

## ***Dal libro: “La Via del Cuore” di Arnaud Desjardins***

*(Ubaldini Editore, 2001)*

*Arnaud Desjardins, riconosciuto in Europa come un'elevata figura della spiritualità, trasmette attraverso la parola e gli scritti l'insegnamento ricevuto durante nove anni dal suo maestro indiano Swami Prajnanpad. La sua ricerca spirituale si è svolta per venticinque anni nei gruppi Gurdjieff, nei monasteri cattolici, presso molti saggi dell'India, i buddhisti tibetani, i sufi dell'Afghanistan e in Giappone nei monasteri zen. Sulle grandi tradizioni spirituali dell'Oriente ha realizzato dal 1959 al 1973 vari documentari trasmessi dalla televisione francese. Oggi, l'Associazione “Amis d'Hauteville”, l'ashram presso Valence, in Francia, dove risiede dal 1995, conta più di 1500 aderenti.*

### **L'inalterabile**

L'insegnamento che vi sto trasmettendo ha, almeno a prima vista due aspetti: un aspetto psicologico che appare immediatamente comprensibile, e un altro aspetto, più inconsueto, metafisico, anche se con 'metafisico' non mi riferisco a niente di filosofico ma unicamente a una esperienza e a una realizzazione.

Nonostante gli anni di pratica spirituale, la quasi totalità di voi è convinta che bisogna occuparsi prima del livello psicologico, e solo in seguito del livello metafisico. Questo non è giusto. In un insegnamento spirituale, l'insegnamento metafisico interviene fin dal primo giorno, fin dal primo passo. Il livello psicologico interviene dopo, come aiuto, un punto di appoggio, un metodo per raggiungere il fine reale.

Se vogliamo avere idee chiare, bisogna cominciare dalla metafisica e, in seguito, fare appello all'aspetto psicologico dell'insegnamento. Altrimenti rischiate di dedicare anni a una pratica che riguarda molto di più la psicoterapia, nei suoi vari aspetti, piuttosto che una via iniziatica. La *sadhana* vi propone un fine radicale, e bisogna cominciare proprio dalla comprensione di questo fine.

Questo fine è la liberazione della coscienza di sé, in rapporto alle situazioni esteriori e interiori nelle quali siamo inseriti di minuto in minuto, di secondo in secondo. Swamiji usava le stesse parole che si trovano in *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*: 'identificazione' e 'non-identificazione'. L'identificazione è l'assorbimento del soggetto da parte dell'oggetto, cioè confondersi con ciò che non si è *realmente*, prendersi per ciò che non si è *realmente*.

In sanscrito ci sono due termini molto usati, che negli *ashram* si sentono in continuazione e sono riportati in tutti i libri sull'induismo: *nama* e *rupa* che uniti sono *nama-rupa*, tradotti con “il nome e la forma”, corrispondenti al mondo relativo di cui siamo prigionieri. Conoscevo questi termini molto prima di incontrare Swamiji, ma un giorno notai che lui traduceva *nama-rupa* con

‘concezione e percezione’; concezione invece di nome, percezione invece di forma. Questo mi ha molto aiutato perché la realtà relativa si riduce in effetti a *nama-rupa*, cioè al modo di percepire e al modo di concepire.

Ogni sensazione e ogni organizzazione delle sensazioni determina una percezione. ‘Percezione’ è un termine così vasto da inglobare tutte le esperienze che passano per i cinque sensi. La concezione rappresenta ciò che crediamo, pensiamo, sappiamo. E’ il mondo in cui si presenta interiormente il cosiddetto mondo esterno. Io ho una percezione del mio corpo fisico se ho mal di pancia o se pratico un esercizio mirato sulla percezione di se stessi. Ho una percezione del mio corpo se mi guardo allo specchio. La concezione di me è considerare che mi chiamo Arnaud, che ho una laurea in Scienze Politiche, che ho viaggiato per l’Asia, che ho scritto dei libri. Ogni idea è una formulazione che parte da parole, da designazioni, da concezioni. Le parole *nama-rupa* avevano per me qualcosa di solenne, perché sono parole chiave dell’insegnamento dei Veda; ma se non ci si lascia emozionare dalla rispettabilità del sanscrito, i termini ‘percezione’ e ‘concezione’ sono accessibili a tutti, e le forme che assume la nostra coscienza sono riferibili sia alla ‘percezione’ che alla ‘concezione’.

