



IL PENSIERO
di
ARNAUD DESJARDINS

INDICE

Cap. 1 - Osate vivere	5
Cap. 2 - La Fonte sempre pura - Liberarsi dal passato attraverso il respiro	33
Cap. 3 - Vincere la paura	59
Cap. 4 - Saper morire	85
Cap. 5 - A noi due, sofferenza	109
Cap. 6 - Diventare ciò che siamo	149
Cap. 7 - L'Inalterabile	183
Cap. 8 - Guarire l'ego prima di guarire dall'ego	199

Osate vivere

Dal libro “L’Audacia di Vivere” di Arnaud Desjardins

Un giorno a una domanda sulla morte mi si è presentata spontaneamente questa risposta: “Tu non hai paura della morte, hai paura della vita”. Ho riflettuto e mi è apparso con certezza quanto quella risposta fosse vera: la paura della morte è tanto più grande quanto più non si è osato vivere. Se davvero non avrete più paura della vita non potrete più avere paura della morte perché avrete scoperto in voi stessi cos’è veramente *la Vita*, non la vostra vita ma la Vita unica e universale che ci anima, e quindi vi apparirà evidente che quella vita è indipendente dalla nascita e dalla morte.

Sapete che gli occidentali comunemente contrappongono la vita alla morte, mentre per gli orientali l’opposto della morte è la nascita, dal momento che la vita si esprime in un movimento perpetuo di cambiamenti, in un gioco ininterrotto di nascite e di morti. Questa convinzione è comune a molte forme di spiritualità e il mio guru, Swami Prajnanpad, faceva degli esempi semplici: la nascita di un bambino è la morte del neonato, la nascita dell’adolescente è la morte del bambino.

Osare vivere è osare morire a ogni istante, ma è ugualmente osare nascere, vale a dire superare le grandi tappe dell’esistenza in cui ciò che siamo stati muore per fare spazio ad altro, con una visione rinnovata del mondo, pur ammettendo che ci siano diversi stadi da superare prima dell’ultima tappa del Risveglio. Questo significa essere sempre più consapevoli che a ogni istante si nasce, si muore e si rinasce. Ma osare vivere significa anche semplicemente non avere più la paura di ciò che portiamo in noi stessi. E sono sicuro che molti di voi

sono d'accordo con me, soprattutto quelli che hanno incominciato a scoprire il loro inconscio. Avete paura di quello che portate in voi perché sapete che non potete contare completamente su voi stessi, che potreste mettervi in situazioni per le quali poi vi mordereste le mani. Ma avete paura di quello che portate in voi stessi anche perché da bambini vi è capitato di essere brutalmente contrastati nelle vostre espressioni, e ciò che era una forma della vostra gioia di vivere e del vostro entusiasmo ha attirato su di voi una catastrofe: vi hanno coperto di rimproveri mentre ciò che stavate facendo vi rendeva felici.

E noi non capivamo, forse l'abbiamo rivissuto in terapia, come e perché i nostri genitori fossero così arrabbiati mentre a noi sembrava così divertente tagliare con un gran paio di forbici le più belle tende della casa o, come ho fatto io, mettere nella vasca piena tutte le scarpe di mia sorella, mio fratello, mio padre e mia madre per farle galleggiare come barchette. I miei genitori non avevano molti soldi all'epoca, né molte scarpe nell'armadio, ma per me erano sufficienti per provare a farle galleggiare. E' un ricordo insignificante e innocuo, tuttavia ho rivissuto con intensità tragica la disperazione di mia madre, la severità di mio padre e la mia felicità infranta. Perché ciò che a me sembrava così meravigliosamente divertente aveva provocato un tale turbamento in mia madre quando aveva visto che le scarpe si erano rovinate?

Spesso quelli che agli occhi dei nostri genitori sono piccoli incidenti agli occhi dei bambini che siamo stati sono eventi terribili. La paura di ciò di cui siamo capaci si insinua dentro di noi molto rapidamente e di qui, se i genitori non sono particolarmente capaci, cominciamo noi stessi a soffocare la nostra forza vitale, il nostro 'slancio vitale'. Cominciamo a reprimere la nostra pulsione vitale. E poi lo sapete bene (la

psicologia ce lo insegna e forse l'avete potuto verificare personalmente) che la scoperta della sessualità si fa spesso nel malessere, nell'incomprensione, nel senso di colpa per la masturbazione infantile, e che gli impulsi che si svegliano nell'adolescenza, se non trovano lo spazio per espandersi completamente come vorremmo, ci turbano e ci disorientano. E in questa forza vitale, nella libido, c'è una potenza molto grande che voi non riconoscete completamente. A tal punto che, oggi che la libertà di costumi è molto più grande, oggi che i mezzi per esprimersi sono immensi e i viaggi facilitati, la maggior parte di voi non osa più vivere pienamente. Ed è quando non lasciate più spazio allo slancio vitale dentro di voi che cominciate ad aver paura della morte. Ciò che è veramente importante è che vi liberiate della paura di vivere.

Questa paura di vivere comporta due aspetti: da una parte la paura di tutto ciò che portiamo in noi stessi, dall'altra la paura delle situazioni concrete con le conseguenze a cui possono dare origine. La paura di vivere diviene ben presto paura di soffrire: meglio vivere meno per soffrire meno. Osservate, guardate, domandatevi se questo vi riguarda o no. Questa verità mi si è imposta nei nostri colloqui privati e nelle nostre riunioni comuni. Avete paura di vivere perché vivere significa assumersi il rischio di soffrire. Questa paura ha le sue radici nelle vostre esperienze passate perché più avete vissuto più siete stati infelici. Non soltanto perché avete vissuto l'entusiasmo di mettere delle scarpe in una vasca, ma perché quando vi siete innamorati all'età di 18 anni avete sofferto tanto. E molto spesso nasce questa decisione, a volte inconscia, a volte molto cosciente: "Non voglio più soffrire così". E' una bella decisione, ma ne consegue un'altra decisione che, quella sì è completamente falsa: "di conseguenza non amerò più", o "di conseguenza non mi metterò più in situazioni pericolose".

Bisogna aver chiaro che, per chi è impegnato nel cammino della saggezza e vuole poco a poco penetrare il mistero della sofferenza, è indispensabile assumersi il rischio di vivere e di soffrire.

D'altra parte, se da bambini la nostra vitalità e forse anche la nostra esuberanza sono state spesso associate a rimproveri "non devi", "come hai osato!", e dunque accompagnate da un giudizio di valore, questa ricchezza di vita è stata abbondantemente condannata anche dagli insegnamenti spirituali che esaltano l'ascetismo, l'austerità, la rinuncia, il ritiro in un monastero o in una grotta d'eremita, e, per finire, 'la morte a se stesso' o 'la morte dell'io'. Io stesso sono rimasto sorpreso quando un uomo austero come Swami Prajnanpad insisteva sul valore dell'audacia di vivere, di esporsi e di non sottrarsi ai colpi della vita. Questo atteggiamento mi sembrava in contraddizione con la spiritualità induista come io la intendevo. E lì c'è un rischio reale che io ho sfiorato più volte: quello di camuffare sotto discorsi nobili ma menzogneri quella paura di vivere che, beninteso, esisteva in me (io non condivido mai una verità che non ho vissuto e che non mi abbia reso un po' più libero, altrimenti non mi riterrei competente o qualificato per parlarne). Quindi, vi dibattete in un senso di soffocamento per il desiderio di condurre una vita vasta, una grande vita, una vita ricca di esperienze. Il rischio è che questa paura di vivere sia illusoriamente giustificata da un ideale spirituale.

Secondo la terminologia induista, chi è *rajasico*, attivo, vive intensamente, mentre si deve diventare *satvici*, calmi, sereni, raccolti in se stessi. Così tanto e così bene che mi si era imposta l'immagine del saggio in meditazione, gli occhi chiusi e il sorriso del Buddha, a scapito dell'immagine dell'uomo che osa partecipare completamente all'esistenza e accettare tutte le

forze e tutte le pulsioni che sono in lui prima di divenirne poco a poco padrone. Sì, rischiamo realmente di ingannare noi stessi. Non accuso e non condanno nessuno dal momento che anch'io sono parte in causa. Io stesso ho corso abbondantemente quel rischio, non soltanto voi, ragazzi e ragazze, uomini e donne che pure lo correte. E ci tengo a dire che parlo unicamente in nome della saggezza e in vista della più alta forma della spiritualità. Cerchiamo di essere innanzi tutto perfettamente naturali prima di aspirare al soprannaturale. “Colui che tradisce la terra non raggiungerà mai il cielo”, questo famoso motto è eloquente.

E' un tragico errore continuare, nella convinzione che il cammino della spiritualità lo esiga, a soffocare una vita che è già considerevolmente mutilata: se mi ritiro a poco a poco dal mondo realizzerò l'archetipo del saggio che ha rinunciato a tutto, immerso nella beatitudine del nirvana. Si tratta di un'immensa menzogna, frutto della negazione e della paura.

Chi conosce soltanto un poco l'opera del celebre, forse troppo celebre Rajneesh, sa quanto egli abbia insistito sul tema “osate vivere”, utilizzando parole come ‘celebrare’ o ‘celebrazione’: celebrate, fate della vita una celebrazione. Ma sebbene trovo ammirabili certe pagine di Rajneesh di questo o quel libro, non mi avvalgo del nome di un uomo che non ho mai avvicinato e di un *ashram* dove non ho mai messo piede. Mi attengo ai maestri che hanno segnato la mia strada.

Tutto ciò che avete sentito dalla voce dei grandi saggi o letto in testi della tradizione spirituale è certamente vero, e ‘la morte a se stessi’ è certamente un aspetto fondamentale del cammino spirituale. Non possiamo rimanere nel bozzolo e diventare farfalle alle stesso tempo. I bozzoli non mettono e non metteranno mai le ali: ma cominciamo dall'inizio. Se desiderate raggiungere una spiritualità che non sia una caricatura, abbiate il coraggio di riconoscere tutta la forza

vitale che esiste nel bambino e che in voi è rivolta contro se stessa. Certo, l'effervescenza del bambino diminuisce con l'età. Non ci si aspetta che una persona anziana sia vivace come un bambino di due anni che ha voglia di correre dappertutto e di mettersi a scalare ogni cosa. Ma sono convinto che una gran parte di ciò che attribuiamo all'avanzare dell'età derivi di fatto dalla repressione della forza vitale in noi, innanzi tutto da parte di chi ci educa, poi da parte dell'esistenza in generale, e infine da parte di noi stessi, e sono convinto che non si può divenire né un asceta né una yogi se si soffoca questa forza vitale.

Se avete letto anche soltanto qualche libro sull'induismo, sapete che l'esoterismo dello yoga si fonda sulla liberazione di una forza molto potente, *kundalini*, il cui risveglio prematuro in un corpo non sufficientemente purificato può anche essere pericoloso. Io non mi avvalgo dell'*hatha yoga* né dello *yoga kundalini* ma mi ricordo del mio smarrimento quando, imbevuto com'ero dell'insegnamento di Ramdas, di Ma Anandamayi, di Ramana Maharshi, Swamiji mi volle mostrare nel 1966 la falsità del mio ideale di meditazione e di spiritualità pura, mentre molti aspetti di me rimanevano incompleti e frustrati, una parola alla moda che conosciamo tutti.

Quell'uomo era, forse più di altri, l'incarnazione della rinuncia. A dispetto di tutti i falsi ideali che abbiamo del 'saggio' era per esempio all'estremo opposto di un Gurdjieff, che non ho mai incontrato ma la cui verità o leggenda ha ispirato i primi dieci anni della mia ricerca. Gurdjieff, che aveva vissuto con grande intensità le sue avventure in cerca della verità, alla fine del diciannovesimo secolo, quando ogni viaggio rappresentava una vera spedizione, aveva l'abitudine di spingere i suoi discepoli mettendoli in situazioni molto difficili e suggerendogli di osare a viverle pienamente. E' stato tacciato

di immoralità, è stato accusato di essere lui stesso un debosciato, è stato trattato come un Rasputin, ma io sono sempre stato convinto che un uomo capace di comporre una musica così pura e cristallina non si poteva ridurre all'immagine che ne davano i suoi detrattori; al contrario, in una forma sconcertante e forse anche sconveniente, era un maestro e un saggio.

Sebbene non avessi incontrato Gurdjieff di persona, ciò che avevo sentito dire di lui, del suo insegnamento e di quella forza vitale che si sprigionava da lui è stato immensamente benefico per il piccolo protestante che ero, da una parte così preoccupato di non essere criticato, di crearsi attorno un'approvazione unanime mostrandosi saggio e gentile, e dall'altra imbevuto di morale, di scoutismo, di paure e di inibizioni. Certo, l'affermazione che la saggezza non deve essere il frutto della frustrazione, né della paura di ciò che portiamo dentro di noi può essere pericolosa e condurre a comportamenti immorali e a un disordine che non ha più niente a che fare con il cammino verso la libertà. Tutt'altro.

Con l'insegnamento di Gurdjieff, ho quindi cominciato a comprendere che non c'era una reale incompatibilità tra la saggezza, parola che mi affascinava dopo aver letto, a ventidue anni, *La saggezza e il destino* di Maeterlinck, e le forme più concrete di esistenza. In seguito sono entrato in contatto con un mondo completamente diverso, di cui ho dato testimonianza nel libro *Ashrams*, quello di Ma Anandamayi, di Ramdas, di Swami in meditazione sulla riva del Gange sotto un baniano, un mondo che mi sembrava fatto solo di bellezza, di armonia e distacco, un mondo nel quale le pulsioni erano trasformate subito in luce e contemplazione. In seguito ho scoperto che, salvo Ma Anandamayi stessa o Ramdas o altri saggi ammirabili, molti di coloro che soggiornavano negli *ashram*,

indiani o europei, e che erano diventati dei grandi meditanti, non avevano di fatto raggiunto alcuna reale libertà. Certamente erano molti belli nella loro postura immobile e silenziosa e di sicuro accadeva loro qualcosa di grande mentre meditavano. Ma, al di fuori delle ore di meditazione quotidiana, e la meditazione mi sconcertava molto all'epoca, li vedevo emotivi, facilmente irritabili, gelosi e assolutamente lontani dalla verità. Ad esempio, un giorno che ero molto stanco, nonostante non gli avessi domandato nulla, mi intrattennero a lungo e mi sciorinarono discorsi, che io non osai interrompere per correttezza, sulla *maya*, l'irrealtà del mondo secondo l'insegnamento di Shankaracharya. All'epoca, non mi occupavo ancora di psicologia, quindi non immaginavo che quella logorrea potesse essere la manifestazione di istinti o di tendenze rimosse e non avrei neppure parlato di nevrosi. Ma provai un senso di malessere ascoltandoli.

In seguito ho incontrato Swami Prajnanpad nel suo *ashram* povero e austero, quest'uomo che aveva rinunciato a una carriera politica, nella quale molti indiani volevano vederlo impegnato (Swamiji era amico intimo di Lal Bahadur Shastri, che fu primo ministro dell'India dopo Nerhu), sia una carriera universitaria, e infine una vita coniugale con una donna che tutti da giovani trovavano incantevole. Swamij mi ha scosso sin dalle fondamenta (non si scuote un uomo le cui fondamenta sono solide) convincendomi che ero io stesso *narrow*, gretto, *shallow*, superficiale, e *cripple*, storpio, nonostante avessi quarant'anni e la mia vita sembrasse piuttosto ricca, dal momento che viaggiavo, solcando le strade dell'Asia e che avevo osato mettere sottosopra i divieti sessuali della mia giovinezza. Queste parole di Swamiji erano dure da ascoltare. Ero colpito non soltanto dalla profondità a cui potevo dare un senso metafisico, l'Essenza sotto l'apparenza, il Reale

sotto l'irreale, l'Uno sotto il molteplice, l'Immutabile sotto il divenire (questo lo potevo intendere bene dal momento che mi nutrivo di questo genere di letture), ma anche dalla mia personale profondità vitale, dalle mie pulsioni, dai miei istinti. Quell'uomo che rappresentava per me il *Vedanta* vivente e che non si poteva sospettare che perorasse la sua causa personale, giacché viveva nella rinuncia e molte ore ogni giorno nell'immobilità, bello come una statua, quest'uomo si batteva con me per distruggere quell'immagine del saggio che mi ero fatta a partire da Ramdas e da Ma Anandamayi, nei confronti dei quali, beninteso, conservo più che mai la mia venerazione. Così mi costrinse a riconoscere che c'era una forma di disonestà nella mia personale vita spirituale e che nella meditazione sfuggivo non soltanto molti aspetti dell'esistenza concreta, ma soprattutto molti aspetti di me stesso.

Senza dubbio conoscete il ruolo che giocava il *lying* in Swamiji, pratica ascetica che consisteva nel riportare alla superficie i ricordi dell'infanzia con il loro carico traumatico e da lì sul far luce sul modo in cui abbiamo cominciato a spaventarci, in cui si è impressa in noi l'idea che osare di fare affidamento sul nostro slancio può essere pericoloso o anche colpevole. Rendere cosciente l'inconscio non si riduce ad attenuare certe sofferenze perché se ne scopre la causa, è anche comprendere come si è impressa in noi la seguente terribile legge: "Vivere è male". Tutte le forme di educazione, anche se non sono particolarmente religiose, sembrano dire al bambino: "questo va molto bene" e "questo è male, come hai potuto farlo!". Molto presto, dividiamo il mondo in due e ci formiamo

un'idea di ciò che è bene, vale a dire ciò che piace ai nostri genitori o ai nostri educatori, e di ciò che è male, vale a dire, molto semplicemente, ciò che a loro dispiace. E da qui comincia la tragedia che Swamiji riassumeva in queste tre parole: storpio, gretto, superficiale.

Per voi si trattava di qualcosa di buono. Per vostro padre e vostra madre, che per altro voi amavate e ammiravate, era male. Dato che necessariamente sono papà e mamma che hanno ragione e quindi sono io che ho sbagliato, non posso più credere in me. Bisogna che diffidi del mio slancio vitale o delle forme che può prendere. In seguito tessiamo la nostra prigione come un ragno la sua tela o un bruco il suo bozzolo, siamo noi stessi che la costruiamo sotto l'impulso dei nostri educatori soffocando le nostre pulsioni sempre di più. E qui interveniva la formula: "*No denial, Arnaud*", "Non negare niente, non rifiutare niente". Dio sa quanto volessi rinnegare in me tutto quello che mi intralciava e che sembrava andare nella direzione opposta a quella saggezza che mi affascinava e di cui aveva l'immagine ammirabile negli occhi dopo tutti i saggi induisti e i monaci tibetani che avevo inquadrato con passione nel mirino della mia macchina fotografica. Ricordo la battaglia tra me e Swamiji, perché Swamiji voleva allontanarmi da quella spiritualità per ricondurmi in un mondo che io volevo superare.

Ma rischiamo di non superarlo, dato che non l'avevo mai guardato in faccia. Non si trattava soltanto del mondo delle attrazioni esteriori, le donne per gli uomini, gli uomini per le donne, il successo, i soldi, il potere, ma anche del mondo che portiamo dentro di noi. Se, in più, si è stati nutriti da René Guenon, come lo ero stato io, dall'idea che c'è una coscienza superiore luminosa e una coscienza inferiore oscura, infernale, la resistenza sarà tanto più grande e il malinteso quasi inevitabile.

Ma lo dico oggi con tutta la forza della mia convinzione: non possiamo raggiungere il regno dei cieli negando le forze naturali. Queste ci animano sin dall'infanzia e si manifestano sotto forma di pulsione sessuale nella pubertà, insieme con gli aspetti emotivi, l'entusiasmo, l'impegno politico, il sogno del grande amore, le nobili cause che infiammano gli adolescenti. Dobbiamo ritrovare una forza di vita in noi che non sia divisa e in lotta con se stessa. Swamiji utilizzava abbondantemente la parola sanscrita ben nota *shakti* o ancora *atmashakti*, energia fondamentale del sé: energia unica infinita che si esprime attraverso tutte le morti, tutte le nascite, dal momento che ogni morte è l'altra faccia di una nascita, ogni nascita l'altra faccia di una morte. Anche il metabolismo in noi non è che un gioco di nascite e di morti a livello fisiologico. *Shakti*, l'energia o *fullness of life*, la pienezza della vita. Swamiji impiegava molto anche la parola 'ricchezza', non quella dell'avere ma quella dell'essere che è impossibile far crescere nella divisione e nel conflitto. Se una parte delle nostre forze vitali viene utilizzata per reprimerne e negarne un'altra, quanta energia ci resta per esprimerci?

Il senso generale di soffocamento è collegato al soffocamento della forza di vivere stessa, dal momento che la forza vitale si è divisa tra il tentativo di esprimersi e quello di reprimersi. Certamente questa forza di vita può essere rischiarata, purificata, ma deve essere considerata come l'emanazione della più alta realtà. La Manifestazione, l'espressione del Non-Manifestato, anima le nostre cellule, la nostra respirazione, il battito del cuore, e la circolazione del sangue, sottende tutta la nostra psicologia e in particolare l'energia sessuale. Se non è più in conflitto con se stessa, questa energia può essere dominata, trasformata, raffinata e posta al servizio di una comprensione più alta. Può essere posta

al servizio della giustizia in ogni situazione, della saggezza, *prajna*, della volontà di Dio, ma soltanto nella riunificazione, soltanto nell'audacia di vivere.

L'audacia di vivere significa non avere più paura di sé, rifare il cammino inverso, vale a dire sciogliere i nodi e sollevare i divieti che ci hanno condannato a questa paura di noi stessi e a una menzogna di una spiritualità disincarnata, fatta di negazioni. C'è una riunificazione a partire dalla quale possono cominciare il dominio e il controllo. Dopo aver ritrovato il coraggio di riconoscere completamente ciò che è in voi, si tratta di avere il coraggio di gettarsi nell'esistenza, di assumersi i rischi, di accettare di ricevere i colpi dell'esistenza, sapendo già che si verrà esposti al gioco dei contrari: riuscito-fallito, felice-infelice, lode-biasimo. Certo, dovrete far fronte a situazioni che sinora avete considerato dolorose, ma sarete in grado di accettarle dal momento che, se sarete 'uno con' una situazione quale che sia, non ne sarete più colpiti e, se viene accettata la sofferenza sfocia nella pace del profondo.

In pratica non esistono grandi destini spirituali che non implicino l'attraversamento di momenti terribili di sofferenza, di smarrimento, di prova. Conoscete forse il proverbio inglese che gli induisti citano così volentieri: "*Man's extremity is God's opportunity*", "Quando l'uomo è ridotto all'estremo bisogno, Dio ha infine la sua possibilità". Può darsi che abbiate ricordi di questo genere: nel momento in cui vi sembrava di aver toccato il fondo del tormento e di trovarvi in un vicolo cieco, qualcosa ha ceduto dentro di voi e una pace inimmaginabile, incredibile vi ha improvvisamente inondato nonostante la situazione non fosse cambiata. Riprenderò la formula brutale e magnifica di Karlfried von Dürckheim: "Ciò che non vi uccide vi fa crescere". E per morire veramente ce ne vuole. Nessuno di voi è morto, nessuno di voi è arrivato a suicidarsi. Ma tutti

voi, in un momento o nell'altro, avete avuto l'impressione di soffrire e di soffrire sempre di più e che la vita fosse dura, difficile, dolorosa.

Se comprendete queste nozioni basilari sulle quali tornerò instancabilmente, non avrete più paura di soffrire, perché la sofferenza se accettata, non è dolorosa; le situazioni tormentose acquistano un senso e raggiungiamo dentro di noi il regno dei cieli. E' a questo che dobbiamo arrivare. E' a questo che bisogna arrivare. Intendetemi bene: se seguite questo cammino per paura di soffrire, non progredirete mai. Siamo d'accordo che la meta del cammino sia la scomparsa della sofferenza, la pace permanente, la gioia che supera ogni comprensione. Il Buddha ha detto: "Io non insegno che due cose, discepoli, la sofferenza (tutte le leggi che ci permettono di comprendere la sofferenza) e la scomparsa della sofferenza". Siamo tutti d'accordo che la meta, la beatitudine, *ananda*, la libertà, implica la scomparsa della sofferenze e uno stato di amore universale e immutabile. Ma il cammino passa per la sofferenza. E non è un discepolo chi cerca di apprendere tutto ciò che gli viene proposto nell'*ashram* o nel monastero allo scopo di non soffrire più, bensì chi non ha più paura della sofferenza e non teme più di mettersi in situazioni che potrebbero farlo soffrire. Almeno avrà sperimentato, avrà vissuto, saprà che cosa l'esistenza poteva o non poteva dargli, avrà iniziato a comprendere la verità di ciò che noi chiamiamo *maya*, l'illusione, e *moha*, l'attaccamento, con il suo gioco di attrazione e repulsione. Un discepolo accetta di soffrire.

Un uomo accetta di soffrire il freddo se vuole esplorare il polo nord, un altro di subire le intemperie in alta montagna e si espone eventualmente al freddo e alla nebbia, un altro accetta di affrontare una tempesta se naviga in alto mare. Chi è

impegnato nel cammino preferisce vivere e soffrire piuttosto che non vivere per non soffrire. E non ho dimenticato che in me, dietro i resti di una educazione troppo severa e a un ideale che non volevo rinnegare, si nascondeva la menzogna e la paura di soffrire. Mi rivedo nel 1966, mi difendevo colpo su colpo davanti a Swamiji (“*You are a coward, Arnaud*”, “Sei un vigliacco, Arnaud”), cercando di convincermi che Swamiji non fosse un guru ma uno psicoanalista, ma tutto sommato attirato da quell’uomo così buono, così nobile e sorridente. In superficie non avevo che dubbi ma in profondità sentivo che occorreva fidarsi.

Il 1966 è stato un anno abbastanza doloroso della mia vita. E’ l’anno in cui *Il messaggio dei tibetani (Documentario piuttosto noto realizzato dall’autore, a cui è seguito un libro dallo stesso titolo.)* è andato in onda e in cui sono diventato improvvisamente molto noto e in cui è cambiata la mia vita professionale; ma è stato anche l’anno di quella lotta con Swamiji che mi obbligava a vivere in modo più ampio, più vasto e a riconoscere tutto ciò che era in me, a mettere in discussione la mia grettezza e superficialità, ad accettare le forze della profondità in me e a osare vivere ancora di più nel gioco dell’esistenza nella consapevolezza che sarei stato messo a dura prova. Era la sola possibilità di crescere veramente e di raggiungere un giorno una realizzazione *all embracing* come si dice in India, includendo tutto ciò che ci metta completamente al riparo da ogni ritorno di manovella, da ogni delusione, da ogni nuova esplosione di disperazione o dall’ira. Se vogliamo sentire di essere a un tempo completamente invulnerabili e completamente indifesi. È necessario andare sino in fondo a noi stessi. Se certe *vasana* (tendenze, pulsioni) sono state rimosse o represses, come possiamo diventare veramente solidi, se dobbiamo lottarvi continuamente? Come possiamo essere in

comunione con l'esistenza, che ci rimanda senza sosta a noi stessi, se non siamo in comunicazione con la nostra realtà? Swamiji mi obbligava a vedere in me l'ambizione e non il distacco, le domande affettive e sentimentali, le domande sessuali, tutto quello che concerne il livello ordinario dell'esistenza. Mi obbligava a portarlo alla luce del sole e decidere in seguito il modo in cui lo avrei vissuto, perché egli mi richiamava allo stesso tempo al controllo e alla padronanza.

“*Oh, Arnaud, can you miss the fullness of life?*”, “*Oh, Arnaud, puoi lasciarti sfuggire la pienezza della vita?*”. Potete essere soddisfatti di vivere la vita soltanto a metà?

Certo, se la questione viene posta in certi termini, la nostra dignità non soltanto di discepoli ma anche di esseri umani risponde di no. No, non voglio vivere la vita a metà una volta che mi sono incarnato su questa terra. Tutto ciò che amiamo rappresenta una metà della vita e tutto ciò di cui abbiamo paura, perché lo associamo all'idea della sofferenza, rappresenta l'altra metà. Pienezza della vita significa armonizzare, purificare, trascenderne la totalità. Ma allora interviene una difficoltà a me ben nota: per timidezza, per debolezza si rifiuta la metà dolorosa (il “mentale” è un gran bugiardo ma è sempre sincero sul momento) e crediamo che si tratti in realtà di una scelta deliberata. Io credevo di seguire i valori del bene e del male frutto della mia razionalità. Invece quei valori non erano altro che il prodotto dell'esperienza di un bambino, un bambino segnato dalla legge che ho già descritto secondo la quale: “Ciò che mi piace è male, ciò che piace ai miei genitori è bene”. C'era un fondamento di solidità e di verità in questo *samskara* (una impressione scolpita in noi con il suo particolare dinamismo) massiccio, che si ramifica in tanti *samskara* particolari?

Comunque, non temete, non ho detto che in tutti esistono le

pulsioni più crudeli, più bestiali, più immonde, e soprattutto non ho detto che prendere coscienza di quelle pulsioni farà di voi dei seviziatori, degli stupratori o degli imbrogliatori. Quei timori sono ancora le menzogne del ‘mentale’; non si tratta affatto di questo, bensì di non avere più paura della vita in sé.

Avere paura della forza della vita, dello slancio vitale, anche se quello slancio vitale ci ha messo in difficoltà quando eravamo bambini o adolescenti, rappresenta un sacrilegio. E' un atto blasfemo, è il rifiuto di Dio stesso. Che lo vogliamo o no, Dio si esprime attraverso questo mondo così com'è. Nella *Genesi* viene detto qualcosa di inammissibile se non ci riflettiamo più profondamente: “Dio vide che la sua Creazione era buona” Ma guardatela la sua Creazione, in cui gli animali più grandi mangiano quelli più piccoli, in cui la siccità rovina i raccolti, in cui i terremoti distruggono popolazioni intere, in cui gli esseri umani sono incapaci di amarsi, in cui i genitori mutilano i loro bambini credendo di educarli, e tutte le sofferenze che comportano la guerra e le rivoluzioni.

“Dio vide che la sua Creazione era buona”. Infatti, se accettiamo la totalità della creazione, vedremo che essa ha un senso al di là di ciò che ci colpisce, di ciò che ci scandalizza, al di là delle contraddizioni e degli opposti. Per noi la prima applicazione di questa verità, “Dio vide che la sua Creazione era buona”, è che dobbiamo accettarci completamente e nella nostra totalità in quanto creature, vale a dire creazioni o espressioni di Dio o dell'energia di Dio, come dice con insistenza la Chiesa ortodossa. Lo *yin* e lo *yang*, il giorno e la notte, il sole e la pioggia, il caldo e il freddo, tutto è in noi, ed è soltanto accettandoci nella nostra totalità che possiamo

raggiungere ciò di cui la *shakti* è espressione, vale a dire l'illuminazione, l'amore, l'invulnerabilità, la pace, l'infinito. Quante parole per una realtà che desiderate e che vi è promessa!

Non potete raggiungere il Non-Manifestato se non passando per il manifestato. Non potete raggiungere l'*atman* se non passando per la *shakti*, l'energia, e la pienezza di questa energia. Se guardate bene, vedete innanzi tutto come questa energia sia composta di contraddizioni: costruzione e distruzione, nascita e morte, ciò che si definisce dualità. E questa energia prende la forma tanto di ciò che vi hanno insegnato a riconoscere come bene in voi, quanto di ciò che vi hanno insegnato a riconoscere come male: certi desideri, certi pensieri, certi fantasmi, certe pulsioni. Così si esprime in pensieri che vi ossessionano e vi torturano e in stati dello spirito completamente felici e ottimisti. Si manifesta come dilatazione del cuore e come angoscia, vale a dire in forme opposte. E, arrivo ora al punto essenziale che ci permetterà di passare dal livello ordinario a quello superiore, ciò che può essere scoperto è questa energia alla *sua sorgente*, in quanto forza di vita al di là, o *piuttosto al di qua*, del gioco dei contrari. Potete sentire in voi, prendere coscienza in voi della potenza di questa energia, unicamente come energia positiva. Un positivo assoluto di fronte al quale non si erge alcuna negativo, mi aveva detto un giorno Swamiji. Alla sua fonte, quell'energia in noi *atmashakti* è soltanto una forza d'espressione, prima che si possa dire se si ricollegli a Brahma, l'aspetto creativo, o a Shiva, l'aspetto distruttivo della manifestazione universale.

Di solito voi non avete esperienza in voi e fuori di voi che di 'coppie di opposti': buono-cattivo, gradevole-sgradevole, bello-brutto, bene-male, successo-insuccesso. Sino a quando

rimarrete prigionieri del mondo della dualità, sarete asserviti al desiderio del loro aspetto felice e alla paura del loro aspetto doloroso. E' un vicolo cieco. E' necessario elevarsi su un altro piano. E per trovare l'Ultimo, il riposo nella luce, la calma di un lago senza increspature, l'oceano che si manifesta nelle onde, il cammino consiste nella scoperta dell'energia nella sua forma non ancora divisa in polarità contrarie e non ancora specializzate: unicamente la potenza della vita.

Ci tengo a ripeterlo, la vita è unicamente positiva. E' la sua espressione che prende la forma della creazione e della distruzione, e noi, noi rimaniamo prigionieri di quel livello. La Vita è immortale, la Vita è eterna, la Vita è infinita. E' la vostra vita in voi, perché voi non ne conoscete se non la superficie, che vi sembra inesorabilmente condannata alle opposizioni. Ma se non avete più paura di voi stessi, se non vi fermate a qualche idea di generosità o di padronanza di sé che è giusta se è ben compresa, ma che può essere il punto d'appoggio della nostra ipocrisia nei confronti di noi stessi, se voi siete fedeli a voi stessi per quello che siete ogni giorno, potete scoprire in voi la vita non duale, la scomparsa dei contrari (le *dvanda* come si dice in sanscrito, sulle quali insiste tanto la *Bhagavad Gita*).

Questa non-dualità, questa riconciliazione armoniosa dei contrari nel diagramma dello *yin* e dello *yang* abbracciati in un cerchio, questa trascendenza degli opposti, non si realizza soltanto a livello dell'Assoluto, del Non-Manifestato, del Vuoto (*shunyata*). Si rivela anche a livello della vita, della forza della manifestazione, dell'energia. E' questa che può salvarvi: E' questa che potete scoprire innanzi tutto, ed è a questo livello che potete stabilirvi innanzi tutto.

Non potete stabilirvi nel grande silenzio del nirvana se non avete prima messo radici a livello dell'energia fondamentale non ancora divisa in polarità contrarie. Non cercate unicamente

nella meditazione uno stato sopracosciente, distaccato da tutto, anche se questo stato è reale e sarà un giorno lo sfondo della vostra esistenza, quali che siano le vicissitudini. Non raggiungerete mai ciò che giustamente desiderate, se rifiutate ciò che ne è espressione, vale a dire la *shakti* in voi, la potenza quasi spaventosa della vita che vi anima.

E' vero che certe forme di meditazione possono condurre a quella prima tappa, nella fattispecie ogni approccio divulgato in Occidente da Karlfried von Dürckheim e che io ho approfondito non soltanto accanto ai maestri giapponesi ma anche accanto agli *yogi* tibetani, e che consiste nel riscoprire la forza della vita nel bacino, nel ventre, nello *hara*, attraverso la respirazione e soprattutto l'espiazione.

E' una forma di meditazione preziosa, ma non si tratta di cercare direttamente l'*atman*, l'assoluto, bensì di cercare in primo luogo la potenza della vita in noi in uno stato non conflittuale, non diviso. E la potete scoprire più facilmente di quanto non possiate realizzare l'*atman* che ne è la fonte. E' anche la chiave dello yoga: rifare in senso inverso il cammino della manifestazione, andare dal più grossolano al più sottile, dalla molteplicità all'unità. La 'Manifestazione' è un'espressione dell'energia, quindi noi risaliamo in noi stessi il cammino dell'energia. E avvertiamo nella meditazione in primo luogo un'impressione di forza, di potenza, di vitalità non conflittuale, prima di ogni divisione in positivo-negativo, creazione-distruzione, e in tutti i contrari.

Il più alto stato di coscienza che ci sia possibile raggiungere consiste nell'essere stabili in questo stato di non-dualità, di non-contraddizione che si può chiamare l'Inalterabile, l'Indistruttibile, in cui in effetti ogni questione di morte non si pone più e che paragono a mia volta allo schermo del cinema sul quale si proietta un film, Shiva in meditazione e non più

Shiva che danza. Ma per stabilizzarvi permanentemente a questo livello dovete ripercorrere all'inverso il cammino della manifestazione per tornare al non-manifesto, dal momento che questo livello sottende tutte le peripezie della vostra attività e vi permette di liberarvi completamente dall'identificazione con il personaggio che siete, col suo nome, la sua storia, le sue predisposizioni, il suo *karma*. Si lascia innanzi tutto il livello abituale delle opposizioni e delle contraddizioni nel dominio delle emozioni, delle sensazioni, delle idee e degli stati d'animo, si ritrova l'energia fondamentale e con l'aiuto di questa *shakti* si ritorna all'*atman* da cui essa ha origine. Per cominciare, accettate senza paura l'integrità di voi stessi. La meditazione quindi non è soltanto la ricerca del non manifestato, è anche la ricerca dell'origine della manifestazione, dell'energia in se stessa.

Certo, non potete consacrare la vostra esistenza alla coscienza di una grande forza vitale in voi, sempre più intensa, una forza vitale totalmente rassicurante, quella che vi anima prima come embrione, poi come neonato. Siete spinti a vivere il vostro personale *karma*, il vostro destino, in ogni caso il *prarabdhakarma*, il *karma* che porterà comunque i suoi frutti sia se abbiamo raggiunto l'illuminazione, il risveglio interiore, sia se non l'abbiamo fatto.

Ma sul cammino della saggezza dovete osare vivere, è certo. E' inutile aspirare alla liberazione suprema, all'infinito, a tutte le grandi realtà spirituali di cui sentite parlare, se non si osa giocare al gioco della vita, esporsi, prendere dei rischi. Guardate i rischi che alcuni corrono in montagna, al mare, nelle corse automobilistiche. Guardate i rischi che vi fa correre la follia della vostra mente, una passione amorosa che compromette tutto l'equilibrio della vostra esistenza, compresa la felicità di chi vi sta attorno e forse la vostra situazione

finanziaria. Guardate i rischi che correte meccanicamente quando siete condotti semplicemente da una serie di azioni e di reazioni di cui siete incapaci di assumervi le conseguenze, e vi lamentate e chiedete aiuto, quando siete voi stessi gli artefici del vostro destino. E poiché avete paura, sperate che la spiritualità vi aiuti a fuggire l'esistenza con qualche bella giustificazione. Questi rischi che così spesso vi assumete inconsciamente, assumeteli consciamente.

Oso. Sarò criticato? Sarò criticato. Soffrirò forse, le cose non andranno come desideravo. Tutto è pericoloso. Non si può vivere pienamente senza correre alcun pericolo. Non si può vivere la saggezza se si rifiuta di vivere. Essere innamorati è pericoloso. "Oh, ma il saggio...". D'accordo, non immaginiamo un saggio innamorato nel senso ordinario della parola ma a vent'anni non si può giocare alla saggezza. Nemmeno a quaranta. Ed è proprio ciò che Swamiji mi ha mostrato con forza e intensità a un certo punto del mio cammino.

Non possiamo vivere senza assumerci il rischio di soffrire, sino a quando non abbiamo scoperto il segreto che ci pone al di là della sofferenza, quali che siano le circostanze della nostra esistenza, segreto che cerco di dividere con voi e che sottende tutte le pagine dei libri pubblicati col mio nome. Comunque soffriremo. Allora perché non accettarlo deliberatamente una volta per tutte: "Soffrirò, l'accoglierò come un arricchimento, come una pienezza della vita. Lo vivrò come un ritorno alla mia verità, ne farò un cammino di purificazione, lo prenderò come un punto d'appoggio per trascendere la sofferenza". Soffrirò sentendo: "Che la volontà di Dio sia fatta", o "oggi è la volontà di Dio che io soffra perché corrisponde alla mia realtà, e perché lì risiede la mia speranza di raggiungere un giorno l'al di là di tutto". A partire da lì, dalla sofferenza, posso vivere

senza paura: “*The way is not for the coward, Arnaud*”, “Il cammino non è per i vigliacchi, Arnaud”. E la mia vigliaccheria era quella paura di vivere che portavo in me, quella povertà che Swamiji mi mostrava in piena luce, che ha origine nell’infanzia e nell’educazione, e che io giustificavo allora attraverso la menzogna, in nome di verità spirituali giuste ma di cui la mia mente si era impadronita per barare meglio.

Una volta chiarita questa verità, Swamiji fece intervenire un’altra nozione che è quella di *dignità*. Non appena sono riunificato con me stesso, non appena ho scelto la verità integrale, non appena sono pronto a vivere e a ricevere i colpi della vita per ottenere la mia libertà, mi trovo a confronto con un’esigenza di dignità. Cosa è conforme alla mia dignità? Cosa al di sotto?

Se avete il coraggio di non reprimervi, di non mentire più a voi stessi, se nella meditazione volete cercare la potenza della vita e non soltanto il silenzio del nirvana, questa parola ‘dignità’ assumerà molto velocemente un significato. Con questa parola così preziosa tutta la morale si trova ricostituita a un altro livello: “*It is below my dignity*”, “Non mi posso abbassare a questo”. Ma tale certezza nasce in me. Non è più la voce dei genitori che parla ancora in noi. Non è più la voce della teologia, né quella di una morale imposta, è una voce che sale in noi stessi che è pura e giusta e ha la funzione di guidarci “*It is below my dignity*”, non è degno di me comportarmi così oggi.

