ama o 'chi' non ama? L'ego. Il modo migliore per vedere questo ego, questi occhiali così vicini agli occhi da non essere percepibili, è di vedere il 'questo mi piace, questo non mi piace', il 'questo mi dà piacere, questo mi disturba', cioè la vostra colorazione emotiva.

Allora ricordate bene questo punto: il meccanismo mentale o psicologico dell'ego è superfluo, ma vi è talmente familiare che non lo vedete più. E bisogna riuscire a vederlo restando abbastanza vigili per sfuggire, almeno un poco, al suo meccanismo. Potete porvi la domanda: "Chi?".

In questo caso non il grande Chi sono io? che proponeva Ramana Maharshi, quel Chi sono io? la cui risposta è chiaramente il Sé, l'*Ātman*, la Coscienza suprema. Bisogna che la risposta a questo chi?

Non sia l'*Ātman*, ma appunto l'ego, quello che deve scomparire. È l'ego che giudica, che rifiuta, che valuta, che è d'accordo, che non è d'accordo. Osservando i dettagli minimi, comincerete a conoscere bene di che si tratta e a poco a poco potrete esserne liberi.

Il meccanismo contraddistinto dal dualismo 'favorevole o sfavorevole', 'mi piace o non mi piace' rappresenta il 90 per cento dell'esistenza.

Parlando con semplicità, al livello più ordinario: quando siete completamente neutri, o quando la realtà vi appare completamente neutra? È molto raro. Voi amate o non amate: un gesto di qualcuno, l'intonazione di voce, l'espressione del viso, il taglio di capelli, il pullover che indossa... Vi piace o non vi piace.

Allora potete porvi la domanda: Chi ama? Chi non ama? Chi è contento? Chi è scontento? Chi è rassicurato? Chi è inquieto? E questo nelle più piccole circostanze, in qualunque momento della vita. E vedetelo, vedetelo: chi, chi? Questo è l'ego.

È inevitabile questo egocentrismo? Con una vigilanza attenta potreste sfuggirgli, ma senza vigilanza non avrete nessuna possibilità. Vi dimenticate, dimenticate e dimenticate. Potete parlare tutto il giorno di saggezza, ma senza vigilanza non potrete mettere in pratica niente.

Dunque dovete trovare degli esempi non in condizioni straordinarie, ma nelle situazioni banali della vita quotidiana, quelle che sono normalmente a vostra disposizione. Qui e ora siete in una situazione concreta, qui e ora siete nel particolare e non nel generale. Osservate qui e ora le vostre reazioni. È essenziale, ma non vi sembrerà ancora abbastanza grandioso. Voi cercate qualcosa di più bello, di più meraviglioso, di più misterioso, e sarà proprio la vigilanza che vi condurrà allo straordinario.

Ho conosciuto molti aspiranti discepoli che hanno messo in causa que-

sto ego, ma solo in particolari momenti, in condizioni eccezionali di intensità. Forse si sono sentiti sconvolti, lacerati, meravigliati, feriti, ma questo non è stato sufficiente a dare loro una comprensione tale da impregnare tutta l'esistenza. Io me ne stupivo. Mi chiedevo: com'è possibile aver vissuto trent'anni in India, in un *aśram*, accanto a un saggio, passando notti intere a vegliare, settimane di silenzio, e poi i digiuni, le meditazioni, le ripetizioni di *mantra*, ed essere ancora capaci di dimenticare di tutto questo, di rinnegare quanto è comune a tutti gli insegnamenti e di rifiutare fino a questo punto che ciò che è sia, qui e ora? Come si può essere, dopo tanti anni, ancora così dominati dal mentale, ancora così 'nel proprio mondo' e non 'nel mondo', ancora così portati a 'creare un secondo' e così prigionieri di sé stessi e delle proprie emozioni?

Parlando con quelle persone dovevo stare attento alle reazioni, cercavo di non farli arrabbiare, cosa che comunque non avrei voluto. Sapevano tutto quello che c'era da sapere del Vedānta, dell'induismo, e delle idee sostenute nei vari *aśram*. Ma non erano veramente loro a rispondermi. Erano l'esempio vivente di queste dure parole di Swamiji: "*Your thoughts are quotations*", "I vostri pensieri sono citazioni". In quel momento era il *vedānta* corrente o le idee correnti dell'induismo che mi rispondevano al posto loro. Nonostante trent'anni dedicati alla cancellazione dell'ego, tutti consideravano le loro emozioni assolutamente normali e naturali. Tutti aspettavano che la realizzazione del Sé cadesse dal cielo e che il Risveglio avvenisse come per miracolo.

