

Koos Zondervan, *I principi dello yoga del Kashmir*

In questo testo il termine "Yoga del Kashmir" indica l'approccio di Jean Klein. Come indica il nome, questo approccio yoga è di origine kashmira.

Dal 1957 al 1998 Jean Klein fu un insegnante spirituale e lo yoga che insegnava (che chiamava "bodywork") si intrecciava con il suo insegnamento spirituale.

L'insegnamento spirituale di Jean Klein appartiene alla "via diretta". La via diretta riguarda la nostra vera natura e, in linea di principio, ci conduce alla realizzazione del sé, alla realizzazione della nostra vera natura. La via diretta, tuttavia, richiede una rara maturità spirituale. Come diceva Jean Klein: "Per un corpo-mente condizionato è quasi impossibile aprirsi alla verità, aprirsi alla grazia". Praticato nel modo appropriato, lo yoga del Kashmir ha il potere di de-condizionare e trasformare il corpo e la mente e quindi rendere il praticante più ricettivo all'insegnamento spirituale. A sua volta, l'insegnamento spirituale sviluppa il giusto atteggiamento mentale per praticare yoga efficacemente. È ciò che è espresso nel primo principio.

IL PRIMO PRINCIPIO:

L'INSEGNAMENTO SPIRITUALE DI JEAN KLEIN E L'APPROCCIO DELLO YOGA SI COMPLETANO E SI RINFORZANO

Aforismi dall'insegnamento spirituale di Jean Klein:

1. L'uomo è predestinato a conoscere se stesso
2. Alla fine ti ritroverai dietro te stesso
3. La liberazione è dalla persona, non della persona.

La prima affermazione significa che c'è una forza nell'universo che alla fine fa sì che ogni essere umano raggiunga la conoscenza di sé, l'autorealizzazione. Nella tradizione spirituale del Kashmir questa forza è chiamata anugrahashakti (letteralmente: energia che cattura l'anima individuale). Una buona traduzione di anugrahashakti è "grazia-energia". Questa affermazione è molto importante per noi, perché significa che la creazione è programmata in modo tale che, se seguiamo semplicemente il flusso della vita, raggiungeremo la nostra destinazione: la realizzazione della nostra vera natura. Visto in questa prospettiva, lo sviluppo umano naturale è quindi supportato dallo yoga. Anche altri insegnanti spirituali hanno espresso questa idea, ad esempio Swami Sivananda: "In ogni momento della tua vita la natura sta lavorando per avvicinarti alla tua destinazione".

La seconda affermazione di Jean Klein ci ricorda un parallelo fatto nella Mundaka Upanishad, in cui un essere umano è rappresentato da due uccelli su un albero. In questo confronto un uccello sta mangiando i frutti dell'albero (agisce nel mondo), mentre l'altro uccello sta solo guardando. Ciò significa che esistiamo, per così dire, su due livelli. La nostra vera natura, il Sé, è l'uccello osservatore, e il tempo e lo spazio ne sono al di fuori; il Sé non è mai nato e non può neanche morire. La persona, il sistema corpo-mente, è l'uccello che mangia i frutti dell'albero. È un'espressione della nostra vera natura nel tempo e nello spazio. Il secondo aforisma significa che, alla fine, la nostra vera natura dietro la persona si riconoscerà.

La terza affermazione significa che, se si compie l'autorealizzazione, l'enfasi si sposta improvvisamente dalla persona esistente nel tempo e nello spazio all'asse senza tempo della nostra vera natura. L'identificazione con il corpo-mente finisce e possiamo lasciar andare la persona. Dopotutto è solo un'espressione temporanea del nostro vero essere nel tempo e nello spazio.

Nella tradizione spirituale del Kashmir il nostro vero essere si chiama Shiva (Dio). Shiva è sempre unito all'energia (Shakti), anche se si manifesta in forma velata come essere umano. La differenza tra una persona realizzata, un buddha, e una persona che non ha ancora realizzato il suo vero essere è energetica. Un'energia velata (mayashakti) collegata alla colonna vertebrale è attiva in una persona non realizzata. Questa energia velata è la causa per cui non riconosciamo la nostra vera natura; ci siamo dimenticati, per così dire. Quindi, visto dal punto di vista energetico, questa energia che vela dovrebbe essere disattivata. Il testo più importante della tradizione del Kashmir, il Vijñana Bhairava Tantra, fornisce suggerimenti su come raggiungere questo obiettivo. Questo trattato sull'autorealizzazione è il preferito da Jean Klein e dice:

"Come grazie alla luce di una lampada o ai raggi del sole possiamo vedere il mondo, così grazie alla Shakti possiamo arrivare a conoscere Shiva, o caro" (shloka 21).