Come ho detto, quello che tra qualche anno non sarà degno di voi, potrebbe esserlo oggi. “*Be faithful to yourself, as you are situated here and now*”, “Sii fedele a te stesso così come sei qui e ora”, con la speranza che tra qualche anno non sarete più quello che siete oggi. E ciò che oggi vi è impossibile vi sarà

possibile domani, il distacco, uno stato dell'essere differente.

Ma a questa nuova libertà non potrete avere accesso se ci sono in voi elementi di negazione e di rifiuto, se c'è paura della meravigliosa potenza vitale che vi anima.

Perché siate ben convinti che non vi richiamo a scatenare delle forze incontrollabili e delle pulsioni irresistibili, a violare la morale e i tabù, cosa che vi farebbe immediatamente paura, divido con voi questa parola che Swamiji mi ha donato come un tesoro: *dignity*, dignità. “*You yourself in your own intrinsic dignity*”, “Voi, voi stessi nella vostra intrinseca dignità”. E' il richiamo permanente che Swamiji ha fatto risuonare in me . E' degno di me? Non si tratta più di una voce venuta dall'esterno ma di una convinzione che sale dal profondo. Vedrete quanto questa parola ‘dignità’ vi guiderà, se non mentite più a voi stessi e se ritrovate la pienezza della vostra forza vitale. Ecco la mia verità di oggi, non baro più. Agisco. Mi accetto come sono, non gioco più a essere un falso Ramana Maharshi o una caricatura di Ma Anandamay (questo è il pericolo quando siamo veramente attirati dalla vita spirituale, ma non ci siamo completamente stabiliti nella verità). Non ho più paura di me stesso. Mi libero da questa paura di me. Oso volere. Oso sentire la mia forza, oso sentire le pulsioni risvegliarsi. Dignità: che cosa faccio? Come agirò? Che cosa è giusto per me oggi? Che cosa mi può far progredire?

Dovete riconciliare il manifestato e il non manifestato, lo statico e il dinamico, il maschile e il femminile, l'attivo e il passivo. Evidentemente sono parole, una sfilza di parole, ma la verità si vive interiormente come un'esperienza, come una realtà.

Ma se insisto oggi con voi su questo messaggio – non restate storpi affettivamente, in superficie, non vivete nella non-verità, *un-thruth*- aggiungo subito la parola ‘dignità’.

Altrimenti andrete chissà dove e vi crederete liberi perché sputate sulla morale della vostra infanzia e pestate i piedi al vostro prossimo. Quando scoprirete in voi la potenza dell'energia della vita non ancora contraddittoria, il mondo degli opposti acquisterà un nuovo significato. Improvvisamente vedrete più in profondità del gioco degli opposti, improvvisamente comincerete a intravedere dietro l'apparenza, l'essenza, la profondità dietro la superficie. Cominciate col vedere come dice la *Genesi*, che questa Creazione che sembra così crudele, è buona.

E' questa creazione così com'è che ci conduce al bene ultimo. Quando avrete potuto scoprire in voi uno stato dell'essere senza conflitto, saprete che la realtà ultima è al di qua delle polarità, perché l'avrete sperimentato non rinnegando nulla della vita in voi. Al di là di tutte le contraddizioni laceranti di questo mondo, di tutte le sofferenze, si rivela un senso che vi era sfuggito sino allora, un positivo assoluto, l'eternità, l'immortalità, una realtà unicamente luminosa. Ma non potete tentare di scoprirla senza seguire il cammino della verità, vale a dire senza partire dalle forme più grossolane di energia per risalire verso le forme più sottili, verso la fonte stessa dell'energia, l'indicibile silenzio del profondo. Ah, quanti sono quelli che credono di aver paura della morte e che hanno in realtà paura della vita e di loro stessi! Quanto credete poco in voi stessi, quanto l'esistenza vi ha messo in testa sfiducia se non addirittura odio per voi stessi! Che errore! Ostate vivere. Cominciate semplicemente e ostate almeno respirare. Ostate sentire. E più avete paura della ricchezza, della pienezza, della potenza della vita, più diventate schiavi della

testa e dei pensieri. La mente è essenzialmente il frutto di questa paura di vivere. Vi rifugiate in un mondo di idee perché in tale mondo soggettivo potete fare quello che volete. I pensieri corrispondono a nostre tendenze ripetitive che possiamo indefinitamente rimuginare. Più si vive meno si pensa, più si pensa meno si vive. E coloro che sono assillati dalle fantasie della mente, tagliati fuori dalla realtà, possono intendere anche questo messaggio: l'importante non è pensare, l'importante è sentire.

Perché questa parola 'sentire' è sospetta per chi si picca di spiritualità o per chi è legittimamente attirato dalle forme più alte di spiritualità? Avere paura di sentire significa veramente credere che la Creazione sia cattiva, che soprattutto non si deve giocare al gioco della natura. Ma non potete scoprire il segreto ultimo se non partecipate al gioco cosmico sotteso e animato da Dio stesso.

Allora vi dico anche: più pensate meno sentite, più sentite meno pensate. E' uno dei primi aiuti che vi possono essere dati per vivere è cominciare a osare sentire, senza paura, anche a livello sensuale, sensoriale, molto semplicemente sensualità, sensorialità da cui siamo sempre più tagliati fuori dallo strapotere dell'intelletto. E soprattutto si tratta di assumere per armonizzarli i due poli della realtà in noi, i valori femminili e quelli maschili, lo *yin* e lo *yang*, il valore dell'azione e il valore della contemplazione.

Che siamo uomini o donne, meno osiamo vivere e sentire e più ci rifugiamo nell'aspetto maschile dell'esistenza e cerchiamo di agire, di fare qualche cosa, di fare sempre qualche cosa; è il contrario della meditazione, della contemplazione, la nevrosi dell'attivismo. "Che cosa c'è da fare?" Al punto che anche sulla Via, il maestro si deve ingegnare per trovare sempre nuovi esercizi da proporvi! Più privilegiate l'aspetto

maschile sull'aspetto femminile, più vi impedisce di sentire e vi condannate a pensare. Ma i valori maschili dell'attività hanno qualcosa di rassicurante, fosse pure in maniera nevrotica.

Mentre i valori femminili detti di apertura, hanno una dimensione in qualche modo spaventosa. A chi mi aprirò? I valori della ricettività e dell'accoglienza sembrano pericolosi! E se mi apro a ciò che si esprime in me stesso è altrettanto pericoloso. E' facile leggere *Pour une vie réussie* di Arnaud Desjardins, con i suoi capitoli consacrati al maschile e al femminile in noi, o leggere ciò che può dire Dürckheim sulla 'coscienza freccia' e sulla 'coscienza coppa'. Il mondo moderno ha privilegiato in modo disastroso i valori maschili su quelli femminili, la ragione sulla sensibilità, la testa in tutti i campi, l'azione sulla contemplazione. Il femminismo non segna il ritorno al rispetto dei valori femminili ma la possibilità per le donne di essere ancora più maschili degli uomini stessi, il che ha come conseguenza che tutti rinnegano i valori femminili che sono tuttavia preziosi tanto per gli uomini quanto per le donne.

Vivere significa fare spazio il più presto possibile e nel modo più completo possibile ai valori femminili, e domandarci che senso diamo noi alla parola 'apertura'. Non c'è dilatazione del cuore senza apertura dal cuore e se "l'Islam è la dilatazione del petto", non c'è dilatazione del petto senza apertura. E aprirsi significa aprirsi senza imbrogliare. Non potete chiudere tutte le porte, esteriori e interiori, e aprirvi alla grazia di Dio. La grazia di Dio può arrivare a voi solo attraverso le prove più crudeli, il tradimento di quelli in cui avevate fiducia, il rifiuto, tutto ciò che una volta ci era parso terribile. Tutto è Grazia. Aprite sempre, è sempre Dio che bussa alla porta. Aprirsi significa aprirsi con tutto il proprio cuore. Sviluppare i valori femminili della ricettività e dell'accettazione significa

svilupparli in tutti i modi. Consiste nel non proteggersi più. Se ti schiaffeggiano porgi l'altra guancia, come ha detto il Cristo. Significa aprirsi alla forza vitale in noi, e non cercare di fuggire nella meditazione le paure che portiamo in noi stessi. Una parte dei vostri progressi potete farli attraverso felici forme di psicoterapia. Il *lying* rappresenta l'apertura alla forza vitale nella sua forma conflittuale, le gioie più grandi ma che non sono durate mi fanno singhiozzare e per liberarmene oso affrontare e rivivere oggi le più grandi sofferenze che mi hanno inchiodato, ucciso. E la meditazione è l'apertura allo slancio vitale non duale, non conflittuale. E' scoprire semplicemente: Vivo! Sto vivendo, animato da quella energia infinita che non è la mia vita, ma la Vita. Tutto qui. Supero la mia vita, nella quale inevitabilmente soffoco, quali che siano i miei successi e scopro che sono l'espressione o una forma della Vita Universale dell'energia divina, quella che anima gli uccelli che ascoltiamo cantare, le foglie mosse dal vento, i piccoli germogli verdi in primavera, la vita che anima ogni atomo e che prende in noi la forma più evoluta, *prajna*: conoscenza, saggezza, comprensione.

Il *lying* di Swamiji Prajnanpad è l'apertura alla forza della vita nella sua forma conflittuale così da non temerla più. Ho osato affrontare la sofferenza a faccia a faccia nel *lying*, e allora posso ora affrontarla nell'esistenza senza timori né rifiuti. E a poco a poco vi liberate dalla sofferenza.

E la meditazione non consiste soltanto nel cercare il vuoto e il silenzio del non-manifestato. Significa anche cercare la non-dualità, l'assenza di conflitto nel sentimento di esistere. Così diveniamo esseri umani integrali e possiamo crescere, realizzarci, dispiegarci. Possiamo sentire la forza vitale salire in noi nella sua pienezza. Sradicate le vecchie paure inconse di voi stessi, le vecchie paure dell'infanzia: "Di quali sciocchezze

sono ancora capace se non mi reprimo! Più vivrò in modo ristretto, meno rischierò di essere punito”. E se l’insegnamento o il guru deve significare una serie di divieti: ‘la morte dell’io’, la ‘mortificazione’, ‘la rinuncia’, ‘il sacrificio’, allora la spiritualità non sarà che una menzogna e non arriverà da nessuna parte.

Non potete amare se non amate voi stessi. Non potete amare voi stessi se avete paura di voi stessi. Non potete evitare la paura di voi stessi se fuggite di fronte a voi stessi. E se fuggite, vi esaurite per rimanere alla superficie di voi stessi e dell’esistenza. Come volete raggiungere la profondità?

Non abbiate paura. La forza della vita in noi, in voi, in ciascuno, è soltanto rassicurante se la scopriamo alla sua *sorgente*. Se trovate la via, se osate vivere, se osate aprirvi, vedrete quanto ciò che oggi domina la vostra esistenza, le paure, le sofferenze, i drammi, gli attaccamenti, le emozioni, i pensieri che vi buttano giù, quanto questa schiavitù comincerà a sciogliere i suoi lacci.

Scegliete di vivere.

Da: http://www.rebirthing-milano.it/dal_libro1.htm

- LA FONTE SEMPRE PURA - LIBERARSI DAL PASSATO ATTRAVERSO IL RESPIRO

dal libro “L'audacia di vivere”
(Arnaud Desjardins)

Tutti gli insegnamenti spirituali sono concordi su alcuni punti, tra cui l'importanza di vivere nel presente, qui e ora, liberi dal passato. La differenza di vivere a proprio agio, naturali e unificati, dipende dal peso del passato. Ma ciò che la maggior parte degli insegnamenti che si presentano sotto una forma metafisica non dice crudamente è che il passato è il *nostro* passato e che essere liberi dal passato significa essere liberi dal vostro passato personale. Sebbene questo punto sia forse chiaro per voi, devo dirvi, a costo di sembrare ingenuo, che per anni, sino al mio incontro con Swami Prajnanpad, non avevo capito questa semplice verità: ero impregnato di insegnamenti che insistono su questa libertà, sulla necessità di vivere il presente senza la colorazione del passato (se siete liberi dal passato siete liberi dal futuro), senza capire che il passato non è altro che il mio passato come è per me (un passato che include eventualmente tracce di vite anteriori, non possiamo negarlo, ma soprattutto il passato di questa vita qui). Entrare in contatto con questa verità molto concreta è stato per me una scoperta dopo l'incontro con Swamiji, che è arrivata proprio a me, Arnaud, con la mia storia personale, e con la mia piccola reticenza personale a lasciare la spiritualità e la metafisica pura per un ambito che considero simile a quello della psicologia e della psicoanalisi.

Il passato corrisponde a colui o a colei che siamo stati: non parlo più di avvenimenti, di situazioni, di traumi, parlo di un essere umano, un bambino, che è diventato un adolescente, poi un giovane uomo o una giovane donna che ha scoperto la vita

sessuale e la vita professionale. E questo essere umano sussiste in voi con le sofferenze, le gioie, le delusioni e i dolori che ha conosciuto. Ma lo ripeto, non è su questi avvenimenti che voglio mettere l'accento, è sul bambino felice o triste che siamo stati. Siete sempre ancora quest'essere umano molto concreto. Quest'essere umano vive con le sue pene, le sue paure, i suoi limiti che oggi non hanno più ragione d'essere, dal momento che siete adulti e, ancor di più, adulti aiutati da un insegnamento di trasformazione spirituale.

A poco a poco, attraverso alcuni di voi e rivedendo sotto un'altra luce ciò che avevo io stesso vissuto al seguito di Swamiji, ho compreso che una forza affermativa di cui non siete coscienti si oppone alla vostra metamorfosi. Siamo sicuri di non voler più essere infantili? Io non volevo essere più un ragazzino sempre in cerca della mamma, a causa delle vicende della mia vita. Ero stato divinamente felice fino all'età di dodici anni ma persi ogni cosa con la nascita di mio fratello. Cercavo disperatamente la felicità perché sapevo che esiste, ma se ero persuaso che l'avrei trovata, sapevo anche che l'avrei persa poiché la felicità è destinata a essere perduta. Io non volevo più rimanere prigioniero di questi meccanismi del passato, volevo diventare adulto. Avevo detto a Swamiji che almeno di questa verità ero certo, anche se mi costringeva ad abbassare un po' le mie pretese metafisiche. Ma, nel momento stesso in cui lo volevo e in cui anche voi non volete più essere quel bambino di una volta, una forza molto potente rifiuta questo cambiamento, rifiuta di abbandonare quel piccolo essere che vive ancora in noi.

Ciò che temiamo, non in quanto esseri liberi che si prendono la responsabilità della propria esistenza, ma in quanto esseri dipendenti ancora infantili, è l'abbandono: "Mia madre mi ha abbandonato per occuparsi di un orribile neonato che doveva nascere". Si tratta di commettere a nostra volta un crimine contro noi stessi. "Mai! Ciò che mi domanda Arnaud non lo farò mai! La sola persona che non ha abbandonato quel bambino e poi

quell'adolescente sono io. E voi mi chiedete che proprio io, per 'liberarmi dal passato', lasci questo bambino che porto in me!"

Dovete avere molto chiaro questo punto, altrimenti non comprenderete ciò che vi impedisce di lasciare le amarezze e di essere infine adulti. Una voce molto forte in voi grida: "Continuerò a proteggere questo bambino triste, questo adolescente più o meno straziato e deluso che porto in me", come se ci fossero due persone, da una parte il bambino di una volta e dall'altra l'adulto di oggi. L'immagine del baco che muore per diventare farfalla non vi sembra terrificante perché è bello volare invece di strisciare per terra. Ma la verità del vostro sentire non è: morirò in quanto essere infantile per diventare adulto. Se questa trasformazione fosse sentita unicamente così: "Non voglio più essere dipendente, non voglio più essere vulnerabile, voglio diventare veramente maturo ed essere nel pieno possesso di me stesso", il cammino sarebbe molto più rapido e non vi imbatteste in simili resistenze.

Forse vi ricordate di quella storia che racconto in uno dei miei libri: mi trovavo nell'*ashram* di Swamiji il giorno in cui compivo quarantadue anni e Nandakishore mi aveva domandato: "Che cosa vorrebbe come regalo per il suo compleanno?" Un giorno avevo fatto la stessa domanda a Sumongal che compiva quarant'anni e mi aveva risposto: "Come regalo per i miei quarant'anni vorrei avere veramente quarant'anni". Questo aneddoto mi aveva così colpito che sentii il bisogno di raccontarlo a Swamiji all'inizio del mio colloquio. Ma allora mi sono sentito tutt'a un tratto sommerso e sono scoppiato in singhiozzi: era insopportabile. Insopportabile che per i miei quarantadue anni avessi così poco quarantadue anni. "Dov'è mamma? Dov'è mamma?". Questo dissi in quel periodo in cui mi affermavo con disinvoltura nell'esistenza, e non vorrei darvi un'immagine ridicola del produttore televisivo che ero allora e che sembrava al contrario sempre più adulto. Ho improvvisamente capito di fronte a Swamiji che per i miei quarantadue anni io mi auguravo semplicemente di avere davvero

due anni. Che per i miei quarant'anni io avessi veramente quarant'anni, significava che il bambino commovente con il quale avevo vissuto tutte le età della mia vita, con il quale ero andato a scuola, tanto felice quanto infelice, che sognava monti e meraviglie a quattordici anni e che piangeva a vent'anni perché una ragazza l'aveva respinto, era finito. Ecco ciò che non vogliamo sentire. Ebbene sì, non posso a un tempo avere i miei quarant'anni e guardare teneramente in me a quel bambino per consolarlo io stesso, come se stesse a me coccolarlo e proteggerlo.

Provate a ricordare quando siete stati indotti, ancora giovani, a divenire un conforto per voi stessi, un compagno quando eravate soli, a rannicchiarvi tra le vostre stesse braccia, a parlare con voi stessi. Siete stati obbligati a occuparvi di voi stessi, da piccoli, perché vostro padre e vostra madre erano andati al cinema, vi lasciavano soli a casa: papà e mamma non si interessano a me. Con questa sensazione di abbandono mi ritrovavo solo, tradito. Diventare adulti significa che ora voi stessi abbandonate e tradite quel bambino che avete portato dentro di voi sino a oggi. Quindi, c'è una forza molto potente che rifiuta questa metamorfosi. Lasciare il passato, girare pagina, avere veramente l'età che abbiamo non è più avere sei, dodici, vent'anni. E' come se ci avessero chiesto di commettere il crimine dei crimini: abbandonare quel bambino solitario, *bye bye*, arrivederci, fine, ti lascio tutto solo. Accanto alla legittima aspirazione di non rimanere più adulti infantili con tutto l'egoismo, la dipendenza e l'incapacità di dare che comporta, avete l'impressione insopportabile che vi si chieda di infliggere l'ultima colpo di pugnale al ragazzino triste, poi all'adolescente idealista e infelice e infine all'uomo che più tardi ha ricevuto dei colpi nella sua vita professionale e sentimentale.

Siete tanto più consapevoli dell'impressione di tradire chi portate dentro di voi quanto più questa impressione è falsa. La legge stessa di quel bambino è crescere per diventare adulto, e i traumi, le ferite mal vissute hanno impedito questa crescita.

Occorre che voi sentiate in modo esattamente opposto: il più grande atto d'amore che posso compiere per questo bambino o per questo ragazzo è di aiutarlo a crescere, è di soddisfare la sua stessa aspirazione. Non sono io che chiedo di diventare adulto a discapito del bambino che vive ancora in me, nel qual caso ho l'impressione di essere io che lo respingo senza pietà; è questo bambino che ha come meta e come ragion d'essere di diventare adulto. Il più bel regalo che posso offrire a quel bambino che piange ancora nel fondo del mio cuore è dirgli: potrai aprirti, realizzarti, porterai a compimento la tua stessa legge. Invertite completamente la vostra falsa comprensione di questa verità per cui il bambino morirebbe perché l'adulto si manifesti, così come deve morire il bruco perché si manifesti la farfalla. Questo vi sembrava a ragione tanto crudele quanto la condanna a morte del toro nell'arena: "Per quarant'anni ho cercato di consolare questo bambino con tutti i mezzi, trovandogli una donna innamorata di lui, offrendogli un pubblico che l'applaudisse, dandogli le soddisfazioni che procura il denaro, mi sono occupato di lui come ho potuto e ora mi domandate di pugnalarlo come un torero pugnala un toro. Impossibile!".

Sino a quando questa convinzione sarà così potente nel vostro inconscio, resisterete con tutte le vostre forze alla vostra personale maturazione. Rifiuterete di voltare la pagina del passato, come richiedono tutti gli insegnamenti spirituali, perché non darete mai il vostro assenso a commettere un crimine contro chi vi è più caro, contro un bambino che siete i soli a non aver mai tradito e ad aver sempre amato. Invertite questa prospettiva. Non si tratta del trionfo dell'adulto sul bambino in voi, bensì del trionfo del bambino che si sviluppa e si ricongiunge a voi in quanto adulti.

Non c'è cammino evolutivo che non vi chieda di voltare la pagina del passato. Se non lo farete, non diventerete mai saggi, diventerete vecchi infantili, una donna o un uomo che avvizziscono sul posto senza essere fioriti. Occorre che raggiungete questa bambina o questo bambino, questo

adolescente talmente sensibile, vibrante, pronto a entusiasinarsi tanto velocemente quanto a disperarsi: “Sono anni che vuoi crescere, anni che vuoi sbocciare, anni che il piccolo germoglio vuole diventare un albero; ti darò tutto questo”. Non è la morte del bruco per liberare la farfalla, è il trionfo del bruco. E’ per amore per il ragazzo o la ragazza che portate in voi, che li condurrete al loro proprio sviluppo. “Ti do la tua apoteosi, potrai diventare grande, vivere e amare, sei destinato a questo: il ‘mentale’ e le ferite ti hanno impedito di crescere e ora io stesso elimino ciò che intralcia il tuo sviluppo”. Fatelo per il bambino che ancora portate nel cuore.

Si tratta realisticamente non di tentare l’impossibile, ma di ritornare alla necessità che tutti gli insegnamenti spirituali proclamano: essere liberi dal passato. E se non c’è più il peso del passato, non c’è più futuro. Le preoccupazioni, le paure per l’avvenire non sono che il prolungamento del passato. Interpreto, prevedo l’avvenire in funzione del passato e, se sono libero dal passato, non soltanto non lo proietto più sul presente ma non lo proietto più sul futuro. Essere liberi è vivere pienamente nel presente, liberi dal passato, sia da quello di vent’anni fa sia da quello di due secondi fa e liberi dal futuro, sia da quello tra cinque anni sia da quello tra due secondi. Non vi occupate di liberarvi dal futuro: la liberazione dal futuro viene da sé se il passato non pesa più su di voi.

Tutti hanno un passato, tanto un tibetano quanto un induista o un monaco zen che entra in un monastero a venticinque anni e questo passato risponde a un passato generale più o meno comune a tutti. Anche con un ‘mentale’ relativamente normale e sano, tutti voi avete conosciuto gioie e dolori, avete distinto tra ciò che amavate e ciò che non amavate, avete diviso il mondo in buono e cattivo. Ma, in più, ciascuno di voi ha un passato particolare: uno è stato psicologicamente ucciso dal padre perché un giorno il padre è stato colpito da una collera terrificante, un altro è stato abbandonato dalla madre che lo ha dato a balia, un altro si è

ritrovato orfano all'età di cinque anni. Questo è il passato particolare che riportiamo alla superficie nel *lying* (un metodo di conoscenza di sé e di purificazione del 'mentale' che A. Desjardins ha praticato presso Swami Prajnanpad) o in una psicoterapia.

I discepoli impegnati su una via spirituale non praticano il *lying*, non si sforzano di ritrovare il vissuto d'altri tempi con il suo carico affettivo, non praticano il 'grido primario' o l'astrazione propria della psicoanalisi di Freud. E tuttavia tutti senza eccezione cercano di emanciparsi dal passato. Quindi per questa liberazione non utilizzate soltanto il *lying*, anche se Swami Prajnanpad l'ha messo a nostra disposizione all'interno di una *sadhana* completa. Utilizzate l'insieme di ciò che può esservi proposto e che vi è accessibile. Non parlo di metodi interessanti in sé ma che forse non vi interessano. Non mi rivolgo in questo momento a coloro che vogliono compiere un ritiro di tre anni presso i tibetani, o che vogliono vivere in un monastero zen e sedere in *zazen* più ore al giorno.

Certo, sembra straordinario che una vita spirituale come quella di Swami Pajnanpad, che si richiama alle *Upanishad* e allo *Yoga-Vasistha*, vi proponga di integrare ciò che ha valore nella psicoanalisi o nelle terapie moderne. E la maggior parte di coloro che hanno fatto esperienza del *lying* ha pensato che si trattasse della *sadhana* (al singolare) per liberarsi dal passato. Ma, in primo luogo, si può concepire tutto l'insegnamento di Swamiji, l'ho detto spesso, senza il *lying*, Swamiji stesso, d'altra parte, non lo ha mai praticato. In secondo luogo il vostro guru non è Swami Prajnanpad, anche se è un peccato per voi, il vostro guru è Arnaud. Avere Swamiji come guru significa avere Swamiji di fronte a noi che ci sfida, che ci coglie nelle nostre contraddizioni, che attacca senza pietà il 'mentale' colmo d'amore per il nostro io, un amore infinito. Ciò che ho compreso a poco a poco e di cui vi ho spesso messo a parte è che non c'era stato solo Swami Prajnanpad nella mia esistenza; c'erano stati Ramdas e Ma

Anandamayi, c'erano stati il gruppo Gurdjieff e lo yoga, c'erano stati i rimpoche tibetani e i sufi. Ho praticato quindi molte forme di meditazione che, se non mi hanno condotto alla radice del 'mentale', hanno tuttavia svolto il loro ruolo. Io non ho incontrato Swamiji che alla fine di sedici anni di *sadhana* diverse; certo senza Swamiji e senza i *lying* non so dove sarei oggi, ma avevo già compiuto prima di incontrarlo tutto un lavoro che non ho dovuto fare con lui e che io avevo continuato da solo. Ad esempio, ogni volta che ne avevo l'occasione, avevo l'abitudine di ritrovare una giusta postura, il rilassamento delle tensioni fisiche su cui si insisteva nel gruppo Gurdjieff, le respirazioni che avevo praticato nello yoga, anche se non meditavo più sistematicamente tutti i giorni. Quindi non è a partire esclusivamente da tutto ciò che ho vissuto con Swamiji, ma a partire dall'insieme del mio personale cammino che posso oggi sedere davanti a voi ed eventualmente aiutarvi.

Se ho di nuovo introdotto la meditazione a Font d'Isièr è per fornirvi un punto d'appoggio solido e un aiuto nel lavoro di liberazione dal passato. Per alcuni queste due meditazioni quotidiane sono state una meravigliosa sorpresa, come se l'avessero sempre aspettate. Altri hanno avuto difficoltà, hanno trovato queste meditazioni ingrate e hanno avuto l'impressione che non facessero parte del cammino di Swamiji: "Lei stesso non ne ha parlato in *Les chemins de la sagesse*, lei stesso ha scritto che la meditazione è uno stadio che viene da sé quando gli impedimenti siano stati neutralizzati". *Vasana kshaya* e *citta shuddhi* corrispondono precisamente all'erosione degli impedimenti alla meditazione, di tutto ciò che fa sì che si pensi ad altro e non si tenga la postura. Infatti, le meditazioni quali io vi propongo sono legate al mio personale cammino, alla mia comprensione, alla mia *sadhana* dopo Swamiji e alla sintesi venuta fuori a poco a poco di ciò che ho ricevuto dalle differenti tradizioni che ho avvicinato.

Non bisogna dimenticare che è grazie a ciò che noi chiamiamo

meditazione (della quale non si comprende molto, sino a quando non la si pratica veramente) che i discepoli zen, gli *yogi* tibetani o induisti si liberano dal passato. Tutte queste forme di meditazione hanno in comune l'immobilità in una posizione molto simile.

Prima o poi tutte le tecniche fanno appello alla respirazione, espirazione profonda centrata nello Hara, Pranayama, rallentamento della respirazione, sospensione del respiro. Sul monte Athos, nell'esicasmò, la tradizione mistica ortodossa, la respirazione accompagna la preghiera centrata sulla ripetizione del nome di Dio. E i rimproveri rivolti ai monaci del monte Athos di 'fissarsi sull'ombelico' sono dovuti proprio all'incomprensione di alcuni loro esercizi che insistevano sulla respirazione addominale.

Swamiji diceva: "Mangiare è una funzione della vita, respirare è la vita stessa". La respirazione, quando si accompagna a un abbandono nell'espirazione e a una dilatazione dei polmoni, può diventare infinita. Si tratta del movimento stesso della vita, di un rinnovamento nel quale muoio a ogni espirazione per essere ricreato a ogni inspirazione. E abbiamo la possibilità di lasciarci andare a questo movimento naturale che non cessa dal momento che respiriamo anche addormentati, anche svenuti.

Ma le pratiche dell'immobilità e della respirazione come possono aiutarvi a liberarvi dal passato, dal vostro proprio passato? Ricorderò una verità che non ho scoperto io ma che certi kinesi terapeuti conoscono bene: il passato è inscritto nella nostra respirazione, il soffio: Dio soffia sull'argilla per creare l'uomo, noi abbiamo compromesso questo soffio, ciascuno a suo modo nel corso della nostra storia personale. Permettetemi ancora un esempio personale, ovvero il ritorno al volto irriconoscibile di mia madre quando avevo due anni. Nelle piccole note che prendevo in inglese si trova questa frase: "*Vision of nightmare, my mother has been changed*", "Visione da incubo, mia madre è cambiata". Ho rivisto il viso, atroce per il bambino che ero, di mia madre qualche ora dopo la nascita del suo secondo figlio, attaccato al suo seno, che mi guardava senza riconoscermi e che io non ho più

riconosciuto. Ho avuto, nel vero senso della parola, il fiato mozzato. Il riaffiorare di questo trauma è stato preceduto da tre *lying* di soffocamento nel corso dei quali ho creduto di morire soffocato. Rassicuratevi, la natura fa molto bene le cose: nel momento in cui stavo veramente soffocando il respiro tornava da solo. Allora io facevo due litri e mezzo allo spirometro, che è molto poco e molto umiliante per un ragazzo; ero incapace di espirare, avevo i polmoni incavati e una sorta di tic respiratorio che mi obbligava ogni quattro o cinque minuti a riprendere fiato. A parte questo ero piuttosto normale, tanto più a quarant'anni quando amavo la vita avventurosa che conducevo attraverso l'Afghanistan, l'Himalaya e l'India e che mi faceva respirare largamente. Questi *lying* di soffocamento mi hanno certamente molto aiutato, ma praticare il ritorno a una respirazione ampia nella meditazione vi libererà dal passato molto più di quanto voi non crediate.

Non siamo noi che respiriamo volontariamente; la respirazione avviene attraverso il diaframma e i muscoli del torace, e questi muscoli ricevono dall'inconscio 'ordini sotterranei' che gli impediscono di funzionare normalmente. Finiscono quindi per atrofizzarsi come dei muscoli mai utilizzati; se restiamo per un anno a letto ci farà male camminare quando ci permetteranno di rialzarci. I muscoli della gabbia toracica perdono la loro piena capacità, si irrigidiscono e si atrofizzano, la respirazione della maggior parte degli uomini (*e naturalmente delle donne, Desjardins utilizza qui il termine uomini nel senso di esseri umani, n.d.r.*) viene quindi gravemente compromessa e la meditazione si muove nel senso di un ritorno a una vera respirazione. Anche al di fuori di una civiltà poco spirituale come la nostra, ogni giapponese, tibetano o indiano, un tempo come oggi, ha avuto un'infanzia e ha subito traumi alla funzione respiratoria, anche se forse meno gravi dei nostri.

La vitalità di un bambino è legata alla respirazione. Il bambino possiede una forza di vita e una spontaneità immense: corre, sale e

scende dieci volte di seguito da una poltrona, salta, risale sulla poltrona, salta giù di nuovo, gratuitamente. Certamente, un minimo di educazione è necessaria. Quando costringete un bambino, agite sulla respirazione e quindi su una funzione importante per il bambino che è quella di piangere e gridare. Cade e piange, gli si rifiuta qualcosa e piange, un ragazzino lo spinge e piange. “Smetti di piangere” o “Smetti di gridare!”. Il bambino che siamo stati non ha potuto smettere di piangere o di gridare se non bloccando lui stesso la sua respirazione. Un bambino che piange con grossi singhiozzi non può bloccare il suo pianto e le sue grida se non trattenendo il respiro sino a quando non sia più che un povero, breve affanno. Quando un bambino comincia a singhiozzare per attirare l’attenzione, è inevitabile che presto o tardi i genitori gli chiedano di smettere e il bambino, per paura che si arrabbino o per l’amore che prova per la mamma che lo supplica di trovare consolazione, blocca la sua respirazione. Provate a ritrovare in voi il bambino triste e poi chiedete a voi stessi di smettere di piangere. Vedrete che per un minuto non respirerete più correttamente.

Nella meditazione, cerchiamo di restituire a poco a poco alla respirazione la sua naturalezza e di nuovo la sua capacità di ‘esprimersi’, vale a dire di buttare fuori. Esprimere non significa soltanto urlare in terapia, il fatto di espirare è ugualmente un’espressione. Se bloccate la respirazione, lo fate tendenzialmente sull’inspirazione centrata nella parte alta del petto e sull’incavo del ventre, con tutte le tensioni che ciò comporta. L’atto di “lasciare-la-presa” così ben descritto da Karlfried von Dürckheim in *Hara* consiste nell’immaginare di ridiscendere nel ventre e di restituire tutta la sua ampiezza all’espiazione. Potete rieducare la respirazione attraverso alcune pratiche che completeranno e arricchiranno i benefici del *lying*. Non vi private di questo aiuto perché la respirazione non porta soltanto aria per il corpo fisico, ma anche *prana* per il corpo sottile (*sukshma sharira*) e il soffio dello Spirito Santo per il corpo

causale (*karana sharira*); nutre i tre corpi compreso *anandamayakosha*. La respirazione è la funzione sacra per eccellenza ed è per questo che i mistici danno così grande importanza al respiro.

La respirazione è stata compromessa dal nostro passato personale. Essere prigionieri del passato equivale a respirare male, essere liberi dal passato permette di respirare normalmente, in modo naturale, come un neonato non traumatizzato che dorme placidamente e di cui si vede gonfiarsi e sgonfiarsi il ventre. Dürckheim scrive magnificamente nel suo libro che la discesa nello *hara* ci permette di accettare molto più facilmente i traumi dell'esistenza, di mantenere l'equanimità nelle novità sia buone che cattive. Gli esercizi respiratori vi aiutano a liberarvi dal vostro personale passato. Il bambino che portate forse in voi è spesso un piccolo essere ferito e straziato (a scuola i compagni lo hanno preso in giro, si è sentito abbandonato dalla madre, non si è sentito compreso dal padre) e non è più capace di respirare bene. Permettetemi questa formula: l'adulto infantile non sa respirare, l'adulto degno di questo nome respira liberamente; l'adulto infantile soffre di una respirazione deformata, bloccata, l'adulto ha ritrovato una respirazione naturale.

Ancora un punto: la respirazione è legata a una funzione eminentemente importante ma spesso turbata, ovvero la sessualità. Frédéric Laboyer che ha studiato molto l'attività respiratoria, fa delle osservazioni sulla somiglianza della respirazione al momento del parto, che viene vissuto come momento di riunificazione e che rappresenta una grande esperienza per la madre, e nel corso dell'atto sessuale. La maggior parte dei *pranayama* dello yoga, che comprende tanto respirazioni ampie quanto respirazioni brevi, si ritrova nell'atto sessuale completo, in particolare nella donna. Potete riconoscere in ogni

caso come esista un legame tra la respirazione e la funzione sessuale.

Benché io non sia un pediatra, ho potuto osservare a che punto i bambini, maschi e femmine, in ogni caso normali, possano toccare con gioia i loro organi genitali. Alcuni pedagoghi sono arrivati alla conclusione che non bisogna intervenire e io sono certo che hanno ragione. Certo, è curioso vedere una bambina di tre anni carezzare il suo piccolo sesso con aria raggianti. Tutti i padri e tutte le madri non hanno riflettuto profondamente su questo aspetto ed è probabile che molti di voi siano stati inibiti dai loro educatori nella loro sessualità infantile, e che quindi la loro respirazione ne sia rimasta segnata. La maggior parte degli adolescenti si è masturbata e la masturbazione, se ci si lascia veramente andare, comporta una modificazione della respirazione.

Ascoltatemi a cuore aperto. E' necessario riconoscere che esistono realtà meno prestigiose della meditazione. Non ci si lascia andare veramente perché c'è quasi sempre un divieto, esplicito o intuito da noi, che genera un senso di colpa. D'altra parte, molti giovani dormivano nella stessa stanza. Ad esempio con i fratelli e le sorelle, o in dormitori, e molti adolescenti si sono masturbati frenando completamente le manifestazioni respiratorie possibili perché il fratello nel letto accanto non potesse supporre di cosa si trattasse. Forse questi dettagli vi mettono a disagio. Se è così è la prova che questo argomento vi riguarda in qualche modo. Una certa sessualità infantile più o meno maltrattata, insieme a una sessualità più o meno malvissuta nell'adolescenza, ha contribuito a renderci diffidenti nei confronti della respirazione e abbiamo imparato a frenarla come facevamo nella nostra infanzia per non piangere più quando nostro padre e nostra madre, severamente o con molta gentilezza, ce lo chiedevano. Dunque anche per coloro che praticano uno yoga che raccomanda l'astinenza sessuale esiste un legame tra la semplicità naturale del nostro rapporto con la sessualità e la respirazione. Sia nel caso che abbiamo una vita sessuale in qualche modo compromessa perché

non abbiamo ritrovato la spontaneità nella respirazione, sia che siamo *yogi* in astinenza, in entrambi i casi, la meditazione, nella quale la respirazione svolge un ruolo preponderante, ci aiuta a ridiventare naturali.

Innanzitutto, la posizione della meditazione nella sua dignità ieratica ci sembra artificiale e troviamo più naturali le posizioni che il nostro corpo assume meccanicamente. Tuttavia, è in questa posizione di immobilità che voi opererete un ritorno alla natura e ridiventerete voi stessi. Occorre essere naturali prima di aspirare al soprannaturale. Non vi potete riconciliare con la respirazione se non accettate la presenza in voi del centro sessuale, che è anche il centro della creatività tanto per lo *yogi* che vive in castità quanto per l'uomo o la donna che hanno un'attività sessuale che auguro a tutti felice.

Ricordate: creazione, creatività, procreazione. Un essere che non è libero dal suo passato non è creativo o è creativo in modo nevrotico. Ogni essere umano è destinato a essere creativo, non solo gli artisti che compongono sinfonie o dipingono quadri. L'abbiamo visto, la creatività utilizza l'energia sessuale, che sia per procreare un bambino, per procreare l'uomo nuovo o per produrre un'opera d'arte. Esiste quindi una relazione tra i blocchi del passato, la respirazione, la naturalezza con cui accettiamo la funzione sessuale e la nostra capacità di essere innovatori. Inoltre, c'è una differenza radicale tra la creatività e l'agitazione: potete essere attivi, fare moltissime cose e tuttavia non creare nulla. Ad esempio, da un certo punto di vista, il pensiero è creativo di conseguenze mentali in noi, genera un karma e può creare turbamenti, ma in realtà non crea nulla: non diventa creativo se non quando si concretizza nelle mani di uno scultore o di un pittore. Un ballerino è creativo anche se non resta nulla della sua danza quando ha finito di ballare. La creatività non si manifesta soltanto nella produzione di un'opera concreta.

Si possono fare grandi cose senza essere creativi. Avere inventato la bomba atomica non significa essere creativi. Alcune

professioni sono crudeli perché non permettono di essere creativi benché comportino molto lavoro. “Batto a macchina lettere, passano per le mie mani varie carte, telefono, partecipo a riunioni, aumento le vendite di caucciù sul mercato di Manila, poi a Parigi, poi a Tokyo, sono un grande uomo d'affari, ma la mia vita è sempre uguale ogni giorno”. Al contrario, se coltivo quattro piante di pomodori nel mio giardino, la loro apparizione e la loro crescita sono ben visibili e mi danno la sensazione di partecipare al rinnovarsi dell'esistenza. La spontaneità nel senso induista della parola equivale a essere sempre creativi.

Siamo creativi specialmente quando aiutiamo un altro a diventare se stesso. Creare non consiste soltanto nel mettere un bambino al mondo, ma significa educarlo; l'attitudine della madre è creativa perché di un neonato farà un bel bambino, quindi un futuro adulto. Secondo una felice espressione di Maurice Béjart, l'essere umano oggi soffre perché non 'danza più la sua vita'. Un artigiano può sentirsi creativo quando nascono dalle sue mani ringhiere di ferro decorate o vasi, invece, per lo più, i lavori d'ufficio, anche se di alto livello e di grande responsabilità, non vengono sentiti come un'espressione gioiosa del nostro slancio vitale in un mondo sempre nuovo.

Il bambino passa il suo tempo a inventare: fa delle formine di sabbia, gioca gratuitamente, la vita abbonda in lui. Un bambino il cui sviluppo è stato ostacolato sarà più tardi un adulto sclerotico, un morto vivente privato dalle sue radici. Molto spesso il bambino in voi ha perduto la sua ricchezza originaria. Bloccato nella sua maturazione, vi impedisce di avere l'età indicata sul vostro stato civile. Occorrerà quindi rieducarlo a poco a poco per ricondurlo all'altezza dell'età adulta. La respirazione, vissuta bene nella meditazione contribuirà, a restituirvi la creatività interiore e a riconciliarvi completamente con l'energia sessuale, l'energia creativa per eccellenza che, invece, per la maggior parte di voi è associata a stati di malessere.