A un certo punto cominciai a preoccuparmi molto nel constatare che non solo non progredivo io, ma neppure progredivano gli altri attorno a me.

Dieci anni dopo la morte di Ramana Maharshi andai a Tiruvannamalai con un'immensa speranza. Nel suo libro *India segreta*, Paul Brunton racconta di aver passato un mese presso Ramana Maharshi e di aver vissuto alla fine un'indimenticabile esperienza di *samādhi*, cosa che ha dato alla sua testimonianza notorietà mondiale.

Pensavo se un mese sotto lo sguardo magico del Maharshi ha portato Paul Brunton a una realizzazione simile, dove porterà mai un anno intero accanto a un saggio di quella forza? Incontrai anche persone che avevano visto il Maharshi vivo tutti i giorni, e dopo la sua morte avevano vissuto dieci anni all'*asram*, un *asram* ancora vibrante della sua presenza. Rimasi deluso, quasi annientato: fra indiani e indiani, fra europei ed europei, i discepoli erano pettegoli, si giudicavano, si criticavano l'un l'altro, si lasciavano trascinare dalle emozioni. Se loro, dopo vent'anni a Tiruvannamalai, erano così, cosa potevo sperare io? E non si poteva definirli mediocri, anzi erano gente di qualità, coraggiosa e sincera. Mi preoccupai molto.

Oggi io non ho niente da perdere, niente da guadagnare, niente da proteggere, niente da salvaguardare. Ma voi dovete fare attenzione a non fare errori. Quel che c'è da trovare è semplice. Non cambierete certo perché farete un mese di digiuno invece di tre settimane, né perché starete due giorni a settimana anziché uno in silenzio assoluto, e neppure perché ripeterete il vostro *mantra* diecimila volte anziché mille. È solo vedendo con acume il meccanismo stesso dell'ego e dell'emozione, sorpreso nell'istante, proprio qui e proprio ora, che il vostro essere intero, la vostra vita intera saranno cambiati. Non c'è altra possibilità che l'istante. Il tragitto Parigi-India in automobile, diecimila chilometri (e ai miei tempi non c'erano strade asfaltate, era davvero un'avventura), si compie cinque centimetri per volta, i cinque centimetri con cui il pneumatico aderisce alla strada. Lo stesso pneumatico affronta un boulevard a Parigi, la strada fra Teheran e Meched, un vicolo di Benares. E un bel giorno lo scopo è raggiunto.

Chi è che guarda? È l'ego. Chi è che si affligge? È l'ego. È unicamente all'ego che la vita fa del male.

Ogni istante è l'occasione per sorprendere l'ego in flagrante delitto di separazione fra voi e il reale e, per primo, il 'reale relativo' degli avvenimenti che si succedono. Per esempio, oggi parlando con voi tossisco. Molto importante. Molto interessante. Molto ricco.

Tutto l'essenziale è incluso qui dentro: io tossisco. Ora, cosa succede in genere? Certo, per un frequentatore delle Upaniṣad che si è fatta un'idea dell'Assoluto o del Brahman, che cerca 'l'aldilà oltre l'aldilà', l'Infinito, l'Eterno, il fatto di tossire non presenta il minimo interesse. Ecco dove sta l'errore. Il tossire non presenta il minimo interesse per il ricercatore spirituale. L'interessante sarebbe forse assistere all'ostensione della Sacra Sindone o passare una notte a girare intorno alla montagna sacra di Aruṇācala ripetendo un *mantra*. Ma tossire è una seccatura e basta.

No. Per ognuno non c'è mai nient'altro che 'qui e ora'. Io tossisco. Tutto il passato, tutto il presente e tutto il futuro, tutto il dualismo, tutta la tragedia umana sono contenuti nel fatto che io tossisco qui, oggi, questo pomeriggio, in questo momento davanti a voi. L'acqua è la stessa in un cucchiaino e nell'intero oceano, il fuoco è lo stesso nella fiamma di una candela e nell'incendio che distrugge una città, e tutta la tragedia dell'essere umano è contenuta nel fatto che questo pomeriggio io tossisco. L'essenza, il principio, vale a dire l'ego o il dualismo, è lo stesso. E non lo dico alludendo a chissà quali sottigliezze filosofiche: prendete l'asserzione alla lettera.

