

Tesi di diploma:

## **IL VALORE DELLA CONSAPEVOLEZZA NEL PERCORSO YOGICO**

---

Autore:

*Ivan Di Piazza*

Relatore:

*Domenico Puleo*

## Indice

1. <b>INTRODUZIONE</b>	pg. 3
<i>Le radici della sofferenza: i klesha</i>	pg. 5
<i>Una differente prospettiva sulla libertà</i>	pg. 8
2. <b>IL VALORE DELLA PRATICA</b>	pg.10
<i>Rapporto tra Hatha Yoga e Raja Yoga</i>	pg.16
3. <b>LE QUALITÀ DELLA CONSAPEVOLEZZA</b>	pg.17
<i>La seconda freccia</i>	pg.21
<i>Consapevolezza ed emozioni</i>	pg.23
4. <b>UN ESEMPIO DI PRATICA ORIENTATA</b>	pg.25
5. <b>NOTA CONCLUSIVA</b>	pg.27
<b>Glossario</b>	pg.28
<b>Bibliografia</b>	pg.30

## 1. INTRODUZIONE

Il tema della consapevolezza rappresenta un elemento comune a varie tradizioni di ricerca interiore, sia orientali che, in una certa misura, anche occidentali. Lo yoga che fa capo alla tradizione del *Raja*, il Vedanta, gran parte delle diverse scuole buddhiste e le mistiche cristiane fanno di essa un mezzo interiore di avanzamento spirituale.

Anche le tecniche yoga legate alla tradizione della *Kundalini*, pur mettendo l'accento sulla dimensione energetica delle pratiche, hanno come scopo l'unione delle due polarità: l'aspetto dinamico dalla manifestazione (*shakti*) e l'aspetto coscienziale (*shiva*), il quale rimane dunque un elemento pregnante.

Nell'ambito della modernità, la psicologia transpersonale rappresenta probabilmente il tentativo di indagine interiore più aperto che la tradizione occidentale sia riuscita a produrre, o almeno quello che ha più attinenza con un percorso di tipo yogico; lo stesso Jung, padre nobile della psicologia umanistica e transpersonale, sottolinea<sup>1</sup> come il lungo lavoro sull'inconscio debba, in fin dei conti, essere rapportato al piano coscienziale, e che dunque la coscienza-consapevolezza rappresenta il fattore decisivo del 'processo individuativo'.

Quanto forte sia l'esigenza interiore di recupero di una dimensione di ascolto nella società moderna è molto evidente dai comportamenti e dalle atmosfere che incontriamo tutti giorni. L'esaltazione culturale dell'io-mio<sup>2</sup> e di elementi fortemente narcisisti, alimentata dall'influenza condizionante dei mezzi di comunicazione, accentua la separazione dal mondo e dalla natura che, secondo lo yoga, è alla radice della sofferenza.

Alan Watts<sup>3</sup> caratterizza bene l'epoca attuale come 'l'età dell'angoscia', in cui la modernità e la visione occidentale riduzionista ha distrutto ogni certezza interiore, creando una situazione di forte pressione psicologica ed esaltando, invece che attenuando, la divisione da ciò che ci circonda. Il risultato è un individuo dominato in gran parte da meccanismi reattivi di tipo automatico (in termini psicologici, un nevrotico) ed inseguito dall'esistenza. Tutto ciò aggrava la condizione esistenziale 'naturale' di sofferenza che la filosofia yoga collega all'identificazione egoica (*asmita*).

In questo contesto, l'esperienza della consapevolezza si manifesta come luce, come scoperta della profondità dell'esistenza anche nelle piccole cose, e della totale gratuità del vivere e dei fenomeni. L'attenzione è portata sul 'qui e ora', sul presente (*agata*), unica dimensione che effettivamente ci appartiene. La pratica consapevole di *asana*, *pranayama*, meditazione può essere proposta quindi come una sorta di innesco per recuperare una dimensione di vita più a misura d'uomo. Essa

conduce, gradualmente, ad osservare la tendenza della mente a proiettarsi nel futuro (*anagata*) e rifugiarsi nel passato (*atita*); dunque si tratta, in termini riduttivi, di una ‘tecnica di svelamento’ (cfr. J. Engler<sup>4</sup>) che mostra pian piano al praticante il proprio essere e le proprie tendenze, esplorando il confine interno-esterno e creando un radicamento nell’eterno presente.