Essere prigionieri del passato, sarete subito d'accordo con me, è come non essere più completamente vivi. Se noi fossimo stati interamente e integralmente vivi, il bambino sarebbe scomparso tranquillamente per lasciare il posto all'adolescente, l'adolescente per lasciare il posto al ragazzo, il ragazzo per lasciare il posto all'uomo maturo e concluderemmo la nostra vita in bellezza come Ramdas che, a ottantaquattro anni, destava l'invidia di tutti per quanto era luminoso e radioso.

Se frenate il vostro sviluppo non è che per paura dell'invecchiamento. Se è ancora il bambino, dunque il passato che alberga in voi, non soltanto non siete più creativi, ma non siete più realmente vivi. La vita è un movimento, *a process*, come si dice in inglese, una danza, un flusso che non si arresta, ed essere prigionieri del passato significa essere sotto l'influenza di un certo numero di blocchi che ostacolano in noi la vita. Questi blocchi possono essere percepiti fisicamente: l'energia non circola più e siamo incapaci di vibrare con lei, di seguire la corrente della vita, in una parola di sbocciare.

Dove rinveniamo in noi degli irrigidimenti? Più c'è vita più c'è flessibilità, meno c'è vita più c'è rigidità. I rami di un albero ancora vivo sono flessibili, quelli di un albero morto si spezzano facilmente. Un essere vivente può muoversi, un cadavere è rigido. Più siete fluidi, più siete vivi. Sentitevi inoltre belli, regali, nella posizione della meditazione, ma non sentitevi di pietra come una statua del Buddha o di un faraone perché, così, siete morti.

Il *lingam* di Shiva, il fallo, il sesso dell'uomo in erezione rigido e duro, non può essere simbolo della vita perché tutto ciò che è duro e rigido è contrario alla vita. Benché la letteratura induista abbondi di immagini poetiche che danno a intendere che il membro virile è sorgente di vita, "il sesso in erezione da dove emerge la fontana dello sperma", l'atteggiamento veramente vitale è quello femminile, non quello maschile.

L'atteggiamento maschile aggressivo ci separa dalla vita. Oggi, l'ho detto molte volte, anche le donne vogliono essere maschiline e gli uomini hanno paura della femminilità che è in loro. La meditazione consiste nel ritrovare la femminilità in noi, che siamo uomini o donne. Nella meditazione noi diveniamo femminili. Si tratta della 'coscienza-coppa' di Dürckheim che accoglie come il Graal ha accolto il sangue di Cristo, e non della 'coscienza-freccia' che punta verso il proprio bersaglio. Nella posizione corretta, che dà un'apparenza di rigidità, ridivenite flessibili, liquidi come il ghiaccio che diventa acqua e scorre con il fiume sino all'oceano.

Il ruolo delle psicoterapie è, certo, quello di far sparire tutto ciò che frena la vita per permetterle di scorrere nuovamente: così lasciamo che le grida trattenute o i pianti che abbiamo dovuto inghiottire si esprimano. Il *lying* prende armoniosamente il proprio posto nel *vedanta*, in quanto ci permette di lasciare la presa e ci restituisce la nostra fluidità. Alcuni dei miei lettori che praticano con serietà la via tibetana o lo *zazen*, sono rimasti sconcertati dall'idea del *lying*, e hanno avuto l'impressione che Swami Prajnanpad non fosse un guru. Non hanno percepito, o Denise Desjardins e io non siamo stati capaci di far capire all'opinione pubblica, la ricchezza del *lying* nel quadro dell'insegnamento globale di Swamiji. Nel *lying* ridivenite fluidi come nella meditazione, anche se nella meditazione vi controllate invece di esprimervi. O meglio: nella posizione seduta, attraverso la respirazione, vi esprimete, sentendo che espirando, vi svotate a poco a poco delle vecchie affezioni, *samskara* e *vasana*, che si inaridiscono ed evaporano. Non contate soltanto sui rivissuti spettacolari per riordinare la vita e per liberarvi dal passato. Ritrovate in voi, qui e ora, la vita.

Sappiamo cos'è un blocco: un avvenimento è stato davvero doloroso, mi sono difeso contro la sofferenza, ho tentato di negarla, ne ho sofferto. La sofferenza nella quale ci si dibatte cela un atteggiamento passivo, anche se ciò può apparire di primo

acchito paradossale. La sofferenza viene subita e ci sentiamo vittime. Alcuni si sono fermati a quello stadio. Spesso l'atteggiamento passivo viene considerato femminile, ma io preferisco dare alla parola 'femminile' il senso di un valore prezioso e non di un'imperfezione. Si tratta di un ostacolo dannoso: soffro, ricevo dei colpi dalla vita, mi rinchiudo in me stesso, ma non sono adulto nella sofferenza, non l'accetto e sono incapace di superarla per liberarmene, superamento che si compie solo attraverso l'accettazione, l'assenza di conflitto, la non-dualità.

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 lentamente, 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 sporczia 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, mentre 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, *hridayain* 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.

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.

Da: http://www.rebirthing-milano.it/dal_libro3.htm

Vincere la paura

Dal libro “Pour une mort sans peur”
(Arnaud Desjardins)

Vorrei trattare oggi l'importante tema della paura.

Swamiji mi ha poco a poco convinto di qualcosa di sorprendente e forse difficile da accettare. Eppure è così. La paura si manifesta sotto molte forme differenti, le paure si suddividono per settori: la paura di morire, la paura di ammalarsi, la paura di perdere una persona cara, la paura che ci sia una guerra civile, una rivoluzione o un conflitto, la paura di non avere abbastanza soldi. Quante paure possibili!

Sono tutte emozioni: Qui e ora sento o non sento l'emozione della paura. Per esempio, quando dite: ho paura di non avere abbastanza soldi, perché è un dato della vostra esistenza, questa paura non è, comunque, permanente. Come ogni altro fenomeno, va e viene; quando leggete un libro che vi interessa, quando guardate un film che vi cattura, non sentite più la paura di non avere abbastanza soldi, anche se abitualmente gioca un ruolo doloroso nella vostra vita; né quella paura né un'altra. La paura, anche se è la più impressionante delle emozioni, spesso la più crudele, è un'emozione che provo o che non provo, qui e ora. Dunque, se voi accettate, anche solo parzialmente, questo Insegnamento, la paura può scomparire dalla vostra vita.

Essa non è in se stessa fondata, non è in se stessa giustificata, e se ammettiamo l'esistenza di una Saggezza o di Saggi, un Buddha, un Marco Aurelio, un Socrate o un Ramana Maharshi, ci aspettiamo da loro che ne siano completamente liberati. Un saggio che avesse una qualsiasi paura, non sarebbe più ai nostri occhi un saggio.

Ora, guardate più da vicino. Ci sono tre tipi di paura. Innanzi tutto una paura che non è, a dire il vero, propriamente

un'emozione, si tratta del sentimento di sicurezza personale, del sentimento del pericolo, che serve a preservarci dagli incidenti evitabili. Se non provassimo alcun tipo di timore nelle situazioni pericolose, commetteremmo delle imprudenze fatali. Questa paura è puramente riflessa. In India si cita spesso questo esempio: se un serpente avanza verso di me, io spicco un salto di lato per evitare che mi morda. Questa reazione è giustificata. Un istinto di sopravvivenza ci indica che certe situazioni sono pericolose per noi, in particolare per la conservazione della nostra esistenza o della nostra integrità fisica. Oltre questa paura che mira alla nostra protezione, cominciano le paure emozionali e queste sono di due tipi. In primo luogo quelle di cui comprendiamo la causa apparente: siete partiti senza sapere navigare molto bene su un piccolo veliero, il tempo cambia, si alza il vento, siete sempre più lontani dalla costa, non avete più il controllo dell'imbarcazione e vi preoccupate seriamente di come si metteranno le cose. Certamente la paura che provate è un'emozione che, nelle stesse condizioni, un saggio non proverebbe, ma almeno ci sembra che questa paura abbia una causa.

Poi ci sono le paure che vi assillano, ma che non corrispondono a nessuna situazione precisa: paure vaghe, paure irragionevoli, paure di avvenimenti che potrebbero eventualmente prodursi, come quella che una bomba atomica cada su Puy-de-D[^]me, ma che appaiono poco probabili; paura di una malattia che non si è assolutamente manifestata in voi, paura della morte di una persona cara che è in piena salute.

Poiché alcune paure fisiologiche sono giustificate come, per esempio, la salvaguardia della nostra salute, il 'mentale' crede di poter giustificare tutte le altre e, naturalmente, come sempre quando sono coinvolte le emozioni, razionalizza e trova degli argomenti. E' nei riguardi di questo pensiero prodotto dall'emozione che dovete essere molto attenti: non vengo più a patti con questi pensieri che emergono dalle emozioni, qualunque essi siano, perché non fanno che eccitarle e nutrirle. Anche se non

provate nessuna paura, è sufficiente che immaginate delle scene terrificanti, che le immaginate creandole dal nulla, e già cominciate a sentirvi a disagio.

Noi abbiamo paura soltanto di quello da cui siamo attratti. Conoscete la grande legge dell'attrazione e della repulsione. Io affermo questo: *abbiamo paura soltanto di quello da cui siamo attratti, quando, per una ragione o per un'altra, rifiutiamo di riconoscerlo.*

D'altra parte, se siamo attratti da un avvenimento, da una situazione, significa che ci corrispondono, che le portiamo in noi, come un *samskara*, cioè un'impressione inscritta in noi. Questa è la causa delle differenze tra le paure degli uni e degli altri. Non tutti hanno paura delle stesse condizioni, nelle stesse circostanze.

Quando parlo di attirare, di attrazione, questi concetti devono essere intesi in un senso più profondo, non mi riferisco alla banale attrazione superficiale, come nel caso in cui si è attratti dalle belle donne o dalle macchine sportive. L'attrazione è una legge sempre operante, così come il ferro è attirato dalla calamita. Noi possiamo essere d'accordo o resistere a un'attrazione, ma essa non è per questo meno attiva. Attrazione o attrattiva possono significare che desideriamo una cosa, che la vogliamo, che la auspichiamo, e attrazione o attrattiva possono significare che siamo attratti, malgrado noi, come da una calamita. Per esempio, se metto un piede in fallo in montagna e scivolo su un pendio molto ripido senza potermi aggrappare a niente, la forza di gravità mi attira verso il basso, questa attrazione è inevitabile, eppure io resisto. Se non so sciare e mi sono lanciato imprudentemente su una discesa troppo difficile per me, sono anche in questo caso, attirato verso il basso della discesa, rifiuto questa attrazione e cado più o meno maldestramente. Ma se ci sono attrazioni fisiche, come quelle di cui ho fornito gli esempi precedenti, ci sono anche attrazioni

psichiche o sottili che vi risultano più o meno sconosciute e misteriose, più o meno coscienti o invece rimosse e sepolte nell'inconscio, ma che tuttavia esistono e fanno sentire la loro influenza.

Ricordatevi, allora, di questa formula: non possiamo avere paura che di ciò che, in una maniera o nell'altra, ci attrae. E, se volete capire le vostre paure, ci riuscirete solo se scoprirete questa attrazione in voi. In ogni caso, si tratta di un principio generale della conoscenza di sé, che è quello che qui ci interessa: se vogliamo comprendere un fenomeno, dobbiamo studiare, oltre al fenomeno stesso, anche il suo contrario. Se vogliamo capire qualcosa della gioia, dobbiamo studiare nello stesso tempo la sofferenza.

Ricordatevi di questo gesto: vi mostro la mia mano, stesa, aperta, verticale, non c'è né concavo, né convesso. Ma, appena comincio a piegare questa mano perché voglio il concavo, nello stesso tempo disegno il convesso. L'uno non può esistere senza l'altro, e, nel mondo delle dualità, nessun paio di opposti esiste senza questa complementarità; non c'è arrivo senza partenza, non c'è gioia senza pena, non c'è successo senza insuccesso. Le due facce del fenomeno sono sempre legate e associate, per lo meno nel mondo relativo, nel mondo dei fenomeni che la Coscienza può trascendere o di cui la Coscienza di essere può liberarsi.

La paura vi appare come un rifiuto: No, No, No. Ma essa non esiste senza un'affermazione positiva, senza un sì. Se avete paura di non avere abbastanza soldi, paura di non riuscire a pagare le fatture che vi arrivano, il rifiuto vi sembra come la negazione preventiva di una situazione dolorosa; dico No, anche prima che si produca la situazione di non poter pagare le fatture, lo rifiuto; questo rifiuto anticipatore costituisce la paura. Ma questo rifiuto che è una negazione non può esistere senza un'affermazione: quella del prossimo arrivo delle fatture in questione. E' vero per tutte le emozioni negative: non può esserci odio se non vi è prima un amore deluso o ferito.

E' una legge generale: non vi può essere negazione, senza che prima vi sia un'affermazione, sempre. Potete concepire un'affermazione senza negazione: se dico semplicemente "il tappeto è blu" e se il colore blu non suscita nessuna reazione nel mio inconscio, affermo: "il tappeto è blu", quello che il mio guru chiamava "*positive statement*", "*pure statement of truth*", un'affermazione positiva, è. Potete, dunque, formulare un'affermazione positiva senza negazione, ma non potete enunciare una negazione senza affermazione positiva; se dico: *non è*, nel *non è c'è è* e poi aggiungo *non*. In sanscrito questo è molto chiaro: *è* si dice *asti*, *non è* si dice *nasti*, *na asti*. Grammaticalmente, vedetelo bene, la negazione è sempre qualcosa che si aggiunge all'affermazione e mai il contrario. "*Non è.*" Comincio a dire "*è*" e aggiungo "*non*", di conseguenza pongo la cosa che voglio negare. Se dico: "il tappeto è blu", vi è unicamente affermazione; se dico: "il tappeto non è rosso", prima pongo il colore rosso e poi in seguito lo nego.

Si tratta di una legge alquanto sottile, le cui implicazioni non vi appaiono immediatamente del tutto chiare, (anzi, so bene per mia propria esperienza quanto sia difficile comprenderla appieno) ma alla quale dovete rimanere fedeli, se volete capire come vivete e come potete progredire. Infatti, la paura è un'emozione negativa, al contrario di una grande gioia che è anch'essa un'emozione, essa è la negazione di una realtà che prima ho affermato.

Se un fenomeno è del tutto indifferente, non vi concerne, non ha niente a che vedere con voi, non potete averne paura. Avete paura solo di quello che vi concerne, quello da cui siete attratti, in un modo che bisogna scoprire. Credetemi o non credetemi, ma è sempre vero. Se una legge incontra una sola eccezione, non è più una legge.

D'altra parte, se siamo attratti da una situazione e nello stesso tempo la neghiamo e la rifiutiamo, questa situazione non è soltanto esteriore a noi, esiste in noi e noi la proiettiamo all'esterno. Ogni paura è una forma della paura della morte. Non

siete obbligati a essere d'accordo subito con quello che dico, spetta a voi guardare e verificare, ma se quello che dico è vero, allora avrà presto o tardi un effetto liberatore su di voi. Ogni paura è paura di una forma o di un'altra di morte. La morte è certamente la scomparsa fisica, ma anche ogni compimento, ogni sparizione. Tutto muore continuamente e niente può morire. Mi hanno insegnato quando ero a scuola: "niente si perde, niente si distrugge, tutto si trasforma", quello che muore a un livello, nasce a un altro livello. Il neonato muore per fare posto al bambino. Il bambino muore per far posto all'adolescente che muore per far posto al giovane che muore per far posto all'uomo nel fiore dell'età. Il liceale muore per far posto all'universitario che muore per far posto all'uomo impegnato nella vita professionale. La giovane donna muore per far posto alla sposa e, in un certo qual modo, la sposa, la cui relazione è unicamente una relazione uomo-donna, muore per far posto alla madre.

Ora, quello che chiamiamo ego – associato sempre a una forma di pensiero egocentrico, il 'mentale' – ricerca sempre la immutabilità, accetta solo una piccola parte di cambiamento, una piccola parte di questo gioco perpetua di morte e nascita; accetta quella parte che arbitrariamente gli conviene e non accetta gli altri cambiamenti, le altre morti e nascite che costituiscono il gioco dell'esistenza. Quello che rende la situazione un po' più complessa è che alcuni di questi rifiuti, invece di essere pienamente compresi e assunti, sono negati, rifiutati e rimossi nell'inconscio. Può accadere che a una certa età un bambino abbia rifiutato di crescere, rifiutato di morire come bambino o bambina per diventare più grande e che un aspetto di questo gioco di morti e nascite sia stato falsato, mentre è una legge naturale.

Brahma, Vishnu e Shiva sono sempre all'opera in noi. Il "corpo causale" in noi è contemporaneamente Brahma il creatore, Vishnu il conservatore e Shiva il distruttore. E' la Legge che è inscritta in noi, quella dei fenomeni fisiologici, creazione, distruzione, è così che il nostro organismo si mantiene pur invecchiando poco a

poco. Quello che è vero a un livello continua a essere vero a un altro livello. Le leggi che sono all'opera a livello fisico o fisiologico, lo sono anche a livello psichico o sottile. Le stesse leggi hanno la loro trasposizione a tutti i livelli. Prestate almeno per un momento un orecchio benevolo all'affermazione induista: qualsiasi paura è una forma della paura della morte nelle sue diverse manifestazioni relative, cioè compimento e sparizione, e questo l'ego non può accettarlo.

Nel suo accecamento e nella sua stupidità, l'ego cerca di appropriarsi della verità suprema. La verità suprema, quella incarnata da Ramana Maharshi o dal Buddha o da qualunque Saggio è: "Io non cambio, sfuggo al tempo, non posso essere distrutto" – ma naturalmente solo l'atman o la Coscienza suprema può esprimersi in questo modo – e anche: "Non c'è che l'Io", poiché la dualità è scomparsa, poiché il saggio è uno con il tutto, e il tutto è diventato una forma o un'espressione di se stesso. E' la "Realizzazione", il "Risveglio", la "Liberazione". E l'ego, dal canto suo, cerca stupidamente – ma non appena abbiamo un po' di compassione, invece di indignarci, lo troviamo quasi commovente – l'ego cerca di proclamare la caricatura di questa verità: io non cambio, sono indistruttibile, e non ci sono che io. Eh no! Dal punto di vista dell'ego, dal punto di vista dei *kosha*, i rivestimenti dell'atman, del corpo fisico e del corpo sottile, non è vero che "non ci sono che io", anche se cerco di affermarmi e anche se soffro di ogni contraddizione e di ogni limite. E non sono immutabile, cambio con le circostanze della mia vita. Quello che ero, l'attimo dopo non lo sono più: l'uomo di 30 anni è scomparso per sempre nell'uomo di 35 anni che è scomparso per sempre nell'uomo di 50 anni, e colui o colei che eravate quando siete entrati in questa stanza oggi, è già scomparso per sempre nel momento in cui mi ascoltate.

Brahma, Vishnu e Shiva, i tre aspetti di Ishwara, sono all'opera nell'universo. Se possiamo comprendere che sono tre manifestazioni di una realtà eterna e indistruttibile, tutti i nostri problemi sono risolti, certo, ma all'inizio del cammino queste sono solo parole per voi. Noi sappiamo, sappiamo perché è iscritto in noi, nel nostro corpo causale, nella nostra biologia, sappiamo che moriremo. A partire dal momento in cui siamo nati, siamo attirati, come l'ago dalla calamita, siamo attirati da questa morte cui ci avviciniamo ogni giorno di più. Che dobbiamo morire a 18 o a 80 anni, noi ci avviciniamo alla morte ogni giorno e lo sappiamo.

L'India va oltre quello che l'occidentale è disposto ad ammettere, affermando che portiamo in noi il ricordo di migliaia di nascite e di migliaia di morti, quello che è chiamato comunemente 'incarnazioni successive'. C'è una memoria profonda, inscritta nelle nostre cellule, nel nostro corpo sottile – se voi accettate o no l'esistenza di questo corpo sottile, questa poi è un'altra faccenda – e sappiamo profondamente, ancor più di quanto la fisiologia e la psicologia moderna siano pronte a confermare, sappiamo che moriremo, perché siamo morti migliaia di volte e ne conserviamo l'esperienza. Questo affermano Induismo e Buddismo. Oggi, qua e là, nel quadro delle ricerche psicologiche troviamo che qualcuno ammette che alcuni esseri siano capaci di ritrovare il ricordo assai preciso di esistenze anteriori o anche di morti anteriori nelle forme di anamnesi, questa parola significa semplicemente "ritorno alla coscienza della memoria dimenticata".

D'altronde, forse avete osservato che i bambini piccoli parlano molto facilmente della morte, come se fosse una cosa molto semplice: "Dimmi mamma, quando morirai..." come se fosse tanto semplice quanto informarsi: "Dimmi mamma, quando vieni a passare otto giorni a casa?", o ancora: "Quando sarò morto". Io sono stato spesso colpito della facilità con cui i bambini parlano della morte, come se la comprendessero e non ne fossero affatto

turbati. Mi ricordo la riflessione di una bimbetta mentre guardava i grossi elenchi telefonici di Parigi. Era meravigliata che vi fossero tanti nomi, tutti quei nomi in ogni pagina, e poi disse: “E un giorno, tutti questi nomi, tutti, tutti, tutti, saranno tutti morti”, come un’evidenza naturale che non era né triste, né dolorosa.

Più tardi, attraverso meccanismi che oggi, in questa conversazione, possiamo solo sfiorare, la paura della morte comincia a costituirsi. Se un bambino non è segnato dal ricordo di una morte tragica o prematura in una vita anteriore, se non è influenzato da una tale *samskara* inconscio, se ha conosciuto delle morti tranquille, accettate, trova la morte normale e per niente paurosa. Man mano che l’ego si forma, si cristallizza, si contrae in se stesso, con quel desiderio di immutabilità che non può essere trovata, quel desiderio di stabilità che nessuno può scoprire, allora la paura della sparizione, della distruzione, del cambiamento, e naturalmente della morte comincia ad apparire come emozione.

Ma tutte le paure non sono altro che forme della paura della morte, perché, dopo tutto, cosa può accaderci, per utilizzare il nostro linguaggio ordinario, di peggiore, di più tragico? Il “peggio” della mancanza di denaro, cosa potrebbe essere? Morire di fame e di freddo perché non si ha abbastanza per nutrirsi e scaldarsi. Bisogna guardare chiaramente dentro le vostre paure. E se avete paura della morte, è perché essa è inscritta in voi, e voi lo sapete, e ne siete attratti, attratti dalla morte che nello stesso tempo rifiutate.

Questo meccanismo è sempre operante. In tutte le paure c’è questa attrazione che portiamo in noi, che ci concerne, che ci impegna, e questo rifiuto, questa contraddizione tragica tra una parte di noi che dice sì e una parte che dice no. Se la paura ci sembra un’emozione così insopportabile, è perché non permette nessuna unificazione interiore. Un’emozione è il rifiuto di essere

uno con la situazione esterna. Se sono disperato, è perché sono in contraddizione o in conflitto con il fenomeno esterno che mi sembra disperante, la perdita di un oggetto prezioso per esempio. Ma la paura è l'emozione più dolorosa, più terribile perché, più di ogni altra, rappresenta un conflitto all'interno di noi stessi. E' insopportabile, terrificante perché ciò cui diciamo 'no' è in noi.

Comprendete bene questo punto. Nelle emozioni ordinarie, l'essenziale di ciò cui diciamo 'no', si trova all'esterno di noi: dico no a un fenomeno che si è appena prodotto. Certamente, c'è una vulnerabilità interiore che ci fa reagire in modo particolare a quel fenomeno. L'avvenimento fa vibrare un'emozione latente e particolare per ciascuno di noi, altrimenti tutti soffrirebbero allo stesso modo nelle stesse circostanze. Perché alcuni individui sono completamente perduti se la persona che aspettavano è in ritardo di dieci minuti all'incontro, mentre altri, dopo tre quarti d'ora si accontentano di pensare: "bah, però sta un po' esagerando..." e la cosa si ferma lì?

Queste emozioni variano a seconda delle ferite latenti, non cicatrizzate che portiamo in noi, ma ciò che rifiutiamo, ciò cui diciamo 'no' l'abbiamo sotto gli occhi, è un orologio che segna le diciannove e trenta, mentre avevo appuntamento alle diciannove e una sedia di *bistrot* ancora vuota vicino alla mia: lui o lei non sono venuti. Nella paura non abbiamo niente sotto gli occhi, tranne una fantasia dell'immaginazione: "Il mio bambino morirà, lo so". "In che modo il vostro bambino sta morendo e voi lo sapete? Il medico vi ha detto che è malato di leucemia?" "No, No, ma lo sento", o qualunque altra paura: "Ci sarà la guerra e mi condurranno in un campo di deportati". Dov'è questo campo di deportati?

Vedete come la paura detta "irragionevole" sia un'emozione particolare; ciò cui diciamo 'no' è dentro di noi. E' questo che rende la paura insopportabile, perché il nemico che vorremmo negare con tutte le nostre forze, è interiore e dirò di più: è una parte di noi. Noi affermiamo, siamo dunque inizialmente positivi e

immediatamente neghiamo, siamo negativi. Affermo: morirò un giorno. Non è esterno a me, è in me che gioca la legge della nascita e della morte, e lo so. Comunque, anche se eliminiamo completamente l'idea orientale delle esistenze anteriori, sappiamo nelle nostre cellule che invecchiamo, che abbiamo cominciato, come si suole dire, il conto alla rovescia nel momento stesso in cui siamo nati. Dunque una parte di noi afferma: è così, morirò; e per certe ragioni, certe cause, rifiutiamo questa morte verso cui siamo invincibilmente attirati; non voglio morire.

E' chiaro nel caso della morte, ma è sempre vero. A voi scoprirlo. So bene che è sconvolgente da ascoltare e difficile da credere che abbiamo paura di ciò che in realtà vogliamo. Ma capite che non siete unificati. Una parte ha paura, un'altra vuole proprio ciò che vi terrorizza. Avete paura di ciò che in realtà volete. Affermo che è sempre così, questo è vero sempre. Ed è l'unico segreto che può aiutarvi a vedere chiaro, a essere un giorno completamente liberi delle vostre paure attraverso la vera conoscenza di se stessi. Semplicemente, cercate di ascoltare bene ciò che vi dico e di vedere come potete applicarlo seriamente alle vostre vite, alla vostra realtà.

Farò adesso un altro esempio, più semplice. E' quello della madre per la quale il figlio è un peso, un fardello. Anche per una vera madre, una madre che ha desiderato di esserlo, un bambino è un carico molto pesante. Osservate una madre che non vive che per il suo bambino. Salta agli occhi che, a volte, quel figlio è un peso e che una parte di lei grida: "No, non ne posso più, bisogna occuparsi di lui tutto il giorno, non ne posso più, è troppo faticoso". Cosa succede quando ci sembra di portare un peso troppo grande? Vogliamo che la situazione migliori, cioè che il fardello scompaia. Dunque bisogna che questo bambino sparisca, dunque – abbiamo il coraggio di chiamare le cose con il loro nome – "bisogna che questo bambino muoia". Solo che un simile pensiero è completamente censurato. E' necessario che una madre sia molto avanti sul cammino della verità per riconoscere alla luce

del sole che una parte di lei desidera la morte del figlio adorato.

Cosa succede in una simile situazione? Per il fatto stesso che questo desiderio, questo augurio – *che naturalmente non riguarda la totalità dell'essere*, ma che comunque c'è – è rifiutato, si trasforma in paura e la madre comincia ad assillare il bambino: “Non salire lassù, ti ucciderai; non correre così, ti ucciderai”. C'è qualcosa di anormale. Se questa donna ha paura che il figlioletto muoia, è innanzi tutto perché lo desidera e poi perché è riuscita a rimuovere questo desiderio nel suo inconscio.

Ecco un esempio semplice, meno complesso, ma anche meno interessante della paura della nostra morte inevitabile. La madre si augura che il figlio muoia, nega questo desiderio che allora si esprime nel timore che il bambino muoia: “Cosa fa? Dove è andato? Cosa gli è successo?” Paure totalmente infondate. Non è tragico vivere nella paura, nella sofferenza a causa di un avvenimento che non si è prodotto e che, statisticamente, ha una probabilità molto esigua di prodursi? E' la follia stessa dell'emozione.

Questa legge della paura è sempre all'opera e, a volte, in un modo molto più complesso. Spero che alcuni esempi facilmente comprensibili possano, almeno, aiutarvi fin d'ora a situarvi in modo diverso di fronte a un certo numero di paure. Se avete paura di qualcosa senza ragione, è perché la desiderate. Ora, ci sono diverse maniere di desiderare e la parola “desidero” può essere difficile da comprendere, ecco perché sarete maggiormente aiutati se utilizzerete un'altra espressione: “E' perché sono attratto, forse persino affascinato come lo è la preda da un serpente che la fissa negli occhi”.

Se comparaste in voi stessi le vostre paure essenziali, vedreste che sono molto diverse: una persona ha paura di cadere gravemente ammalata, un'altra non ha mai provato un'inquietudine del genere. C'è chi ha paura del disonore, della vergogna, della messa al bando da parte della società, e chi invece non è nemmeno sfiorato dall'idea che questa paura possa sorgere

in lui. Alcuni hanno paura della morte di una persona cara, di un parente, di un figlio, altri della guerra civile, di un cataclisma, della rivoluzione, della bomba atomica e altri ancora hanno paure meno spettacolari. Le paure variano molto da un individuo all'altro. Se la paura fosse razionale o ragionevole, le paure umane sarebbero molto più simili. Ma non è così. Certo, trovate molte persone che hanno paure simili, perché gli esseri umani si raggruppano in grandi categorie psicologiche. Ma queste parentele ci illudono, facendoci credere che le nostre paure fanno parte del fondo comune dell'umanità. La paura sì, ma poi voi avete le vostre paure particolari, perché avete le vostre attrazioni particolari.

Quello da cui siamo attirati, lo portiamo in noi e lo proiettiamo al di fuori di noi. E' iscritto in noi tutti che moriremo, siamo nati per morire. Fin dalla nascita comincia il cambiamento, l'invecchiamento e, conseguentemente, la morte. E questa attrazione rifiutata, la proiettiamo all'esterno, sotto la forma delle differenti paure della morte, per malattia, per incidente in macchina o in aereo, per un attentato.

Vedete, vedete come le vostre paure sono irrazionali, anche se il mentale è così abile a razionalizzarle. Conosco alcuni Francesi che, dopo aver ascoltato i racconti sulla mancanza di sicurezza nelle strade di New York o di Chicago, hanno paura di recarsi negli Stati Uniti. Come se il solo fatto di mettere piede sul suolo americano fosse la garanzia di essere assassinati. Altri percorrono gli Stati Uniti in lungo e in largo per sei mesi senza la minima preoccupazione. Guardate la varietà delle vostre paure e non accettate le razionalizzazioni che vi propone il mentale.

Come qualsiasi altra emozione, la paura non è mai giustificata. Solo che c'è. Che si tratti di una legge universale, come quella dell'invecchiamento e del cambiamento inevitabile, o di un

trauma dell'infanzia impresso in voi, una situazione dolorosa, un fenomeno che sul momento vi terrorizzò, il *samskara* esiste in voi. Più o meno inconsciamente voi lo sapete, lo negate e lo proiettate all'esterno. E' una legge della psicologia moderna, ma è anche una delle leggi scoperte dalla saggezza antica. L'essenza stessa del trauma rimane identica nell'avvenimento antico e nella paura attuale, ma la forma può cambiare. Ci sono delle trasposizioni, delle equivalenze. Avete potuto essere atterriti una volta da vostro padre quando eravate molto piccoli. Sul momento si trattava di un fenomeno reale, non immaginario. Si è impresso in voi come un *samskara* e determinerà un certo numero di paure che proverete oggi, paura di fenomeni che sono il simbolo o la trasposizione di quella collera paterna di un tempo. Una trasposizione facile può essere la paura dell'autorità di qualunque genere, il prete, il poliziotto, le encicliche del papa o le leggi. Ci possono essere, invece, situazioni ancora più 'trasposte', molto meno riconoscibili e che diventano comprensibili solo se trovate veramente l'essenza dell'emozione e non la sua apparenza, la sua forma esteriore.

Dopo aver ricevuto questo insegnamento da Swamiji, ho guardato le mie paure in un modo del tutto differente: com'è possibile che desidero ciò di cui ho tanta paura e che vorrei veramente che non succedesse mai? Eppure, se ho fiducia in Swamiji, devo credere che è così assertivo perché sa quello che dice. Che cosa desidero? Ho visto emergere in me la paura della morte eventuale di alcune persone. Ah, allora desidero la loro morte? In superficie, certamente, una voce grida: "No, no, non è vero". E' il modo in cui la superficie tenta di negare, di reprimere ancor più la profondità. E' successo a me, succederà a voi. Ho avuto paura della morte di alcune persone e mi sembrava che fosse una cosa terribile per me, ma poi mi sono ricordato dell'insegnamento di Swamiji. Allora, coraggio! Apriamoci alla nostra verità; e, ogni volta, è apparsa una rivelazione straordinaria – sì, una simile scoperta non è poca cosa, è vero; ho paura di

questa morte come una cosa terribile e, nel più profondo di me stesso una parte di me la desidera, è attratta. Mi affascina, in un modo o nell'altro, qualunque sia la ragione per la quale voglio che questo fenomeno si produca. Io non sono unificato, una parte di me rifiuta, io rifiuto il mio rifiuto e questo si trasforma in paura.

Potete cercare di avere questa onestà, questo gusto della verità e, diciamolo, questo coraggio di fronte alle vostre paure? In cosa questa cosa mi concerne, perché questo mi interessa tanto? Possiamo usare anche la parola "interessato". Diciamo che una persona è disinteressata, nel senso buono del termine, cioè che non immette motivazioni egoistiche o egocentriche in una data situazione. Agisce senza ricercare nessun profitto. Ma diciamo anche che una cosa ci interessa quando ci appassiona, quando ci attira in modo particolare. A cosa sono interessato? "No, no, questo non mi interessa, al contrario, mi fa orrore." Menzogna!

Se qualcuno tra voi mi dice: "Arnaud, ho paura della malattia e della morte". – "Ah, come e perché questo vi interessa tanto? Perché vi appassiona a tal punto da farvi paura?" Sì, per quanto mi concerne, nessuno prima di Swamiji era sceso tanto nei dettagli. Le risposte che avevo ottenuto altrove erano sempre le risposte spirituali classiche: "Non abbiate paura, Dio vuole il vostro bene, abbandonate il vostro destino nelle mani di Dio; voi non sapete ciò che è bene e ciò che è male, da un male può arrivare un bene; abbiate una fiducia assoluta; chi vuole salvare la sua vita la perderà, cosa importa morire fisicamente se salvate la vostra anima". Certo, le spiegazioni induiste o cristiane sono vere e possono trasformare radicalmente un'esistenza, ma sono meno chiare, meno incisive, meno profonde dell'insegnamento che ho ricevuto da Swamiji.

Ascoltatelo: quello che vi fa paura è ciò che vi fa orrore? No, è ciò che vi appassiona, è ciò che più vi interessa, è ciò da cui vi sentite particolarmente attirati.

Se siete disinteressati, se quella cosa non vi interessa, se non ne siete coinvolti, se non ne siete attratti, allora non può farvi paura.

Perché l'idea di poter essere uccisi per le vie di New York vi affascina tanto? – “Assolutamente no, mi fa orrore.” No! Vi appassiona. Perché? Ecco il segreto della paura. Perché?

Ancora una volta siamo riportati alla conoscenza di noi stessi, alla conoscenza del *soggetto*. Chi ha paura? L'essere ordinario, più che del soggetto, si interessa più agli oggetti, cioè a tutto quello di cui può prendere coscienza, le situazioni felici, quelle tragiche. E' questo interesse, l'attrazione o la repulsione per gli oggetti che riempie le vostre vite e le vostre preoccupazioni. Invece, chi è impegnato su un Cammino di asceti si interessa al soggetto: *chi ama, chi vuole, chi desidera, chi soffre, chi è attratto, chi è respinto, chi ha paura?*

Il segreto delle vostre paure lo troverete in voi stessi e non osservando all'esterno le possibilità di una guerra, i rischi di un omicidio, le statistiche delle compagnie d'assicurazione sugli incidenti del fine settimana. Niente di tutto questo vi darà la risposta alle vostre paure. Guardate in voi stessi. Perché mi interessa, perché mi attrae e perché ne ho tanta paura?

Tutte le emozioni sono costituite da rifiuti. Se non c'è negazione della realtà, non può esserci emozione. E' la legge dell'emozione. Invece di dire sì a ciò che è, rifiuto che ciò che è, sia. Sono stato fermato dalla polizia sulla strada, dopo la constatazione mi aspettavo di avere 300 franchi di ammenda, invece sono condannato a 1500 franchi di multa e il ritiro della patente per un mese: ecco, nero su bianco sotto i miei occhi; io non posso accettare che ciò che è sia, ed emerge l'emozione, ma emerge a causa di una sensibilità che mi è propria. Rifiuto un fatto esteriore a me.

Ma quello che nego nell'emozione particolare della paura, è un fatto unicamente interiore, in cui tutto quello che proietto all'esterno è una mia invenzione. Per questo la paura è un'emozione particolare, la più importante di tutte. Rifiuto un fatto unicamente interiore. Se oggi avete paura di una guerra civile in Francia e di essere uccisi, fucilati da un plotone d'esecuzione,

dov'è la minaccia? Generalmente, i condannati hanno paura prima, nel momento in cui i fucili sono veramente puntati contro di loro non hanno più paura. Dov'è la minaccia? Se avete paura della morte di vostro figlio quando invece è in piena salute, dov'è la minaccia?

Una parte di voi afferma la realtà che è all'interno di voi stessi, una parte la rifiuta. E' terrificante perché il nemico è in voi stessi. Non sapete contro cosa vi battete, cosa volete cercare di negare, di rifiutare e come potete intervenire. Se il nemico è esterno a voi, avete un'idea del modo in cui potete agire. Se c'è veramente una malattia, posso usare gli antibiotici, altri trattamenti, ma la paura, nel senso fondamentale della parola, paura, è sempre un fenomeno irrazionale che il mentale giustifica: "Sì, ho letto i giornali, la situazione è molto grave, i Russi invadono la Polonia!" Tutto ciò per giustificare una paura che non si fonda su alcuna realtà, a parte una realtà interna a voi stessi. Quello che rende la paura particolarmente terrificante, è che portiamo in noi stessi quello che temiamo e lo portiamo con noi ovunque andiamo.

Dobbiamo chiarire ancora un punto, difficile da comprendere: è la teoria induista delle *vasana*. Gli Indù di una volta erano dei grandi psicologi e avevano scoperto l'inconscio (o il subconscio, come dicono gli indianisti per non utilizzare la parola incosciente). Quello che esiste in noi allo stato nascosto, latente – in India utilizzano molto il termine inglese *latent* che significa semplicemente nascosto, per opposizione a *patent*, visibile – è chiamato *vasana*. E' un termine comune al Vedanta e allo Yoga che ha assunto molte sfumature di significato nella bocca dei vari maestri. Le brevi definizioni dei glossari, lessici e indici delle parole sanscrite non spiegano mai la pienezza del significato di *vasana*. Ho visto tradurre *vasana* con *tendenze latenti*, *desideri*, *complessi*, e io l'ho tradotto con *richiesta*, per

mantenere il genere femminile perché vasana è femminile. *La tradizione induista ha insegnato sempre che le vasana sono in noi una tendenza a rifare ciò che è stato fatto, a rivivere ciò che è stato vissuto, a provare di nuovo ciò che è stato già provato.* Il dinamismo proprio delle vasana, tradotto talvolta con ‘dinamismo subcosciente’, è quello di riprodurre situazioni già conosciute, anche se sono state dolorose. E sapete bene che questo è stato affermato anche dalla psicologia moderna.

Ci sono in noi delle tendenze alla ripetizione, questa è la causa della nevrosi da insuccesso, cioè la ripetizione dello stesso fallimento. Un impiegato può essere licenziato dalle varie ditte in cui lavora fino a sei volte di seguito, senza aver commesso nessun errore particolare e sempre per motivi che non sembrano dipendere da lui: è stato soppresso il posto che occupava, c'è stata una fusione della società che ha comportato una diminuzione del personale, la società è fallita. Alcune persone hanno perso sei volte nella loro vita la loro occupazione e ogni volta, in superficie, questo licenziamento è stato molto doloroso per loro. Altre persone si sono sposate, credendo ogni volta che fosse la volta buona, molte volte hanno rotto la relazione e hanno sempre incontrato di nuovo lo stesso tipo di uomo o di donna. L'essenza di questi incontri è simile. In superficie, l'apparenza poteva essere differente, ma con un occhio che vede al di là della superficie ci si poteva rendere conto che, in una violinista di concerto o una professoressa di inglese o un'assistente sociale, l'essenza della relazione era la stessa e per tre volte un uomo ha fallito nello stesso tipo di matrimonio.