In genere non si vorrebbe tossire quando si deve parlare per due ore di fronte a quaranta persone venute da lontano per ascoltarvi. Ma chi non vorrebbe tossire? Io tossisco, io non sono contento di tossire, la cosa non fa parte del gradevole, ma dello sgradevole, non del felice, ma dell'infelice.

È semplice: considerate tutta l'esistenza più o meno divisa in due, concavo-convesso, bipolarità, coppie di opposti, i *dvandva*. Ogni cosa ha sempre il suo contrario. Qui, ora, io tossisco. Non la tosse di ieri, né la tosse di stanotte, né la tosse di stasera.

Ovviamente parlo del mio tossire per spingervi a fare esempi simili, relativi a voi, e di osservarli nel momento preciso in cui ogni esempio è in atto. Non lasciatevi sfuggire l'occasione. Non avete nient'altro per progredire.

Ci vorrebbero molte sfumature nell'uso della parola 'io'. Se si è liberi da questo 'io' non bisognerebbe più usare questo pronome. Ma per il momento consentitemi di usarlo. Grazie a Swamiji mi sono sbarazzato del fardello più terribile, il fardello che noi siamo per noi stessi, il fardello dell'ego, quando ogni genere di sforzo, anche eroico, non era riuscito a liberarmene. Questo prova che un'ascesi che in certi momenti è dura, a volte molto dura, si rivela molto fruttuosa se si misurano i risultati in rapporto agli sforzi. Ma soprattutto non lasciatevi più sfuggire le piccole circostanze quotidiane, essenziali per il Cammino che seguiamo.

Torniamo al mio tossire (ma, ripeto, fate esempi simili e relativi a ognuno di voi): c'è qualcuno o qualcosa in me che percepisce la tosse, che la percepisce fisicamente con la sensazione 'mi brucia', che la concepisce mentalmente con 'è la tosse'. Ma c'è o non c'è reazione emotiva? A partire dal momento in cui c'è anche un minimo divario fra ciò che è ('tossisco') e ciò che secondo me dovrebbe essere ('non dovrei tossire'), nulla più vieta che questo divario si allarghi e continui a peggiorare. Quando il fuoco prende, continua a estendersi. Date fuoco d'estate a un piccolo cespuglio ed ettari di bosco bruceranno. Il 'non dovrei tossire' non fa che rendere la situazione più fastidiosa. A questo segue il rifiuto del malessere, che rafforza l'atteggiamento negativo, che a sua volta peggiora l'emozione, e così via, finché non saremo riusciti a fare un dramma di un fenomeno minore, cioè appena una tosse inopportuna.

Certo, tutti abbiamo un minimo di consapevolezza della tosse, senza la quale a nessuno verrebbe l'idea di informarsi su un eventuale sciroppo. Vi richiamo piuttosto a un'altra consapevolezza, non legata ai meccanismi di reazione al colpo di tosse. Io prendo coscienza che tossisco, ma non è più la stessa persona in me, né la stessa risposta alla domanda chi?, chi prende coscienza che io tossisco? Prima era l'ego individualizzato, ora non è più l'ego. Vi sbarazzate di quell'ego solo vedendolo all'opera, anche con un esempio molto semplice come questo. Vi basta un cucchiaino d'acqua per conoscere la composizione di tutta l'acqua del pianeta, e con una cucchiainata sapete cos'è l'acqua. Lo stesso ego è all'opera in un banale esempio di vita come in una grande catastrofe.

Continuo con il mio esempio. Il fatto di tossire comprende sia la sensazione, sia il pensiero che riconosce ‘io tossisco’ (e non ‘io vomito’ o ‘io ho la diarrea’), sia l’emozione inutile che qualifica. È semplice, ma è tutto qua: chi qualifica? Ammettiamo che un ragazzino che non voglia andare a scuola possa sentire la tosse come una cosa buona. Se è malato ci si occuperà di lui, papà e mamma gli staranno intorno, diventerà il centro di interesse della famiglia. Ma normalmente un adulto non giudica cosa buona il fatto di tossire, specie se deve parlare in pubblico per due ore. Chi qualifica come favorevole o sfavorevole? Perché interviene questa qualificazione che potrebbe non intervenire? Sì, c’è tosse.

