

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

La fonte sempre pura

Liberarsi dal passato attraverso il respiro

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 imattereste 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 entusiasmarsi 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* * 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 Prajnanpad, 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 il *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.

**Il lying è un metodo di conoscenza di sé e di purificazione del 'mentale' che A. Desjardins ha praticato presso Swami Prajnanpad.*

Se ho di nuovo introdotto la meditazione a Font d'Isière 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 ingrata 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 queste tecniche fanno appello alla respirazione, espirazione profonda centrata nello *hara*, *pranayama*, rallentamento della respirazione, sospensione del respiro. Sul monte Athos, nell'esicismo, 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 kinesiterapeuti 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 'es-primersi', 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'espirazione. 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.

Ascoltatevi 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 Bédart, 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* ridivente 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 svuotate 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 rinchiodo 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 sporcizia 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".* 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, *hridaya* in 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?

* Questo tema viene sviluppato in *Approches de la méditation*.

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 pugnaliamo 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 interdicca 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.