La nevrosi da ripetizione è una riscoperta della psicologia moderna, ma gli Indù la insegnavano già 2500 anni fa. E' anche un aspetto di quest'insegnamento sulla paura: la vasana è in noi, con la tendenza a ritrovare situazioni già vissute, in questa esistenza o prima di questa nascita, anche se in superficie noi le rifiutiamo con tutte le nostre forze. No, non voglio, non voglio un altro fallimento, ma nel profondo mi affascina e questo mi fa

vivere nella paura. L'emozione rende confuse le vostre azioni che, sotto la sua influenza, non sono altro che reazioni. Non avete il comportamento giusto che potrebbe evitare la ripetizione dell'insuccesso e andate dritto verso quello che pretendete rifiutare, perché l'inconscio è il più forte. Dunque, una volta di più, presentate la vostra candidatura, difendete il vostro curriculum, su otto candidati siete stati scelti voi e, un anno e mezzo dopo, vi ritrovate licenziati, perché, nel profondo, siete voi che l'avete voluto per motivi che sono incomprensibili a livello cosciente, ma assolutamente chiari per l'inconscio. Quello che temete è ciò da cui siete attratti e alcuni esseri sono attratti dall'insuccesso, affascinati da esso. Eh sì! L'essere umano è molto complesso e la psicologia induista include una parte importante di psicologia del profondo.

Alcuni monaci del monte Athos sono stati anch'essi dei profondi psicologi, ma si esprimono in un linguaggio che non comprendiamo più, perché parlano di demoni e noi proclamiamo: "Non è scientifico". Ma se poteste comprendere il significato che si nasconde dietro questo intervento dei demoni, vedreste quale psicologia il cristianesimo ha conosciuto. Oggi, l'insegnamento cristiano include la teologia, il dogma, la morale, le devozioni come il rosario, la preghiera, non comprende più la psicologia, per questo i preti, e anche i monaci, quando hanno bisogno di un insegnamento psicologico, si rivolgono a psicologi profani. Chi ha una vocazione religiosa si fa psicoanalizzare da un analista ateo per sapere se la sua vocazione è sincera. Normalmente la Saggiezza dovrebbe essere una totalità. In India lo è ancora, e questa teoria delle vasana nell'inconscio ha un grande valore psicologico.

Nella descrizione dell'essere umano – niente Atman, Sé Supremo, Assoluto – il Vedanta distingue quattro aspetti: *buddhi*, *chitta*, *manas*, *ahamkar*. *Ahamkar* significa esattamente "ciò che fa il me", altrimenti detto, è il senso dell'ego separato e individualizzato, a partire dal quale si dispiega tutta la dualità: io

contrapposto al non- io, ed è questo senso dell'ego limitato che può scomparire.

Buddhi è l'intelligenza obiettiva che non pensa, ma "vede". E' la buddhi che produce la scienza, è la buddhi che permette agli uomini di vedere la realtà com'è e, nella misura in cui noi vediamo la realtà com'è, viviamo tutti nello stesso mondo. *Manas* è lo psichismo, il pensiero, le emozioni, tutto ciò che reagisce all'interno di voi nella vostra relazione con le situazioni che vivete, più o meno deformate dal vostro egocentrismo, dai vostri desideri, dalle vostre paure e dai vostri gusti. *Manas* è il funzionamento psichico tradito dalla soggettività. *Chitta* è tradotto talvolta in inglese con *memory*, memoria. *Chitta* è l'aspetto dello psichismo che è direttamente dipendente dal passato prossimo o remoto e gran parte di questa memoria, sepolta nell'inconscio, sussiste allo stato latente. *Chitta* è il ricettacolo, il deposito di tutto ciò che ci ha segnato e che questa memoria profonda ha conservato, in particolare i *samskara*, cioè le impressioni. Dunque, *chitta* include tutto l'inconscio ed è in questo settore dello psichismo, così ben descritto dall'India, che troviamo anche le *vasana* con la loro tendenza a rifare ciò che già è stato fatto, a riprodurre ciò che è stato già prodotto, a rivivere ciò che è stato già vissuto. Vedete che conoscenza psicologica profonda faceva già parte integrante del Vedanta, collegata alla metafisica dell'Atman e del Brahman.

Questo contribuisce anche a spiegare il fenomeno della paura. Nel profondo di me stesso, esiste la tendenza a rimettermi nelle situazioni che in superficie voglio, ma anche nelle situazioni che in superficie non voglio assolutamente. Dunque c'è conflitto, e appare la paura. Non avrei paura di certe situazioni se, nel profondo di me stesso, non le volessi. E' sconvolgente sentire questo, e mi ricordo bene del mio turbamento quando, con un'acutezza cui non potevo sfuggire, Swamiji mi ha dato quest'insegnamento. "Ma allora è terrificante se porto dentro di me tutti i miei nemici, non ne verrò mai fuori." Ma, appunto, la

forza della tradizione induista è di studiare il determinismo e i condizionamenti umani solo nella prospettiva dell'affrancamento, della liberazione, della salvezza. Non potrete mai essere liberi da un nemico che non conoscete; ma potete essere liberi da un nemico che conoscete. Se accettate il cammino della conoscenza di sé, se non v'interessate più agli oggetti, ma al soggetto che prende coscienza degli oggetti, siano essi esterni come le situazioni in cui vi trovate a vivere, o interni, come le sensazioni e le emozioni, troverete la via d'uscita, troverete la liberazione.

Vi propongo, allora, di ritornare alle vostre paure, qualunque esse siano, nello spirito di quello che vi ho detto oggi. La paura naturale, istintiva che ci permette di proteggere la nostra esistenza – si tratta di un dato fondamentale che si collega a quello che è chiamato talvolta l'istinto di conservazione. La paura che è una pura emozione, destinata anch'essa a sparire, ma che si spiega più o meno con le circostanze nelle quali vi trovate. Non è di queste paure che sto parlando oggi. Esse rappresentano il rifiuto di una situazione che lì, davanti ai vostri occhi: ci sono le onde, voi rifiutate che ci siano le onde; c'è una corrente che vi allontana sempre più dalla costa e voi la rifiutate, cercate inutilmente di negare ciò che è. In questo caso siamo più vicini al meccanismo abituale delle emozioni. Ma oggi parlo di quelle paure che, ce ne rendiamo pienamente conto, non sono razionali, anche se il mentale cerca di razionalizzarle. Il mentale, il pensiero viziato dalle emozioni, cerca di rendere logiche le sue elucubrazioni ma, se siamo appena un po' rigorosi, ci accorgiamo che non lo sono affatto. Non c'è ragione che io tremi di paura se mio genero di trent'anni va per due mesi negli Stati Uniti, solo perché ci sono degli omicidi nel cuore della notte in certe strade delle metropoli americane.

Allora, osate ricordarvi di quest'insegnamento rivoluzionario:

“*Fear is negative attraction*”, ecco le parole stesse di Swamiji, la paura è un’attrazione negativa. Non siete attratti positivamente, dicendo sì con tutto il cuore; siete attratti negativamente, dicendo no, ma questo non impedisce che siate “affascinati”. E, d’altra parte, non sareste interessati da un fenomeno fino a questo punto, se non fosse la manifestazione esteriore di quello che portate in voi.

Io affermo che una parte di voi vuole quello che giurate di rifiutare con tutte le vostre forze, e se non potete vedere questo, non comprenderete mai il meccanismo stesso della paura. Ma, se ve ne ricordate e cercate di vedere se è vero o no, se guardate in voi stessi, verrete a capo delle vostre paure. Finché vorrete liberarvi dalle vostre paure considerandole unicamente come qualcosa che rifiutate, non comprenderete mai la verità e non sarete liberi.

Immaginiamo una paura qualunque, stupida, insignificante. Io, per esempio, mi sono trascinato dietro per quarant’anni la paura di perdere i bagagli, ogni volta che prendevo il treno. Verificavo continuamente dov’erano, non osavo andare nel vagone ristorante lasciandoli nello scompartimento; non capivo come la gente potesse lasciare una valigia per occupare il posto, eppure il furto di valigie era raro sui treni francesi. Questa paura è persino una delle cause emozionali per le quali ho percorso in lungo e in largo l’Asia in automobile, così tutti i miei bagagli erano nella macchina chiusa a chiave, e non ho mai temuto che gli Indiani o gli Afgani potessero rompere il vetro e svaligiarmi. Perché questa paura di perdere i bagagli? E Swamiji mi disse: “Cerca! Hai paura di perdere i tuoi bagagli perché li vuoi perdere”.

Una volta, avevo diciassette anni, sotto l’Occupazione, quando i treni erano strapieni, compresi i corridoi, i soffietti e i predellini, al momento di arrivare a destinazione, non ho più trovato i miei bagagli nell’enorme mucchio che sbarrava il passaggio da un vagone all’altro. Sono sceso alla mia stazione, sconvolto, terrorizzato, invece di cercare e ritrovare le valigie. Sono sceso con

la morte nel cuore, perché l'unico vestito in tessuto sintetico, al quale le restrizioni ci davano diritto ogni anno, si trovava perduto con il resto. L'unica cosa da fare era di fermarsi a riflettere: i bagagli devono essere necessariamente nel mucchio che ostruisce la porta d'accesso ai gabinetti e va fino al vagone seguente, non lascerò il treno finché non li avrò trovati. Ma io sono sceso, con le mani vuote e il cuore stretto in una morsa.

Swamiji ha affermato: "Hai voluto perdere i tuoi bagagli". "No! Non è possibile!" – "E se hai ancora paura di perderli, è perché ancora vuoi perderli."

Vi darò la risposta. Potrà convincere due o tre di voi, interesserà forse altri due o tre, e molti la troveranno arbitraria. E' solo per esperienza personale che si può dare valore a questo tipo di testimonianze che sono ridicole per gli altri, ma che ci sconvolgono quando si impongono a noi, non come elucubrazioni di un mentale che ha letto troppo Freud, ma come una vera e propria esplosione di verità.

Si trattava di un simbolismo lacerante. Io ero diviso tra un attaccamento nevrotico a mia madre – per ragioni molto banali, un figlio maggiore detronizzato da un fratello e da una sorella più piccoli – e sapevo, in qualche parte di me, che quest'attaccamento non era armonioso, non era giusto. Nel profondo di me, volevo liberarmene, ma ne ero incapace e, per certe ragioni, l'idea di rompere con mia madre era insostenibile. In realtà, non si trattava di arrabbiarsi con lei, ma di tagliare – come si dice – il cordone ombelicale per diventare adulto. E, nella mia adolescenza, quando ho cominciato a viaggiare solo, mia madre ha continuato a prepararmi le valigie – "cosa ti vuoi portare? Porta questo, non portare quest'altro" – avevo preso l'abitudine di lasciarla fare. Perdere la valigia era il simbolo della mia emancipazione da mia madre.

A diciassette anni avevo appena preso il mio diploma di filosofia, sarei andato all'università, il liceo era finito, diventavo grande. E ho perduto stupidamente una valigia sul treno,

ritrovandomi senza neppure una giacca e con soltanto il pantalone e la maglia che avevo addosso.

Inconsciamente, ho perduto quei bagagli perché lo volevo, è vero. Se sapeste per quanto tempo mi sono battuto contro Swamiji, perché lui non mi dava la risposta. Ha affermato: “Li hai persi perché hai voluto perderli, e hai ancora paura di perdere le tue valigie sui treni perché questo desiderio è in te”. Sì! Una volta li avevo veramente perduti a diciassette anni e continuavo a volerli perdere a quaranta. Perdere i miei bagagli, cosa che mi faceva così paura, significava liberarmi interiormente di questa madre che faceva le mie valigie. La valigia era diventata il simbolo della madre, perché è la madre che provvede, che dà al bambino tutto ciò di cui ha bisogno da quando è un neonato, e la valigia, nella quale erano custodite tutte le mie cose, rappresentava quello che i miei genitori mi fornivano. Perdere i bagagli significava perdere quello che dovevo ai miei genitori, era diventare *self-dependent*, come si dice in inglese, non dipendere se non da me stesso. Naturalmente, in superficie, io rifiutavo tutto questo meccanismo. Dunque, per il mio mentale, c’era solo il fenomeno più evidente: ho paura di perdere i bagagli.

Qualunque sia la paura, finché la interpretate in termini di rifiuto, non ne verrete a capo. Finché cercherete di capire perché non volete perdere i vostri bagagli, non ne verrete a capo. Quando comprenderete perché li *volete* perdere, sarete liberi dalla paura. La causa è semplicemente la *vasana* con la sua stupida tendenza a riprodurre quello che è stato già vissuto, a rivivere le stesse situazioni. E abbiamo qualche prova qui al Bost del fatto che facciamo di nuovo in quest’esistenza esattamente quello che abbiamo fatto nelle esistenze anteriori. Vedete che capovolgimento dell’ottica abituale! Non dimenticatelo. Vi ho svelato il segreto.

Ho paura della morte? Significa che mi affascina e che le vado incontro. Tutte le vostre paure interpretatele così: lo voglio talmente che ne ho paura? Sì! Se potete mettere in pratica

quest'insegnamento, sarete salvi. Con questo nuovo atteggiamento nei confronti delle vostre paure, se avete il coraggio, la determinazione, la stoffa dell'apprendista-discepolo, otterrete dei grandi risultati. Sì, morirete, è certo, ineluttabile.

Ma CHI morirà?

Che cosa bisogna fare, cosa bisogna scoprire per essere liberi da ogni paura? E perché tutti gli insegnamenti spirituali, tutti senza eccezione, vi promettono “la morte della morte”, la Vita eterna?

Da: http://www.rebirthing-milano.it/dal_libro4.htm

Saper Morire

dal libro “Pour une mort sans peur”
(Arnaud Desjardins)

L’oggetto di studio più interessante che possa esserci, lo dico veramente con tutto il cuore, è la morte, sia che si tratti della nostra morte o di quella di coloro con cui siamo in relazione, come medici e infermieri o come familiari.

Se c’è un tema eterno, vero in tutte le epoche, sotto tutte le latitudini, in tutte le culture e civiltà, un tema universale, è proprio la morte. Non sappiamo quali avvenimenti ci riservi il futuro, se per esempio ci ammaleremo, ma della morte possiamo essere assolutamente certi.

Su quest’argomento, ancora una volta, il mondo occidentale della fine del XX° secolo si separa nettamente sia da ciò che è stato conosciuto nelle epoche più antiche e di cui abbiamo testimonianze inconfutabili, sia da quello che di queste società tradizionali sopravvive nei paesi del terzo mondo o nelle religioni diverse dalla nostra. Fino a questi ultimi decenni, il mondo dell’Islam era ancora, in larga misura, mussulmano e il mondo dell’India era indù, ma il mondo occidentale è cristiano ormai solo a parole. Oggi, le emozioni e le idee concernenti la morte sono del tutto anormali se le compariamo con quelle che sono sempre state e che ancora potrebbero essere. Il mondo moderno non vuole più guardare in faccia né accettare veramente l’inevitabilità della morte. Se esiste una realtà certa, manifesta, impossibile da negare è proprio la morte, e se c’è una realtà che la mentalità attuale tenta di eliminare a tutti i costi è proprio la morte.

La fiducia nei saggi che avevano scoperto la Coscienza che sopravvive alla morte è scomparsa, e oggi la morte è considerata quasi dovunque – non dico senza eccezioni, ma quasi senza eccezioni – come un disastro puro e semplice, come la scadenza

che bisogna rinviare il più a lungo possibile. Se consideriamo questo atteggiamento nel modo giusto, non può che apparirci aberrante, perché la morte è dovunque, ci circonda, ci attende alla svolta della nostra esistenza, ed è così per i nostri cari, per quelli che ci amano e ci sono vicini – e lo sappiamo bene.

Non c'è spiritualità degna di questo nome, se la morte non è pienamente accettata, tanto pienamente e gioiosamente accettata quanto l'idea di partire in vacanza l'estate prossima. Ma questa partenza è ben più importante e va preparata molto più seriamente di un viaggio in vacanza.

L'umanità ha posseduto e trasmesso, di generazione in generazione, un insieme di conoscenze concernenti la morte. Cosa ne resta oggi? Come ci si prepara e come si aiutano gli altri a morire? Se la malattia riguarda il medico, la morte riguarda il lama o il prete, non il medico. Ma oggi la morte è gestita dai medici, nell'attesa che se ne appropriino i ricercatori scientifici. Scienza, scienza profana e disumana, quanti crimini si commettono in tuo nome! Ho visto morire intorno a me i miei parenti e ho ascoltato discutere i medici, a volte persino con foga, delle misure da prendere o da non prendere per riuscire a prolungare la loro esistenza di due o tre giorni. Quanto all'idea che ci sia un'arte di morire, una maniera cosciente, giusta, di morire, di questo nessuno se ne occupa. E' tragico, ma la nostra indignazione non porterà nessuna soluzione positiva.

L'alternativa è questa: o la morte, la vostra e quella degli esseri che il destino mette sulla vostra strada, è vissuta liberamente, coscientemente, oppure è una morte mancata. La verità è che ogni essere umano deve prepararsi molto tempo prima per non mancare la propria morte e oggi sembra così difficile poter dire a qualcuno che certamente morirà. Quanto siamo scesi in basso collettivamente in questa civiltà moderna, se abbiamo fino a questo punto snaturato l'evento che segna il culmine di tutta la nostra esistenza umana e che è certamente il più importante che ci sia dato di vivere. Tra poco dividerò con voi alcune

osservazioni e riflessioni che ho fatto circa il modo in cui possiamo aiutare gli altri. Ma, almeno per quanto riguarda ciascuno di voi, cominciate fin d'ora a prepararvi per riuscire la vostra morte. Ogni verità che ascoltate, ogni momento del Cammino spirituale vissuto in maniera giusta è una preparazione alla morte.

Per usare il linguaggio tecnico dell'induismo, la morte rappresenta una dissociazione del corpo fisico e del corpo "causale" e "sottile", di conseguenza rappresenta una perturbazione a livello di *manomayakosha* (il piano mentale) e di *pranamayakosha* (il piano energetico). Se per tutta la vostra vita avete imparato a essere uno, pienamente 'uno con' i malesseri, le sofferenze, i disturbi, tutti gli stati di coscienza anche quelli più sconvolgenti, sarete pienamente 'uno con' i fenomeni che precedono o che accompagnano il momento stesso in cui avviene l'ultima espirazione e in cui viene normalmente costatato il decesso. Dico il momento in cui 'normalmente' si accetta il decesso, perché, oggi, una conseguenza del successo ottenuto dalla scienza medica è l'emergere di domande che una volta non esistevano circa quando e come un essere debba essere considerato morto. Se voi avete nel corso della vostra esistenza preso coscienza del Sé, della vostra "Natura di Buddha", di quel piano della Coscienza che è indipendente dall'identificazione con il corpo grossolano o sottile, non potete più sentire la morte nel modo ordinario ed è anche a questo che il Cammino può prepararvi.

Ma potete subito fare vostro questo atteggiamento: mi considero impegnato su un cammino spirituale, iniziatico, mistico, yogico – non so quale definizione vi convenga di più – come mi pongo fronte all'ineluttabilità della mia morte? Conservo un timore, un'apprensione? La morte rimane per me misteriosa, angosciante o si tratta di una certezza che non comporta altre implicazioni a parte la necessità di morire coscientemente e completamente vigile? Questo non avverrà miracolosamente

all'ultimo minuto, a meno che non siate stati così impregnati di una fede religiosa che l'idea di morire significa per voi la certezza di vedere Gesù faccia a faccia o di accedere alla coscienza del Regno dei Cieli. Ma, a parte quei pochi che hanno conservato la fede dei semplici e sono ancora intrisi a livello di tutti i *kosha* (rivestimenti del Sé) di questa certezza, come sapere, senza ombra di dubbio, chi è pienamente pronto a morire in tutta serenità?

Bisogna esercitarsi. Se, ogni volta che avete una malattia fisica, ogni volta che uno stato d'animo vi turba, rifiutate, "create un secondo", stabilite una dualità, non siete 'uno con' la situazione, come potete sperare di aderire perfettamente, con tutto il vostro essere e con tutto il vostro cuore, ai fenomeni fisiologici inevitabili al momento della morte? Potete morire bene, positivamente, *gioiosamente* solo se avete già l'esperienza della possibilità reale (ma forse ancora sconosciuta da voi che mi leggete) d'essere libero, autonomo, perfettamente centrato, pienamente sicuro e in pace, qualunque siano i fenomeni che si possono produrre in voi. L'esistenza è lì per permettervi di fare questa esperienza. L'insegnamento fondamentale è: essere 'uno con', aderire, non creare un secondo, e si applica in modo particolare al tema della preparazione alla morte.

La verità fondamentale che dovete ascoltare è: non considerare la morte come un disastro, come il fallimento della medicina, come l'ultima sconfitta del medico, delle industrie farmaceutiche e di una battaglia che è comunque persa in anticipo. Se non è questa malattia, sarà la prossima o un incidente o semplicemente lo spegnimento all'età di 101 anni, come Alexandra David-Neel.

Io non parlo ai medici o per loro, ma se leggete certi libri, certi saggi critici, certe serie inchieste sulla morte "oggi", vi renderete conto fino a che punto la prospettiva medica è contraria al punto di vista spirituale. Io ho letto dei testi importanti, scritti da professori famosi nella loro specialità, ma molto ignoranti circa l'esperienza liberatrice, che descrivono perfettamente ciò che

chiamano “la sconfitta estrema della medicina”. Non c’è nessuna sconfitta estrema della medicina; esiste una legge universale che è quella del cambiamento nel mondo manifestato; solo il Non-Manifestato, paragonabile allo schermo che sottende la proiezione di un film, sfugge alla nascita e alla morte. Il mondo manifestato è sottomesso al tempo e alla molteplicità, alla trasformazione, a Brahma, Vishnu e Shiva, alla nascita e alla morte. Non è tragico, è la legge stessa dell’esistenza, dovunque, nell’infinitamente piccolo e nell’infinitamente grande, nella microfisica o quando si tratta delle galassie, e questo gioco di nascita e morte, morte e nascita è chiamato dagli induisti la danza di Shiva: ogni gesto, ogni postura del danzatore è la sparizione di quelli precedenti e la manifestazione dei successivi, ma il Danzatore è eterno.

Eppure, nel momento in cui ci si sente improvvisamente male, in cui bruscamente si prova un intenso dolore nella regione del cuore, non c’è più filosofia o teoria induista che tenga. Dal punto di vista vitale, lo slancio del vostro essere è un Sì pieno e totale, o un NO, a quello che può forse rivelarsi come il momento dell’arresto del vostro funzionamento fisico? E’ ancora più importante essere pronti, perché la morte spesso si annuncia con sei mesi o un anno d’anticipo, ma talvolta sopraggiunge senza preavviso.

Esiste una legge – ma voi l’accetterete come tale? – che afferma che la morte è differente a seconda di come ci si è preparati. Un essere che si è preparato a morire bene, che è impegnato su un Cammino spirituale induista, cristiano, sufi, non morirà nelle condizioni che gli rendano impossibile riuscire questa morte: anche se il saggio è condannato, assassinato, giustiziato, avrà i pochi istanti necessari per riuscire la sua morte. Non sarà ucciso all’improvviso, in un incidente di macchina, senza tuttavia rendersene conto. Se siete veramente pronti, potete morire in un secondo, questo secondo sarà sufficiente perché il Sì, l’Amen, l’Aum siano totali.

Se siete convinti che dopo la morte è finita, che non rimane

niente a parte un corpo chiamato cadavere e che si decomporrà, se cercate soltanto il mezzo per soffrire meno in questa vita, per contenere le emozioni e non esserne travolti, per trovare una serenità che vi manca, ma se pensate che la morte sia la fine di tutto, allora a cosa vi serve impegnarvi a morire bene?

Vi parlo con la convinzione, *che può essere acquisita sperimentalmente in questa vita*, che la morte non è né triste né tragica, per lo meno per chi muore, a condizione che sia pronto. Preparatevi. Ma gli esseri umani sono e sono sempre stati pronti a morire in modo disuguale. Anche nelle culture impregnate di spiritualità, come io ne ho conosciute ancora quindici o vent'anni fa in Afganistan, in India, nell'ambiente tibetano dell'Himalaya, non ci sono solo i Ramana Maharshi e i Socrate. Tuttavia, le persone religiose, per le quali morire non è fonte di paura, possono essere aiutate a morire. Ma oggi, l'aiuto dato a chi muore è completamente dimenticato. Consiste soprattutto a somministrare antalgici che evitano certe sofferenze. Non affermo che, fisicamente, non sia giustificato, ma la vera questione non è questa. Non parlo di un aiuto medico, parlo di un aiuto spirituale. Per quanto riguarda l'aiuto medico, tutto termina al momento della morte. Non ci sono iniezioni di morfina che producano il loro effetto dopo la morte. L'aiuto spirituale non considera che tutto finisce al momento della morte. La Coscienza esiste ancora, staccata dal corpo fisico.

La cosa più importante che dovete capire circa la morte, anche se contraddice le abitudini ordinarie, è la seguente: non aiuterete qualcuno che muore *o che è appena morto* se voi stessi soffrite per la sua morte, se vi disperate, piangete e vi lamentate. E' così serio e importante che vi chiedo di osservare quello che reagisce in voi e di non ascoltare queste parole con un orecchio distratto. Per quanto dolorosa vi sembri la morte di vostra moglie, di vostro

marito, di vostro figlio, della migliore amica, del padre e della madre, non potete aiutare chi muore *o chi è appena morto* se non accettate totalmente e con tutto il vostro cuore che ciò che è sia, cioè che quella persona muoia o sia morta.

Mi ricordo di una lettera che Swamiji aveva scritto a due di noi, un marito e una moglie, che avevano perso il loro neonato. Forse è meno terribile perdere un lattante di un bambino di tre o quattro anni che ci ha dato tanti sorrisi, tanti sguardi affascinati, tante parole gentili; ma quando qualcuno ha desiderato un figlio e quando questo figlio arriva a rappresentare un simbolo che trascende la persona, è una cosa atroce scoprire che è morto durante la notte. E Swamiji ha scritto a questo padre e a questa madre una lettera insieme scioccante e ammirabile di cui ho letto e riletto spesso la copia in inglese.

In questa lettera Swamiji non utilizzava mai la parola ‘morte’ o ‘morire’, *death* o *to die*, ma sempre “*to go, to go away, he has gone away*”, che significa partire, allontanarsi. Scriveva in sostanza – cito a memoria: “Se questo bambino vi ha lasciato e questo bambino vi era così caro, non potete immaginare di fare qualcosa di crudele o di doloroso per lui. Ebbene se piangete, se deplorate la sua dipartita, esercitate su di lui un’attrazione opposta al movimento naturale del suo destino, che è quello di passare a un’altra forma d’esistenza. Il suo *karma* termina qui. La necessità di questa incarnazione era di venire sulla terra per qualche settimana soltanto, prima di continuare sotto un’altra forma o un’altra incarnazione. Gemendo interiormente, soffrendo, sentendosi lacerati dal rifiuto di ciò che è e dall’emozione dolorosa, voi attirate questo bambino, lo chiamate, il vostro cuore grida: “Perché ci abbandoni, perché te ne vai lontano? Rimani con noi. Non è possibile, non può essere vero, fa che non sia vero”.

Penso con un amore infinito al grido che sale dal cuore di una madre davanti al cadavere gelato: “Mi dica che non è vero, dottore, che vivrà!” Mentre sa bene che non vivrà, ma è troppo duro da accettare. E’ perché siamo troppo abituati a girare le spalle

alla verità e a rifiutare che ciò che è sia, che abbiamo, nei confronti della morte di coloro che ci circondano, un atteggiamento che è puramente e semplicemente menzognero e dunque scandaloso per chi pretende di essere “un ricercatore della verità”. In quella lettera, Swamiji diceva pressappoco: potete mettere il bambino che vi è così caro in difficoltà, potete farlo sentire lacerato tra il movimento del suo destino che è di allontanarsi e il grido del vostro cuore che è di rifiutare questo movimento e di richiamarlo indietro? No, certamente no, l’amate troppo per fare questo. *So you may gladly* – e la parola *gladly* significa volentieri, se non persino gioiosamente – *so you may gladly*, così voi potete dal fondo del cuore dirgli: “Va, figlio mio, va dove il tuo destino ti chiama, *farewell my son, farewell*, addio figlio mio, addio”.

Se nostra figlia parte in viaggio di nozze con il marito, non vorremmo rovinare la sua partenza singhiozzando sulla banchina da cui parte la nave o all’aeroporto da dove decolla l’aereo che la porta via. Lamentarsi perché nostra figlia ci lascia per la sua nuova vita di sposa, sarebbe distruggere la sua gioia e non sarebbe anche l’espressione di un egoismo totale, mascherato sotto parole come compassione, generosità, sensibilità, amore? Allora come possiamo rovinare con i nostri errori, il momento straordinario in cui un essere umano abbandona il corpo fisico e può abbandonarlo in modo cosciente?

Per quello che concerne voi, l’idea di cui dovete impregnarvi è di vedere la vostra morte come un avvenimento a cui siete decisi a dire un sì totale e che vi impegna totalmente. Per quello che riguarda la morte degli altri, si tratta anche qui di vederla come un avvenimento a cui siete decisi a dire un sì totale e che vi impegna totalmente. Non è facile, eppure è la verità.

Dovete esercitarvi a vedere fino in fondo i vostri eventuali rifiuti della verità, per essere pronti, un giorno, ad andare oltre questa menzogna che consiste nel negare ciò che è. Aderire perfettamente alla propria sofferenza, senza resistere, è anche rendere possibile che essa non sia più insopportabile e che al fondo stesso di questo dolore straziante completamente accettato, possiamo trovare la pace che va oltre ogni comprensione e la serenità di un altro mondo.

Ogni rifiuto di ciò che è, rappresenta sempre il tentativo di una menzogna, quella di gridare più forte della verità. La rivolta e la disperazione perché qualcuno morirà, sta per morire, è morto sono movimenti naturali per la maggior parte degli esseri umani di oggi, ma certamente non un atteggiamento giusto e dobbiamo almeno essere molto chiari su questo punto. E' vero – e questo può essere verificato – che negli ambienti molto religiosi la morte è accettata, generalmente, meglio di quanto accada negli ambienti non religiosi. Mi ricordo di un'infermiera francese di Kabul che, una sera, nel mezzo di una cena tra amici, raccontava di non poter più sopportare l'attitudine delle madri afgane che dicevano: "Dio l'ha donato, Dio l'ha ripreso", quando il loro figlioletto moriva, invece di urlare e di torcersi le mani nei corridoi dell'ospedale. Questo atteggiamento di accettazione era per lei inaccettabile.

E' sicuramente vero che molte persone, pur non avendo mai sentito parlare di Swami Prajnanpad, hanno vissuto la morte dei loro cari con serenità, ed è sicuramente vero che altri hanno vissuto la propria morte con serenità. Ma oggi non parlo ad Afgani impregnati di Islam, o a Cristiani del XII° secolo, parlo ai francesi del XX° secolo. L'atteggiamento che vi spinge a mancare l'avvenimento più importante della vostra vita e che vi impedisce di aiutare coloro che vi circondano è destinato a rafforzarsi nei prossimi anni: esso consiste a considerare la morte solo dal punto di vista medico, e questo non ha alcun senso perché la morte è

proprio il momento in cui la medicina non serve più.

La malattia riguarda il medico, la morte riguarda il lama o il prete. Ci sono ancora dei lama tra i Tibetani, ma i preti, oggi, non sono più chiamati al capezzale del morente o lo sono del tutto casualmente – “possiamo fare questo per il nonno che sta morendo, non si sa mai”. Sono, inoltre, essi stessi raramente disponibili perché poco numerosi e completamente assorbiti dal loro ministero parrocchiale. Mi hanno raccontato molti casi in cui il prete è arrivato, per dare un'estrema unzione, frettolosamente, quasi in ritardo, di corsa, perché altri impegni importanti lo attendevano. Non siete voi i responsabili della diminuzione delle vocazioni sacerdotali, ma sta di fatto che è così.

Il fondamento di tutto ciò che potete fare per coloro che muoiono intorno a voi, è la vostra attitudine di adesione totale alla loro morte: sì, un sì positivo. In che misura potete manifestare esteriormente questo atteggiamento interiore? Ecco una domanda importante. Ma almeno potete avere il controllo dell'atteggiamento interiore, anche se le circostanze vi impediscono di dire al vostro prossimo: “Dal punto di vista medico, solo un miracolo può salvarti. Se non è entro un mese, sarà entro due mesi, ma ci lascerai”. Potete dire questo? Non lo si dice più oggi. Ma è un altro argomento. Che almeno quello che emana dal più profondo di voi, quello che diffondete intorno a voi sia il sì, aum, amen.

Ciò che è, è. Ogni volta che ci ribelliamo, che creiamo una disarmonia con la realtà, manchiamo l'Essenziale, torniamo nel mondo limitato della sofferenza, della morte, dell'assurdo e chiudiamo le porte della grande Realtà divina promessa dal Cristo, da Buddha, dal Vedanta e da tutti gli insegnamenti spirituali. Certamente, una volta che siamo d'accordo sul nostro atteggiamento fondamentale, sarebbe giusto poter aiutare un'altra persona a morire coscientemente, senza mentirle e senza continuare a dire, quando tutti sanno che è ormai una questione di giorni: “Su, guarisci presto, a settembre andremo a fare una

crociera in Grecia”.

Che vergogna ridurre l'essere umano ad una tale mediocrità, a questa paura, a questa menzogna, a quest'assurdo accecamento. Ma la condizione preliminare alla possibilità di sentire come agire giustamente nelle circostanze date, è il vostro atteggiamento profondo di accettazione. Siate stabilizzati nel sì: “Sì, papà sta morendo di un cancro ai polmoni, sì.” E questa morte, dal punto di vista medico, se non si è accecati, se non si è ipnotizzati dall'attesa di una nuova tecnica di trattamento, tutti i medici di buon senso la sanno inevitabile e si produrrà approssimativamente al momento previsto.

Già è molto per colui che muore se chi lo circonda non rifiuta il fatto che muore, non manifesta né inquietudine, né tensione e ancor meno panico e singhiozzi prematuri. Forse potete ammettere, a titolo di ipotesi, che la morte sia un passaggio, una modalità particolare del gioco incessante di nascite e morti, di trasformazioni continue. Non finisce tutto al momento dell'ultimo respiro, dell'ultima espirazione. E durante tre giorni, potete fare ancora qualcosa per la persona che è morta. Ora, forse pensate che mi avventuro in pieno occultismo, in pieno misticismo senza prove. Va bene. Non accettate, ma neppure rifiutate. Semplicemente sospendete il giudizio su ciò che dico, con la possibilità, magari più avanti, di verificarlo.

A ogni modo, chiediamoci perché c'è una tale unanimità su questo punto in tutte le tradizioni del mondo antico, che sia attraverso la pratica delle veglie funebri, o della lettura del Bardo-Thodol, il Libro dei Morti tibetano. Un giovane maestro tibetano Sogyal Rimpoche, che esprime in un linguaggio moderno l'autenticità della tradizione tibetana *nyingmapa*, ha scritto un capitolo “La morte è un'altra nascita”, in cui usa l'espressione il “neo-morto” per analogia con il “neo-nato” (Sogyal Rimpoche, *Il*

libro tibetano del vivere e del morire, Ubaldini). Questa formula è perfetta per definire l'attitudine tradizionale tibetana: l'essere che è appena morto è passato da un mondo a un altro, proprio come colui che è appena nato e che ha lasciato l'universo senza dualità del cordone ombelicale per il sorprendente mondo dell'autonomia respiratoria e delle sensazioni. Se avete letto il libro di Frédérick Leboyer sulla "Nascita senza violenza", se avete visto il suo film, vi siete forse convinti che dice la verità, e che il neonato è sorpreso, turbato, spaesato, anche se è nato e morto, nato e morto, molte volte nelle vite anteriori. Ebbene, chi è appena morto, come dice così bene Sogyal Rimpoche, è un neo-morto; ha appena lasciato un mondo cui era abituato per arrivare in un mondo nuovo, insolito, strano, perché non ha più a disposizione i punti d'appoggio fisici.

Se siete familiari con certi "tuffi" abbastanza profondi nell'inconscio, siete meglio piazzati per comprendere come può essere uno stato di coscienza privato dei punti d'appoggio fisici e mentali abituali, ancor più se avete avuto delle esperienze di Sopra-Coscienza, tecnicamente chiamata *samadhi*. In ogni modo, almeno nell'ascesi che seguite qui, potete raggiungere delle modalità di coscienza che permettono di intravedere cosa sarebbe una Coscienza libera dalle identificazioni ordinarie, del tutto differente da quella di superficie che è completamente confusa con la forma fisica e i meccanismi mentali che conosciamo.

Durante tre giorni, l'atteggiamento di coloro che circondano il defunto può essere di grande aiuto, a condizione che sia positiva, e non una serie di lamenti che non possono che turbare ancora di più quest'essere che diciamo di amare e a cui pretendiamo di volere bene. Non voglio fare una discussione tecnica sui metodi cattolici, buddhisti, tibetani, taoisti e induisti utilizzati per aiutare questo neo-morto. Vi segnalo semplicemente questa unanimità nelle tradizioni. Almeno un'attitudine vi è possibile, il superamento di ogni emozione individuale che sarebbe puramente egoistica, perché è cinicamente egoistico proiettare la vostra

disperazione su questo neo-morto. Così come faremmo qualcosa per un vivente ferito sul ciglio della strada e vorremmo che altri lo facessero per noi quando sarà il nostro turno, noi possiamo coscientemente circondare il morente e in seguito il morto di pensieri e di sentimenti positivi che vanno tutti nel senso: “Sì, sì, non ti preoccupare, vai per la tua strada, vai avanti, non ti preoccupare”. Questo almeno è possibile.

Naturalmente, l’asceta, che si è preparato, affronta al momento della morte queste esperienze di una nuova coscienza in modo del tutto differente. La tradizione vuole che il saggio non si reincarni più, ma è una questione che non affronterò oggi. Parlo a un livello più semplice e accessibile, quello di ciò che vi attende tutti.

Quello di cui parlo qui e che, come ho detto, ci riguarda tutti in sommo grado, si riferisce, lo vedete, alle abitudini attuali che consistono nel negare la morte il più a lungo possibile, di tentare ancora un’ultima cura, e poi di lamentarsi e di disperarsi o al contrario di rallegrarsi, perché l’agonia durata mesi è stata troppo lunga, troppo logorante. Sono comportamenti emozionali, non la condotta unificata e cosciente degna di un essere umano e degna di colui o colei che sono passati a quell’altra forma di vita che noi chiamiamo morte.

I genitori hanno una grande responsabilità per quanto riguarda la maniera con cui rendono familiari i loro figli, ancora piccoli, impressionabili, influenzabili, con la certezza della morte. E’ vostro dovere fin d’ora non impregnare i vostri figli con l’idea che la morte sia un disastro, una tragedia, una causa di disperazione, “il fallimento della medicina”, in modo che abbiano sulla morte idee diverse dalla sola speranza posta nella ricerca medica: “Sembra che un premio Nobel è sul punto di scoprire come curare il cancro”. La streptomina è stata certamente una grande cura

per la tubercolosi polmonare – ne parlo con conoscenza di causa. E poi? Sono stato salvato da una tubercolosi caseosa evolutiva, ma morirò comunque un giorno.

Pensate in quale contesto crescono i bambini. Come genitori, potete familiarizzarli poco a poco con un'idea del tutto differente: è normale morire, se ci si può curare ci si cura, ma c'è un destino, un ordine naturale e la morte non è soltanto il fallimento delle cure mediche. La morte è un valore positivo non negativo. Che lo vogliate o no, bisogna essere un pazzo o un idiota per fare di una certezza così ineluttabile quale è la morte un valore talmente negativo, rifiutato e negato il più possibile. Devo dirvi, di passaggio, che per la quasi totalità degli Indù tradizionali, impregnati di Vedanta, l'immensa speranza che si è diffusa tra i discepoli di Mère, nell'ashram di Aurobindo, cioè l'immortalità nel corpo fisico, appare semplicemente assurda e antimetafisica. Continuare a mettere al mondo figli e ottenere l'immortalità nel corpo fisico renderebbe il pianeta del tutto invivibile nel lasso di pochi anni! E' l'atteggiamento più materialistico che si possa immaginare. Non parlo solo a nome mio, ma di tutti i saggi, tutti i *jivanmukta* ("liberati in vita") che ho interrogato. Sul Cammino che seguite qui, guardatevi dal farvi influenzare da questa mentalità moderna antispirituale che consiste nel rifiutare sottilmente la legge e la verità, nel voler trionfare costi quel che costi sulla morte, e, di fatto, nel voler rifare la Creazione.

A qualcuno che gli chiedeva: "Ma non puoi fare un miracolo per te come ne hai fatti per gli altri?" Ramana Maharshi rispondeva: "La legge della cellula cancerogena è di proliferare". Ecco una risposta da Saggio. Ma, se fosse stato possibile curarlo, perché non farlo? Quante volte vi ho già ripetuto anche un'altra frase del Maharshi che trovo incomparabile. Soffriva intensamente per un cancro della guaina di un nervo – ed è evidente che non si amministra la morfina a un *jivanmukta* indù – ma, un giorno, ha detto: "Ho mal di testa, datemi due aspirine", perché, contro il mal di testa, le due compresse di aspirina potevano servire. E'

l'insegnamento di un Maestro. Ricevuta da Ma Anandamayi, una signora europea si lamentava di essere molto malata: "Tutto il mio soggiorno in India è rovinato, ho sognato da tanto tempo di venire all'ashram e adesso che ci sono arrivata, sto male". Ma le rispose: "E' la volontà di Dio che lei sia malata". La signora non la prese molto bene. Volontà di Dio o meno, aveva atteso, aveva risparmiato per mesi ed ecco che la sua visita era rovinata. Ma Ma aggiunse: "E' anche la volontà di Dio che ci sia un buon medico, conosciuto dall'ashram, a cinquecento metri da qui". Semplice. E' la volontà di Dio che sia malata, ma è anche la volontà di Dio che ci sia un buon medico conosciuto dall'ashram. Poiché è possibile, si faccia curare.