L’ho detto prima: tutto il passato e tutto il futuro sono contenuti in questo momentaneo caso particolare, dato che riferisco questa tosse a tutta l’esperienza che ho acquisito sulla tosse in passato. La tosse non è un fenomeno del tutto nuovo per me, come quando mi si presenta qualcosa che non è mai successo in vita mia. Ho appena tossicchiato. In sé la cosa non avrebbe per me molta importanza, ma questo semplice fatto, qui e ora, assume molta più importanza di una piccola reazione fisiologica se già comincio a preoccuparmi: “Se tossisco stanotte finirà che non dormo!”, o semplicemente: “Se non arrivo per bene alla fine di questa conferenza, cosa succederà?”. Non ho dimenticato come ero una volta: se durante una conferenza avevo bisogno di tossire (mi è successo) era un supplizio.

Dunque mi preoccupa, e la preoccupazione peggiora ancora di più la situazione. Ma chi? Chi è al supplizio? Chi si preoccupa?, chi trova terribile non riuscire a parlare? E so bene che in giro succedono cose ben più tragiche, che c’è gente davvero malata, che magari ha subito incidenti ed è stata sottoposta a prove mille volte peggiori di quella di un conferenziere con una crisi di tosse.

È ben peggio essere feriti, sfigurati, rovinati! Chi soffre?

Potrete far sparire il meccanismo stesso della sofferenza, ma solo se lo avete visto bene. Il conferenziere si ricorda di tutte le tossi della sua vita, se ha tossito stamattina, o ieri, e se ha preso o no lo sciroppo.

E dato che si produce nuovamente una sensazione di bruciore alla gola e ai bronchi, il mentale comincia a considerare una piccola reazione fisiologica in funzione di tutto un passato, lontano o più recente, e proiettato sull'avvenire. In questa situazione banale è contenuto tutto l'insegnamento. Nella fiamma della candela è contenuto tutto il fuoco. Chiedetevi, qui e ora, come state utilizzando l'istante presente.

Forse ora cominciate a vederli, l'ego e il mentale, *ahaṃkāra* e *manas*, a vederli veramente. E vi assicuro che una tosetta un po' troppo fastidiosa vale notti di preghiera, di *jāpa* (la ripetizione mentale o verbale di un *mantra* o del nome di Dio), di asceti varie, purché arrivate a precisare: ecco il meccanismo falsato, vizioso, che voglio eliminare! Con una sufficiente vigilanza lo vedrete sempre più spesso.

La 'qualificazione', il definire la 'qualità', non è che il rifiuto della verità. Eliminandola riuscirete a vedere che cosa succede quando l'ego si cancella. Avrete così visto l'essenziale di ciò che può guidarvi fino a quando la sottomissione al reale non avrà impregnato tutta la vostra esistenza, dovunque e continuamente. Le condizioni sono più o meno difficili ma, con qualche virtuosismo, realizzerete in tutte le circostanze il ritorno al non-dualismo. In ogni modo anche la difficoltà è creata e valutata dal mentale, che decide che la situazione è terribile, mentre non è mai così terribile come il mentale stesso vuole farci credere.

Bisogna iniziare dall'inizio, ed è attraverso lo sguardo su sé stessi che inizia il cammino della liberazione. Diciamo che quando il gettare questo sguardo risulta molto fastidioso, avete tendenza a tossire. Non avete ancora tossito e già la condanna interiore è pronunciata. Siete scesi a patti con l'ego, avete dimenticato il cammino, avete rinunciato a mettere in pratica. Vi accontentate di essere infelici, di agitarvi, di soffrire, di cercare di continuare bene o male le vostre chiacchiere. Vi siete lasciati sfuggire una magnifica opportunità, piena di insegnamento. Riprendetevi, risollevatevi, perché avete una preziosa occasione di progredire verso il vostro fine. Chi sente in modo soggettivo, emotivo? L'ego. Chi vede? Il testimone (*sākṣin*), l'alba del Sé. Basta un colpo di tosse, un

minimo fatto fisico, e subito il passato risale a galla, impedendovi di rimanere nel presente.