Questo tipo di presenza mentale è caratterizzato dalla spontaneità con cui si manifesta, ma vi può anche essere una pratica deliberata in questo senso: si può parlare, con Husserl,<sup>5</sup> di intenzionalità della coscienza, ovvero della capacità della coscienza di essere indirizzata verso un oggetto specifico. Una libera e semplice adesione alle cose, non ‘forzata’ da alcuna intenzionalità, può emergere proprio a seguito di un lungo lavoro ‘intenzionale’.

E’ qui necessario mettere l’accento su due diverse modalità di *dharana* (pratica formale della concentrazione): la calma concentrata e la consapevolezza aperta. Nella calma concentrata la coscienza indirizza la mente verso un unico oggetto (ad esempio il respiro), e, quando una distrazione sopravviene, la mente viene riportata sull’oggetto scelto. La pratica di consapevolezza aperta si volge invece a tutto ciò che si manifesta, dunque non esistono distrazioni: semplicemente si sta con ciò che è. Quest’ultimo tipo di pratica viene interpretata da alcuni autori (cfr. Vimala Thakar<sup>6</sup>) come *dhyana*, e richiede come presupposto una certa domestichezza con la calma concentrata, che riduce le fluttuazioni del mentale. Una lunga pratica di *hatha yoga* può rivelarsi preziosa a questo scopo.

La consapevolezza è il fondamento della coscienza e precede il mentale, il pensiero discriminante, le emozioni, e l’io cosciente (cfr. Panikkar<sup>7</sup>). Posso comprendere razionalmente qualcosa usando la mente discriminante, e posso rendermi conto contestualmente di stare comprendendo qualcosa; analoga cosa si può dire rispetto a qualsiasi altra funzione della mente. C’è una ‘energia’, una coscienza più profonda dell’io, che precede le cose e le osserva.

Esiste in occidente una confusione concettuale e linguistica tra la comune accezione di ‘coscienza’ e l’accezione yogica proposta dagli *Yoga Sutra*. Eccetto correnti minoritarie, in termini di psicologia classica, con ‘coscienza’ viene di solito indicata la ‘coscienza dell’io’; non esiste l’idea di una dimensione più profonda, ontologicamente distinta dalla precedente, che osserva la stessa coscienza dell’io. Nella prospettiva psicologica stretta, si mantiene un approccio puramente fenomenologico e parziale, legato cioè al paradigma scientifico-materialista su cui la disciplina si è formata. Questo fraintendimento esiste anche in Jung, che al massimo identifica l’inconscio con la nostra dimensione più profonda, e considera il ‘Sè’ come il perfetto baricentro tra coscienza dell’io ed inconscio.

L'energia cosciente del puro testimone sembra essere una peculiarità dello Yoga e di alcune vie introspettive a sfondo mistico-trascendente.

### *Le radici della sofferenza: i klesha*

Ogni scuola di ricerca interiore ha la sua mappa di riferimento. Una tentazione culturale dell'uomo moderno è quella di confondere o identificare la mappa con il territorio<sup>8</sup>. Questa diffusa sopravvalutazione del pensiero (cognicentrismo) si manifesta spesso come tendenza dogmatica, e va rovesciata, almeno a livello personale e di pratica, intendendo gli insegnamenti come indicazioni per interiorizzare e maturare una esperienza, piuttosto che come espressioni di una verità assoluta.