No, non è il caso di dirvi oggi delle parole che non potrebbero in nessun caso essere messe in pratica: "Non curate i malati, spetta a Dio guarirli". Il modo più semplice di interpretare la fede, è quella di Ma Anandamayi. E' la volontà di Dio che i malati siano malati ed è la volontà di Dio che ci sia una farmacia di guardia aperta tutta la notte. Ma, una volta che il buon senso ha parlato, non lasciatelo trasformare in menzogna e intossicarvi di nuovo con la mentalità antispirituale che regna oggi. Possiamo curare. Fino a un certo punto, possiamo guarire. Ma la medicina ha i suoi limiti, il medico ha i suoi limiti. Invece, il saggio, il lama, il prete non hanno limiti perché per loro la morte non è né un fallimento né uno scandalo. E' semplicemente il momento più importante della vita di cui sono specialisti, come il medico è specialista della malattia.

Forse, rispettando le dovute proporzioni e in tutta umiltà, vi toccherà assumere il ruolo del lama o del prete vicino a un morente che vi è caro. "So che morirai, accetto totalmente l'idea che morirai, trovo questo passaggio normale e naturale, non trovo

scandaloso che la tua morte sia prossima, e sono qui per aiutarti a viverla bene.” Attitudine, vedete, del tutto positiva e opposta al comportamento abituale.

E’ possibile. E’ possibile per noi, per voi, nel mondo attuale, non soltanto per un gruppo di monaci tibetani che assistono all’agonia di uno di loro o di monaci trappisti che circondano un fratello che sta morendo. Nei monasteri cistercensi, che conosco un po’, non si muore nella maniera ordinaria. Ci sono ancora monaci che muoiono gioiosamente, posso assicurarvelo. Parlo qui della morte che ci circonda. So che è possibile morire coscientemente anche nel nostro mondo attuale, e una discepola del Bost, Annie, ci ha appena lasciato serenamente, liberamente per un cancro generalizzato. Bisogna essere profondamente convinti e volerlo. Posso anche dirvi che tre sorelle, impregnate dall’Insegnamento, hanno vissuto in questo modo giusto le ultime ore e la morte del loro padre, senza lacrime, senza pianto, senza ribellione, accompagnandolo fino all’ultimo istante con un sì grave. Non è un sì frivolo o superficiale, ma un sì reale e che dà un aiuto efficace. Se tutto ciò che emana da voi è l’amen, l’aum, il sì, questo sì aiuterà colui che è un po’ perduto, che non comprende bene cosa gli stia succedendo, a dire a sua volta sì.

E devo trasmettervi ancora una verità. Se siamo perfettamente evoluti spiritualmente, siamo totalmente d’accordo di morire – ma anche se siamo meno evoluti, una parte profonda di noi è d’accordo di morire. Moriamo perché lo vogliamo. Siamo Brahma, siamo Vishnu, siamo Shiva, portiamo in noi la Creazione, la Conservazione, la Distruzione – così come siamo il luogo del metabolismo, dell’anabolismo e del catabolismo. Invecchiamo perché vogliamo invecchiare, non con il nostro piccolo mentale impaurito, ma secondo la nostra Legge profonda. La Legge del nostro essere è l’invecchiamento e noi invecchiamo, anche se l’ego di superficie cerca di andare controcorrente.

Noi vogliamo morire, perché è la Legge universale, perché questa legge è all’opera in noi, e perché siamo creati a immagine

di Dio e Dio è anche il Distruttore. Se la mentalità attuale non esercitasse in noi un'influenza così contraria alla verità, questa adesione alla morte, che ci è di fatto naturale, non sarebbe così soffocata e contrariata dalle abitudini meccaniche. E' molto meno difficile morire di quanto immaginate, a condizione di non essere impregnati di paure inutili e influenzati dall'ambiente circostante che, rifiutando la morte, ci spinge inconsciamente a rifiutarla.

Se accettiamo la morte di colui che si stacca dal corpo vicino a noi, andiamo nel senso del movimento profondo, naturale e giusto che si manifesta in lui e che permette di accettare e di sentire: "Per quel che mi riguarda, il momento è venuto". Ma è vero anche che alcuni, che si sono preparati poco durante la loro vita, si aggrappano fino alla fine a preoccupazioni, per esempio, di tipo finanziario, e, a tre ore dalla morte, chiederanno alla moglie il corso del franco svizzero o del marco tedesco. Ed è anche vero che, fino all'ultimo minuto, pensieri del tutto materiali possono occupare la mente del morente.

Le tradizioni sono unanimi nel dire che gli ultimi pensieri del morente al momento della morte determinano la sua condizione successiva: la nuova eventuale incarnazione sotto forma umana o la permanenza in un paradiso, inferno o purgatorio. Per questo tutta la vita non è altro che una preparazione a questi ultimi pensieri al momento della morte. Colui che muore permeato dal pensiero e dal sentimento "Gesù" o, eventualmente se è Indù, "Ma Anandamayi" non muore invaso dall'emozione e dal pensiero "il marco tedesco è salito e non è stato comprato come avevo detto di fare". Capite bene l'importanza di questi pensieri e non si può imbrogliare: i pensieri che si formeranno al momento della morte saranno quelli per i quali vi siete preparati.

In modo generale, anche quando siete in perfetta salute, quando avete venticinque o trent'anni, potete comprendere che la totalità

di ogni Insegnamento spirituale è una preparazione alla morte. Colui che può invecchiare, sentendo nel profondo del cuore: “Ho fatto quello che avevo da fare, ho ricevuto quello che avevo da ricevere e ho dato quello che avevo da dare”, questa persona è pronta a morire. La morte non è terrificante. E’ il ‘mentale’ che lo crede. Morire non è terribile, è terribile il fatto di cessare di vivere quando ci sono ancora dentro di noi tanti desideri insoddisfatti, tante paure irrisolte, tante frustrazioni e tante *vasana*, cioè tendenze latenti che vogliono realizzarsi. Non sono pronto a morire perché rimane quel grido che viene dal profondo: “Non ho fatto quello che avevo da fare, non ho ricevuto quello che avevo da ricevere, non ho dato quello che avevo da dare”. In questo contesto, morire è atroce, perché significa non poter più compiere ciò che intensamente dentro di noi abbiamo da compiere. Se siete liberi dal desiderio, siete maturi per scoprire un’altra maniera di essere, al di qua dei contrari e delle polarità, la Coscienza autonoma, non dipendente, che non muore mai e sa in anticipo che non rischia niente.

Ammettendo pure che voi siate completamente materialisti o che i materialisti abbiano ragione, se avete fatto interamente quello che avevate da fare, ricevuto interamente quello che avevate da ricevere e dato interamente quello che avevate da dare, anche l’idea del nulla non sarebbe più spaventosa. Questo desiderio di sopravvivere come individuo per poter conoscere quello che non è stato ancora conosciuto, non potrebbe sussistere in voi. La convinzione buddhista e induista che sostiene che ciò che non è stato compiuto in una vita, lo sarà nella vita seguente, sia immediatamente, sia dopo un passaggio per uno stato intermedio (tradotto talvolta in inglese ‘purgatorio’ quando si parla a un Occidentale), è quella che soddisfa il maggior numero di domande: la morte e una nuova esistenza vi daranno altre possibilità per fare quello che non avete compiuto. Forse avete anche bisogno di rinascere con un corpo maschile se siete donna, con un corpo femminile se siete uomo, fino a quando tutte le

possibilità latenti del Corpo Causale non saranno state attualizzate. Questa è la posizione sostenuta dal Vedanta o dallo Yoga, Yoga nel senso ampio del termine, come uno dei sei sistemi ortodossi dell'India. Tanto più si ha paura di morire, quanto più si ha paura di cessare di vivere, e tanto più si ha paura di cessare di vivere, quanto più ci si sente frustrati, incompiuti, insoddisfatti, non soltanto perché non si è ricevuto quello che si sarebbe voluto ricevere, ma perché non si è potuto dare quello che si sarebbe voluto dare, in qualsiasi sfera questo sia avvenuto.

E' anche vero che la familiarità con la morte dà un senso vero a quella che chiamiamo la vita o l'esistenza. Un monaco non passa un solo giorno senza pensare alla sua morte, ma l'essere umano attuale, per giorni, settimane e mesi, dimentica che morirà. Questo pensiero non lo sfiora nemmeno.

Finché non siamo coscienti che tutti coloro su cui posiamo lo sguardo moriranno un giorno, la vittime e i carnefici, i rivoluzionari e i poliziotti, i nostri alleati e i nostri avversari, finché non siamo in permanenza coscienti nel profondo del nostro essere che andiamo verso la morte e che tutti coloro che ci circondano, amici e nemici, moriranno, finché dimentichiamo nel corso della giornata questa realtà della morte, non possiamo avere un apprezzamento giusto dell'esistenza. Quest'ultima non può essere compresa, apprezzata, vissuta se non nella prospettiva della morte. Se gli uomini potessero essere sempre coscienti della propria morte e della morte di coloro che adorano o che odiano, tutto sarebbe relativizzato. Che cosa resta oggi di Churchill, di Stalin, di Roosevelt in quanto Churchill, Stalin, Roosevelt? Forse si sono reincarnati, o sussistono in una forma sottile su un altro piano dell'Essere, ma cosa rimane per noi, in questo mondo umano, questo mondo che ci ottenebra e al quale siamo identificati? E del generale de Gaulle, del Duce Mussolini, del Führer Hitler, cosa rimane? Tracce delle loro azioni, sì. Ma loro?

All'epoca dei miei viaggi, sono passato spesso dal mondo europeo a quello indù, tibetano o mussulmano dei sufi, cioè da un

mondo in cui la morte è negata a un altro in cui essa è familiare e nella cui presenza si è immersi. Ma noi Europei troviamo morbosa questa familiarità. Quello che è davvero morboso è, al contrario, fare della morte un disastro. Per un Tibetano, la morte è onnipresente. Vive nella sua atmosfera, quindi in quella della vita, quindi in quella della nascita – la realtà integrale. Ancor più per il fatto che le civiltà tradizionali conservavano il ricordo e il rispetto dei morti, un culto degli antenati, come avete letto o sentito dire. A parte i fiori del 2 novembre, questa attitudine non trova più posto da noi. Così esistono delle culture umane in cui si vive nel clima della morte. Questo rende la vita molto più vitale e permette, soprattutto, di scoprire a poco a poco quello che è al di là di ciò che noi tutti chiamiamo, a torto, vita e morte, ma che in realtà è la nascita e la morte, la morte e la nascita, mentre la vita è il gioco infinito di nascite e morti. Questo è vero per tutti i livelli della realtà, causale, sottile, grossolano, dall'atomo alle galassie, ed è vero particolarmente per quello cui riserviamo il nome di morte, cioè il decesso.

Ora, cosa potete fare concretamente? Per quello che riguarda voi, si tratta di mettere in pratica l'insieme dell'Insegnamento, dandogli, forse, un significato ancora più ricco perché non lo vedrete più soltanto come un mezzo per vivere meglio – con minori angosce e ribellioni e una migliore capacità di essere - ma anche come una preparazione alla morte. Sono possibili una nuova comprensione, la scomparsa completa di ogni paura della morte e la scoperta, per ognuno di voi, intimamente, che la morte è inevitabilmente legata all'esistenza e che ne è una modalità gloriosa, non disastrosa, il suo compimento e il suo coronamento.

Che ne direste di una persona che avesse frequentato la scuola fino alla vigilia del diploma e che, alla fine dell'ultimo anno, dicesse: "Non faccio più l'esame". Vi sembrerebbe sorprendente,

incredibile. E cosa dire allora di un essere umano che vive, vive, e poi al momento della morte che è il coronamento della vita, afferma: “Non voglio più morire”. Eppure, è ciò che facciamo.

Per quanto riguarda la morte degli altri, infatti se la vostra morte non avverrà che una volta sola, quella delle persone care accadrà molte volte nel corso della vostra vita, e ancora di più se siete infermieri e medici a contatto quotidianamente con la sofferenza e la malattia, per quanto riguarda gli altri, dunque, impregnatevi bene di queste importanti verità. Quello di cui dovete occuparvi, innanzitutto, è la vostra attitudine, menzognera se rifiutate la morte, veridica se accettate pienamente la legge naturale. Avete sui vostri figli un’influenza più grande, almeno fino a una certa età, di tutte le altre influenza messe insieme. Anche se essi ascoltano altri presentare la morte come una tragedia e indirizzare la speranza umana solo verso la biologia, la vivisezione e la ricerca medica, voi potete testimoniare, con l’insieme del vostro comportamento, a favore la morte e non contro di essa e convincere vostro figlio che la considererà con un occhio diverso e ne sarà segnato positivamente per tutta la sua esistenza.

Se c’è un lutto nelle vostre famiglie, siate veri per amore dei vostri figli, mettete l’Insegnamento in pratica per amor loro, non manifestate l’angoscia o anche il terrore abituale. Sì, un padre può dire ai figli. “Credo che la mamma morirà, non se ne può essere del tutto sicuri, ma credo che morirà”. E non credo che quanto dirò adesso potrà essere contraddetto da molti medici; salvo negli incidenti brutali, ci sono molti casi in cui la morte del malato è certa e può essere prevista con un anticipo di mesi o di giorni. Allora, perché aggrapparsi all’idea: “Non si sa mai, ci sono dei casi in cui...” e mentire a se stessi e agli altri? “Ci sono delle ricerche in corso negli Stati Uniti, stanno sperimentando una nuova medicina.” No. Sappiamo che la persona morirà. Allora, se è vero, perché non osare dirlo? “Sì, papà morirà, mamma morirà”, mettendo in pratica l’insegnamento di Swamiji: “Segui il tuo

cammino, noi ti accompagniamo, noi ti diciamo arrivederci”, come direste con amore “arrivederci” a vostra figlia che parte in viaggio di nozze. E’ dunque, innanzitutto, la vostra attitudine interiore che è essenziale. Poi, ed è più difficile, nella misura in cui vi è possibile, potete dire a un amico, a un parente: “ E se ... se tu non guarissi?”. E sarete forse sorpresi, lo dico per esperienza, di un’accoglienza e di una risonanza che non sospettavate. Quando un essere è “condannato”, qualche parte di lui *lo sa*, voi lo aiutate semplicemente a riunificarsi. Lo sa, ma voi, ciechi, rafforzate la parte in lui che cerca di mentire, cerca di negare.

Quando un malato non è ancora molto grave e si può sperare di guarirlo, è diverso; ma quando la sua morte è prossima, lo sa e voi lo aiutate a superare ogni conflitto. Se voi potete, se la vostra attitudine di silenzio, di preghiera, di disponibilità, di sottomissione alla verità vi libera dalle emozioni, dagli automatismi e dalla inerzia del mentale, sentirete che, in molti casi, potete dire la verità. Ma bisogna che questo venga dal più profondo di voi stessi. Vedrete che potete parlare, essere capito, assumere il ruolo di lama o di prete, aiutare il morente, accompagnarlo, familiarizzarlo, essere al suo fianco in quest’accettazione della morte. Ma vi prometto che avrete un complice, un alleato nel cuore stesso del malato, nella sua parte più profonda.

Ho parlato a lungo di questa questione con vari medici, alcuni erano seguaci del Bost. So che per loro questa franchezza è difficile perché sono inseriti nel contesto attuale, nell’insieme delle abitudini mediche e che possono urtarsi a una totale incomprendione da parte dei loro colleghi. Un’affermazione del genere sarebbe incomprensibile per una gran numero di medici, come se facessimo loro un affronto personale affermando che, a un certo punto, bisogna accettare la morte. Oserei persino dire che bisogna scegliere la morte. Non penso che ci siano medici che possano negare che alcuni loro colleghi sono radicati in questa

certezza: “NO, la mia missione di medico è rifiutare la morte fino alla fine”. E’ perché la loro stessa morte è un problema? Non sono qui per fare la psicoanalisi del corpo medico. Ma so che alcuni medici, soprattutto degli uomini e delle donne anziani, si sono assunti il ruolo di lama o di prete, e hanno aiutato i malati a morire dicendo loro la verità e accompagnandoli fino alla “partenza”.

Ma siate certi che quello che potrete fare e dire sarà unicamente l’espressione di quello che sarete. E’ una legge generale. Quello che *fate* è espressione di quello che *siete*. Non potete fare niente che sia al di là di ciò che siete. Se siete teso, nervoso e ansioso, non potete compiere azioni calme, serene e positive. Non preoccupatevi di quello che farete o non farete, preoccupatevi di quello che sarete o non sarete. Sarete travolti o vigilanti, in conflitto con la verità o uno con essa, divisi o unificati interiormente? In questo campo, disponete di un margine di libertà! L’importante non è quello che dovrete fare quando sarete davanti a un morente, ma il modo in cui vi porrete interiormente. Se siete situati in modo giusto, l’azione sgorgherà spontaneamente dal vostro livello di coscienza.

Spero che questa chiacchierata vi abbia aiutato a riflettere, a prendere coscienza di queste verità, a essere totalmente positivi: E’. Tutto il resto è menzogna, “tutto il resto viene dal Maligno”. La morte è un’applicazione particolare della Legge meravigliosa del rinnovamento, del cambiamento, dell’abbandono di una forma per un’altra. Solo il corpo fisico muore. La Coscienza, invece, anche se ancora unita alle limitazioni del corpo sottile, lascia il corpo fisico. Nella lettera di Swamiji la parola *to die* che significa morire e la parola *death* che significa morte non compaiono mai. Scrive *To go away*, partire. Augurate buon viaggio a coloro che partono dal mondo nel quale abbiamo vissuto insieme e auguratelo *gladly*, gioiosamente: “Sì, buon viaggio, buon viaggio a te che ho tanto amato”.

Quanto al vostro stesso abbandono del corpo fisico mortale, sarà tanto più felice quanto più avrete scoperto in voi, da vivi, il

Arnaud Desjardins

Sé Supremo, l'atman, che non nasce e non muore. Solo questa realizzazione vi libererà per sempre dalla paura.

Da: http://www.rebirthing-milano.it/dal_libro5.htm

A noi due, sofferenza

dal libro “La via del cuore”
(Arnaud Desjardins)

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 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. E' 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.

E' 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. E' 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?' E' 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'*Atman*, la Coscienza suprema. Bisogna che la risposta a questo *chi?* Non sia l'*Atman*,

ma appunto l'ego, quello che deve scomparire. E' 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? E' 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.

E' 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. E' 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 questo 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 *ashram*, 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 dimenticarsi 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 se 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 Vedanta, dell'induismo, e delle idee sostenute nei vari *ashram*. 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 vedanta 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 *samadhi*, 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'*ashram*, un *ashram* 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 si 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. E' 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 la 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? E' l'ego. Chi è che si affligge? E' l'ego. E' 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 *Upanishad* 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 Arunachala 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. E' 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 scioppo. 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. E' 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, ch'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. E' 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, *ahamkar* e *manas*, a vederli veramente. E vi assicuro che una tosse un po' troppo fastidiosa vale notti di preghiera, di *japa* (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 se 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 (*sakshin*), 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 *vijnana* 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 fuscello 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'*atman* 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. E' un sì assoluto. Non: “Dico sì a qualcosa di doloroso”; questo non è più dire sì. *E'*, dunque dico *sì*. E'. *It is*; in sanscrito *asti*, ciò che è; *tattva* in sanscrito indù; *tathatha* in sanscrito buddhista; *isness*, *thatness*, *suchness* in inglese. E 'sì' è un SI', un SI' 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. E' il corpo fisico che vomita, non è certo il Sé. E' 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. E' 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.

* * *

Tutti avete letto o sentito dire che l'ostacolo allo stato di libertà interiore, alla pienezza, alla coscienza del Sé, sono le paure e i desideri. Non è certo una cosa nuova. Se volete essere liberi da paure e desideri non basta esaminare le paure una per una, i desideri uno per uno, e vedere in che misura quella paura potrebbe essere rassicurata e quel desiderio soddisfatto, così che vi lascino in pace. Bisogna andare oltre, andare alla radice stessa della paura e del desiderio. Non è impresa da poco, siatene certi. Tutta la vita dell'uomo è dominata dalle paure e dai desideri. Ma il cammino della Libertà passa per una nuova comprensione, una comprensione liberatrice da ciò che sono la Paura e il Desiderio.

Per quanto riguarda i desideri, o il desiderio, capite bene questo: nei fatti nessun desiderio può essere *veramente* realizzato, per la buona ragione che, se non intervengono repressioni, rimozioni o semplicemente l'esperienza di vita, se ascoltiamo il desiderio allo stato puro, ogni desiderio è un desiderio di assoluto. Se ci siamo accontentati di desideri relativi, è solo perché l'esperienza della vita (compresa la vita infantile) è stata dura e ci ha rifiutato molte cose. Di fondo, se ci si ascolta attentamente, se si cerca davvero di comprendere che cos'è l'essere umano, si vede che ogni desiderio è un desiderio di assoluto e che non c'è, per il desiderio in se stesso, nessuna ragione valida per fermarsi a metà strada.

Perché volere 'un poco'? La vita ci ha costretto a ridurre le nostre pretese, ma la verità è che non vogliamo mai 'un poco'. Se vogliamo, vogliamo TUTTO. Tutto quanto c'è di più grande, di più bello, di più perfetto, di più straordinario, in tutti i campi. E possiamo anche constatare, anche se in pratica è meno importante, che ogni desiderio vuole la sua soddisfazione immediata. Solo attraverso l'esperienza della vita abbiamo imparato che qualche volta è il caso di aspettare. Ma un bambino che vuole qualcosa lo vuole subito. Perché aspettare?

Cercate di riconoscere questo fatto per voi stessi, senza perderci su molto tempo. Se cercate di liberarvi dai desideri uno per uno e dalle paure una per una, la *sadhana* (ascesi) può durare non solo vent'anni o trent'anni, ma anche molte esistenze. Quando si è un po' chiarita la situazione riguardo i desideri e le paure, è possibile cominciare a porsi la domanda in maniera nuova, da discepoli,: è dal desiderio in sé che devo liberarmi? Non dico che in voi non affiorerà più nessun desiderio, ma che non avrà più il potere di obbligarvi ad agire, di costringervi a reazioni di cui in seguito dovrete sopportare le conseguenze.

E' lo stesso per la paura. Ogni paura circostanziata che si presenta in un qualunque momento e vi fa dire: "Ho paura di questo o di quello", ha comunque carattere assoluto. E' la paura di soffrire, tutto qui. Dunque, la realtà dell'uomo non liberato è di fondo molto semplice: si situa fra il desiderio, che è il desiderio di TUTTO e subito, e la paura di soffrire, la paura della sofferenza che immaginiamo prenderà l'una o l'altra forma, e che il più delle volte prende una forma inaspettata. Ecco ciò che in realtà ci domina e di cui non ci sbarazzeremo mai con mezzi ordinari.

Se non sentite che si tratta di andare fino alla radice, non raggiungerete lo scopo, perché il cammino sarà troppo lungo. A una paura segue un'altra paura; quando qualcosa migliora da una parte, peggiora dall'altra; e quando si è soddisfatto un desiderio se ne manifesta subito un altro. Arriva il giorno in cui siete maturi per una presa di coscienza ben più radicale, che però non deve spaventare. Non c'è da aver paura. Anche quello che dico dovrebbe essere preso con gioia, come una promessa di liberazione, e con la possibilità di stabilirvi solidamente in una sicurezza incrollabile.

In verità, se seguite solo i metodi ordinari non arriverete mai. Potete vivere un grande amore, potete avere grandi risultati professionali, potete fare fortuna, ma non troverete quella pace del cuore e quella serenità che ci hanno promesso tutti i saggi, di tutte le linee spirituali, da sempre. Potete organizzarvi, premunirvi, ma

non vi libererete mai di quella paura che sta nascosta dietro le quinte: “Che cosa mi succederà, quale nuova sofferenza mi toccherà subire”, ognuno mosso dalle proprie inquietudini. Non vi libererete mai dalla paura, anche se organizzerete con abilità la vostra vita, mettendo da parte denaro o lasciando il vostro paese per paura di rivoluzioni o di una guerra atomica, andando magari a vivere in un paese più sicuro, diciamo il Canada o l’Australia.

Allora, c’è una liberazione possibile, sì o no? Questa è la domanda che dovete porvi adesso. Fino ad ora avete valutato, a volte con coraggio, certe paure che vi rovinavano l’esistenza, che vi rendevano la vita impossibile. Avete valutato certi desideri che tentavate di realizzare a tutti i costi. Ma non avete valutato abbastanza *la* paura, la paura la singolare, il desiderio al singolare. Dietro tutti i desideri al plurale (lo vedrete, lo verificherete) c’è il ‘Desiderio’ tout court, il desiderio totale. E’ il desiderio di fondo, sottinteso e anima di tutti i desideri particolari; nessun desiderio (proprio nessuno, mai) può essere davvero realizzato, perché dietro ogni richiesta c’è sempre una richiesta più grande. Non appena un desiderio è realizzato ci rendiamo conto che non è sufficiente, che non abbiamo ancora trovato quella felicità che cerchiamo. Avete provato una grande gioia, ma è una gioia momentanea, non duratura.

Dunque, piuttosto che dire ‘i desideri e ‘le paure, preferisco dire che ciò che ci separa dal Sé è proprio ‘il Desiderio’, è proprio ‘la Paura’. Essere stabili, risiedere, dimorare nel nostro essere essenziale significa essere liberi dal Desiderio al singolare, liberi dalla Paura al singolare. Riflettete, girate la questione come volete, esaminatela da tutti i punti di vista, ma non arriverete a una conclusione diversa.

Certo è difficile da capire, dato che la vostra vita è fatta di insoddisfazioni, richieste da una parte, timori dall’altra. Ogni volta che provate una paura particolare, circostanziata, provate a dire a voi stessi: “Qui c’è una manifestazione della Paura. E quando avrò sradicato la Paura sarò libero una volta per tutte”. Così in ogni

desiderio, qualunque sia, provate a sentire: “Qui c’è una manifestazione del Desiderio, e quando avrò sradicato il Desiderio sarò libero una volta per tutte”.

Quando parlo del ‘desiderio’ non penso per prima cosa al desiderio sessuale, per quanto, in ogni insegnamento, le considerazioni su questo desiderio in particolare occupino un posto eminente. Il termine sanscrito *kama*, che viene tradotto con ‘desiderio’, designa in particolare il desiderio sessuale. E’ una funzione importante che sostiene tutta la natura e che sostiene l’essere umano. E’ possibile essere liberi anche da questo desiderio, ma non deve essere sentito come una frustrazione né come un prezzo doloroso da pagare per ottenere la libertà. Parliamo di desiderio, e per il momento lasciamo da parte il desiderio sessuale, che esiste più o meno forte, negli esseri umani, secondo i temperamenti e i periodi della vita. Parlo di tutti gli altri desideri di ordine familiare, finanziario, professionale, quelli cioè che non rispondono, come il desiderio sessuale, a una legge biologica, prima di essere interpretati dal mentale.

Beninteso, anche quelle che chiamiamo ‘le sofferenze’ al plurale solo l’espressione della ‘Sofferenza’ al singolare. Da questa Sofferenza potete essere liberi, non liberandovi poco per volta di una sofferenza, poi di un’altra e poi di un’altra ancora. E’ la possibilità stessa di soffrire che può essere estirpata dalla vita umana. Ecco un modo ben concreto di capire cos’è la Liberazione. Forse non è un approccio completo, ma in ogni caso è un approccio perfettamente esatto, che non vi induce in errore e che riconoscerete come vero se un giorno il Risveglio interiore si produrrà in voi.

* * *

Tuttavia so bene che, in attesa della liberazione, i desideri sono presenti e sono presenti le paure, quindi le sofferenze. Tutto ciò che vi chiedo è di avere il coraggio di tentare un nuovo approccio,

e di non credere che questo nuovo approccio sia riservato unicamente a qualche asceta o a qualche yogi eccezionale. Questo passaggio dalle mille foglie dell'albero all'unico tronco, che può essere sradicato, è comunque l'unico approccio possibile.

Tentando questo approccio, che richiede una certa forma di intelligenza per capire il funzionamento di voi stessi, cercate di osservare ciò che succede istante per istante. Non parlo della sofferenza fisica, che è un'altra questione. Parlo di ciò che chiamiamo sofferenza morale, disperazione, dolore, pena, inquietudine, angoscia, disagio, apprensione, tutte emozioni crudeli, sgradevoli alle quali gli uomini tentano, bene o male e come possono, di sfuggire. Riconoscetela ogni volta: "Bene, ecco qui una sofferenza". Forse le sue cause sono nell'inconscio, ma ha anche una causa apparente: una brutta notizia, una rottura sentimentale, un lutto, una minaccia, un disaccordo, dei problemi legali o economici. Parlo delle sofferenze terra terra, quelle che costellano la vita.

Andate ogni volta oltre la sofferenza in se stessa e l'esame delle condizioni negative che vorreste modificare, andate oltre la situazione alla quale vorreste sfuggire. Realizzate: "Ecco, è la 'Sofferenza' che per me, oggi, qui e ora, si manifesta sotto questa forma". Se riuscite a convincervi di quanto dico, vedrete che qualcosa cambierà. Attraverso quella particolare sofferenza, che è un frammento della Sofferenza, posso capire 'la sofferenza' totale. Potete comprendere cosa sono 'il Desiderio', 'la Paura' e 'la Sofferenza' solo attraverso i frammenti di desiderio, di paura e di sofferenza che la vita vi propone.

Dunque, quando una sofferenza vi assilla, affrontatela sui due livelli: "Ecco una sofferenza specifica, vedo bene a cosa la attribuisco, a quale timore, a quale minaccia, a quale brutta notizia. Ma voglio anche capire, attraverso questo suo frammento, l'essenza stessa della sofferenza, il fatto stesso del soffrire". Perché (e non dimenticatelo mai) gli insegnamenti definiti 'spirituali' vi fanno questa stupefacente, davvero stupefacente

promessa: si può essere liberi dal desiderio, dalla paura e dalla sofferenza una volta per tutte e in modo definitivo.

E preciso anche: è in ogni caso la sola possibilità di essere liberi. Non sarete mai liberi dai desideri; un bel giorno sarete liberi dal Desiderio. Non sarete mai liberi dalle paure; un bel giorno sarete liberi dalla Paura. Non sarete mai liberi dalle sofferenze, ce ne sono troppe e sempre nuove; sarete liberi dalla Sofferenza. Senza frustrazioni, senza tagli drastici, senza fare dei sacrifici insensati con l'idea che vi procureranno il Paradiso dopo la morte. Liberi! Ed è finito: qualcosa che vi teneva vi lascia, la porta della prigione si apre.

Dovete considerare la parola 'libertà' in modo assolutamente positivo; è per questo che non dico 'senza desiderio', ma 'libero dal desiderio'. Se compare un desiderio, se realizzarlo è cosa facile, perché autopunirsi? A meno che non abbiate una ragione 'tecnica', ben precisa riguardo al vostro progresso che vi faccia soprassedere alla realizzazione di quel desiderio. Ma in linea di massima, se sorge un desiderio ed è possibile realizzarlo, perché non farlo?

D'altra parte può accadere che il desiderio non possa proprio essere realizzato, o almeno non subito; in questo caso sarebbe comunque bene non soffrirne. E' lo stesso per la paura: anche se non c'è un'immediata rassicurazione, sarebbe comunque bene far sparire quella paura prima che faccia il suo corso e scompaia lentamente col tempo. Nello stesso modo, se c'è sofferenza sarebbe bene che quella sofferenza sparisse, anche se non ne è ancora sparita la causa. E questo senza frustrazione o mortificazione.

Quando c'è sofferenza, ricordatevi che quella sofferenza, per quanto forte sia, è un fenomeno anormale, patologico, una malattia da cui però si può guarire. Quale che sia la vostra sofferenza, quale che sia la situazione, ricordate: un saggio al vostro posto, nelle stesse identiche condizioni esterne, non soffrirebbe.

Tutto l'edificio del Cammino e della Liberazione, che è il fine del Cammino, riposa su questa semplice affermazione. Non dimenticatelo. Non negate la sofferenza; non potete negarla, essa è qui. Ma non siatene ingannati considerandola una manifestazione inevitabile nelle circostanze in cui vi trovate. Questo funzionamento, che chiamiamo tecnicamente 'il mentale', riesce a provarvi che, nelle situazioni in cui siete, non si può non soffrire. Tocca a voi essere più abili del mentale.

* * *

Sulla base di questa comprensione, cercate di dissociare la situazione in se stessa, qualunque essa sia, dalla sofferenza. O se preferite, dissociate la sofferenza dalla situazione, quale che sia la sofferenza. Non ci sono solo le sofferenze chiare, nette, come la morte di un figlio; ci sono sofferenze più confuse, più complesse, nate da situazioni di cui non sappiamo con precisione i termini, di cui non conosciamo l'evoluzione o che cosa abbiamo da temere da esse. Ci sono tutte quelle sofferenze 'correnti' che costituiscono la trama di una vita; non dovete pensare solo alle tragedie che colpiscono un essere umano due o tre volte nella vita, ma quelle che colpiscono due o tre volte al giorno. Considerate il ventaglio delle diverse sofferenze, un termine che comprende tutto ciò che è sgradevole, imbarazzante, triste, inquietante, fastidioso, crudele, doloroso, sofferenze di cui ci vorremmo decisamente sbarazzare.

Io posso darvi la chiave che apre la porta della prigione. Nessuno limerà per voi le sbarre di questa prigione; ma è possibile farvi arrivare una lima nascosta nel sapone o in una pagnotta, come ai carcerati delle vignette umoristiche. Sta poi a voi utilizzare la lima per segare le sbarre che vi imprigionano. La chiave è questa frase: è assolutamente possibile dissociare la sofferenza in se stessa dalla situazione dolorosa. A parte i momenti anodini in cui non succede niente e non sentite niente, ogni situazione che vivete contiene sia un elemento di desiderio,

sia un elemento di paura ma, più precisamente, di tutti e due insieme: la paura che la felicità non duri, il desiderio che un elemento rassicurante venga ad abolire la paura. I due, desiderio e paura, sono legati fra loro.

Ogni situazione che vivete è sempre un campione dell'emozione dolorosa al singolare o dell'emozione felice al singolare; anche di quest'ultima dovete liberarvi, se volete raggiungere la pace stabile della Realizzazione interiore. Anche l'emozione felice, da non confondere con la vera gioia, è ogni volta un campione dell'emozione, una caratteristica dell'essere umano non rigenerato. Le varie e numerose emozioni sono sfaccettature diverse di un unico fenomeno. E per fortuna, perché è l'unica nostra possibilità di una liberazione definitiva.

Pur esortandovi a essere molto vigili nel momento in cui siete presi da un'emozione felice, voglio ora tornare alla sofferenza, primo perché non è che l'altra faccia dell'emozione felice, secondo perché è più evidente di quest'ultima. Sull'emozione felice ci si può sbagliare, confondere con la vera gioia o con la serenità e, in caso di felicità passeggera, dimenticare del tutto l'insegnamento. Certo, dimenticare l'insegnamento per una gioia passeggera sarebbe grave, ma ora preferisco tornare al tema della sofferenza, perché è innanzitutto nella sofferenza che vi ricorderete dell'insegnamento.

Quando la sofferenza si presenta, quando siete in uno stato di sofferenza, cercate di fare questa distinzione: c'è la situazione (o per lo meno il modo in cui io la sento) e c'è l'eco di simili situazioni del passato tuttora vive in me, comprese situazioni il cui ricordo è solo nell'inconscio, come certi episodi della primissima infanzia; e, terzo, c'è la proiezione del passato sul futuro, cioè la paura di continuare a soffrire: io soffro, ho paura di soffrire anche stasera, mi addormento con l'idea che ritroverò la mia sofferenza al risveglio, perché ritroverò la stessa situazione che mi fa soffrire.

Quella situazione non si risolverà miracolosamente durante la notte. Può anche succedere che domattina il postino vi porti una

lettera inattesa che modifica tutta la situazione, ma non è usuale e non rappresenterebbe comunque una libertà reale. Quello che vi propongo non sono solo speranze possibili, ma proprio una certezza. O, se posso parlare molto concretamente, vi propongo una cosa che ‘funziona’ in ogni caso, che ha dunque un valore assoluto, e che pertanto è la sola risposta al carattere assoluto di ogni desiderio e di ogni paura.

La prossima volta che vi troverete in una qualunque difficoltà, verificate come, con un po’ di decisione, sia possibile separare la causa della sofferenza dalla sofferenza. *Per il momento non occupatevi della causa della sofferenza, occupatevi unicamente della sofferenza in se stessa.* Una paura non è rassicurata, un desiderio non è soddisfatto. Ogni disagio, ogni momentanea sofferenza, quella del 25 marzo alle 11 o quella del 10 febbraio alle 9, ha la sua grandezza. E’ un testimone della condizione umana non rigenerata, non trasformata da un insegnamento liberatore. Ecco la vostra opportunità di fare una scoperta. Come potete fare una qualunque scoperta se non vi si dà il materiale necessario? Potete fare una ricerca sul cancro se non avete un tessuto canceroso da esaminare? Ogni laboratorio di ricerca si procura i campioni che deve studiare per scoprire la legge naturale. Ogni tessuto canceroso rappresenta per il ricercatore la possibilità di scoprire il segreto del cancro una volta per tutte.

Dunque, per ogni situazione in cui vi trovate, invece di vederla solo come dolorosa o terribile, osservatela come un campione grandioso (proprio grandioso!): “Questo succede a me, però da qui posso vedere il cuore della mia schiavitù. Chiunque altro al posto mio soffrirebbe, tutti gli esseri umani soffrono intorno a me, eccetto i saggi”.

Che cosa succede? La situazione crea l’emozione dolorosa. Se questa situazione è persistente, e rischia di durare settimane o mesi, vi assale la paura al pensiero del futuro, ed è come entrare in un tunnel senza fine. Qui potete già intervenire: “Nel futuro non ci sono ancora, quindi mi limito alla mia sofferenza immediata”.

Questa emozione dolorosa vi impone pensieri corrispondenti ad essa. Siate vigili, non siate identificati con quei pensieri. E' il momento di mettere in pratica l'insegnamento, di 'vedere'. Osservate, senza giudicare, senza indignarvi, come l'emozione vi imponga certi pensieri. Se cercate di pensare ad altro, non ci riuscite; se cercate di non pensare affatto, ci riuscirete ancor meno. Per poter pensare per breve tempo ad altro la vostra attenzione dovrebbe venire decisamente catturata (il termine è eloquente, e non è certo una forma di libertà). Sono pensieri e angustie ricorrenti; si dimentica per un'ora o due, poi ritornano. Spesso ritornano di sera o nel cuore della notte, e ci si sveglia presi nella situazione, nell'emozione dolorosa corrispondente alla situazione, con tutta la sua corte di pensieri.

Quei pensieri suscitano emozione, che produce immediatamente altri pensieri dolorosi riguardanti una situazione reale che sentite negativamente. Pensieri dolorosi che non potete fare a meno di riproporvi continuamente, e che rimettono in moto l'emozione.

L'importante qui è riuscire a capire che potreste essere liberi dalla sofferenza, anche se la situazione rimane la stessa. L'importante è essere più abili dei pensieri. Non dico più forti (non dovete considerare il Cammino un combattimento), ma più abili. E' quello che generalmente viene chiamato 'il dominio di sé' o 'il dominio sul mentale'. Su questo ci sono citazioni ben conosciute e chiare del Buddha stesso: "Chi è padrone dei propri pensieri è più grande di chi è padrone del mondo".

Ecco qui la sofferenza, che mi assilla, che mi impone dei pensieri, che a loro volta rafforzano la sofferenza. Ma se voglio progredire mentre mi trovo in questo preciso campione di sofferenza, devo eliminare i pensieri. Come riuscirci? Esiste un segreto pratico.

Diciamo che sono appena stato colpito da un'emozione. Vi sarà successo di certo: probabilmente in questo momento alcuni di voi sono sotto una 'botta' emotiva. Non necessariamente perché

hanno brutalmente ricevuto una cattiva notizia ieri o stamattina, ma perché sono coinvolti in una situazione sgradevole che va per le lunghe, che è sempre più pesante, e che sanno di non poter risolvere domani né fra una settimana, anzi se continua così ci saranno ancora dentro fra sei mesi. Anche questo è un genere di sofferenza. Ma è qui e ora che la sento, questa sofferenza; non mi importa di ciò che è successo otto giorni fa, né mi importa di ciò che mi succederà domani o dopodomani.

Guardate voi stessi. Cosa vedete? Ciò che vi ho appena detto: l'emozione impone idee cupe, pensieri inquietanti: "Non so più cosa fare, non ce la faccio più, è troppo difficile", accompagnati da tutto un vocabolario emotivo: "Se soltanto...se soltanto non avesse detto questo! Sì, ma l'ha detto...". Oppure: "Quando?". Ed ecco l'avvenire, il futuro che vi attrae da lontano. Con i 'se' e i 'quando' il mentale guida il mondo.

E' imperativo per voi sfuggire all'ossessione di quei pensieri, perché quei pensieri alimentano l'emozione, e l'emozione secerne a sua volta nuovi pensieri, che nuovamente stimolano l'emozione. E' chiaramente un circolo vizioso.