Certo il passato può essere tecnicamente utile in certi casi. Non ci sarebbe nessuna scienza, nessun sapere ordinario se il passato non avesse quel suo valore che ci permette di prevedere il futuro. Ma *vijñāna* non è la conoscenza, è il sapere, la scienza dualista. Provando un'irritazione alla gola riconoscete una tracheite o una bronchite, per cui fate attenzione a non prendere ancora freddo, comprate le medicine del caso, e prevedendo la possibilità di tossire durante la conferenza vi portate dietro un flacone di sciroppo. Questo è il comportamento non-dipendente dal meccanismo ordinario! In apparenza possono sembrare simili, ma sono fondamentalmente del tutto diversi. Qualsiasi persona intelligente è capace di ragionare, e un saggio può utilizzare in modo giusto la sua esperienza di vita, la sua conoscenza del passato e la sua capacità oggettiva di prevedere il futuro.

Ritorniamo all'utilizzazione del passato da parte del mentale, che così si stacca dal 'qui e ora', si agita, generalizza, dà alle cose più importanza di quanto non ne abbiano. Che cosa ispira questa agitazione? La paura. Ma chi ha paura? L'ego. Attenzione, vi sto descrivendo il vostro modo di funzionare nel tempo. Non avete che da applicarlo ogni volta al caso particolare. Cercate di ricordare qualcosa che avete vissuto recentemente, ieri, stamattina. Cercate di prevedere le occasioni che vi si presenteranno stasera, adesso. Non lasciatevele sfuggire.

Quando non si vivono coscientemente, queste minime situazioni si dimenticano e non si può più rivedere la propria giornata per capire cos'è successo e come ci si è lasciati ingannare. Sarebbe un lavoro molto fruttuoso dire: "poco fa mi sono lasciato trascinare come un fucello di paglia in un torrente. Vediamo: in che modo esatto è comparsa l'emozione?". Purtroppo eravate talmente identificati che non avete visto niente. E non potete ricordarvi di ciò che non avete vissuto coscientemente. Invece, se avete tentato uno sforzo di adesione alla realtà, anche se l'eccessiva difficoltà vi ha sommersi, vi ricordate molto chiaramente, testa

e cuore, di quello che avete sentito e pensato. Potete ritornarci sopra. Il tentativo vi permette almeno di ricordarvi della vostra alterazione, ed è già molto. Ora potete cercare di capire e, la prossima volta, sarete più abili nel mettere in pratica questo insegnamento.

Dovrete diventare dei virtuosi del mettere in pratica, dei virtuosi del sì a ciò che è. Se volete guardare, andate a vedere. Swamiji mi ha detto molte volte: “*The way is in the particular, not in the general*”, il Cammino non è nel generale e nella dottrina, ma nel particolare, nell’istante.

Ora sono convinto che non c’è nient’altro che questa tosse da niente, proprio qui e ora, per aprirmi la porta del Regno dei Cieli e fare di me, un giorno, un essere umano libero.

Continuo con la tosse: anche solo fisicamente il corpo non è d’accordo di tossire. Fate una conversione decisa, convertitevi. Accettate. Sì, c’è tosse. Il corpo è segnato dal ricordo di notti intere senza riuscire a dormire, e il corpo non dirà meccanicamente di sì.

Durante un soggiorno in India, e non ero più giovane, passai una notte a vomitare ogni mezz’ora. Quando si soffre di mal di cuore e si vomita, non è gradevole, ma ci si sente sollevati. Ma dopo un quarto d’ora mi riprese la voglia di vomitare, e ancora mezz’ora dopo. Alla fine non ci fu più niente da vomitare, solo bile e un gusto amaro in bocca. Mi contorcevo scosso dagli spasimi. Nella stanza vicina mio figlio Emmanuel, che allora aveva dieci anni, si svegliò sentendomi gemere, venne da me e mi fece notare: “Ricordati che è solo il corpo fisico che vomita, l’*Ātman* non vomita!” E tornò a dormire.