Quindi, attraverso la nostra energia vitale, dovremmo essere in grado di conoscere il nostro vero sé. L'energia vitale in un essere umano si manifesta come corpo energetico (pranamayakosha). Il corpo energetico dà vita al corpo fisico, astrale e causale. Anche l'interazione tra il corpo fisico, il corpo astrale e quello causale dipende dal corpo energetico.

Il Vijñana Bhairava ci porta a:

IL SECONDO PRINCIPIO:

LO YOGA DEL KASHMIR FAVORISCE L'ATTIVAZIONE DEL CORPO ENERGETICO

L'attivazione del corpo energetico è realizzata come segue:

1. Praticando yoga con una mente aperta, osservatrice e abbracciante. Jean Klein a volte lo definiva un atteggiamento "impersonale", perché con questo atteggiamento non vengono richiamate immagini di sé, non essendoci nemmeno sforzo, fatica e alcun giudizio. Questo atteggiamento impersonale fa diminuire le tensioni neuromuscolari. Questa è la condizione principale per consentire il risveglio del corpo energetico.
2. Essendo la nostra attenzione durante la pratica yoga diretta al senso tattile, lavorando con suggerimenti che coinvolgono il tatto, usando la nostra immaginazione. Semplicemente in sintonia con la consapevolezza del corpo, si stimola il corpo energetico.
3. Praticando i punti 1 e 2, pratichiamo gli elementi classici dello yoga (esercizi, pose, bandha, mudra, kapalabhati, bhastrika e pranayama).

Secondo Jean Klein e gli antichi testi (Gorakshashatakam, Shiva Samhita, Hatha-Yoga-Pradipika), la posa dell'adepto (siddhasana) e la posa del loto (padmasana) sono i "trasformatori" più importanti tra le posizioni yoga. Tuttavia, queste pose sono molto difficili per molte persone, con tensioni e inibizioni condizionate e articolazioni dell'anca che vengono usate unilateralmente. Praticando regolarmente, questi ostacoli possono essere superati senza violare il corpo. La cosa più importante è praticare pose che liberino la spina dorsale delle sue resistenze e permettano alla colonna vertebrale di raddrizzarsi. Ciò provoca un potente flusso di energia verso l'alto lungo la spina dorsale. Poi ci sono gli

esercizi e le pose che aprono le articolazioni dell'anca. Una volta che il corpo è liberato a tal punto che possiamo sederci rilassati con una spina dorsale raddrizzata nella posa del loto, possiamo anche sentire che questa posa attiva chiaramente il corpo energetico. Quindi la sensazione del corpo si espande e sorge una sensazione nuova, leggera, "vuota". Finché il corpo non è ancora in grado di stare comodamente seduto nella posa del loto, si può praticare il mezzo loto (ardha-padmasana) o la posa dell'adepto (siddhasana), se necessario con un cuscino.

Se il corpo energetico è sveglio, se il corpo fisico è libero dalle tensioni e dalla rigidità, e avendo pienamente affrontato l'insegnamento spirituale, la mente è spontaneamente pronta per meditare. Questo può essere espresso come il seguente principio:

TERZO PRINCIPIO:

FINALMENTE UNO STATO DI ATTESA SENZA ATTESA SORGE

Dal punto di vista di un biologo, questo stato può essere paragonato a un bruco che ha filato un bozzolo e si ritira nel divenire crisalide. Una volta nel bozzolo, il bruco si riposa e si arrende intuitivamente al naturale processo di trasformazione, con il quale, alla fine, si trasforma in una farfalla. Lo stesso vale per il praticante yoga. Avendo completamente assorbito l'insegnamento spirituale e sapendo che la felicità duratura, l'adempimento ultimo, non può essere trovata negli oggetti, tutte le ricerche e gli sforzi giungeranno a termine. Ciò si traduce in una meditazione tranquilla, un'apertura e una profonda sensibilità. Ad un certo punto durante questo processo di maturazione, l'inerente energia vitale latente (kundalini) si risveglierà. Questa energia risvegliata aprirà quindi il canale centrale di energia nella spina dorsale (sushumna nadi), entrerà e trasformerà i vari centri di energia (chakra) sulla sua strada verso l'alto. Durante questo processo, l'energia velante (mayashakti) viene trasformata, producendo l'autorealizzazione. Ciò significa che il nostro vero essere si ritrova senza mediazione della mente o dei sensi. La felicità, sempre ricercata nel mondo, viene improvvisamente vissuta ed è permanente.

IL CERCATORE È IL CERCATO

Jean Klein ha definito questa trasformazione "la nostra vera nascita". Questa nascita conduce a una beatitudine permanente.

L'energia del volere / desiderare (icchashakti) che costituisce la forza trainante della vita umana si ferma.

Traduzione di Gianfranco Bertagni