Allora, come fare per dominare il proprio mentale e non si è uno yogi molto avanzato sul Cammino? Bisogna cercare di concentrare il pensiero su un determinato tema. La parola 'concentrazione' è molto usata, e traduce in genere il termine sanscrito *dharana*, ben noto nello yoga: concentro il mio pensiero su un mantra e cerco di non fare entrare altri pensieri che non siano: "Signore Gesù cristo abbi pietà di me" se sono cristiano, o "Om sri Ram, jai ram, jai jai Ram" se sono un discepolo di Swami Ramdas, o su un qualunque altro mantra. Oppure cerco di concentrare il mio pensiero su una rappresentazione: visualizzo grazie alla potenza dell'immaginazione la divinità tantrica Avalokiteshvara, la sua posizione, i gesti delle sue mani, le sue caratteristiche. Sono tecniche poco diffuse in Europa, ma di cui avete certo sentito parlare. Oppure cerco di concentrare la mia attenzione su un oggetto concreto, come la fiamma di una candela.

Quando non volete più essere trascinati qua e là dalla tirannia dei pensieri, cercate di trovare un tema su cui concentrarvi.

Non farò qui l'elenco definitivo degli oggetti di concentrazione secondo le varie scuole. Basti dire che ci sono molti e differenti supporti per favorire la concentrazione. I cristiani ne propongono alcuni, gli indu ne propongono altri, i buddhisti altri ancora, ma si tratta sempre di controllare il vagabondaggio dei pensieri agganciando l'attenzione intellettuale a un unico oggetto.

Ebbene, ecco il semplicissimo segreto: quando soffrite, su che cosa potete concentrare più facilmente la vostra attenzione per non pensare più? Sulla sofferenza stessa! E' un modo molto concreto per capire quella frase che ho citato spesso: "Come sfuggire alla fornace dell'inferno? Saltate nelle fiamme là dove sono più alte!". Quando vi trovate in una situazione considerata dolorosa, dovete capire che la sofferenza, la sofferenza in se stessa, è di troppo, come un'escrescenza inutile. Per questo prima ho detto che è patologica.

La manifestazione più evidente della sofferenza la si vede dal funzionamento del mentale che si agita, rumina. Si preoccupa del futuro, ripete continuamente le stesse cose. Lo sapete già: i metodi sulla concentrazione del pensiero o sul controllo del mentale abbondano. Ma qui voglio farvi vedere come certi elementi siano legati. Diciamo che soffrite molto (stasera, stanotte) per una situazione economica pesantissima; non potete più chiedere prestiti perché nessuno vuole più concedervene, e avete dei grossi debiti da pagare. Se come per magia vi telefonasse un notaio e vi dicesse che avete ereditato da un lontano parente, e quindi i vostri problemi economici fossero improvvisamente risolti, la sofferenza sparirebbe subito così come l'emozione ad essa collegata. Il contraccolpo alla sofferenza sarà una gioia debordante che, come la sofferenza precedente, vi prenderà totalmente, dato che miracolosamente siete liberi da una situazione angosciante. In questo modo, però, non uscirete mai da quella che si può definire 'la condizione umana'.

Ma diciamo che per il momento il miracolo non è avvenuto; vi limitate a evocarlo con i 'se', i 'quando', i sogni e i rimpianti. Siete fino al collo in quella sofferenza e la situazione, qualunque sia, è molto reale. Allora ricordatevi questo: *per il semplice fatto che c'è emozione, voi non siete più in grado di vedere nella sua vera realtà la situazione che vi fa soffrire*. Ecco di nuovo un circolo vizioso! La situazione mi fa soffrire perché io non la vedo com'è; ma è proprio il fatto di soffrire che mi impedisce di vederla com'è. E comincio a 'pensare' (altri direbbero a riflettere, a ragionare, a cogitare), ma il mentale può solo errare, vagabondare, girare in tondo. Cominciate a immaginare soluzioni che non sono tali, alle quali non credete veramente e, alla fine, tentate azioni concrete per lo più molto ingenuo o stupide, perché indotte dall'emozione. Questo modo di agire non fa che aggravare le difficoltà, fino a quando il concatenamento di cause ed effetti, su cui non avete di fatto alcun potere, finisce per produrre un cambiamento meccanico in attesa della prossima sofferenza. Volete passare la vita in un'alternanza di emozioni felici e di emozioni infelici?

Dunque, eccomi in piena sofferenza. Non è la situazione che mi domina, è l'emozione. La situazione in sé, così come è, la vedrò soltanto quando l'emozione sarà scomparsa. E' una situazione che concepisco attraverso i diversi pensieri che mi assillano, e che di fatto ripetono sempre la stessa cosa giorno e notte, e cesseranno solo quando le condizioni saranno cambiate. Per me è assolutamente necessario sfuggire i pensieri. Tutti i maestri lo dicono, ma ci arrivo anche da solo a capire che sono proprio quei pensieri che alimentano l'emozione. Dunque bisogna che pensi ad altre cose. Cerco di concentrare il pensiero sulla fiamma di una candela. La cosa dura un paio di minuti, ma poi l'idea della situazione dolorosa mi cattura nuovamente.

Quando sono nel pieno dell'emozione. Cosa potrei utilizzare come oggetto per concentrare l'attenzione e non pensare? Ve l'ho detto: l'emozione stessa, ovvero la sofferenza. Provate a

concentrare tutto il vostro interesse nella sofferenza in quanto sofferenza; per il momento non occupatevi più della situazione. Se è vero che certe situazioni richiedono un'azione immediata (per esempio una frase pesante che richieda una risposta immediata), bisogna dire che la maggior parte delle situazioni (al contrario di quel che vuole far credere quel bugiardo del mentale) non esigono un'azione immediata; avete due ore o due giorni davanti a voi. E' il mentale quello che vive nell'impazienza e vi dice: "Bisogna fare qualcosa subito, subito!".

Avete quindi un po' di tempo davanti. Avete tanto più tempo davanti quante più volte quelle emozioni angoscianti vi svegliano di soprassalto la notte: guardate l'ora, l'una del mattino. Allora pensate che se fossero le sei potreste decidervi di alzarvi, ma all'una del mattino cosa potete fare? Telefonare? Correre in macchina da 'lei' o da 'lui'?

Andiamo avanti. Dunque, concentrate tutto il vostro interesse sulla sofferenza in se stessa, per sentirla, conoscerla, viverla consciamente, valutarla, farne l'esperienza. E farete questa scoperta straordinaria: è molto facile concentrarsi sull'emozione dolorosa e, d'un tratto, non pensate più. Allora sentirete l'emozione in quanto emozione, la sofferenza in quanto sofferenza, ma non ci sarà più il pensiero. Questo è il traguardo da raggiungere a tutti i costi.

Tutta l'attenzione deve essere coinvolta nel campione di sofferenza che state vivendo. Non vi occupate della situazione, non ripetete continuamente: "Se solo non fosse arrivata quella telefonata", oppure "Scriverò una lettera... no, meglio una telefonata... no, meglio che ci vada di persona... no, meglio la lettera...". Questo aberrante meccanismo del pensiero rischia di durare a lungo.

Concentratevi invece sull'emozione, e smettete di pensare. Fatelo, e vedrete che non dico storie. Non più pensieri: la testa è occupata unicamente a provare l'emozione, e poiché questa si evidenzia è molto più facile concentrarsi su questo piuttosto che

sulla fiamma di una candela o sulla visualizzazione di una divinità tantrica, metodi con i quali prima o poi l'emozione tornerà strappandovi dalla concentrazione e riportandovi senza pietà alla situazione dolorosa. Se vi concentrate direttamente sull'emozione, cosa può fare l'emozione per distrarre la vostra attenzione? Non può più spostare la vostra concentrazione su un tema esterno: le avete già dato tutta la vostra attenzione. Ecco dunque che non pensate più.

Non pensando più smetterete di nutrire l'emozione dolorosa con idee cupe ed elucubrazioni mentali. Morale: per il fatto di non esserci più pensieri, l'emozione a poco a poco si calma. Come un fuoco che brucia ma in cui non si getta altra legna, i ceppi si consumano fino a che il fuoco si spegne. La situazione è sempre là, tale e quale, ma l'emozione è diminuita o magari scomparsa. Questo prova che l'emozione può essere dissociata dalla situazione dolorosa.

Quando l'emozione è scomparsa, potete tornare a considerare la situazione. Bene, cosa posso fare adesso? Riflettere sulla situazione fa nuovamente sorgere l'emozione, ma sarà meno (o molto meno) intensa. Allora ripetete lo stesso esercizio, la stessa pratica: mi concentro di nuovo sull'emozione, non 'penso' più, non sono più vittima di pensieri dolorosi che mi torturano. Se prima l'emozione aveva impiegato un'ora a sparire, ora sparisce in un quarto d'ora al massimo. Ed eccovi nuovamente calmi. Basta un campione, uno solo, di sofferenza per fare questa scoperta fondamentale: è possibile dissociare la situazione dallo stato interiore. E' un'esperienza memorabile, tutta la sofferenza viene da quella non-dissociazione e tutta la liberazione viene da quella dissociazione.

Scoprite voi stessi questa straordinaria verità. Finora avete vissuto con una convinzione errata: che le situazioni dolorose facciano inevitabilmente soffrire. Bisogna uscire dalle piccole ricette abituali e conformiste che non portano molto lontano, o dalla vostra ossessione della psicoanalisi e della psicoterapia.

Anche se praticate la più moderna psicoterapia e il vostro analista vi cita come esempio sulla sua rivista specializzata, non per questo avrete risolto il vostro problema. Perché non sarà risolto il problema fondamentale: LA ‘Sofferenza’, al singolare. Avete semplicemente raggiunto un miglioramento in certi settori della vostra vita, che è comunque una cosa apprezzabile, non dico di no. Non faccio certo un discorso contro le psicoterapie, ma parlo di un gradino in più, che è l’insegnamento fondamentale della Saggiozza.

Quanto vi propongo, nessuno può farlo per voi. Io vi procuro la lima, sta a voi limare le sbarre della prigione. Io vi do il piccone, sta a voi scavare un tunnel sotto il filo spinato. Ho cercato di descrivere questo esperimento, per voi nuovo, il più concretamente possibile, basandomi sul ricordo della mia stessa pratica, anche se da molti anni ormai le sofferenze sono sparite dalla mia esistenza, mentre quelle situazioni che un tempo mi sarebbero sembrate dolorose o penose continuano sempre a capirmi. Lasciamo da parte, se volete, le tragedie terribili (per quanto la verità sia sempre la verità e ciò di cui parlo si applichi anche alle tragedie più terribili), ma guardiamo a tutte le situazioni crudeli, inquietanti che si vorrebbe veder sparire o non prodursi affatto. Vi posso assicurare che se guardassi la mia vita attuale con i meccanismi mentali di un tempo, la notte non riuscirei a dormire per la preoccupazione e l’inquietudine. I miei meccanismi di un tempo erano come quelli di coloro che oggi mi mettono instancabilmente a parte delle loro sofferenze, e che cercano di vivere alla meno peggio, giorno per giorno, invece di squarciare una volta per tutte il segreto della sofferenza. Attraverso ogni campione di sofferenza, potete scoprire quel segreto. Forse un solo campione non basterà, ma non ne sono necessari centinaia. Se ci sapete fare, qualche decina dovrebbero essere sufficienti. La vita ve ne offre abbastanza, se non di media uno al giorno almeno uno alla settimana.

Spero che abbiate capito quello che cerco di trasmettervi

quanto più semplicemente posso. Spero che non lo dimenticherete, e che lo metterete in pratica una volta usciti di qui. Forse vi troverete soli alle tre del mattino in camera vostra, svegli, con il cuore in pena e la mente in subbuglio, ma spero che vi ricorderete: “Non voglio ricadere nel solito meccanismo. Mi è stato detto qualcosa che non tutti hanno potuto ascoltare, che non tutti conoscono. Primo: la situazione potrebbe esistere senza l’emozione, cosa che mi permetterebbe di vedere la situazione in modo del tutto differente, senza l’emozione io vedrei che non c’è di che soffrire, che non c’è di che agitarsi; è l’emozione che mi fa vedere la situazione come molto dolorosa. Secondo: è l’emozione che mi impone un certo tipo di pensieri. Terzo: questi pensieri riattivano l’emozione. Dunque, è il momento di sfuggire alla girandola folle dei pensieri e di mettere in pratica”.

E qui vi ho dato una chiave: basta concentrare l’attenzione sull’emozione stessa, e presto l’emozione non sarà più lì a distrarvi dalla concentrazione. L’emozione è colma perché è riuscita ad accaparrarsi tutto il vostro interesse. E di colpo non pensate più, sentite solamente. La vostra stessa mente è occupata a sentire l’emozione.

Certo, tutto questo deve essere sulla base del *sì a ciò che è*, e dell’adesione alla realtà. Siete *advaita*, ‘non due’, qui e ora. L’emozione, non più nutrita dai pensieri, si è dissolta. E mi riaddormento tranquillamente. Oppure approfitto del fatto che ora sono calmo per rivedere la situazione. Che cosa posso fare? Come agire? Rivedere la situazione suscita ancora una volta l’emozione dolorosa. Ricomincio lo stesso lavoro, senza discutere e senza scoraggiarmi. Se prima ho impiegato un’ora, adesso mi basta un quarto d’ora per ritrovare la pace.

E così via, finché non riuscirete a ‘vedere’ la situazione senza emozioni. Non basta una volta per essere liberi, ci vuole esercizio. Senza la pratica non si diventa abili in nessun campo. Eccovi dunque materia su cui esercitarvi, da cui ottenere risultati realmente liberatori e che vi porterà nuove convinzioni. E

soprattutto arriverete da soli a quella conclusione su cui non siete ancora del tutto certi: nelle situazioni cosiddette ‘dolorose’ è possibile non soffrire più.

La situazione dolorosa, affrontata senza l’emozione della sofferenza, non si presenta più come si è presentata finora. E’ come togliersi degli occhiali con le lenti deformanti. Fino ad ora avete vissuto le situazioni cosiddette ‘dolorose’ attraverso un’emozione di sofferenza. Come se aveste vissuto tutte queste situazioni guardandole attraverso lenti colorate. E per la prima volta vivete una situazione nella sua verità non deformata. “Questo non corrisponde più a ciò di cui ero sicuro”. Eh sì! Il mentale ha una certezza, e i saggi hanno una certezza opposta. Chi vincerà dentro di voi? La saggezza o il mentale?

La saggezza ha una certezza e il vostro mentale ne ha un’altra. E queste due certezze sono diametralmente opposte. Non è un adattamento, è una vera e propria conversione. I due punti di vista sono in contraddizione. Ma uno dei due vi pone nel cuore di quel Regno dei Cieli che è dentro di voi, mentre l’altro vi mantiene in una vita caotica, sballottata, insoddisfacente, anche se ci sono gioie e successi. Non nego che nella vita ci siano anche momenti felici. Ma quella di cui parlo è una felicità stabile, incrollabile, definitiva, eterna, e che non vi impedisce di gioire con chi gioisce, né di essere solidali con chi soffre, né di continuare a preferire il vino bianco al vino rosso e viceversa. Non c’è niente di morboso in ciò che la Saggezza ci offre a proposito della sofferenza. Ci propone unicamente la libertà, quella di cui abbiamo bisogno per essere felici e in pace. Finché potete scegliere fra due vini, perché non scegliere quello che preferite? Il giorno che non avrete altro da bere che un intruglio disgustoso, allora sarà il momento di mettere in pratica l’insegnamento di dire *sì a ciò che è*.

C’è ancora una cosa. Finora avete sentito ciò che ho detto io e ciò che dicono altri attraverso il filtro delle vostre vecchie esperienze, e magari siete persuasi che tutto questo sia molto bello, ma non sia vero. La convinzione radicata nel vostro essere

afferma, proclama, ripete che le situazioni dolorose fanno soffrire, punto e basta. Le cose dette fin qui contraddicono troppo radicalmente le esperienze che vi hanno segnato. Ci crederete solo quando le avrete sperimentate almeno una volta. Basta una volta.

Provate a mettere in pratica a partire dalla prossima situazione difficile in cui vi troverete, quale che sia. Respingete i pensieri che affermano che è troppo difficile, che si tratti di una crisi professionale angosciante o di un crudele tradimento amoroso. Non pensate che quest'insegnamento valga solo in una situazione circoscritta (per esempio il dolore di aver rotto un oggetto molto costoso e che vi piaceva molto), e concludere che è 'troppo difficile' se invece si tratta di una situazione lunga, che dura da anni, la cui soluzione non sembra vicina.

Che errore! Quella situazione lunga che dura da anni e che durerà secondo voi ancora altri anni, è qui e ora che vi fa soffrire. Le sofferenze passate non ci sono più, e le sofferenze a venire esistono solo nella vostra immaginazione. Non ci sono quindi eccezioni a quanto vi ho proposto; se ci fosse anche una sola eccezione, tutto l'edificio della saggezza crollerebbe e nessuna liberazione sarebbe possibile.

Qui e ora: prima di tutto non pensare, non basarsi più sulla situazione; per smettere di pensare, concentrate l'attenzione sulla sofferenza. E farete una scoperta, una scoperta di dissociazione, una scoperta di libertà. Se mettete davvero in pratica, la trasformazione totale di voi stessi, dunque della vostra esistenza, può essere portata a termine in due o tre anni. Non ho altri insegnamenti pratici diretti e davvero efficaci da proporvi, oltre questo. Allora farete 'la Scoperta'. Attraverso un campione di sofferenza, farete la scoperta riguardante tutte le sofferenze. E poiché ogni sofferenza è legata a un desiderio e a una paura, scoprirete inevitabilmente l'essenza stessa del desiderio, l'essenza stessa della paura.

Non rassicurare una paura è sofferenza; non soddisfare un desiderio è sofferenza. Scoprendo, in una data situazione, la

possibilità di non soffrire più, scoprirete che è possibile non soffrire anche se un desiderio non è realizzato. E scoprirete che è possibile non soffrire anche se una paura non è rassicurata, per esempio se la minaccia è sempre all'orizzonte o il vostro nemico continua a sparare di voi. Il 'segreto', nella misura in cui è difficile da capire, sta nel passaggio dal plurale al singolare: i desideri, il desiderio. Consiste nel capire che tutto è contenuto in un 'campione'. Analizzate un cucchiaino d'acqua: H₂O. finito! Non avete bisogno di analizzare migliaia di litri d'acqua per conoscerne la formula. Ogni campione di esistenza un poco intensa da solo contiene in sé il segreto della schiavitù e dell'emancipazione. L'intera biblioteca di un monastero buddhista è implicitamente contenuta in ogni campione della vostra esistenza, qualunque essa sia, dal momento che sentite qualcosa 'qui e ora'.

Potrete così progredire velocemente e verificare da soli la veridicità di ciò che insegnano i saggi sulla scoperta liberatrice e la possibilità di un risveglio. Dal momento che avete scoperto il metodo, non avete che da utilizzarlo ogni volta, cosa che vi riuscirà via via più facile perché aumenterà via via la vostra convinzione. All'inizio è dura. Dovrete essere coraggiosi, forse eroici. Dovrete lottare colpo su colpo: "Io soffro, cerco di concentrarmi sulla sofferenza, ma il risultato promesso non si produce". Certo, questo nuovo atteggiamento è talmente inconsueto che probabilmente non 'funzionerà' subito. "Sono scoraggiato, sono di nuovo in preda a pensieri, a idee cupe". Il vostro cuore geme, sanguina, il vostro bambino interiore grida aiuto cercando un papà forte e solido, una mamma amorosa e consolatrice. Poco a poco questo percorso diventa più facile. Siete coinvolti in una speranza, non in una vaga fantasia: "Ah, se solamente...". No, una speranza. La speranza che per voi le grandi promesse si realizzeranno, la speranza di non essere più prigionieri, la speranza di vivere 'nel mondo senza essere di questo mondo', la speranza che le situazioni non avranno più il

potere di imporvi la loro legge, la legge dell'emozione e dei pensieri corrispondenti e, di conseguenza, delle reazioni corrispondenti.

Vorrei che centinaia di pagine scritte si traducessero per voi in un modo di essere semplice, di cui siete convinti abbastanza da voler perseverare. Se dovesse andarvi male, se il semplice fatto di dire "sì" a fior di labbra non producesse il miracolo, non scoraggiatevi. E' un atto molto speciale, l'atto del discepolo che comprende quanto vi sia di grandioso in un campione di esistenza. E il campione non è misterioso, è la situazione in cui siete momentaneamente immersi, quale che sia la forma che assume.

Che cosa succederà? Innanzitutto, prima ancora di essere arrivati alla fine del Cammino, questa speranza diventerà l'elemento dominante della vostra vita. Non sarà soltanto: "Arnaud dice che...". Sarete voi, ognuno di voi, che potrà dire: "Ora sono io a esserne sicuro...". Non ci sarà più vita monotona, o piena di fastidi e frustrazioni, o vissuta all'insegna di un noioso trantran quotidiano. Vi ritroverete tutti impegnati in un'avventura appassionante: quella della Liberazione.

E' l'avventura più esaltante, più gratificante. Io ho vissuto l'avventura del viaggio, quella dell'esplorazione, l'avventura della professione, l'avventura amorosa. Ho conosciuto l'aspetto doloroso della vita a diverse età e sotto diversi aspetti, così come ne ho conosciuto l'aspetto felice. Ho avuto veramente una vita molto ricca, almeno per alcuni anni, in cui tutti i miei sogni si sono realizzati. E se vi dico che questa è l'avventura che più di tutte può soddisfarvi, è perché parlo per esperienza personale.

Se farete quanto vi ho suggerito, vi accorgete molto presto che il mondo, pur rimanendo 'il mondo', il mondo in cui ognuno di voi vive, non sarà più lo stesso; non più un mondo di paure, di frustrazioni, di conflitti. Avrete la prova che da queste cose è possibile dissociarsi. Le situazioni rimangano quelle che sono, ma siete cambiati voi. Cosa molto più importante del cambiamento del mondo. Tanto meglio se l'inflazione scende, se la

disoccupazione diminuisce; e tanto meglio se gli altri, a noi lontani, soffrono meno, se c'è meno fame nel terzo Mondo, meno guerre fra le grandi potenze condotte attraverso piccoli popoli, meno villaggi distrutti in Africa o in Asia, tanto meglio, tanto meglio, tanto meglio! Se potete fare qualcosa per diminuire la sofferenza nel mondo, fatelo, offrite il vostro tempo, la vostra energia, il vostro denaro.

Ma è da molto tempo che si sogna la trasformazione di questo mondo e non la si è mai vista, né nei paesi socialisti né in quelli capitalisti. Il mondo sarà sempre 'il mondo'. Ci sarà sempre qualcuno che vi creerà delle difficoltà, persone dominate dal loro mentale e dalle loro emozioni. Invece voi potrete vivere 'in questo mondo senza essere di questo mondo'. In altre parole, vivrete come tutti quanti, e tuttavia vivrete in un altro mondo. In un mondo dove non c'è più gente cattiva, ma solo gente che soffre; in un mondo che è, a tutti gli effetti, il mondo reale, ma non è quello in cui vivono gli altri né quello in cui avete vissuto fino ad oggi.

Mettendo in pratica ciò che vi propongo, verificherete quanto oggi vi prometto, perché avete accesso all'essenza stessa della condizione umana. Verrà il giorno in cui la vostra intima convinzione sarà sufficiente a produrre in voi una *metanoia*, un rivolgimento, una conversione. Il mentale, l'antica visione, se ne è andato definitivamente, e ora è il guru interiore a essersi stabilito in voi. Vi sarà impossibile non mettere in pratica, o dimenticare di mettere in pratica. Mentre so bene che per ora tutti i meccanismi del mentale agiscono contro questo mettere in pratica.

Il mentale non potrà più imporvi la sua visione menzognera. Il momento più importante della vostra vita è quello in cui scoprirete che esiste una via d'uscita, perché avete scoperto il segreto del Desiderio, della Paura e della Sofferenza (al singolare).

Vorrei dire (ma non prendetela come una battuta): "E' così orribile soffrire!" Al che risponderete: "Lo so bene!". Non siete d'accordo? E' orribile soffrire, è orribile che le situazioni abbiano il potere assoluto di farci del male, che la vita possa giocare con

noi come il gatto col topo. E' tremendo soffrire, è orribile.

Ed è possibile non soffrire più.

Non pensate solo alle grandi tragedie. Pensate a tutte le piccole sofferenze che si accumulano: vostro cugino vi ha dato una fregatura, i bambini hanno problemi a scuola, c'è un sospetto di ulcera allo stomaco, avete problemi con il partner, tutte cose che la gente non reputa davvero tremende, come sarebbe vedersi morire un figlio sotto gli occhi. La vita è sofferenza. E' orribile, ma è un fatto fondato su un accecamento, un falso meccanismo, una falsa convinzione che è quella del mentale.

Nel momento in cui nasce in voi questa speranza, non potete più sottrarvi al mettere in pratica. Se sapete nuotare e cadete in acqua nuotate; chi ha imparato a nuotare non annega più.

Questo porterà, come primo effetto, a un cambiamento del vostro essere. L'essere di un uomo che non può più soffrire è completamente diverso dall'essere di un uomo che soffre ogni volta che ha un'esperienza negativa. Se il vostro essere cambia, cambia anche la vostra azione. Non sarà più una reazione, nata da un accecamento emotivo, ma un'azione, nata da una visione pacificata, distesa, un'azione 'giusta' o, se è il caso, un'assenza di azione. Non compiendo più le azioni inutili con le quali inquinare le situazioni, economizzerete molta energia e sopprimerete molte conseguenze spiacevoli. E vivrete in un clima di certezza.

E' un punto essenziale, legato a tutti gli altri. Di certezze, al plurale, il mentale non ne ha mai; la *buddhi* può averne. Potete avere delle vostre certezze nel campo della tecnica, delle scienze; senza certezze non si sarebbero mandati gli uomini sulla luna e riportati a terra. Non parlo di quelle certezze scientifiche o tecniche nelle quali il mentale non gioca nessun ruolo. Parlo delle circostanze della vostra vita, delle situazioni esistenziali in cui il mentale regna da padrone. Non ci sono certezze, ma false certezze nelle quali non potete essere unificati perché una parte di voi sa bene che le affermazioni del mentale non sono veritiere. Vivete quindi in un mondo inquietante perché non potete essere sicuri di

voi, o lo siete in modo molto relativo. Certo che potete dire: “Sono sicurissimo che se spengo il riscaldamento tra un po’ nella stanza farà meno caldo”. Ma in situazioni più complesse non siete sicuri di voi. Non sapete esattamente quale azione bisogna compiere, dunque non vivete stabilmente nella ‘Certezza’ al singolare.

Ci sono delle certezze che non avrete mai, neppure se raggiungete la Liberazione. Il Saggio è capacissimo di dire :”Non so”. E’ stato detto: “Il Saggio è colui che sa di non sapere”. Tutte le false certezze del mentale cadono. Le opinioni cadono. Vedete nascere e crescere in voi un elemento nuovo, la speranza, vedrete anche nascere e crescere in voi una nuova realtà, la certezza, come se foste veramente guidati dall’interno. Volendo, potete esprimerlo in termini religiosi, ed è stato fatto abbondantemente: “E’ Dio che agisce in me, sono diventato lo strumento cosciente di Dio, non agisco più senza pregare interiormente per capire qual è la volontà di Dio”. Ma potete anche esprimerlo senza usare affatto un linguaggio religioso.

L’emozione vi toglie il diritto alla certezza, l’emozione oscilla da ‘per’ a ‘contro’, pensa una cosa stamattina e il contrario stasera, domattina un’altra cosa e domani sera tornerà alla prima soluzione. Mentre la non-emozione vi promette la certezza per quanto riguarda l’azione: è *questo* che devo fare. Ed è un’azione che vi mantiene nella pace; nulla è più un problema, nulla. Tutto ciò che si presenta è semplicemente un avvenimento. Le successioni di causa ed effetto sono all’opera, e in presenza di certe condizioni si produce un certo avvenimento. Ma un avvenimento non può più essere un problema, mai più. E voi ‘sentite’ che cosa dovete fare. Lo fate, ed è nell’azione stessa che trovate la pace. Questo modo di essere e di agire, che giunti a questo punto non vi distoglie più dalla pienezza profonda e dalla pace, è un vostro diritto di nascita.

E’ così che potete vivere liberati dal dubbio, pur riconoscendo senza sforzo i vostri limiti: “Ecco cosa mi viene chiesto, a me così

come sono, con i miei limiti. Se fossi molto più intelligente, se fossi molto più abile o se fossi molto più brillante, forse sarebbero possibili altre azioni. Ma io sono questo, e questo posso fare”. L’importante non è essere intelligente, non è essere brillante, non è neppure essere efficace: L’importante è essere stabile nella pace del cuore, e non essere più strappato a questa pace. L’azione è un problema solo perché il mentale pensa; e il mentale pensa perché c’è emozione, e così via...

Tutto cambierà: il vostro essere, la vostra vita, il vostro modo di operare, pur restando voi in questo mondo, che continuerà con i suoi alti e bassi, le sue belle e brutte notizie, le vittorie e le sconfitte, gli elogi e le critiche, gli amici che vi vogliono bene e i nemici che vi vogliono male. Farete economia di tutta l’energia che ora sprecate in emozioni e in pensieri. E quell’energia in più che avrete a disposizione si raffinerà, si affinerà da sé. Avrete sempre più spesso la disponibilità a fare meditazione senza sforzo. Tutto è collegato. E quello stato di non-emozione, di serenità, diventerà sempre più intenso. Si può anche dire che diventerà uno stato di beatitudine, di felicità indicibile, di gioia che permane oltre tutte le vicissitudini. Ma la scoperta del regno dei Cieli che è dentro di noi non è possibile se vi accontentate unicamente di meditare; è una scoperta possibile quando quel primissimo risveglio, proprio questo di cui parlo qui, è stato effettuato da ciascuno a livello personale. Avete capito quello che c’è da capire. La concentrazione nell’emozione in se stessa vi libera dai pensieri che, non venendo più prodotti, cessano di presentarvi una visione falsa della situazione. Poco a poco, invece di vivere in un mondo irreali, comincerete a vivere nel mondo reale.

Ma per vedere quella realtà fondamentale, che si applicherà in seguito a tutte le possibili situazioni, bisogna utilizzare una prima situazione, poi una seconda, poi una terza, tutte quelle che la vita vi presenta.

La mia venerazione per molti saggi indù, tibetani, giapponesi, sufi è totale, il mio amore per loro è indicibile. Ma so che il loro

cammino individuale non poteva essere utile a me personalmente. Così voi non potete contare su di me per indicarvi un cammino di cui non ho esperienza personale e di cui non ho, quindi, il diritto di parlare. Io posso testimoniare unicamente per il cammino che ho seguito presso un maestro indiano, Swami Pajnanpad. Non nego il valore delle altre vie. Ma è normale, quando si vuole convincere di un cammino, che se ne parli regolarmente come se fosse 'il Cammino'.

Può darsi che per tutti voi, o per qualcuno di voi, il cammino che propongo sia in effetti 'il Cammino', il vostro cammino. Ho condiviso con voi un'esperienza. E' il vecchio discepolo di Swami Prajnanpad che vi parla, o piuttosto il discepolo eterno di Swami Prajnanpad. Ciò che vi ho proposto, l'ho fatto prima io stesso; all'inizio fu difficile, ho dovuto 'aggrapparmi', come si dice. Poi, poco alla volta, è diventato più facile. Più tardi è diventato appassionante, come una bella partita a scacchi per chi ama gli scacchi. Infine, la libertà è diventata stabile. Quando un battello ha raggiunto il porto, la navigazione è terminata: è il momento in cui l'insegnamento si mette in pratica da sé solo. Se le circostanze sono particolarmente intense e non potete più navigare col pilota automatico, riprendete i comandi. Non vi sarà più possibile non mettere in pratica.

Da: http://www.rebirthing-milano.it/dal_librod.htm

Diventare ciò che siamo

(Arnaud Desjardins)

La metafisica orientale, risolutamente ignorata per lungo tempo dai filosofi di professione, trova adesso ascolto presso un'udienza assai vasta. Le nozioni di *karma*, cioè gli atti e le loro conseguenze, di *maya*, generalmente tradotta con illusione, di *samadhi*, stato di coscienza liberata dalle categorie del tempo, dello spazio e della causalità, sono prese molto sul serio da molti. Questa metafisica ci insegna anche che noi viviamo come ciechi in un mondo irreali e illusorio, che siamo prigionieri dell'ignoranza, che "dormiamo" e che da questo provengono tutti i nostri mali e tutte le nostre sofferenze.

Non ci sfugge che alcune di queste dichiarazioni sono ben vicine a quelle di Cristo. Queste affermazioni sono presentate come delle verità di cui possiamo fare l'esperienza personale immediata, l'esperienza "liberatrice". Hanno dalla loro parte il prestigio dell'antichità, e ciò che i Rishis, i saggi delle *Upanishad*, insegnavano già 3000 anni fa ai loro discepoli, è trasmesso ancora al giorno d'oggi da maestri essi stessi liberati. Questi insegnamenti, noi occidentali li scopriamo con una mentalità che si è formata in un mondo assolutamente diverso. Ora, come approfittarne, senza travestirci da orientali e senza iniziare la nostra ricerca della verità con la menzogna che consisterebbe nel rinnegare ciò che siamo? Io vorrei provare a mostrare in che cosa questa tradizione apparentemente estranea ci concerna personalmente.

Tutte le dottrine orientali insegnano come liberarsi dalla sofferenza. La sofferenza proviene sempre dal rifiutare i fatti. Io vorrei questo, ma questo non accade, dunque rifiuto il fatto che questo non accada e ne soffro, o al contrario ho timore di quello, quello accade, io rifiuto il fatto che quello sia accaduto e soffro.

Per svegliarsi alla realtà il fatto fondamentale da accettare è quello della trasformazione incessante di ogni cosa. Lo si può esprimere come si vuole: in versi, in prosa, con delle sciarade filosofiche, si può dire che nulla dura, che tutto è transitorio, o con una risonanza buddistica "che tutto è impermanente", il fatto è là: ciò che noi chiamiamo l'essere è il divenire, il flusso, la corrente, il gioco perpetuo della creazione e della distruzione all'infinito. Gli esseri umani che ci circondano, quelli che amiamo, e quelli che detestiamo, non sono che dei processi di cambiamento e colui o colei a cui ci siamo sentiti così vicini, ecco, in un istante, è già divenuto/a un altro, un'altra. Questa instabilità, questo carattere effimero di tutta la creazione sfuggono all'uomo ordinario.

È in questo, essenzialmente che consiste l'ignoranza, che gli orientali dicono essere la sorgente di tutti i mali. Noi ci sbagliamo e crediamo in un mondo solido e tangibile. Questa ignoranza ha come immediati corollari, l'attaccamento e la dipendenza. Noi vogliamo poter contare su ciò che ci importa, noi vogliamo che i nostri beni siano durevoli, sia che si tratti delle gomme dell'auto o di un paio di scarpe. Noi vogliamo che certi istanti benedetti si prolunghino per l'eternità. Noi vogliamo che gli esseri che ci circondano rimangano gli stessi. Questo costituirebbe certamente un mondo rassicurante, ma non è così: nulla resta mai identico a se' stesso e di conseguenza l'adattarsi perfettamente alla generale impermanenza, è la condizione sine qua non di una felicità e di una pace che sono - esse - durevoli.

Non occorre una preparazione particolare per constatare che le persone invecchiano e che le foglie degli alberi cadono, ma in un certo stato di coscienza o di visione della realtà è possibile percepire che tutta la creazione è in movimento, percepire la morte e la nascita simultanee di ogni elemento che compone ogni oggetto e ogni persona. Questa esperienza si situa al di là del tempo, nell'eterno presente, poiché qualunque durata di qualunque cosa ne è scomparsa, il tempo non esiste che per colui che

dimora, per colui che crede di rimanere, di dimorare, di essere sempre uguale a se' stesso, per colui che crede che le cose rimangono fisse intorno a lui: io sono stato, sono, sarò. Il cammino verso la liberazione dal tempo, passa attraverso la distruzione di questa ignoranza che ci rende ciechi al cambiamento e all'istantaneità o, più esattamente, all'assenza stessa di qualunque istante e di qualunque punto d'appoggio fisso. Questa non e' una concezione metafisica ma l'esperienza vissuta da innumerevoli saggi di oggi e di discepoli in questi stati superiori di coscienza ai quali sia i buddisti che gli indù danno il nome di Samadhi.

Il termine stesso di cambiamento può condurre a una falsa comprensione, come se ad un certo momento esistesse una realtà che si trasforma, in un'altra realtà percepibile in un momento ulteriore, un'entità e poi un'altra entità. No, il processo non si arresta mai. Non c'è che movimento, che dinamismo, non c'è che il cambiamento, ma nulla che cambia. E' soltanto in questo senso che non esiste ne' il tempo, ne' la durata. L'uomo non e' mai identico, ma non e' nemmeno mai differente, *"non ci si bagna mai due volte nello stesso fiume"*, eppure la Senna e' sempre la Senna *"Ne' lo stesso ne' un altro"*. Dicono i buddisti, illustrando questo paradosso con il celebre esempio della fiamma di una lampada ad olio accesa tutta la notte: e' la stessa fiamma che bruciava la sera e che brucia all'alba? Si può dunque parlare di continuità, di corrente e di legame o di successione fra le cause e gli effetti, anche se non c'è nessuno per produrre una causa e nessuno per raccogliere gli effetti. Se si considerano queste affermazioni come idee filosofiche non possono che sembrare vane e confuse. Si tratta di tentativi per descrivere in parole la verità. Una verità che può essere vissuta e sperimentata come un autentico risveglio.

Ma il mentale pone immediatamente una domanda: se nulla esiste, che cosa, secondo gli orientali si reincarna o trasmigra? Poveri orientali! Di fatto sono d'accordo ma non lo esprimono tutti allo stesso modo. Così' i discepoli che si tengono strettamente alla

lettera delle parole, si lanciano l'anatema da una setta all'altra e questo può durare, dura, 2500 anni. Ciò che si reincarna e' la continuità delle correnti, dei pensieri e delle emozioni, la continuità dei desideri. E' questa stessa continuità che produce la memoria. Quando si parla della Francia o del popolo francese, si può dire che questa Francia e questo popolo sono gli stessi di 100 o 200 anni fa? No. Eppure c'è bene una Francia ed un popolo francese. Gli italiani del XX secolo sono gli stessi dei Romani di 2000 anni fa? No. Eppure l'Italia esiste come continuità della Roma antica, anche se nessun elemento e' rimasto lo stesso. E' lo stesso nella catena delle incarnazioni successive, ma la continuità e' quella di un desiderio e di un attaccamento individuale e non collettivo. Il nostro momento di coscienza attuale e' la continuazione del nostro momento di coscienza precedente: il quale era la continuazione ecc. ecc. Di conseguenza, il nostro momento di coscienza attuale, in un certo modo, e' già cominciato da molto tempo, da un tempo infinito, in un passato senza inizio. E già prepara il prossimo momento di coscienza e quello che verrà fra tanto, tanto tempo, in un avvenire infinito. Infinito salvo che intervengano, giustamente, la liberazione o il nirvana. Ma nello stesso tempo per l'inconscio e per il super-conscio, tutto esiste nella simultaneità. E l'eternità, tutte le correnti sono percepite completamente, interamente dai tempi della loro origine.

Questi dinamismi interiori, personali, non sono i soli che intervengono: senza interruzione incontrano innumerevoli altri processi esteriori a noi. Anzitutto alla concezione, il flusso che si incarna, urta e si mescola con i flussi costituenti il padre e la madre. E questo già nell'ambivalenza dei movimenti di attrazione e di repulsione. E' ciò che determina l'ereditarietà. In seguito l'ambiente, ed in particolare l'educazione, giocano il loro ruolo primordiale in un destino umano, e contribuiscono anche alla differenza dei diversi destini e all'ineguaglianza fra gli esseri. Così la vita non e' che una lunga serie di azioni e di reazioni di correnti diverse. Tutto e' in ogni momento messo in questione.

L'uomo, tuttavia, si percepisce lui stesso come una individualità, come un ego, con una coscienza della sua identità. E' un'illusione, tanto difficile sia da definire che da descrivere. La' dove noi diciamo rendere l'anima, gli indù dicono abbandonare il corpo. Così un'anima individuale jiva cambierebbe corpo attraverso le incarnazioni successive, come si cambia di vestito e ancora una volta non e' che un modo di parlare, un linguaggio convenzionale. Un'anima immutabile, significherebbe un'anima non sottoposta a cambiamenti, come potrebbe dunque evolvere e trasformarsi? Ogni volta che una descrizione relativa, utilizzata per la comodità di un insegnamento pratico e concreto, diventa non più uno strumento o un trampolino, ma un concetto fisso, un maestro la contraddice e ne mostra la fragilità. Il solo insegnamento che abbia un valore di risveglio e' quello che un discepolo particolare riceve personalmente dal suo maestro. I libri sono là per far sorgere delle questioni più che per rispondervi, per dare voglia di cercare più che per indicare come cercare. Essere liberati del proprio ego, dei propri limiti, si vive come una morte e una resurrezione.