Aveva ragione! E se ci credete anche un poco, è il momento di ricordarvene. Non discuto ciò che è, non ho rimpianti, non permetterò al mentale di introdurre un cuneo tra la realtà e la coscienza della realtà. Devo aderire senza riserve, aderire con passione, con tutto il cuore alla verità di ciò che è. È un sì assoluto. Non: “Dico sì a qualcosa di doloroso”; questo non è più dire sì. È, dunque dico sì. È *It is*; in sanscrito *asti*, cioè

che è; *tattva* in sanscrito indù; *tathāthā* in sanscrito buddhista; *isness*, *thatness*, *suchness* in inglese. E 'sì' è un sì, un sì totale. Si tratta proprio di una conversione. Da quarant'anni, cinquant'anni il corpo ha preso l'abitudine di rifiutare ciò che è doloroso. Io converto questo rifiuto in accettazione. È il corpo fisico che vomita, non è certo il Sé.

È possibile far coesistere la serenità del 'testimone' con un'esperienza dolorosa per il corpo fisico, ma che non è dolorosa mentalmente, né emotivamente.

Dunque c'è un prima 'sì' fisico: tutto il corpo è d'accordo nel tossire. Ma potete subito cercare di scoprire che cosa non sia subito d'accordo. Purtroppo non siete ancora nello stadio di colui che 'dice sì più velocemente delle proprie emozioni'.

L'ego l'avete sotto gli occhi. È quel modo soggettivo, personale, di prendere un fenomeno, nella fattispecie una certa sensazione, di interpretarlo attraverso il passato e proiettarlo verso il futuro, cosa che provoca un'emozione. Siate vigili, spegnete il fuoco al suo nascere. Un fuoco ha attecchito, il fuoco del mentale e dell'ego che decidono le 'qualità'. Di qui il fuoco si estende e aumenta continuamente. Il mentale si nutre di se stesso. Nascono pensieri neri di ogni genere, fantasie negative che non fanno altro che suscitare nuove emozioni, e nuovi disturbi fisiologici. Il mentale è un invasore sfrenato. Si permette tutto, niente lo ferma, nessuna vergogna, nessun pudore. Il mentale è capace di qualunque spettacolo pur di catturare l'emozione.

Vigilando potete isolarlo subito: "Eccolo, ho visto il meccanismo malsano che potrebbe non verificarsi, così che tutto rimarrebbe com'è, e nello stesso tempo tutto sarebbe completamente diverso". Provateci. La prima reazione sarà di nuovo: "No, no!". Non lasciate che prevalga. Trasformate subito il 'no' in 'sì!'.

Nella qualità del vostro 'sì!' c'è tutto. Se qualcuno non ha ottenuto i risultati che sperava è perché non ha capito quanto quel 'sì' doveva essere un 'sì!' dal profondo del cuore, non un 'sì' appena sussurrato.

L'ego è ciò che in voi è suscettibile di non dire sì alla verità. L'ego vive solo di rifiuto. 'Io' sono qui per soffrire e questo 'io' che soffre potrebbe sparire; quindi non ci sarebbe più sofferenza. Tutto cambierebbe. Ci sarebbe coscienza, non sofferenza. La verità è semplice.

Se sperate davvero in qualcosa di nuovo non lo troverete nelle idee, ma nella pratica. Mettendo incondizionatamente in pratica la formula 'non ciò che dovrebbe essere ma ciò che è', le emozioni si faranno sentire meno, saranno sempre meno intense, dureranno sempre meno. Ma questa accettazione di 'ciò che è' a volte si rivela al di sopra delle vostre forze. Anche quando siete convinti della sua efficacia la sofferenza vi assilla ancora. In questo caso, è proprio 'questa' sofferenza che vi si propone di accettare. Perché proprio grazie a 'questa' sofferenza potrete raggiungere uno stato di non-dualismo.

Approfondiremo insieme questo secondo tema.

Da: L'audacia di vivere.
Arnaud Desjardins. Ubaldini Editore

Sulla vigilanza

"Interrogando monaci cristiani in Francia, monaci zen in Oriente, maestri tibetani e sufi, saggi induisti, ho sempre ritrovato due denominatori comuni a tutte le vie spirituali: il primo è ciò che chiamiamo vigilanza.

La vigilanza corrisponde all'assorbimento cosciente dei diversi nutrienti nel momento in cui questi provocano in noi desideri, paure, amore o odio e tutte le reazioni abituali. Il fatto di essere coscienti permette di digerire e di assimilare questi nutrienti in un modo diverso, e quindi permette il raffinamento dell'energia così accumulata che invece non può prodursi quando siamo identificati con le nostre emozioni. [...]