Si potrebbe immaginare una percezione senza concezione se il mentale non fosse in funzione, se il passato non intervenisse per dare una particolare luce al presente. In circostanze eccezionali succede che il pensiero si arresti per un istante; non si concepisce più, si percepisce soltanto. Può succedere se ci troviamo di colpo in una situazione inconsueta, se proviamo una gioia particolarmente intensa o se siamo di fronte a una visione che ci lascia sbalorditi, come arrivando all’improvviso di fronte ai templi di Karnak in Egitto.

Diciamo spesso: “Sono rimasto senza fiato” o “Sono rimasto a bocca aperta”. E in effetti quando il respiro si ferma, *si ferma anche il pensiero*; è una constatazione fondamentale nello yoga. Se volete smettere di pensare, sospendete la respirazione. Solo che non potete smettere di respirare per più di due o tre minuti, anche se siete allenati, mentre lo scopo è di arrestare il pensiero a volontà e indipendentemente, dagli esercizi respiratori.

Dunque, in certe situazioni eccezionali, ‘mozzafiato’ appunto, il pensiero si arresta; c’è percezione senza concezione. Poi il pensiero riprende: “Questi templi di Karnak sono più impressionanti di quel che immaginavo, non ho mai visto una cosa simile”, oppure al contrario: “Mi ricordano il Partenone, o Notre- Dame, o Angkor”.

E’ da questi due domini, quello della percezione e quello della concezione, che la coscienza di sé può essere libera, indipendente, non toccata. Se guardate un po’ più attentamente vedrete che il dominio della percezione non è di fatto che la serie delle percezioni successive, istante per istante, che compongono la nostra esistenza, e che nella testa non ci possono essere molti pensieri simultaneamente. Il pensiero può funzionare molto in fretta e i pensieri possono succedersi rapidamente. In circostanze particolari il pensiero funziona ancora più rapidamente.

La coscienza ha tempi differenti. Certe immersioni nell’inconscio, dovute a un malore o all’uso di droghe (o a metodi particolari), possono darci l’esperienza di una quantità di immagini, di ricordi rivissuti in qualche secondo, o di altre esperienze che qui sarebbe lungo enumerare. Ma resta il fatto che non possiamo avere due pensieri simultaneamente, per quanto si succedano molto velocemente. Il mondo del nome e della forma non ha che la realtà dell’istante, non è che la percezione dell’istante e il pensiero dell’istante.

Il funzionamento del pensiero, del concepire, è nutrito dal passato e a sua volta nutre le proiezioni sul futuro. Succede spesso che pensiamo in funzione di esperienze antiche che determinano le nostre concezioni attuali, sia riguardo la paura per il futuro sia, più semplicemente, riguardo a cose successe in passato e che succederanno in futuro. Accade ugualmente, se si osserva bene, che si presentino in successione un pensiero attinente al passato seguito da uno attinente al futuro, ma entrambi nel 'qui e ora'.

Il fine che vi è stato proposto qui, dal primo momento, è raggiungere la non-identificazione della coscienza con le percezioni e con le concezioni. Per essere stabili in questa non-identificazione vi occorreranno forse degli anni. Ma è un'altra questione.

Se giocate a tennis, il fine che vi viene proposto, fin dal primo momento, è di intercettare la palla del vostro avversario e di rimandargliela indietro in modo tale che lui non riesca a colpirla a sua volta. Il tennis è il tennis, sia che siate un dilettante sia che partecipiate al torneo di Wimbledon o del Roland Garros. Conoscete bene le regole, anche se non giocate con i campioni del mondo.

Il Cammino non è così chiaro. Succede che per anni il fine non sia neppure intravisto. Come stupirsi che si brancoli nella confusione? Provate a immaginare, anche se il paragone è assurdo, uno sportivo che gioca a tennis da cinque o sei anni e che non ha ancora capito che il gioco consiste nell'intercettare la palla, nel rimandarla dall'altra parte della rete, all'interno delle righe bianche e in un punto dove sia difficile per l'avversario rimandargliela indietro. Continuiamo con l'apparente absurdità dell'esempio: immaginate un giocatore che pratica il tennis da sei anni, a cui l'istruttore ha accuratamente insegnato il modo corretto di tenere la racchetta, l'impugnatura che deve essere morbida, l'uso non solo dell'avambraccio ma di tutto il braccio, e che dopo una mezz'ora di chiacchiere sul tennis si riveli del tutto ignorante sulle regole del gioco.