Gli *Yoga Sutra* di Patanjali<sup>9,10</sup> rappresentano la 'mappa' per quanto riguarda la tradizione dello yoga e, per il loro carattere fortemente intuitivo ed adogmatico, si pongono come un testo aperto, che rimanda continuamente all'esperienza personale. Patanjali non propone una visione del mondo e delle cose a cui aderire, ma un percorso esperienziale da cui trarre gradatamente gli insegnamenti.

Come ben sottolinea Vimala Thakar<sup>11</sup>, la partita dello yoga si gioca sulla percezione. Un difetto percettivo di fondo è, secondo Patanjali e gran parte della tradizione orientale, all'origine della condizione esistenziale di sofferenza dell'uomo. Dunque lo Yoga si caratterizza e si presenta prima di tutto come una 'disciplina della percezione', che si ripromette di togliere il velo che impedisce alla dimensione della pura coscienza, della pura consapevolezza, di manifestarsi.

L'opera di Patanjali è composta da circa 300 *sutra* o aforismi, suddivisi in quattro libri (*pada*). Il I libro si intitola *Samadhi Pada*, e descrive la via che porta alla consapevolezza di sé.

I primi quattro *sutra* del I libro riassumono in modo geniale la via dello yoga:

I.1 *Atha yoganusasanam*. Adesso comincia l'esposizione della disciplina dello yoga. *Anusasanam* è la disciplina, cioè occorre una disciplina della percezione e della visione, per togliere il velo dell'illusione.

I.2 *Yogas citta vritti nirodha*. Lo yoga è la cessazione delle fluttuazioni della mente.

I.3 *Tada drstuh svarupe vasthanam*. Quando ciò è realizzato, la coscienza (*drasta*) riposa nella sua natura essenziale (*svarupe*).

I.4 *Vritti sarupyam itaratra*. Altrimenti la coscienza si identifica con le fluttuazioni della mente.

Lo yoga si propone immediatamente come l'arresto del funzionamento ordinario della mente, legato alle fluttuazioni mentali di origine inconscia. Ordinariamente, la coscienza e la mente tendono a prendere la forma degli oggetti con cui vengono a contatto, e dunque vi è confusione,

identificazione. Se, attraverso un lungo lavoro, si attenua l'agitazione della mente, l'identificazione cessa, e la percezione recupera la sua vera natura.

Alla base vi è l'idea che esistano nell'uomo due menti o nature, una egoica e personale ed una universale. Il flusso estroverso del *citta vritti* (*citta vritti sutra*) ha origine e si sviluppa nell'ambito ristretto dell'identificazione egoica. Scopo dello yoga è quello di arrestare questa corrente e quindi porre fine alla dinamica della sofferenza. *Citta vritti sutra* impedisce alla pura dimensione esistenziale consapevole, la pura 'energia del vedere' o *citi shakti* di aderire agli oggetti della percezione senza i vincoli della memoria (*smriti*) e dei condizionamenti inconsci (*vasana* e *samskara*), sorretti dalla dinamica dei *klesha-vritti*, di cui parleremo in seguito. Questa 'energia del vedere' è la consapevolezza, che tende ad emergere se i principali ostacoli interiori ed esteriori sono stati rimossi. Si ha allora una naturale adesione della coscienza alla manifestazione, che ritrova la sua natura non-duale e di vuoto (*sunyata*). Questi contenuti di Patanjali richiamano il 'Sutra del cuore' buddhista, che recita esplicitamente 'il vuoto è forma, e la forma è vuoto'. Esistono due livelli interpretativi di questi insegnamenti: il primo, che ogni cosa è vuota di un sè separato, la divisione è arbitrariamente posta dalla mente dell'uomo, e la dualità dei fenomeni è illusoria (cfr. Thich Nath Hanh<sup>12</sup>);

nella seconda interpretazione possiamo identificare il vuoto buddhista con la dimensione più profonda della coscienza che Patanjali definisce *drasta*, tradotto come 'energia del vedere' (cfr. V.Thakar<sup>11</sup>) o 'testimone'. La 'forma' corrisponde invece all'altro principio ontologico della 'cosa vista', *darsana shakti*, che si manifesta in modo duale attraverso i *guna* o qualità della manifestazione. La dimensione primordiale indifferenziata del *brahman*, l'indistinto, si è quindi polarizzata in questi due principi del vedente e del veduto, al fine di manifestarsi e di creare una dinamica. Lo scopo dello yoga è ritrovare l'unità di vuoto e forma, favorire il re-incontro di queste due dimensioni esistenziali nell'uno-tutto che le trascende. Ricordiamo la perentoria affermazione di Krishnamurti: 'l'osservatore è l'osservato'<sup>13</sup>.