I dialoghi di San Gregorio Magno su san Benedetto [...] sono eloquenti a questo riguardo:

«Ogni volta che una preoccupazione troppo viva ci trascina fuori di noi, noi restiamo certamente noi stessi, e tuttavia non siamo più con noi stessi, perdiamo di vista noi stessi e ci disperdiamo nelle cose esterne. Al contrario, ho potuto vedere che quest'uomo venerabile (San Benedetto) abitava presso di sé, sempre attento e vigile su di sé, si teneva sempre in presenza del suo Creatore, si esaminava senza sosta e non lasciava che lo sguardo della sua anima venisse distratto dall'esterno».

L'insegnamento del Buddha insiste allo stesso modo sulla necessità dell'attenzione:

«Coloro che sono attenti hanno già ottenuto la vita eterna, coloro che non sono attenti sono già morti».

Ci sarebbe da comporre un'intera antologia su questo tema attingendo a tutte le grandi tradizioni. È la prima differenza capitale dalla vita ordinaria in cui non ci si accorge di essere identificati, confusi, in cui il soggetto è assorbito dall'oggetto, in cui non c'è alcuna discriminazione tra lo 'spettatore' e lo 'spettacolo', tra il testimone e il fenomeno (sensazione, emozione, pensiero).

E il secondo denominatore comune si fonda sul primo, se non ci sono tracce del primo non ce ne saranno del secondo, e rappresenta un atteggiamento radicalmente nuovo rispetto al meccanismo di attrazione e repulsione, «amo, non amo, invidia, non invidia» [...].

Che voi la chiamiate sottomissione alla volontà di Dio o accettazione di ciò che è, di tratta sempre di un atteggiamento insolito, che contrasta con la vita ordinaria. [...]

Ogni volta che ricevete coscientemente un'impressione, che vivete coscientemente una situazione, diminuite il consumo di energia e assimilate molto meglio l'energia ricevuta. [...] Ogni volta che svolgerete questo lavoro sulle emozioni per cui, grazie alla vigilanza, ritornerete a ciò che è e non sarete più trasportati dalle emozioni negative né dipendenti dalle emozioni positive, spingerete più lontano questa alchimia interiore che è la trasformazione dell'energia.

Innanzitutto risparmiamo l'energia, in seguito la trasformeremo in materia sempre più sottile e infine fisseremo questa materia sottile in noi. [...]

Quando non sprechiamo più la nostra energia nelle emozioni ordinarie, nei pensieri ordinari e nei loro meccanismi grossolani, trasformiamo la materia grossolana in materia sottile. [...]



Associazione Vidya Bharata

www.pitagorici.it

www.vedanta.it

www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List "Advaita Vedanta" si ricevono gratuitamente traduzioni prevalentemente inedite. 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 iscriverti e ricevere il quaderno clicca [QUI](#).

O entra nell'area "[Newsletter e Periodici](#)" del sito www.pitagorici.it.

O entra nell'area "[Newsletter](#)" del sito www.vidya.org

NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2020 Associazione Pitagorici, Roma, Italia.

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.

www.pitagorici.it

LIBRI PUBBLICATI disponibili su AMAZON

- 1) **Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi.** Presentazione di Raphael.
- 2) **Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita** di Prema Dharma.
- 3) **Avadhūtagītā di Dattātreyā.** Presentazione di Raphael.
- 4) **Dialogo dIstruzione** di Prema Dharma.
- 5) Rāmaṇa Mahārṣi - **Ricordi Vol. I** di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.
- 6) **Advaita Bodha Dipikā** - Karapatra Swami. Presentazione Raphael.
- 7) **Et in Arcadia ego animam recepi** di Sigife Auslese.
- 8) **Il Vangelo di Śrī Ramakrishna - Vol I e II** di M. (Mahendranath Gupta)
- 9) Rāmaṇa Mahārṣi - **Ricordi Vol. II** di G.V. Subbaramayya.
- 10) Rāmaṇa Mahārṣi - **Ricordi Vol. III** di Śrī Kunjusvāmi.
- 11) **Discorsi Ispirati** - Swami Vivekananda. Presentazione: Bodhananda.
- 12) **Vita di Vivekananda e il Vangelo Universale** - Romain Rolland.