Nello stesso modo è assurdo che certe persone, dopo cinque o sei anni di familiarità con un insegnamento spirituale, non abbiano ancora capito di che si tratta. Padroneggiano perfettamente i dettagli, come il modo di impugnare la racchetta o di piegare la gamba, ma non hanno assimilato l'essenza della loro azione.

Molti fra coloro che incontro pensano che l'insegnamento della liberazione della coscienza sia qualcosa di molto difficile, riservato ai saggi indù, che richiede sacrifici e rinunce eroiche e che avverrà un giorno in futuro. Sono 'modesti', non puntano 'così in alto', chiedono solo di avere una vita professionale meno frustrante, una vita sentimentale meno caotica, angosce meno frequenti, una certa pace, un po' di gioia di vivere.

La non-identificazione col nome e con la forma vi viene proposta fin dall'inizio. Ma non è così evidente come l'arte di giocare a tennis. Bisogna però sforzarsi di capire. E' questo il fine che ho ritrovato dovunque, negli anni dedicati ai viaggi e agli studi, in tutte le tradizioni spirituali a cui mi sono avvicinato. Se questo fine non vi è chiaro, non avrete risultati apprezzabili dagli sforzi che fate o che credete di fare.

Fin dal primo giorno bisogna esercitarsi in questa non-identificazione. Comincia tutto da lì. Allora, perché l'essenziale non è già chiaro dal primo giorno in cui vi impegnate su un cosiddetto 'cammino'? Tutto l'edificio della religione, nella misura in cui non è morta o degenerata, si ricollega a ciò di cui vi parlo. Anche se le *Upanishad* non contemplan riti e cerimonie, il Vedanta non è meno grande (e grandioso) né meno impregnato di sacro. Contengono il commento alle parole di Gesù Cristo: "E' venuto il momento in cui i veri adoratori adoreranno Dio in spirito, e non più nei templi".

Come l'aspetto psicologico della vita, per quanto sia interessante, è secondario (nel senso che viene per secondo), così i riti e le cerimonie, per quanto ricchi ed efficaci in certi casi e per certi temperamenti, sono secondari. L'essenziale è cercare innanzitutto il Regno di Dio e la sua giustizia, il resto deve essere considerato come un mezzo.

Quello che chiamiamo *yoga* o *marga* (il termine sanscrito che traduciamo con 'via' o 'cammino') comincia con una presa di coscienza: "Sono costantemente in preda alle mie percezioni e alle mie concezioni". Ciò che definite 'essere cosciente' non è che l'identificazione con le forme di coscienza che si succedono istante dopo istante. E noi occidentali che abbiamo dato molta meno importanza allo studio del sonno senza sogni di quanto abbiano fatto gli indù, siamo portati a pensare che durante il sonno profondo non siamo coscienti. Uno degli aspetti interessanti del Vedanta consiste nell'attrarre l'attenzione sul fatto che abbiamo una certa forma di coscienza durante il sonno, che non è un non-essere e neppure una morte da cui resuscitiamo ogni mattina.

La sfilata di percezioni e concezioni, paragonabile ai fotogrammi di un film, non cessa mai e, rimanendo assorbiti da questa successione di istanti di coscienza, la nostra intera vita si svolgerà senza vigilanza, con momenti felici e momenti infelici, con successi e insuccessi, con azioni e reazioni. E anche se lasceremo un nome famoso nella storia, avremo mancato l'essenziale.

E' normale che questo essenziale se lo lasci sfuggire chi non ha mai sentito parlare di spiritualità, e che dica di non esserne interessato. Quello che stupisce è che se lo lasci sfuggire chi si considera 'impegnato' in una ricerca spirituale, e magari da molti anni.

\*

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 e 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 *rishi*, 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 dirigervi.

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 inattuabile 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.