La seconda interpretazione, a mio avviso, è più attinente all'ultimo sutra del IV libro di Patanjali, che recita: la liberazione (*kaivalyam*) è lo stabilirsi dell'energia del vedere (*citi shakti*) della coscienza nella sua vera natura (*svarupa pratisha*), il ritorno della manifestazione (*guna*) alla sua condizione originale vuota (*sunyam*). Ritroviamo qui una sostanziale coincidenza dell'insegnamento degli *Yoga Sutra* con il cuore della *Prajnaparamita* (perfezione della saggezza), nucleo dell'insegnamento buddhista.

Le tradizioni orientali sono spesso fraintese in occidente, perchè si applicano ad esse categorie di pensiero della nostra cultura, cioè si considerano filosofie o religioni. Si tratta invece tecnicamente di soteriologie, ovvero discipline volte alla liberazione dalla sofferenza esistenziale. A questo scopo, Patanjali propone la via graduale delle otto membra (*ashtanga*<sub>1</sub>). Le otto membra constano di una serie di discipline interiori ed esteriori e di pratiche, volte alla liberazione della coscienza dai condizionamenti e dalla sofferenza.

I principali ostacoli sulla via della liberazione vengono citati nel secondo libro: si tratta delle 'formazioni mentali negative' o *klesha*: la presa di coscienza di tali barriere è già per il praticante un grosso passo avanti. Patanjali elenca cinque *klesha* principali: *avidya*, *asmita*, *raga*, *dvesa*, *abhinivesa*.

*Avidya* è l'ignoranza della nostra natura essenziale, e consiste nell'attribuire alla percezione della dualità dei fenomeni un carattere assoluto, piuttosto che relativo al linguaggio ed alla necessità di concettualizzare. L'uomo, per la sua struttura culturale ed antropologica, cioè per via della memoria (*smriti*) e del linguaggio, ha dimenticato la sua vera natura, e quindi vive un rapporto conflittuale ed inquieto con l'universo e con la sua condizione. *Avidya* è considerata il peccato originale, l'ignoranza fondamentale alla radice della sofferenza esistenziale dell'uomo. La mente 'duale', cioè l'io cosciente, attribuisce illusoriamente agli oggetti con cui viene in contatto una natura permanente e una totale indipendenza dal contesto, cioè una estraniamento (alienazione) dalla natura, condizione che comprende anche se stessi e la propria ristretta identificazione. L'intuizione profonda trascendente (*prajna*), invece, caratterizza il tutto con l'impermanenza e l'interdipendenza. Tutto ciò, tra l'altro, sembra essere in buona sostanza confermato ad un livello di scienze fisiche dalle interpretazioni più aperte della meccanica quantistica e della fisica moderna<sup>14</sup>. Come conseguenza di *avidya*, il peccato originale, si produce una confusione percettiva di base che porta ad *asmita*.