Aderendo ad una affermazione, qualunque essa sia, che non corrisponda ad una esperienza personale certa, noi appesantiamo ancora il fardello dei nostri concetti e delle nostre opinioni, dunque il fardello del nostro mentale. Il cammino verso la verità assoluta si muove, va, da verità relativa a verità relativa o dipendente. Lo studio di se' si fa su se' stessi, sulla materia vivente, sul campo di battaglia, come dice la *Bhagavad Gita*, dove si affrontano le nostre tendenze nemiche, che come i *Pandavase Kauravas* sono dei parenti, dei cugini, cioè hanno la stessa unica origine. Dire che non c'è niente che cambia, significa dire che non c'è niente che sia, che non c'è niente. Niente, salvo ciò che gli indù chiamano Brahama, i maianisti Shunyata e di cui il Buddha ha detto "esiste certo un non nato, non fatto, non divenuto". Se noi potessimo constatare che "noi" nemmeno esistiamo, lo si comprende bene, saremmo liberati da tutti i nostri problemi. Ora

questa incredibile realizzazione, incredibile e, penso, insensata per il lettore occidentale contemporaneo, ha avuto i suoi testimoni in ogni epoca, compresa la nostra.

Non voglio ripetere tutto ciò che ho scritto in altre opere a proposito del concetto indù dell'ego e tuttavia e' la chiave del Vedanta. L'ego e' la certezza, Io sono Io, un nome e una forma *Nama e Rupa*, sottomessi alla durata e separati dagli altri ego. E' la coscienza individuale del tempo e della molteplicità. Il saggio, il *Jivan Mukta*, cioè il liberato in vita, e' *Jivathan*, non ha più ego. La sua coscienza, infinita, illimitata, si esprime con il puro Io sono "Egoless" o "Egofree", Aham. E non più: Io sono un individuo, *Ahamkar*. Ogni uomo, ogni donna che conservi un ego, rimane sottomesso al desiderio e alla paura, inevitabile finché sussiste il dualismo del me e del non-me.

Da che il bebè inizia ad uscire dallo stato di grazia delle prime settimane o dei primi mesi, e dalla relazione idillica con sua madre, il suo ego si forma per differenziazione. Ogni sofferenza, ogni frustrazione, rinforza questo ego. L'ego del bambino domanda. E domanda tanto più quanto più ha l'impressione di ricevere meno. Poiché il bebè non aveva altro da fare che lasciarsi curare, lavare, nutrire, ammirare, il bambino accetta difficilmente o addirittura non accetta proprio che questa magnifica situazione non continui all'infinito. Dopo avere, all'inizio, incontrato soltanto il si', adesso deve confrontarsi con il no. Qui dovrebbe, "normalmente", intervenire un'educazione giusta, che porti il bimbo a tener conto dell'esistenza degli altri, a trovare naturale che questi esistano non soltanto per lui e in sua funzione. E' il processo "normale" di crescita che per un allargamento progressivo degli interessi conduce allo stato veramente adulto. Il bambino tiene conto dei desideri dei suoi amici, l'adolescente di quelli dei suoi fratelli e sorelle, marito e moglie imparano a vivere l'uno per l'altro e a vivere insieme per i loro figli, più tardi a diventare un padre e una madre per tutti quelli che si rivolgono a loro. Ma occorre che l'adulto non conservi in se' la domanda

disperata di un bambino frustrato, che lo condanna a reclamare sempre o a sentirsi perduto se non ci si occupa di lui o se lo si critica. Così la via è anzitutto una questione di crescita interiore, cioè dall'egoismo, dalla ristrettezza e dalla meschinità fino ad una comprensione e ad un amore universali. Colui che non si aspetta nulla e non dipende da nulla è uno con tutto, e accede alla realizzazione dell'eternità e del non-dualismo. Per divenire indipendenti, occorre dipendere da se' e non dall'amore e dalla comprensione che gli altri ci testimoniano o no. Colui che ha tutta la sua dipendenza in se', non ha più emozioni, ma soltanto il sentimento di amore del prossimo a cui egli riconosce sempre il diritto di essere diverso da lui stesso. Il bimbo dipendente dai genitori è divenuto adulto e su di lui altri si possono appoggiare per imparare essi stessi a crescere.

Liberato. Liberazione. Il saggio è liberato. Ma cosa vuol dire, infine? Liberato dal senso dell'individualità, dal senso dell'individualità separata, ovvero dell'individualità separante dell'ego. Libero significa infinito. Il sentimento di infinito è nell'uomo che non può sentirsi soddisfatto nell'essere condizionato. L'uomo è tale perché vuole sempre andare al di là dei limiti e al di là di ogni finitezza, di ogni confine. Soltanto allora un uomo diventa l'uomo, l'infinito che non viene da nessuna parte e non va da nessuna parte. Il saggio vede tutto, ogni cosa è in lui. E lui in tutto o in ogni cosa.

L'uomo non diventa realmente se stesso se non sorpassando tutte le condizioni. Egli realizza il se, atman. Lo *Adhyatma yoga* è il cammino verso il se' attraverso l'eliminazione di tutto ciò che non è il se. La realizzazione dell'infinito implica l'assenza di ogni desiderio: desiderio di prendere o di ricevere, desiderio di dare, desiderio di fare. Il desiderio è l'espressione del senso della separazione. Ricevere e dare sussistono in quanto noi ci sentiamo separati da qualcuno o da qualcosa d'altro e questo produce sempre una paura inconscia. L'uomo ordinario rifiuta di essere infinito per poter rimanere un qualcuno di autonomo. Ma allo

stesso tempo soffoca in questa limitazione e vuole in qualche modo riguadagnare l'infinito, proiettandosi dappertutto, identificandosi, rifiutando di vedere le differenze e cioè esattamente fare l'inverso della realizzazione dell'unita'. Ne consegue obbligatoriamente che noi non siamo mai perfettamente a posto, siamo sempre un po' falsati, mai perfettamente a nostro agio. Al contrario il saggio, qualunque sia il momento, il luogo, le circostanze, e' sempre nel posto che gli conviene. E' libero dall'azione e dalla reazione perché e' libero dalla dialettica del prendere e dare. La realtà primordiale assoluta e' l'equilibrio, il riposo. La natura tende incessantemente a ritornare a questa pace.

Ogni volta che c'è un'azione, appare una reazione per neutralizzarla. L'esempio classico e' quello del pendolo oscillante attorno al suo asse o dei piatti della bilancia.

L'azione di dare neutralizza quella di ricevere, la compensa per annullarla. Poiché il saggio non prova il bisogno di ricevere, non prova neppure il bisogno di dare; se dà lo fa liberamente in risposta alla situazione. In una maniera assoluta il saggio ha ricevuto quello che doveva ricevere, dato quello che aveva da dare, fatto quello che aveva da fare. Nel relativo ogni uomo può provare oggi per il momento, ho dato, ho ottenuto, ho fatto. Può sentire, in una situazione particolare, la libertà che viene dall'assenza del desiderio. E' un primo gustare l'assenza del desiderio, la libertà assoluta. Ma la situazione generale dell'uomo ancora sulla via e' di compensare il suo senso della separazione, proiettandosi in tutti i suoi doni e in tutte le sue richieste.

Se e' per lo meno difficile percepire di colpo che niente di ciò che ci circonda esiste, e' per contro gradualmente possibile tentare un po' seriamente di studiare noi stessi e di fare un po' conoscenza con ciò che chiamiamo io, me o la nostra coscienza. Prima di poter raggiungere un livello di coscienza che trascenda la nostra percezione abituale e che possa essere considerato come soprannormale, e' indispensabile, inevitabile, realizzare innanzitutto pienamente la perfezione del normale. Un vaso non può

traboccare se non quando e' pieno. Noi non possiamo avere delle risposte reali alle domande fondamentali, sulla vita, sulla morte, sulla sopravvivenza, a meno che il nostro essere attuale sia innanzi tutto trasformato. Se vi dico, e ve lo dico, che c'è un'esistenza prima di questa e che ce n'è una dopo, questo non vi dà alcuna certezza personale. Queste risposte non possono venire se non come una presa di coscienza attraverso un essere trasformato. Se ci fosse dato oggi, in questo momento, come siamo ora organicamente, emozionalmente, mentalmente, di accedere alla realtà metafisica, non la sopporteremmo, esattamente come un apparecchio elettrico funzionante a 110 volt non può essere attaccato su 300 o 3000 volt.

Ma in cosa consiste questa trasformazione? Dove e come può cominciare per voi oggi, subito, adesso? Anzitutto situandovi senza menzogna nel vostro punto di partenza e acquisendo una conoscenza veritiera di ciò che siete. Che cosa scopriamo? Una corrente di pensieri e di emozioni concernenti un corpo fisico che e' anche in perpetua evoluzione, rinnovamento e degradazione. Il più sovente io o esso designa solamente questo corpo fisico: io ho preso il treno ieri sera, oppure io indica lo stato interiore attuale, il pensiero e l'emozione del momento: Oh! sono così felice. Questo corpo, questi pensieri e queste emozioni sono legate, reagiscono gli uni sugli altri ed obbediscono a delle leggi che l'uomo non conosce naturalmente e ignora finché non si mette a studiarle. Praticamente l'uomo e' estremamente variabile e nello stesso tempo e' assai poco flessibile e adattabile, prigioniero di costanti psicologiche più o meno incoscienti, che costituiscono il suo limite e la sua prigione. L'uomo e' composto da alcune correnti nascoste di cui certe, in certi momenti, appaiono alla superficie. Le sue possibilità, la sua disponibilità sono estremamente strette e si ritrova sempre in uno dei personaggi abituali. Se l'acqua può prendere tutte le forme di tutti i vasi, l'uomo e' prigioniero di un repertorio limitato di ruoli e di abitudini. Il saggio, lui, e' simile all'acqua.

La prima realtà trasformabile che si impone a tutti all'inizio della via, e' che noi non siamo unificati ma molteplici e contraddittori. M.me David-Neel citava spesso la comparazione buddista dell'essere umano con un parlamento, dove le sessioni sono spesso confuse e si fanno e disfano le maggioranze. Noi siamo unificati solo quando le nostre decisioni o le parole che pronunciamo implicano l'unanimità dei membri del Parlamento. Cristo ha detto: Che il tuo sì sia sì, che il tuo no sia no. E lo siamo ugualmente, unificati, allorquando la maggioranza dei deputati prende una decisione ben conoscendo l'opposizione della minoranza. In questo modo anche la totalità di noi stessi e' presente nella nostra azione e dunque questa ci coinvolge realmente. E' già un grande passo sulla via aver visto e ammesso che siamo contraddittori. Perché, di fatto, parecchie persone non lo vogliono riconoscere.

Il dramma della maggior parte delle esistenze e' che un gruppo del Parlamento, dunque un Io parziale, parla in nome della totalità, senza averne il diritto. E che un altro Io, cioè un altro gruppo, rifiuta di mettere in atto il progetto o la decisione. L'uomo e' simile a un caleidoscopio in cui la pur minima scossa ricompone gli elementi in un ordine nuovo. Alle 11 del mattino noi vogliamo una cosa, alle tre del pomeriggio ne vogliamo un'altra incompatibile con la prima. Il lunedì siamo sicuri, il martedì abbiamo dei dubbi. Noi oscilliamo incessantemente e persistiamo imperturbabilmente a dire io, io voglio, io farò. C'è un io che si mette in gioco, che si coinvolge e un altro io che deve tenere il gioco e che non può perché non e' stato nemmeno consultato, quando la decisione e' stata presa. Noi, poveri noi, non comprendiamo cosa succede e come mai abbiamo potuto a questo punto un giorno vedere le cose in una certa maniera e a qual punto vederle differenti qualche settimana o qualche ora più tardi. Noi non comprendiamo che una cosa e cioè che non possiamo contare nemmeno su noi stessi e questo ha come primo effetto di farci vivere nel timore.

Non si tratta dunque del problema della divisione e dell'unificazione in generale, ma della nostra divisione e della nostra unificazione personale; noi non possiamo affrontarla che tramite degli esempi o dei campioni concreti, vissuti. Ciò che è in noi allo stato latente, allo stato non manifesto è là. Ed è là anche se noi gli impediamo di manifestarsi, ed anche senza che alcun Io responsabile e indipendente non l'abbia coscientemente voluto, questo si manifesterà ad un tratto. Ed ogni volta questo momento di noi stessi, questo aspetto parziale di noi stessi, dice: IO. Come se veramente avesse il diritto di parlare in nome nostro. Migliaia di persone si appassionano per l'alta metafisica o la meditazione, senza voler accettare questa verità evidente: dire IO è mentire, per l'uomo ordinario è mentire. Per l'uomo che progredisce sulla via, è mentire ogni volta un po' meno, poiché conoscendosi sempre meglio, ha sempre più il diritto di dire IO, un IO che lo coinvolge veramente nel suo insieme. La causa della sofferenza a tutti i livelli e' sempre il rifiuto, dunque il conflitto, dunque il contrario della pace. Più qualcuno rifiuta di tener conto di qualcosa che e' in lui, e più vuole negarlo, più si spossa, si sfinisce e più aspira, invano, alla pace. Il suo disagio interiore e' insopportabile ed egli vuole fuggire questo disagio, creando così un nuovo conflitto. E' la sorgente delle reazioni cieche che creano senza fine altre reazioni. L'uomo e' sempre più prigioniero, ma si aggrappa ad una illusione di libertà e di indipendenza. Di fatto e' separato dalle sorgenti profonde della vita, e una sola cosa avrà valore per lui: ciò che gli dà un momento di pace e di unificazione apparente, che sia il lavoro, la sessualità, il gioco, lo sport.

Poiché nulla esiste e nulla dura, e' evidente che la credenza nella realtà e nella permanenza delle cose e degli esseri e' un errore, una visione falsa, una menzogna. E' anche evidente che una tale ignoranza non offre alcuna sicurezza e non può produrre che sofferenza. La grande illusione e' di credere alla felicità o almeno ad una certa felicità. La malattia, la separazione, la morte, la delusione, il tradimento, la rovina e tutti i dolori fisici talvolta

intollerabili, sono l'altra faccia inevitabile del benessere, delle gioie e dei piaceri. La vita ci offre il miele su una lama di rasoio e il gusto del miele si trasforma in gusto di sangue, quando richiudiamo la bocca. Poiché questi insegnamenti orientali hanno sempre guardato in faccia la realtà della sofferenza, gli occidentali moderni li hanno tacciati una volta per tutte di pessimismo. Da noi, come ognuno sa, tutto è per il meglio nel migliore dei mondi, o piuttosto, nella migliore delle società di consumo, possibile.

L'immagine della pubblicità è quella del sorriso e della gioia di vivere, ma in realtà quale disperazione, dappertutto, sempre di più, rivelano le nevrosi, le depressioni, la violenza, l'uso dei tranquillanti e la fuga da se stessi in imprese insensate che non conducono altro che alla necessità di altre fughe. Il popolo più profondamente impregnato del pessimismo buddhista che ho conosciuto, cioè i tibetani rifugiati in India, è un popolo più felice e più gaio nella sua miseria che il gaio popolo di Parigi. Gli insegnamenti orientali non sono pessimisti, perché indicano come sfuggire totalmente e definitivamente alla sofferenza.

La nostra prigione è interiore. Di questa prigione, soltanto la saggezza tradizionale, la *philosophia perennis*, sa come aprirne la porta. Questa saggezza porta un nome: la conoscenza di sé. Se c'è prigione, la libertà è possibile. Ma non c'è alcuna liberazione possibile nella menzogna e nel trucco, ed è questa menzogna che tutti gli insegnamenti tradizionali hanno anche chiamato il "sonno".

Da quando si presta attenzione al gioco della gioia e del dolore, che motiva tutte le azioni degli uomini, una constatazione si impone, certo ben conosciuta, ma da cui ben pochi sanno trarre delle conclusioni. Felicità e infelicità sono sostanzialmente soggettivi: un aumento di 300 FF al mese è una grande gioia per un operaio, ma sarebbe una terribile delusione per un direttore che diventasse direttore generale. La gioia e la pena si apprezzano sempre facendo il paragone e si esprimono in termini di più e di meno.

L'essere umano la cui vera natura è infinita e illimitata, Atma, non accetta mai la sua piccolezza e la sua ristrettezza. Per lui la contrazione o diminuzione significa sofferenza, l'espansione o l'accrescimento significano piacere. Nella mediocrità dell'ego, il sé ricorda la sua grandezza. L'uomo sente profondamente l'inferiorità, la mancanza, il bisogno. E' la sorgente unica di ogni desiderio. La soddisfazione del desiderio fondamentale di "più" non può venire che dalla crescita dell'essere. Ma l'uomo ordinario risente la sofferenza della piccolezza nell'avere meno, avere meno di ciò che avevo prima o avere meno di quello che hanno gli altri.

La realizzazione spirituale, quella dell'identità del se' con l'assoluto, *Atman e Brahman*, e' la realizzazione della grandezza per eccellenza; via via che si sviluppa la vera crescita dell'essere, il bisogno di avere denaro, conoscenze, relazioni, successi, idee originali, ecc. e dunque l'egoismo, diminuiscono in maniera proporzionale, è la rinuncia naturale. Esseri che apparentemente hanno tutto per "essere felici", vivono nella disperazione e nell'angoscia e pur tuttavia perseverano nella stessa linea di ricerca delle gioie e di fuga dalle sofferenze così come la concepiscono. Questa stessa linea che li ha già tanto ingannati e delusi. Ciò che tutti gli insegnamenti religiosi ed esoterici hanno chiamato "la via" è per coloro che si sono stufati di sbagliarsi.

Finché' un uomo o una donna credono ancora che questa volta, o la volta prossima, continuando sempre allo stesso modo, finalmente si riuscirà, finalmente saremo felici, la via di ciò' che e' vero e giusto non si apre ancora davanti ad essi. La via comincia per un rovesciamento completo del nostro modo di vedere, una conversione, una metanoia, dicono gli Evangelisti.

Andiamo agli estremi. Esistono degli esseri che hanno tutto e sono disperati ed esistono degli esseri disgraziati, poveri, infermi e che tuttavia sprigionano gioia. La felicità o la sofferenza, motori di ogni esistenza umana e di ogni ambizione, sono delle qualità psichiche, che non dipendono che apparentemente dalle condizioni esterne. Felicità o infelicità sono l'espressione di ciò

che noi siamo, non il risultato di ciò che abbiamo. Presto o tardi, in questa vita o in un'altra, "viene un momento in cui l'uomo sa, in qualche modo mi sto sbagliando, sono io che devo cambiare, non c'è altra soluzione." Allora soltanto si mette veramente alla ricerca di un maestro e di un insegnamento. Allora soltanto la via si apre davanti a lui. Il meccanismo della sofferenza si trova nella nostra dipendenza di fronte a cose o esseri esterni a noi. Dipendenza che costituisce un attaccamento, ma che è sovente definita, mascherata dal nome amore. Se la mia felicità dipende da elementi che sento come altri da me, non ho più alcuna sicurezza. I beni materiali possono essere perduti, distrutti, rubati. Quanto agli esseri umani: io mi aspetto da loro qualcosa, ma non è in mio poter far sì che essi me lo diano. Questa attesa, costantemente espressa dalla frase "*non si può mai contare su nessuno*", è una delle più grandi sorgenti di delusione e di tristezza. Che lo si voglia o no, l'altro è diverso da me, mutevole, mosso dai suoi propri meccanismi, desideri, attaccamenti, attese. Mi sfugge. E siamo due.

In cosa consiste dunque tutta l'esistenza umana? In un tentativo di soddisfare i desideri, qualunque essi siano. Dipingere, danzare, scrivere, far l'amore, guadagnare soldi, raggiungere il proprio amante, essere celebre, alleviare la miseria degli altri, fare la rivoluzione, predicare le buone dottrine, dimagrire, meditare, vendicarsi di quel brutto bastardo, difendere una causa giusta, studiare, insegnare, mostrare che si è qualcuno, salvare il mondo, essere amati.

L'uomo o la donna che si ingaggia sulla via ha come desiderio primordiale quello molto semplice di essere felice, ovvero sfuggire alla sofferenza. Si sa che si è arrivati alla fine del cammino quando si è 24 ore su 24, e senza mai un'oscillazione, nello stato di felicità più totale e più perfetto che si possa immaginare, al quale nulla manca e nulla può essere aggiunto. L'uomo intorno a noi ne è lontano, talmente lontano perché cerca al di fuori di lui il senso della sua vita. La dipendenza fa sì che un avvenimento esterno, la perdita di un oggetto o di un essere, ci

mutila come se il nostro essere stesso fosse messo in discussione; l'esistenza è desiderio qualunque esso sia. Senza desiderio non c'è esistenza. Il desiderio che anima un uomo al momento della sua morte determina la sua vita nell'aldilà o in una nuova incarnazione. Ora se l'uomo vive di desideri, questi desideri sono spesso contraddittori, e ancora più spesso sconosciuti o inconsci. Il nirvana, la liberazione, è l'estinzione dei desideri; detto altrimenti, trovare la propria gioia e la pienezza in sé stessi, anziché cercarli al di fuori. E' la fine di ogni sofferenza e di ogni pena. Ma come arrivarci? E' qui tutta la questione.

Anzitutto occorre essere convinti che tutto ciò che ho detto è vero, convinto per propria esperienza. Se credo ancora che ci siano altri mezzi al di fuori della via per trovare questa pace, alla prima vera difficoltà sulla via prenderò un cammino trasverso. Queste difficoltà sono numerose e talvolta drammatiche. La più grave e' che l'uomo ha bisogno di ciò che lo condanna a soffrire e crede, al contrario, di trarre da lì la sua energia e la sua possibilità di vivere. Ecco perché tutti gli insegnamenti spirituali, ad iniziare dai Vangeli, parlano così tanto di schiavi e di liberazione degli schiavi. Noi siamo tutti schiavi. Certi non possono negarlo: il morfinomane trova la sua strada nella morfina, ecc. ecc. o il fumo, o qualunque altra situazione. Ora tutti questi esempi sono chiari per tutti, ma noi dobbiamo scoprire che e' sempre così. Noi ci aggrappiamo a ciò che ci impedisce di essere felice e di crescere interiormente. Il più spesso siamo prigionieri di ciò che costituisce la nostra riuscita o di ciò che noi consideriamo come le nostre migliori qualità. Se qualcosa non va, cioè se questo non va e se noi non siamo felici, è proprio dalla parte di ciò che non mettiamo in dubbio che bisogna cercare la causa del nostro problema, piuttosto che dalla parte delle nostre debolezze conosciute. Ognuno ha la sua droga: il proprio mestiere, la propria arte, la propria missione, l'opera della propria vita. Ognuno sa, anche coloro la cui esistenza non e' riuscita, persistono a sapere. Felice colui che sa di non sapere perché la via si apre davanti a lui.

Costui non dovrà attendere a lungo la presenza di un vero maestro, anche se dovesse trovarsi all'altro capo del mondo. Una disciplina e' necessaria, ma non può essere fondata che su una visione e una comprensione giusta della verità.

Uno dei primi insegnamenti della via è che non si può comprendere e trattare alcun aspetto della vita separatamente: tutto è legato. Tutto reagisce su tutto. La mentalità moderna di specializzazione e di spezzettamento, si ritrova dappertutto. Uno vuole liberarsi delle sue emozioni senza prendersi cura del suo corpo, l'altro vuole capire in maniera nuova senza tener conto delle emozioni, l'uno pensa di poter guarire i suoi mal di testa senza curare l'insieme del suo organismo, un altro di poter trasformarsi interiormente, senza cambiare nulla delle sue condizioni esteriori di esistenza. L'idea del tutto è persa di vista. Ogni parte del tutto si articola e si ordina in rapporto alle altre, in una dialettica di causa ed effetto o di azione e reazione. Non si apprende il finito che nella sua relazione con l'infinito. Ogni problema particolare della vita, ogni difficoltà circostanziata, non può essere veramente risolto se non si capisce come tutto può essere risolto, e cioè qual è la realtà, la legge e il senso dell'universo e dell'uomo.

Questo è l'insegnamento della Baghavad Gita: Arjuna è lacerato da un problema di guerriero, Krishna per aiutarlo a risolvere questo conflitto interiore, gli rivela un po' alla volta la spiegazione di tutta la metafisica. Krishna mostra ad Arjuna che la risposta che aspetta non può essere che "la risposta", qual'è il significato della vita umana.

Solo il riferimento ad un fine durevole permette di apprezzare il valore delle attività alle quali ci si dedica: professione, distrazione, vita mondana, sessualità. E' accaduto a tutti sulla via di trovarci nella necessità di revisioni laceranti, sembrano laceranti finché la visione non e' chiara, finché la comprensione è confusa. Una certezza intellettuale, quando è divenuta perfetta, passa immediatamente nel sentimento e l'azione ne segue come

un'evidenza che porta infine la pace. Prima di trovare la sua applicazione al di fuori, lo sforzo si dirige innanzitutto verso l'interno e la prima scoperta è quella del meccanismo del nostro mentale e delle nostre emozioni. E' una questione di attenzione: noi osserviamo che i nostri umori, emozioni, pensieri si susseguono dal mattino alla sera e ci portano interiormente qua e là senza che noi possiamo prevedere né dove né come. Ci aspettiamo certe gioie, certe qualità di sentimento, ed eccoci, invece, al contrario, frustrati e infelici. Oggi e' inevitabile, non lo sarà più domani se lo vogliamo, ma occorre anzitutto vedere e capire esattamente cosa succede oggi.

Gli interessi si susseguono, appaiono, scompaiono. Noi ci accorgiamo di qualcosa, prestiamo attenzione a qualcuno poi dimentichiamo e il nostro campo di coscienza e' 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 e' mai dimenticato, tutto e' 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 e' non manifesto cerca di esprimersi, tutto ciò che e' represso cerca di esprimersi. Ciò che noi siamo oggi e' il prodotto di ciò che abbiamo provato, pensato e fatto fin dall'origine. Ciò che e' passato e' passato. No, ciò che e' passato rimane presente nel non manifesto, presente e attivo, ci segue dappertutto come la nostra ombra, e' 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 e' 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 se' stessi, a noi stessi, noi possiamo ricordare la nostra possibilità di essere presi, e dunque possiamo prevenire. Vigilare, vegliare è ricordarsi.

E' 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 (empotement), 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 e' ricordarsi.

E' 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, e' 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. E' 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 e' 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 prigione, 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 tai-chi 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 prigionia 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, soprannormale, 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.

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 nella schiena, tanto più che questi disturbi hanno un aspetto vitale e psichico molto profondo. E'

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. E' 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".

E' 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. E' 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. E' 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 e' 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. E' 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. E' 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.

Mi domando quale termine potrebbe designare lo stato che è al di là delle gioie e delle sofferenze: felicità, beatitudine, serenità,

pace. Ma cosa importa la parola, dal momento che non sappiamo di che cosa si tratta. Un sentimento stabile, permanente, indipendente da tutti i fattori esterni. Finché noi sapremo, più o meno confusamente, che la nostra gioia dipende da qualcosa di esterno che può esserci tolto, non sarà mai una gioia perfetta. Abbiamo una gioia o noi siamo la gioia? Ciò che siamo non può esserci tolto.

Per un certo tempo noi stiamo bene e pensiamo: " Ah! bene! va bene" poi di colpo qualcosa, angoscia, collera, ritorna con una forza terribile, un bel giorno finiamo per capire che ciò che è necessario è che ci sbarazziamo del non manifesto. Poiché gli shock esterni obbligano ciò che non è manifesto, cioè nascosto, ma che è tuttavia ben presente, a manifestarsi. Il non manifesto è inconscio. Inconscio, vale a dire sconosciuto. Quando qualcuno dice "Coscientemente voglio questo, ma incoscientemente non lo voglio", queste parole sono un non senso. Ciò che è inconscio è ignorato, non conosciuto. E questo non conosciuto ci rende suscettibili di emozioni e dunque schiavi, e dunque ciechi. Per essere liberi un giorno dalle emozioni, occorre accettarle adesso.

Accettando completamente un'emozione, diventando coscientemente uno con essa, noi le togliamo il suo potere su di noi. Quanto al mentale stesso, non è là, come indica il suo stesso nome, che per mentirci e condurci, non importa dove, salvo che alla verità. Occorre aver lottato durante anni con la propria illusione e le proprie menzogne involontarie, per sapere fino a che punto ciò che dico è vero. Il mentale è la superficie che si oppone alla profondità, al cuore. Nel cuore tutte le impressioni sono collegate, tutto è uno. Il mentale crea la divisione e la contraddizione. Certo, l'approccio intellettuale della realtà è giustificato, ma non può sopraggiungere che allorché ogni emozione sia scomparsa. Finché c'è emozione, il pensiero è il prodotto di questa emozione. E' dunque un pensiero falso, un pensiero cieco, un pensiero che è maya, che è *avidhya*, non vedere, un pensiero separato dal reale.

Se noi fossimo assolutamente nella verità, l'emozione scomparirebbe. E' la legge. Accettandoci tal quali siamo, un approccio giusto al mondo esterno diventa possibile. Fondato sul desiderio, più forte di tutti gli altri, di vedere le cose e gli esseri tali quali sono. Di andare al di là della loro apparenza per essere in relazione con la loro essenza. Non si tratta più di domandare agli altri che rispondano alle nostre attese, ma di dare ad essi il diritto di esser come sono e di amarli come sono.

Devo qui parlare di un punto delicato, la cui esposizione, fino ad oggi, ha fatto più male che bene, in occidente: gli stati superiori di coscienza o samadhi. L'esperienza mostra che il pensiero discorsivo e la comprensione intellettuale non risolvono i problemi vitali. Si può essere uno specialista del buddhismo, del *Vedanta*, o di qualunque altra cosa, senza essere assolutamente libero dai propri desideri e dalle proprie costruzioni mentali. Il samadhi è un'intuizione immediata della verità o della realtà che sola può liberarci dall'attaccamento. Il samadhi è il coronamento della meditazione e richiede una concentrazione dell'attenzione di fatto completamente eccezionale. Il mezzo efficace per sviluppare la concentrazione fino al livello necessario, è di far scomparire gli ostacoli a questa concentrazione, piuttosto che cercare di coltivarla in sé stessa. Questi ostacoli sono giustamente, la ricchezza e l'agitazione del non-manifesto, e non ci se ne può liberare che lasciandoli salire alla superficie, lasciandoli esprimere e perdere il loro potere di fronte alla luce della coscienza.

La sensualità, l'aggressività, il torpore, le preoccupazioni, i dubbi, la vanità, sono gli ostacoli segnalati in tutti gli insegnamenti, ma non sono che i prodotti di sorgenti più profonde. E' vano volerli reprimere per forza per poter meditare. Occorre farli diminuire e morire un po' alla volta. L'esistenza umana è allora una rigenerazione, altrimenti è una degradazione, un degenerare.

Noi ci costruiamo o ci distruggiamo noi stessi. Tutto ciò che oggi pensiamo, diciamo, facciamo, ascoltiamo, vediamo,

costituisce ciò che sarà il nostro essere domani. Noi siamo oggi gli autori del nostro destino di domani. Là abbiamo, tuttavia, una certa possibilità di intervento, anche se il nostro essere oggi è il risultato di ciò che noi abbiamo vissuto ieri.

Se io mi attengo all'ambizione, ai piaceri, all'aggressività senza fare spazio allo spirito di sacrificio, all'amore disinteressato, allo sforzo per conoscerci, e che inoltre non cerco nemmeno di capire quale può essere il senso dell'esistenza umana, è certo che la qualità d'essere che mi preparo per l'avvenire sarà mediocre, qualunque sia la mia riuscita apparente nella vita. Ed è altrettanto certo che non posso aspettarmi né la pace, né la vera felicità, che sono patrimonio dell'essere e non dell'avere. Nessuna visione parziale è giusta, poiché tutto dipende da tutto. L'attitudine che permette di progredire nella conoscenza di sé, è il contrario di quella che vuole isolare e immobilizzare un fenomeno per analizzarlo tranquillamente. La legge fondamentale da riconoscere è che nulla, né pensiero, né emozioni, né avvenimenti, né azione, nulla si produce indipendentemente, tutto è dipendente da una o più cause e condizioni o circostanze. E' evidente e credo, che nessuno lo metta in discussione. Però occorre anche trarne tutte le conclusioni che si impongono. Naturalmente le cause e le condizioni non sono statiche, ma sono esse stesse instabili, in stato di cambiamento e impermanenza.

Poiché il nostro mentale funziona immobilizzando e separando, ci è difficile percepire la vita come una totalità in movimento e, in più, dove alcun elemento non ha in sé stesso alcuna realtà. La sola realtà indipendente è il vuoto. Questo si produce perché si è prodotto questo, che si è prodotto perché si è prodotto quell'altro, ecc. Il cavallo di Madama la Marchesa è morto perché sono bruciate le scuderie, le scuderie sono bruciate perché il castello ha preso fuoco, il castello ha preso fuoco perché le candele sono cadute sulle tende, le candele sono cadute perché il marchese le ha trascinate nella sua caduta, il marchese è caduto perché si è suicidato, il marchese si è suicidato perché era rovinato, ecc.,

ecc., ecc. Ecco come nella mia infanzia, un comico predicava senza saperlo, suppongo, i fondamenti stessi dell'insegnamento di Buddha. Non c'è nulla che non sia un momento di una catena di cause ed effetti. Nulla accade che non derivi da altre cose e nulla accade da cui altre cose non prenderanno origine. Diciamo semplicemente che la maggior parte del tempo le relazioni fra le cause e gli effetti ci sfuggono completamente. Ma questo modo di vedere che impregna tutti gli insegnamenti tradizionali, si ritrova nelle differenti scienze contemporanee. Quando parlo di causa ed effetto, è ben inteso che non è possibile isolare, o rendere reale, o indipendente, alcuna causa o alcun effetto.

D'altra parte occorre sempre parlare di cause o di effetti, al plurale. Non c'è un dettaglio insignificante nella nostra vita, non c'è un gesto inutile, un pensiero futile che abbia un'esistenza indipendente, che accada così, fortunatamente, senza relazione con qualsiasi cosa d'altro. In maniera relativa, mentre scrivo queste pagine in un piccolo ashram vicino a *Ranchi*, nel *Bihar*, ho sotto gli occhi, un arbusto, dei fiori, una donna in sari che pulisce i piatti con della sabbia. In senso assoluto non c'è ne' arbusto, ne' fiori, ne' donna. Questo arbusto si è trasformato dall'inizio del monzone, questi fiori non erano là quando io sono arrivato e non saranno più là quando io partirò; questa donna è una successione di gesti che percepisco, di pensieri che ignoro, di emozioni che indovino. Questo arbusto non è che un'espressione, una forma di un'energia più vasta di lui. Se io non mi attacco all'arbusto, se non mi aspetto niente da lui, posso percepirlo come il momento di un divenire, di un flusso, dipendente dall'aria, dalla terra, dalla pioggia, dal giardiniere. Percepisco, al di là dell'arbusto transitorio, un'energia fantasticamente intensa, illimitata, eterna. Ascolto il linguaggio della creazione. Ma se l'arbusto in sé stesso diventa per me importante, questa visione scompare.

E' l'attaccamento che ci rende ciechi alla realtà ed è questa cecità che ci mantiene nell'attaccamento. Questo attaccamento si esprime attraverso "Io voglio e io amo, cioè mi piace",

esattamente il contrario dell'amore vero. Che in francese, ma possiamo dire anche in italiano, la stessa parola amore traduca i due termini sanscriti di moha e prem, non ci facilita un approccio più chiaro alla questione. Anzitutto, questo attaccamento rifiuta di accettare l'impermanenza e la trasformazione. E' assoluto, radicale: Io non accetto che tutto sia transitorio. Ora non esiste una affermazione generale che non abbia una sorgente particolare, un avvenimento preciso il cui ricordo è conservato nell'inconscio. In amore si è sempre traditi, ad esempio, significa, una volta ben precisa, fosse all'età di tre anni o di tre settimane, io sono stato tradito in amore. Allo stesso modo il rifiuto del cambiamento generale, è l'espressione del rifiuto totale di un certo cambiamento preciso avvenuto nella nostra infanzia e vissuto come intollerabile o terrificante e completamente ricacciato nell'inconscio.

Finché la sorgente particolare di questo rifiuto generale non è stata ritrovata, rivissuta e liquidata al prezzo di un abbandono eroico dei meccanismi di negazione e di repressione, non c'è alcuna possibilità per l'individuo di fronteggiare la legge universale dell'impermanenza e di parteciparvi gioiosamente. Il no a ciò che è mantiene la sua onnipotenza. Così la realtà è l'instabilità, il flusso incessante, ma un altro più potente di noi stessi, in noi, rifiuta di ammetterlo. Talvolta, malgrado i tentativi ripetuti per stabilire un legame fra i momenti di coscienza di sé nella calma e i momenti di trasporto o di emozione, questo sforzo si manifesta come impossibile. E gli sforzi rinnovati ci convincono del nostro fallimento, l'emozione è molto più forte di noi.

Viene un giorno in cui non possiamo più continuare così, è al di sotto della nostra dignità, questa schiavitù diventa la nostra vera sofferenza che non può più compensare o mascherare alcun successo esteriore, né alcuna pena passeggera. Allora ci poniamo la questione: Perché? Perché è così? Colui che pone la questione perché ha già messo il piede sul cammino della liberazione, vuole trovare la causa, la sorgente. Se il nostro no, il nostro rifiuto, la

nostra aggressività, rimangono più forti di noi, occorre trovare la risposta al perché.

L'umanità ordinaria si divide in due categorie di esseri: coloro nei quali la forza più potente di essi stessi si esprime con vieni e coloro nei quali la forza più potente di essi stessi si esprime con vattene. Ancora una volta occorre ritornare al dato essenziale: dualismo e non dualismo. Il saggio, stabilito nella non-dualità sente tutto l'Universo come contenuto all'interno della propria coscienza. Non c'è altro da lui. Lui è in tutto e tutto è in lui, al contrario, l'uomo ordinario, sottomesso alla credenza nella separazione, vive nel desiderio e nella paura a causa di tutto ciò che non è lui, sia esseri, sia cose. Per compensare questo dramma del me e non me, due reazioni sono possibili, di cui l'una o l'altra predomina a seconda degli individui. La prima consiste nel prendere, possedere, fare proprio, ed è quella che designa generalmente la parola amore. La seconda, a negare, distruggere, uccidere, realmente o simbolicamente, ciò o colui che marca il mio limite, ed è ciò che si chiama odio. In entrambi i casi, la presenza dell'altro come altro da me è rifiutata.

Le due reazioni, in apparenza così contrarie, hanno lo stesso fine: annullare la dualità, ristabilire l'unità, l'unicità. Il tipo di reazione si radica nelle profondità dello psichismo. La dualità provoca la paura, ma questa paura è talvolta quella di essere abbandonato, talvolta quella di essere ucciso. L'una o l'altra esiste in noi allo stato latente e si rivela quando è eccitata, risvegliata da una causa esterna. Naturalmente in ogni essere umano le due tendenze coesistono, ma l'una si manifesta generalmente, mentre l'altra non si manifesta mai. Colui o colei che, in una divergenza di opinioni con l'altro, si sente abbandonato e la cui attitudine è quella del torna, vieni, vuole lo stesso, incoscientemente, uccidere colui o colei che lo abbandona. Colui o colei che, nella stessa situazione di disaccordo, si sente aggredito e il cui comportamento è quello di vattene! inconsciamente, supplica l'altro di non lasciarlo. Se noi non abbiamo alcuna possibilità di padronanza su

una certa situazione tipo, è che ogni volta noi non viviamo la situazione ma un'altra, marcata, impressa in noi nell'infanzia. Un bambino si è sentito abbandonato da sua madre, diventato adulto è in angoscia ogni volta che sua moglie è in ritardo o manifesta un disaccordo anche su un dettaglio secondario. Una bambina è stata, anche fosse una volta sola, aggredita da suo padre o sua madre, divenuta donna si sente inconsciamente minacciata di morte perché suo marito le fa una critica, magari insignificante. Alcuni si sentono messi in questione perché un amico non risponde a una lettera, altri perché una lettera non è quella che si aspettavano. Alcuni si sentono sempre uccisi dall'abbandono, altri uccisi dall'aggressività. A gradi diversi tutto il mondo rientra in una delle due categorie. Tutti sono prigionieri del passato. Una moglie dice al marito Mi assento due minuti poi mettendosi a fare i piatti o a pettinarsi non ritorna nella camera che venti minuti dopo e se - per esempio, è un esempio molto corrente e banale - suo marito è un figlio maggiore che ha perduto la sua mamma a causa della nascita del secondo, non c'è in camera un adulto la cui moglie ha cambiato parere, ma nel corpo di un adulto, un bambino che sua madre, la madre che lui conosceva, che era tutto per lui, ha abbandonato e non è mai più ritornata.

Se un uomo di trent'anni ha voglia di picchiare il falegname che ha sbagliato la sua biblioteca, se lo vuole uccidere, è per difendersi perché crede di star per essere ucciso. Ma chi, chi vuole uccidere oggi perché si è sentito assassinato un tempo? In questi istanti non bisogna accontentarsi di dire che è l'avvenimento esterno che è responsabile, e che è normale aver reagito così violentemente. Quando un adulto reagisce violentemente, fuori dalla proporzione con la situazione, è che le persone o gli avvenimenti, gli fanno ben più male, infinitamente più male di quello che gli facciano apparentemente a degli occhi esterni. Lo possono comprendere soltanto quelli che hanno vissuto questi meccanismi in sé stessi e che se ne sono liberati. Cosa che non è assolutamente facile, anzi. La vita o la manifestazione, è un

perpetuo cambiare. Per il saggio, tutto questo è come una festa, una festa eterna di novità. Tutto è nuovo, tutto il tempo, sempre, dappertutto. L'uomo ordinario, invece, ha in sé la nostalgia di una volta, dell'infanzia, del buon vecchio tempo, o proietta sull'avvenire la paura del passato. Porta e trascina dappertutto con sé il peso, il fardello del passato. Non è mai perfettamente nel presente, meno che mai nell'eterno presente (timeless time). Essere libero dal passato è altresì essere libero dal futuro, libero dal tempo, libero dalla causa e dall'effetto, libero dalla molteplicità. Liberarsi del passato, un passato che risale ben al di là di questa vita, è in questo che consiste essenzialmente la via.