*Asmita* significa 'identificazione', ed è quel processo necessario, ma da trascendere, che ci fa identificare con una parte degli oggetti con cui la coscienza viene in contatto (il nostro corpo, la nostra mente); in termini moderni si tratta dell'io che vuole possedere le cose (io-mio). Lo yoga propone una integrazione di tutti questi aspetti ed una disidentificazione da emozioni ed istinti, per

---

<sup>1</sup> *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.*

*Yama sono le 5 discipline etiche: ahimsa (non violenza), satya (verità), asteya (non rubare), brahmacharya (continenza), aparigraha (non appropriarsi di ciò che non viene dato spontaneamente);*

*Niyama sono le 5 regole di condotta interiore: saucha (purezza), santosa (contentarsi), tapas (austerità), svadhyaya (studio di sé), Isvara pranidana (abbandono al principio creatore universale).*

*Gli altri anga verranno introdotti nel corso della tesi.*

viverli consapevolmente. L'identificazione è il nodo fondamentale del nostro percorso interiore. Identificarsi significa 'essere posseduti' da qualcosa, e dunque è l'opposto di essere liberi.

*Raga* e *dvesa* sono desiderio ed avversione, e si tratta evidentemente di aspetti diversi di una unica forza fondamentale. La dinamica *raga-dvesa* ha, come vedremo nel terzo capitolo, un ruolo particolarmente importante nella pratica della consapevolezza.

Desiderio ed avversione si strutturano nel momento in cui, avendo innalzato con *asmita* una barriera tra l'io ed il mondo esterno, emerge una coscienza manipolatoria e giudicante nei confronti degli oggetti della percezione. Su questo terreno, *raga* e *dvesa* hanno modo di crescere e svilupparsi. L'effetto di *asmita* e della coscienza duale è una dinamica conflittuale nei confronti delle cose e delle persone, che vengono considerate in funzione della possibilità di soddisfare o meno la nostra piccola identificazione. Di conseguenza tendiamo ad attaccarci all'identificazione, cercando di perpetuarla a tutti i costi. La centratura dell'essere umano dominato dai *klesha* è dunque posizionata nei primi tre *chakra* legati alla sopravvivenza e all'individuo, ed a un atteggiamento competitivo nei confronti dell'ambiente.

*Abhinivesa* è l'attaccamento alla vita, inteso come la non accettazione della dimensione finita dell'esistenza fisica. Uno dei *sutra* di Patanjali recita: *abhinivesa* è radicata anche nel saggio; quindi accogliere la morte, aprendosi ad una dimensione di mistero, rappresenta l'ultima fase del processo di integrazione (*kaivalya o moksa*).

Il tema dei *klesha* è correlato con quello della consapevolezza, poichè è facendo chiarezza su questi aspetti così cruciali della nostra interiorità che è possibile una maggiore adesione alla vita e alla sua profondità. Inoltre i *klesha* rappresentano la catena chiusa, il circolo vizioso, che incatena la coscienza ed alimenta la sofferenza, ed hanno una corrispondenza nel buddhismo delle origini con la 'coproduzione condizionata'.

### ***Una differente prospettiva sulla libertà***

La civiltà occidentale, con il suo paradigma culturale etnocentrico, ha strutturato una differente idea di libertà rispetto alla proposta delle vie interiori. Normalmente, la società con i suoi modelli ci lancia il messaggio che libertà significa fare ciò che si vuole a prescindere da tutto il resto, dal contesto, dal rispetto degli altri esseri, del pianeta, dell'universo. Viene quindi incoraggiata l'autodeterminazione in una prospettiva fortemente egoica o super-egoica, ed in definitiva superficiale. Lo yoga propone un concetto di libertà totalmente diverso. Libertà è seguire il proprio *Dharma*, ascoltare la propria voce interiore e realizzare il proprio compito. La stessa vita nel

*Dharma*, insieme alla *sadhana* (pratica) di una disciplina interiore vissuta con la qualità di *abhyasa* (costanza) e *tapas* (naturale austerità), fornisce tutti gli insegnamenti necessari per trascendere i condizionamenti e realizzare la liberazione (*moksa, kaivalya*). In questa prospettiva, la libertà non è poter fare o non fare qualcosa, ma rappresenta una dimensione esistenziale nuova, anzi 'la' dimensione di totale consapevolezza incondizionata, di recupero della purezza originaria.