Da: www.yogagenova.it

L'inalterabile

Da "La via del cuore"
(Arnaud Desjardins)

Il Vedanta vi esorta a far crescere in voi la coscienza-testimone, in sanscrito sakshin. Rispetto a questa crescita tutto il resto è secondario. Ora, troppo spesso, le domande che mi vengono poste non riguardano neppure indirettamente il disimpegno della coscienza-testimone verso i fenomeni, ma girano intorno agli avvenimenti soddisfacenti i insoddisfacenti, a ciò che mi piace o non mi piace, al modo di diminuire o eliminare le situazioni dolorose, di moltiplicare o rendere durature quelle felici.

Non dico che questo tipo di conversazioni non abbiano il loro senso, ma se siete impegnati sul cammino tutte le situazioni della vostra esistenza, sempre, senza eccezioni, devono essere affrontate in funzione di questa posizione di 'testimone', di questa non-identificazione della coscienza o, se preferite, dello spirito rispetto a queste forme e a questi pensieri. E' spirituale ciò che non ha forma, che non cambia, che non porta convenienze, che non può essere pensato, che è ciò che è. Scoprite che voi siete quello, la realtà spirituale, e che tutto il resto è materiale, anche i pensieri più nobili e i più alti slanci dell'anima, perché non riguardano direttamente la Coscienza non-attingibile, così spesso paragonata a uno schermo su cui si proietta un film.

Questo linguaggio non vi è inaccessibile. Non è riservato agli swami indù. Vi riguarda tutti e a partire da ora. Sarete più o meno abili, riuscirete più o meno facilmente, troverete forse degli ostacoli e delle difficoltà pesanti, ma parleremo della stessa realtà. Chi si impegna su un cammino e usa parole come 'spiritualità' o 'spirituale' dovrebbe dare loro un senso chiaro e convincente, e non un contenuto impreciso in cui c'è un po' di religione, un po' di saggezza, un po' di filosofia. La spiritualità, in sintesi, è

l'indipendenza dello spirito di fronte a tutto ciò che è mutevole, limitato, misurabile, in altre parole tutto ciò che dipende dal nome e dalla forma.

Potete arrivare ad ammettere che le vostre vite sono fatte di questo, che sono state fin dalla nascita una successione di percezioni e concezioni, forse anche prima di questa nascita, nella vita intrauterina. Ma il fine è di altro ordine, di altro livello. Su questo ci sono affermazioni molto chiare, quale che sia il tipo di spiritualità che avvicinate. Nel cristianesimo, Cristo annuncia chiaramente: "Il mio Regno non è di questo mondo". Anche se può essere trovato in questo mondo, è comunque di un altro ordine di realtà: "In questo mondo avrete tribolazioni, ma abbiate coraggio, io ho vinto il mondo". Gli indù e i buddhisti insegnano l'irrealtà del mondo, così come lo concepiamo, e ci propongono una realizzazione, una visione nuova, un risveglio.

I vari stati d'animo si succedono l'uno all'altro, e sono come colorazioni mutevoli proiettate su tutto ciò che percepite, che vi separano dal vostro essere essenziale. Siete simile a un fascio di luce bianca, incolore, davanti al quale viene posta di volta in volta una lente blu, una gialla, una arancione, una viola... Nel corso della vostra vita, questi vetri colorati deformano costantemente il fascio di luce. In effetti, non conoscete che il fascio di luce colorata, mai il fascio di luce pura. Questo è lo stato di coscienza comune. Voi conoscete voi stessi identificati con un pensiero, un ricordo, una speranza per il futuro. E per ora le vostre percezioni e le vostre concezioni sono sempre accompagnate da un'emozione, da una certa risonanza affettiva, felice o infelice, più o meno forte. Fra le grandi gioie e i grandi dispiaceri c'è spazio per momenti gioiosi, momenti di sollievo, soddisfazioni, fastidi, delusioni, contrarietà. Ma potete ignorare per tutta la vita il fascio di luce bianca, cioè la vostra realtà fondamentale. Potete ignorare per tutta la vita la vostra sola vera identità, il Sé. Potete non avere mai conosciuto altro che questi stati d'animo, questi pensieri, questi momenti di coscienza.

Vi è possibile, qui e ora, porvi come un testimone neutro, non coinvolto, non toccato dalla situazione in cui vi trovate o, più precisamente, dalla coscienza che avete di questa situazione? Vi è possibile porvi un po' al di qua (non dico al di là, dico al di qua) di questa coscienza parcellizzata, colorata, per ritrovare la Coscienza originaria, la Coscienza pura?

In parole povere si tratta della non-dipendenza, della libertà, la libertà gloriosa, la libertà sovrana. Tutto il resto è non 'semplicemente secondario', ma decisamente secondario.

* * *

La Bibbia dice che l'uomo è creato a immagine di Dio. Si dice anche che Dio è pieno d'amore e onnipotente. Scopriamo che la nostra natura originaria è anch'essa piena d'amore e onnipotente, anche se gli amori ordinari non sono che fascinazioni, cioè l'altra faccia dell'odio e della paura, e che finora hanno mascherato la nostra realtà essenziale. E' quello che gli indù definiscono 'ignoranza' o 'illusione', i buddhisti 'sonno'. E' ciò che noi chiamiamo 'peccato originale' o 'caduta'.

E' possibile trovare questa somiglianza, questa identità. E' anche il messaggio dei mistici cristiani: viviamo nel regno della dissimiglianza, ma possiamo tornare alla rassomiglianza con Dio, a immagine del quale siamo stati creati, e persino ritrovare la nostra identità con Lui. Meister Eckhart e i mistici renani si sono spinti fino ad affermarlo chiaramente. Quanto agli insegnamenti di scuola non-dualista, l'affermazione è decisa. Ma cosa significa la frase: "Dio è insieme onnipotente e pieno d'amore"? E' l'affermazione su cui sono inciampati tutti coloro che si sono allontanati dalla religione o vi si sono decisamente opposti. Possono essere laici e anticlericali anche uomini coraggiosi, intelligenti, generosi, e non solo gente ispirata da Satana. E comunque "l'inferno è lastricato di buone intenzioni", e Satana non è altro che il mentale.

“Dio è insieme pieno d’amore e onnipotente”. Questa asserzione può suonare irritante. O Dio non è onnipotente, e allora perché dire che lo è, oppure se è onnipotente come si può dire che è pieno d’amore quando tollera i martiri, le atrocità, le crudeltà, le guerre, i campi di sterminio, le persecuzioni, le torture e tutte le infamie che sconvolgono il pianeta? Per chi non è portato alla religione dire che Dio è onnipotente può sembrare strano, visto come vanno le cose nel mondo. Ma cercherò di farvi vedere come la cosa riguardi tutti voi, anche se non siete affatto portati verso la religione. Il valore dell’affermazione dipende dal modo in cui la intendete.

Provate a intenderla così: nulla in voi ha potere su Dio, nulla! Al cinema, nessuna scena di incendio ha il potere di bruciare anche un solo pezzettino di schermo, nessuna scena di naufragio ha il potere di bagnarlo. Nello stesso modo nessuna percezione e nessuna concezione ha il potere di attingere la Coscienza suprema, né ha potere sul Sé, sull’Atman.

Ritrovare Dio in voi (cosa che cerca il mistico) o ritrovare il vostro Sé nel senso ultimo del termine, è scoprire in voi questa coscienza dell’essere, che è detta anche Spirito, sulla quale niente ha presa. ‘Spiritualità’ è un altro termine per indipendenza e non-dipendenza. Niente, nessun fenomeno, nessun avvenimento, nessuna situazione ha potere su questa Coscienza suprema. E questa verità può essere provata, sentita come un’esperienza e una realizzazione, e non considerata un atto di adesione a un dogma. Ecco la differenza.

Quando un saggio afferma di essere stabile in questa coscienza, accade che gli altri ne rimangono convinti, che non ci sia alcun dubbio sulla veridicità della sua affermazione. Fino a che ho avuto dei dubbi, sono stato zitto, Quando non ho più avuto dubbi, e questa assenza di dubbio si è confermata giorno dopo giorno, anno dopo anno, allora e solo allora ho testimoniato. Non ne avevo ancora una prova personale, ma ne avevo prova attraverso i saggi che incontravo, in quanto di fronte a essi avevo la certezza che

fossero stabiliti in quella Coscienza su cui nessuna situazione esterna ha potere. Una simile libertà è il fine, il vero fine, la risposta assoluta.

Questa esperienza è stata condivisa da molti uomini e donne, nel corso dei secoli, anche nel nostro secolo. Chi è stabile in questa coscienza, nel cuore di se stesso, vive in un clima d'amore. Quello che magari abbiamo intravisto sentendo uno slancio generoso e disinteressato del cuore, quello che abbiamo provato in un momento di totale rassicurazione e liberi dalla paura grazie all'amore, non è che un assaggio dell'amore a cui ci si riferisce quando si afferma che Dio è Amore.

Se vi chiedo: "Qual è il contrario dell'amore?", molti di voi risponderebbero: "L'odio". Oggi io risponderei: "La paura". L'odio è un effetto della paura. Se siete liberi da ogni genere di paura, allora siete stabili in quell'oceano d'amore che è un aspetto della coscienza di essere. Tutti conoscete l'espressione sat-chit-ananda: 'essere-coscienza-beatitudine', dove la parola ananda implica questo clima d'amore. Si potrebbe anche dire: 'essere-coscienza-amore'.

Tutti gli uomini cercano questo clima d'amore. La sofferenza consiste nell'esserne esiliati, nel non sentirsi amati, nel non amare. Dove l'aspetto più crudele è il non amare se stessi. Ciò che ci protegge dalla sofferenza è il sentirsi amati e, quando ci sentiamo amati, la paura fondamentale (la paura di soffrire) sparisce. Se un uomo è molto innamorato di una donna (non dico quando è travolto da una passione di cui è il burattino, dico un vero sentimento d'amore) ed è amato, la paura scompare; è una cosa che forse avete provato. Ma alla prima delusione, al primo tradimento, anche minimo, il senso di paura ritorna.

La paura prende la forma del timore di una sofferenza in particolare, ma fondamentalmente si tratta della paura di soffrire. Avere paura significa avere paura di soffrire, in un modo o nell'altro. E' questo il clima in cui viviamo in genere le nostre esistenze, perché sappiamo bene di non essere affatto garantiti

contro le prove. Non c'è buon matrimonio, né buona situazione lavorativa, né buono stato di salute, né una collezione di polizze di assicurazione che ci proteggano con certezza dalla possibilità di soffrire. Viviamo in un clima di paura che è l'opposto esatto dell'amore. Se l'amore appare la paura scompare, e se la paura scompare l'amore appare.

Dunque quando diciamo "Dio è amore" e "Dio è onnipotente", significa che esiste una Realtà che i risi, i saggi, i risvegliati, i profeti hanno scoperto e in nome della quale hanno testimoniato a buon diritto. Se nessuna verifica fosse possibile, niente proverebbe in effetti che i dogmi a cui i credenti aderiscono non siano illusioni infantili, come peraltro certi pensatori affermano. Non dimenticate che la parola 'fede' in greco significa 'certezza'; ha la stessa radice della parola 'epistemologia', la metodologia della certezza nella scienza.

Quale che sia la varietà dei linguaggi, il fine ultimo è la scoperta del fondamento del vostro essere. Tutto il resto è secondario. Il fine essenziale non è di migliorare il vostro stato relativo, il fine è di scoprire in voi questa Coscienza onnipotente. Onnipotente non ha il senso di poter fare qualsiasi cosa come se aveste una bacchetta magica, ma nel senso di 'assolutamente non-attingibile', sulla quale niente può avere prese sia a livello grossolano, che sottile, psichico o causale.

Ecco la salvezza, ecco il compimento del vostro destino di uomini sulla Terra, ecco la riuscita della vostra vita. Tutto il resto sfiora appena l'essenziale, anche se diventerete celebri come Napoleone o Michelangelo. Voi vi identificate con le percezioni e le sensazioni. E il concetto fondamentale si riassume in una parola: io. Con tutto ciò che è sottinteso. Io sono Arnaud Desjardins, e se sono Arnaud Desjardins non sono Alain Boiron né Paul Dumas. L'egocentrismo è fatto di concetti derivanti dalle nostre percezioni sensoriali e dall'apparente separazione dei corpi fisici in rapporto gli uni con gli altri. Gli psicologi hanno insistito sul processo di distinzione del corpo fisico del neonato da quello

della madre, che si stabilisce nei primi mesi di vita. In seguito, ci identifichiamo con il nostro nome e con la nostra forma, grossolana o sottile, con la percezione che abbiamo di noi come persona intelligente, o poco dotata, sportiva, istruita, ignorante, laureata, povera, ricca, celebre, sconosciuta, eccetera. La maggior parte delle esistenze umane si compendiano in queste identificazioni, e l'essenziale viene dimenticato.

Si dà il caso che la realizzazione di questa Coscienza non-attingibile è talmente incommensurabile in confronto al mondo degli opposti, della creazione e della distruzione, che per esprimere quanto qui ho detto con parole semplici e quasi povere si è spesso usato un linguaggio grandioso. Di fronte all'esperienza abituale di cui la quasi totalità degli uomini è prigioniera, la scoperta di questa coscienza indistruttibile è sublime, divina, indicibile. Da qui deriva il senso del sacro in rapporto al profano, da qui nascono la bellezza, la grandezza, la nobiltà delle immagini, dei simboli che intendono esprimere ciò che io ho detto con le povere parole che ho a disposizione. La cattedrale gotica più sublime non è altro che il commento architettonico di ciò che tento di trasmettervi.

Non si perda di vista la sobrietà dell'essenziale, né che quest'essenziale non riguarda soltanto Dio nell'alto dei Cieli o qualche antico santo o saggio, ma riguarda proprio voi adesso. Non dico che se vi date al tennis giocherete tutti in Coppa Davis, dico che il principiante alla sua prima lezione, che gioca per la prima volta con amici ha qualcosa in comune con Noah o McEnroe. Chi si impegna sul Cammino dovrebbe avere fin dal primo giorno qualcosa in comune con il più grande saggio o il più grande mistico della storia. Oppure vuol dire che non parliamo lo stesso linguaggio.

Fin dal primo momento in cui vi considerate impegnati sul cammino della saggezza, dovete essere coerenti con voi stessi e considerarvi come individui che cercano di scoprire la Coscienza ultima (quella coscienza che già siete) per quanto le vostre

emozioni, le vostre angosce, i vostri complessi, le vostre nevrosi siano vincolanti. Tutto questo fa parte del vostro ‘colore’, delle vostre percezioni e concezioni, vale a dire nama-rupa.

Non basta interessarsi intellettualmente della metafisica dei Veda. Riconoscete il vostro guru e condividete con lui i vostri sforzi per ritornare alla Coscienza non-dipendente, la Coscienza-testimone, in tutte le circostanze che vi si presentano: “Riguardo alla non-identificazione con i pensieri e con le emozioni, ecco come mi comporto, questi sono i risultati che ho ottenuto, qui è dove tendo a inciampare”. Non limitatevi ai singoli casi: “Per quel che riguarda le difficoltà con mia moglie... per quel che riguarda le mie difficoltà professionali... per quel che riguarda i miei problemi di salute...”.

Molti ‘ricercatori della verità’ (seekers of truth) sono ben consapevoli delle proprie emozioni, delle difficoltà di dire ‘sì a ciò che è’, e spesso vedono che i loro progressi, anche dopo molti anni, sono scarsi, che ci sono ancora molte situazioni in cui la comprensione è sopraffatta, e alla fine c’è solo un uomo che soffre o un uomo che reagisce. In queste condizioni la coscienza, di fatto così semplice, non è più né molto chiara né molto certa. Non si tratta qui di un livello che verrà in un secondo tempo. Non si dice a un principiante alla sua prima lezione di tennis. “Colpire la palla e mandarla dall’altra parte della rete lo farai in un secondo tempo, adesso accontentati di saltare alla corda come i pugili”. Anche se un tennista fa degli esercizi complementari per avere più fiato e più resistenza, anche se fa una dieta per non appesantirsi, se evita di bere alcolici, di fumare, se dorme le ore giuste la notte invece di tirare mattina in discoteca, si tratta comunque di tecniche aggiuntive, che hanno lo scopo di agevolare la strada per diventare campioni.

Dire sì a ciò che è, aderire a ciò che è, vivere coscientemente l’emozione, tutto questo ha senso solo se è in rapporto a un’instancabile ricerca del Centro. E se ciò che vi ho detto fin qui vi è chiaro e diventa il vostro fine, tutto il resto dell’insegnamento

diventerà molto più convincente e decisamente più facile da mettere in pratica, perché saprete di che si tratta, saprete perché volete farlo e saprete la direzione verso cui dirigerivi.

In questo stesso istante, qual è la mia percezione? Qual è la mia concezione? In altre parole: Che cosa sento? Che cosa penso? Che cosa mi piace? Che cosa non mi piace? Di che cosa ho paura? 'Felice' o 'infelice' sono modificazioni della coscienza di essere, ma l'essere fondamentale dov'è? E' 'Quello' (Tad in sanscrito) che bisogna trovare, è il fine, la risposta a tutto e la libertà. La 'Liberazione' è la liberazione della coscienza 'io sono', 'io esisto', nei confronti di tutto ciò che la determina, la polarizza negativamente o positivamente. In questo stesso istante, dove è lo schermo non-attingibile dalla proiezione del film? Dove è il vostro proprio Sé, your own Self? In questa accezione del termine usiamo l'iniziale maiuscola per Self o Sé, per evidenziare che si tratta di una realizzazione non abituale che trascende la categorie di tempo, spazio e causalità entro cui lavora il mentale.

Non c'è altra religione che la ricerca dell'eterno. Una religione o è mistica o è degenerata. In questo caso diventa legalismo, morale, magia, oppio dei popoli, trasformandosi in un'arma nelle mani del clero o di una casta che si appoggia al clero. O una religione chiama tutti gli esseri religiosi ad avvicinarsi all'esperienza mistica, oppure quella religione ha perduto il suo senso. Traetene le conclusioni che volete.

Riguardo all'origine del cristianesimo, senza dubbio ogni essere umano è chiamato alla realizzazione: "Dio si è fatto uomo perché l'uomo possa farsi Dio". "Molti sono i chiamati ma pochi gli eletti": è un fatto. Ma la probabilità di trovare Dio in se stessi esiste per ogni essere umano. Ma la probabilità che ciò avvenga dipende dalle condizioni e dalle circostanze. Gli orientali hanno su di noi il vantaggio di essere convinti che ci saranno delle vite future in cui potremo continuare a perseguire il fine che non siamo riusciti a raggiungere in questa esistenza, persuasi che, a forza di soffrire, gli esseri umani si impegneranno prima o poi sul vero

Cammino.

Risposta tipicamente orientale. Nel 1959, nel corso della prima intervista concessa dal Dalai Lama, con l'autorizzazione del governo indiano che lo aveva da poco accolto col rischio di scontentare la Cina allora alleata dell'India, un giornalista americano chiese al monaco sovrano in esilio: "Che cosa pensa di Mao Tse-Tung?". Era come se nel 1942 avesse chiesto a un ebreo che cosa pensava di Adolf Hitler. Il Dalai Lama rispose semplicemente: "He also will reach Buddhahood one day", "Anche lui un giorno raggiungerà lo stato di Buddha". E' la sola risposta che il Dalai Lama abbia dato sull'argomento, ed è esemplare per comprendere il contesto culturale, diciamo pure il contesto mentale, in cui vive un orientale rimasto fedele alla sua tradizione.

Anche se ammettete l'idea che vi reincarnerete in vite future, non è una scusa per essere pigri in questa vita. Se non fate nessuno sforzo in questa incarnazione, perché dovrete farne nella prossima? Se ammettete l'idea di vite future, allora dovete ammettere tutto ciò che la cosa implica. Cioè che nascerete, nella prossima vita, nello stesso livello di essere in cui siete morti in questa. Quindi cercate di progredire in questa vita. E se non credete in vite future, a maggior ragione non dovete sprecare questa, perché gli anni passano scorrendo inesorabilmente. E, come si sa, sembrano scorrere sempre più in fretta man mano che si invecchia.

E' ciò che dicono, in un modo o nell'altro, tutti i maestri: "Voi non vi occupate che del relativo, non vi occupate che di questo mondo in continuo cambiamento, non vi occupate che dei fenomeni, non vi occupate che di ciò che vi rende felici o infelici. Così commettete un grande errore. Per quanto questo mondo possa essere affascinante, per quanto sia potente la forza di identificazione, dovete cercare il distacco, la posizione del testimone, dovete cercare di situarvi in asse col vostro essere o al centro di esso".

Il tema del centro o dell'Asse è reperibile in molti miti e in molte opere d'arte. Che si tratti simbolicamente dell'asse dei poli intorno a cui ruota la Terra, o del centro di una basilica, il significato rimanda al centro assiale di ogni essere umano. Anche nella relatività in cui agiscono percezioni e concezioni, trovandovi di fronte alla moschea più vasta, al tempio più meraviglioso, alla più straordinaria delle cattedrali, ricordatevi e dite a voi stessi: "Si tratta di me". Questa cattedrale e le sue sculture parlano di me, della mia identificazione con il mondo delle percezioni e delle concezioni, e della possibilità di scoprire in me quel livello di coscienza che è amore, un oceano di amore. Perché la ricerca del vostro essere essenziale non può essere il vostro obiettivo fin dall'inizio del Cammino? Ogni ashram è un luogo destinato alla lotta contro il potere del sonno che vi fa dimenticare il vostro essere reale e vi fa perdere in mezzo alle apparenze: "Ricorda, non confonderti con questo piacere, non confonderti con questa tristezza, non confonderti con questa gioia, non confonderti con questa angoscia, tu sei la Coscienza beata, tu sei lo schermo intatto della Realtà su cui si proietta il film sempre mutevole delle apparenze".

Queste immagini e queste grandi asserzioni filosofiche hanno un senso molto concreto. Adesso (e fra un secondo sarà di nuovo adesso, e nel secondo successivo sarà ancora adesso) avete una certa scelta possibile tra i vostri ricordi dell'insegnamento e il dimenticarlo completamente, e insieme dimenticare voi stessi. C'è davvero una differenza fra voi e un'altra persona che non abbia mai sentito parlare di spiritualità, o che la neghi del tutto? Nessuna differenza, se il modo con cui rispondete "No!" è lo stesso.

Esiste la possibilità di ricordarsi in ogni istante dell'insegnamento, e di ciò che il Vedanta definisce 'coscienza-testimone', 'posizione del testimone'. Coscienza pura, perché tutti questi termini designano la stessa possibilità che vi viene sempre offerta, sempre. E questo 'sempre' deve essere inteso in senso

assoluto: non c'è nessuna situazione che vi impedisca di tentare questo passo fondamentale. La Realtà metafisica è a portata di mano quanto un qualunque oggetto vicino a voi ora. E' qui adesso per ognuno di voi, qui e ora. E' la possibilità di porvi su un livello di coscienza al di là del piano fisico e del piano sottile.

Una volta, parlando con Swamiji, usai il termine 'metafisico'. Lui mi chiese: "Che cosa significa?". Risposi: "Beyond physical", al di là del fisico. "Che cos'è fisico?". "Mmm...". "Non ti sto chiedendo una lunga dissertazione." Poi mi rispose lui stesso: "Physical means attraction and repulsion", fisico significa attrazione e repulsione. Includeva nel piano fisico quello che gli indù chiamano 'piano sottile' considerato un piano materiale. Gli indù fanno distinzione tra una materialità grossolana e una materialità sottile, distinzione che la scienza occidentale non riconosce, almeno non nello stesso modo. La materialità grossolana (quella che noi chiamiamo materia) è impregnata di materialità sottile. E' una materialità in quanto è misurabile, ma è più sottile. Si possono forse considerare le onde radio o della televisione come materialità sottile in rapporto alle molecole dei corpi semplici e dei corpi composti.

Il campo fisico, in cui Swamiji includeva tutta la 'Manifestazione' (Manifestazione che per noi è sempre riconducibile alla percezione e alla concezione), è sottoposto a una prima grande legge primordiale da cui derivano tutte le leggi che sono oggetto di studio delle diverse scienze, cioè l'attrazione e la repulsione: se c'è dualismo, se ci sono due, due sono in relazione di attrazione o repulsione. Metafisica, dunque, vuol dire semplicemente al di là dell'attrazione e della repulsione, cioè esattamente al centro.

La coscienza egocentrica ordinaria funziona unicamente nell'ambito dell'attrazione e della repulsione, e vede il mondo in funzione di ciò che consideriamo rassicurante o non-rassicurante, frustrante o gratificante, felice o infelice, eccetera.

E' vero che la nostra esistenza è fatta di questo, è vero che nella

vita ci sono dei momenti meravigliosi e delle tragedie, degli esseri umani che corrono sotto una pioggia di bombe, e torture, stragi, massacri; così come è vero che c'è la tenerezza di una madre per il suo bambino. E' innegabile, e la mia storia, come la vostra, ha oscillato tra felicità e infelicità, gioia e disperazione. Mi direte: "E' il mondo normale, è il mondo ordinario!". No! Il fatto è che sovrapponiamo agli avvenimenti un modo morboso di percepire il mondo, e questo mondo delle gioie e delle pene non è che la superficie della realtà.

Inoltre, come ben sappiamo, questo mondo cambia in continuazione, si tratti di gioie o di tragedie. E alla fine moriamo, il corpo fisico con cui ci identifichiamo si decompone e la polvere torna alla polvere. Tutti gli insegnamenti spirituali hanno fatto le stesse promesse. I loro linguaggi hanno assunto forme diverse, forme austere e fredde o forme calde ed eloquenti. Oppure il linguaggio è stato quello dell'opera d'arte, della danza rituale, della musica sacra. Ma questo messaggio, qualunque sia, ripete sempre la stessa verità: "Non c'è che questo, non c'è altra possibilità di coscienza". Ricordatevi la frase: "Ti ho chiamato col tuo nome". "Non c'è che questo" è rivolto a ognuno di voi, personalmente. Lo capite o non lo capite? Vi tocca o vi lascia indifferenti? E dopo aver ascoltato il Buddha, dopo aver ascoltato il Cristo, dopo aver ascoltato Ma Anandamayi, Ramana Maharshi, Ramdas, sentite la fede risvegliarsi e crescere in voi?

Se non è così, non saprete mai qual è lo sforzo che fate, perché lo fate, in che direzione andate. Potete continuare a riportare la sadhana entro i vostri schemi mentali quotidiani e ripetere noiosamente le stesse tristezze e le stesse opinioni per tutta la vita. Se vi chiedete: "Perché non sono più cambiato da quando ho fatto mie le idee esoteriche?", potete ancora porvi la stessa domanda, ma con una sensibilità più acuta. Rallegratevi, senza paura dei cambiamenti che rimangono entro la sfera psicologica: "Mi sento molto meglio con me stesso, non provo più le angosce che mi angustiavano, non ho più paura di fronte agli altri, sono sposato e

sessualmente rilassato, non passo più da un lavoretto all'altro per sopravvivere, ho un lavoro che mi interessa e mi guadagno normalmente da vivere". Ma vi basta questo?

Forse vi state chiedendo: "Perché non ho avuto una trasformazione più radicale?" Ecco perché: avete voluto acquisire l'insegnamento senza tenere conto di ciò che ho detto poco fa, convinti che l'idea di 'coscienza-testimone' sia troppo complicata, troppo difficile. Non siete stati toccati dall'essenziale. Portate in voi una sorgente di acqua viva che rimane con voi dovunque andiate. Avete però la libertà di morire di sete accanto a una sorgente. L'acqua che disseta, l'acqua di vita promessa dal Cristo alla Samaritana scorre in voi. Rivolgetevi all'interno di voi stessi e bevete alla sorgente.

La spiritualità è la non-dipendenza in rapporto a tutti i fenomeni, la non-identificazione con gli stati di coscienza passeggeri. Quando avrete compreso che questa non-identificazione può essere tentata quali che siano le circostanze e quale che sia il vostro stato d'animo, la via si apre di fronte a voi. Non c'è nessuna condizione, per quanto tragica possa essere, che vi impedisca di ricordarvi dell'essenziale. "In questo momento mi trovo in un indicibile stato di angoscia perché mia figlia doveva rientrare alle nove di sera, e non è ancora rientrata alle tre del mattino". Sono d'accordo con voi che nel relativo si tratta di una situazione angosciante, anch'io ho due figli. Ciò che voglio ribadire (ed è qui che o capite o rifiutate di capire) è che, per quanto questa situazione sia angosciante, all'interno di questa angoscia potete trovare la 'posizione del testimone'. Ma quando l'angoscia è troppo forte, ecco che rifiutate: "No! Non voglio nessuna libertà interiore, voglio soffrire! Mia figlia di sedici anni che doveva essere a casa alle nove non è ancora rientrata alle tre del mattino e non ha telefonato! Come volete che faccia in questa situazione a mettermi a cercare la 'posizione del testimone'?"

Ecco cosa vi dice il mentale e come vi imprigiona. Oh, li conosco bene questi argomenti! Voi ascoltate, leggete, siete

d'accordo con me. Solo che quando è il momento di mettere in pratica, c'è una voce più forte che non solo dimentica, ma rifiuta: "Io sono in uno stato di angoscia terribile, e voi mi venite a parlare di 'posizione del testimone', di non-identificazione? Ma io me ne frego! L'unica cosa che m'importa è di sapere dove è mia figlia!". E' la stessa cosa quando siete innamorati pazzi e traditi dalla persona che amate. E alla fine è la stessa cosa ogni volta: "Mi spiace, ma ho una famiglia da mantenere, i cambi esteri sono sfavorevoli, la legge sui contributi statali è un disastro...". Ma sì, è così in continuazione: "Mi spiace, ma..., non è il caso di mettere in pratica l'insegnamento, questa 'posizione del testimone' non mi interessa, la coscienza di sé inattingibile non mi interessa, lo yoga verso l'atman non mi interessa". In altre parole, niente di ciò che avete letto o sentito, a volte per molti anni, vi interessa. Ciò che vi interessa è il contratto che dovete firmare questo pomeriggio, è il ritorno di vostra figlia o, per fare un esempio personale, è il fatto che un progetto di programma televisivo, che mi era stato garantito a parole, alla fine viene bocciato dai dirigenti incaricati, cosa che rappresenta per me disoccupazione e, a meno di un miracolo, nessuna speranza di guadagno per molto tempo (una situazione che conosco bene).

So bene cosa provate quando soffrite. Come tutti, ho conosciuto sofferenze, difficoltà professionali, affettive, sentimentali e ripetuti fallimenti. E, come voi, ho provato la gioia pazza, l'entusiasmo, la meraviglia, ho vissuto momenti sublimi, in India, in Afghanistan, nei successi professionali, per mezzo dell'arte, del sentimento della natura, dell'amore. Ma tutto questo non ha niente a che vedere con la coscienza-testimone o con l'atman, la realtà assoluta vivente nel cuore stesso del relativo. Avete la possibilità di scoprire in voi una coscienza di sé eternamente vergine, sottesa a tutte le forme relative di ciò che chiamate oggi 'la coscienza', in tutte le situazioni che potete esprimere con le parole 'io sono', e che è sempre riconducibile a percezioni e concezioni. Il vostro vero 'Io Sono' è inalterabile.

Questo messaggio è rivolto a tutti e (ciò che più conta) adesso.

Impegnatevi da questo momento sul cammino dei saggi, dei santi, dei mistici, dei risvegliati, dei Buddha, e non soltanto su un cammino preparatorio di tipo psicologico, di espressione delle emozioni, di purificazione dell'inconscio. Se un tempo avete giocato a tennis, forse vi ricorderete che una delle grandi gioie come principiante è stata appunto il poter pensare di fare lo stesso sport dei vostri eroi, i grandi campioni della Coppa Davis.

Anche voi, oggi, potete sentire di essere impegnati sullo stesso cammino del Buddha: "Io tento la scoperta in me di quella Coscienza e mi sforzo di raggiungerla quanto più mi è possibile e di essere stabile in essa quanto più a lungo mi è possibile". In seguito vedrete quali sono le vostre personali difficoltà. Ed è proprio per queste difficoltà che tante risposte aspettano di esservi date via via che porrete domande, è per queste difficoltà che vi vengono proposti tanti aiuti. Ma sono risposte a delle difficoltà, sono mezzi per superare quelle difficoltà che assumeranno il loro vero senso quando vi sarete decisi a scoprire quella Coscienza ultima che già siete senza saperlo.

Potete firmare polizze di assicurazione con tutte le compagnie che volete, ma non sarete mai garantiti contro l'eventualità di una sofferenza. E questo non vi permetterà mai di scoprire l'Eterno nel cuore del mutevole, l'Infinito nel cuore del finito, l'Illimitato nel cuore del limitato, il Divino nel cuore di voi stessi. Le grandi scritture sacre vi parlano del Divino in termini di percezioni e concezioni a cui potete avere subito accesso. Ma il loro unico fine è quello di condurvi al di qua del mondo psichico delle percezioni e delle concezioni, all'interno della Coscienza non divisa in attrazione e repulsione, che è la perfetta pienezza.

Da: www.rebirthing-milano.it

Guarire l'ego prima di guarire dall'ego

(Arnaud Desjardins)

3ème Millénaire n. 51

- Traduzione della dr.ssa Luciana Scalabrini -

Uno di alcuni denominatori comuni a tutte le vie spirituali è che non dobbiamo produrre con i nostri sforzi una realtà che ancora non esiste, ma aprirci a una Realtà ultima, che è già il fondamento del nostro essere e della nostra coscienza. Quello che chiamiamo “me” o “io” nel corso della giornata non è che una realtà condizionata e mutevole. Si tratta perciò di risvegliarsi da una illusione o da una ignoranza, non di produrre, ma di scoprire ciò che in noi trascende lo spazio, il tempo e la causalità.

Da un certo punto di vista, il risveglio potrebbe essere improvviso, ma, per la verità, tutti gli insegnamenti tradizionali riconoscono l'importanza di ciò che ricopre o vela quella Realtà. E tutti ci danno una descrizione estremamente precisa dei differenti livelli di funzionamento dell'individuo, come i kosha nel Vedanta o la diverse forme di naf nel sufismo. La Via non comporta solo un cambiamento o un miglioramento, ma una trasformazione radicale, una metamorfosi. Non spuntano le ali sul dorso del bruco.

La condizione ordinaria dell'essere umano è una sorta di falsa non-dualità per la quale non diamo diritto all'altro di essere pienamente un altro, cioè differente da noi. E quando dico l'altro, non si tratta solo degli esseri umani, ma di tutto ciò che con cui entriamo in relazione duale, quella del soggetto e l'oggetto, quella del me e del non me.

Dietro all'ego, o più precisamente l'egocentrismo, si trova questa convinzione: “Se il mondo fosse veramente ben fatto, corrisponderebbe sempre alla mia attesa del momento, alla mia

domanda del momento.”

La verità folgorante mostra che non è così. A partire da lì scatta il doppio meccanismo dell’attrazione e della repulsione, della scelta e del rifiuto, con il gioco del desiderio, delle paure e delle emozioni conflittuali. Quell’egocentrismo fondamentale tenta di negare la limitazione e la separazione e, nello stesso tempo, non smette di affermarle e confermarle. Rifiutando ciò che non piace nel momento (paure, angosce), appropriandosi di ciò che piace, (stati felici o euforici), non si cessa di voltare le spalle alla direttiva fondamentale: né rifiuto, né attaccamento.

Crede che possiamo passare in un sol colpo da questa situazione alla vera non dualità, cioè alla scomparsa del senso dell’individualità limitata e separata, è un’illusione, di cui sono testimonianza le sconfitte dei ricercatori spirituali anche profondamente sinceri.

Come diceva Ramana Maharshi: “La polvere e il carbone sono tutti e due combustibili; mettete un fiammifero sulla polvere, s’infiama subito; mettete un fiammifero sul carbone, il fiammifero si spegne”.

Altra immagine, si accende facilmente un foglio di carta perfettamente asciutto, mentre non si accende facilmente un foglio impregnato di umidità. Bisogna perciò incominciare col vedere all’inizio con chiarezza, in ogni dettaglio, in che consiste l’errore, l’aberrazione del modo abituale di funzionare, di percepire e di concepire la realtà relativa, quella che si manifesta nel quadro della molteplicità e dell’impermanenza. La tradizione mistica, ascetica o contemplativa cristiana ha nettamente distinto le tre tappe: la via purificatrice, la via contemplativa e la via unitiva. E si troveranno le equivalenti nelle diverse tradizioni.

Buddisti come Hindu distinguono la verità ultima e la verità relativa, quella del mondo fenomenico. Certo, il relativo è l’espressione dell’assoluto, come le onde effimere e molteplici sono l’espressione dell’intero oceano. “Il samsara è il nirvana, il nirvana è il samsara”. Ma quel samsara, quel mondo delle

apparenze affascinanti o terrificanti, s'impone dapprima come la sola realtà. Leggi, che le scienze umane scoprono e formulano, reggono lo psichismo umano: angoscia, desiderio, paura, aggressività, ambivalenza; nessuno di questi meccanismi toccano più il Saggio. Ma questa libertà radicale richiede un lungo lavoro, che la tradizione hindu indica con i termini di purificazione dello psichismo (chitta shuddhi), d'erosione dei desideri e delle paure (vasanakshaya) e di distruzione del mentale, il mentitore per eccellenza (manonasha).

Penso a una frase detta da Nisargadatta Maharaj qualche mese prima di lasciare fisicamente questo mondo: "D'ora in poi non risponderò più a nessuna domanda che presupponga la realtà del mondo fenomenico". Fantastica risposta che ci può rivoltare da cima a fondo. Ma come essere umano, ancora pieno di un mondo di desideri e di paure, di samskara (impressioni antiche radicate in noi) e di vasana (propensioni, tendenze latenti), si possono davvero fare propri dei propositi così radicali?

L'ego, insoddisfatto e desideroso di libertà, può augurarsi di acquisire capacità o proprietà che ora gli mancano, ma c'è molto più da perdere ciò che è di troppo che da acquistare ciò che oggi sembra mancare. Una domanda mi è stata posta spesso. "I saggi che avete incontrato, i saggi che avete mostrato nei vostri diversi film, che cosa hanno più di noi?" La vera domanda è: "Che cosa hanno meno di noi?" Che cosa non hanno più che noi abbiamo ancora e che ingombra il campo della coscienza? Certo, è imperativamente necessario non confondere lo psichico e lo spirituale propriamente detto, non ricondurre lo spirituale allo psichico. Ma è anche necessario tenere conto dello psichismo, delle sue complessità, delle sue contraddizioni, dei suoi dinamismi inconsci.

All'epoca (trenta o quarant'anni fa) quando la distinzione tra vie progressive e vie improvvise o di illuminazione istantanea mi preoccupava, come ha potuto preoccupare molti altri, le risposte che ho avuto, sia dai maestri zen in Giappone che dai maestri

tibetani, hindu o sufi, hanno sempre confermato la necessità di un rigoroso lavoro di conoscenza di sé negli aspetti più concreti, quelli stessi che studia la psicologia e che cercano di curare le diverse scuole di psicoterapia.

Come ha scritto Jaques Vigne, che unisce a una formazione di psichiatra una profonda esperienza della saggezza hindu: “La psicoterapia guarisce il mentale, la via spirituale guarisce dal mentale”.

Prima di guarire dall’ego, bisogna prima guarire l’ego, conoscerne i meccanismi, le contraddizioni e la forza d’inerzia delle abitudini (reazioni emozionali e mentali). Non si può essere liberi da ciò di cui non si è prima perfettamente coscienti.

Il lavoro di guarigione dell’ego comprende una parte di decondizionamento. Swami Prajnanpad usava il termine diseducare. Bisognava, secondo lui, diseducarsi da tutto quello che i genitori, la società, la cultura, la scuola e la religione imprimono in noi e che abbiamo represso a nostra volta. “I vostri pensieri sono citazioni, le vostre emozioni sono imitazioni, le vostre azioni sono caricature”, diceva senza mezzi termini.

Evidentemente, quando ci si avvia sulla via progressiva, bisogna fare prova di costanza e pazienza. E’ un lavoro a lunghissimo termine, a volte ingrato, dove bisogna rimettere in discussione le proprie convinzioni senza scoraggiarsi.

Ho incontrato molti ricercatori delusi perché “questo non aveva progredito abbastanza velocemente”. Come mi disse nel 1967 Kalou Rimpochè: “Gli occidentali pensano che possono farsi trasportare in cima alla montagna in elicottero e che quei poveri tibetani con i loro preliminari, i loro ritiri di tre anni, i loro anni di pratica, salgono la montagna a piedi”. E ha precisato: “Nel Dharma non sarà mai possibile”.

Per confermare ciò che dico qui brevemente, non raccomando mai troppo l’importante libro del buddista americano Jack Kornfield intitolato “Pericoli e promesse della via spirituale”. Dalla sua esperienza di monaco buddista, avendo meditato molte

ore tutti i giorni per molti anni in un monastero in Thailandia, avendo una formazione universitaria americana in psicologia, riporta continuamente i piedi per terra a tutti i ricercatori che aspirano al risveglio, ma si dibattono nelle loro difficoltà interne.

Da: www.revue3emillenaire.com/it/guarire-lego-prima-di-guarire-dallego-di-arnaud-desjardins/