## 2. IL VALORE DELLA PRATICA

Ricordo bene gli anni che precedettero il mio incontro con la pratica dello yoga. Ricordo l'infanzia, l'adolescenza. In un alternanza di opposti sentimenti, la violenza della vita sembrava trascinare di qua e di là con dolore: i tradimenti degli amici, dei genitori, la mancanza di comprensione da parte delle persone più vicine, la solitudine, ed insieme a tutto questo le gioie, i giochi e l'amore.

Scrivo questo non tanto per parlare di fatti personali, ma perché penso che tutti, e in tutte le epoche, abbiano vissuto esperienze simili.

Oggi, se devo rilevare una differenza tra il passato e il presente, non è tanto nei rivolgimenti della vita che, a ben guardare, sono forse più forti che un tempo, ma nel modo in cui ciò viene vissuto, cioè nella minore identificazione con queste gioie e sofferenze.

La disidentificazione rende interiormente più liberi, cioè in parte liberati dal karma, poiché le azioni depositano semi più deboli, che germoglieranno con maggiore difficoltà e influenzeranno meno le esperienze future.

Per realizzare tutto ciò, elemento fondamentale è lo sviluppo di una prospettiva di ascolto più profonda. Anzi, la disidentificazione nasce proprio dall'ascolto e dalla pratica. L'ascolto o consapevolezza è proprio un dono della pratica, una scoperta, una nuova modalità di approccio alle cose che sacralizza il gesto e tutto ciò che ci circonda. *Asana* e *pranayama* rappresentano, in questo contesto, l'elemento principe che introduce dolcemente e gradatamente alla consapevolezza del corpo, del respiro e delle energie.

Gerard Blitz sottolinea molto bene questi aspetti nel libro 'Il filo dello Yoga', in cui invita i praticanti occidentali a riprendere prima di tutto contatto con la dimensione del corpo<sup>15</sup>. Tale lavoro di base può essere fatto in sala yoga attraverso una pratica attenta, che riporti al momento presente, e ci faccia uscire dagli automatismi. Recuperare una dimensione autentica attraverso *asana* significa riappropriarsi di un sentire 'vero', non filtrato dalla mente piena di pregiudizi, idee e propositi.

In una seduta di yoga vanno rispettate le indicazioni di Patanjali, "*sthiram sukkham asanam*": l'*asana* deve essere comoda e piacevole; è esclusa l'idea di sforzo, di meta, di obiettivo da raggiungere e di competizione.

Come indicazione generale, ed ai fini dello sviluppo di un ascolto profondo, l'*asana* va adattata al singolo individuo attraverso un accorto sintonizzarsi dell'insegnante sui suoi bisogni e limiti fisici.

L'*asana* si deve quasi far da sola, e la volontà deve costituire semplicemente l'impulso iniziale all'azione, che poi si dipana in modo naturale e consapevole.

L'*asana* si esegue con il corpo, con la mente e soprattutto con il cuore, evitando di cadere nell'automatismo di una fredda esecuzione tecnica, nell'illusione che la postura operi indipendentemente dal nostro grado di attenzione. Semmai, il lavoro con *asana* è un lavoro di attenzione-consapevolezza in cui le posture stimolano l'aspetto energetico, e facilitano l'ascolto di ciò che viene suscitato.

Ritengo inoltre che, ai fini dello sviluppo di una pratica consapevole, l'insegnante debba richiamare l'attenzione su ogni singolo gesto che si compie in una seduta di yoga. Nulla deve essere a caso e tutto deve essere a caso, ed ogni movimento deve essere illuminato dalla luce della coscienza. Si evita così che la mente divaghi durante l'esecuzione delle tecniche.

La pratica deve essere più fluida, equilibrata ed armoniosa possibile. Ogni *asana* deve scivolare naturalmente verso la successiva, per permettere al praticante di entrare in una 'corrente' di posture scandite dal ritmo del respiro. Può essere utile inserire delle pause di ascolto tra un'*asana* e la successiva o tra un gruppo omogeneo di *asana* e le successive, in modo da dare il tempo di assimilare e contattare ciò che l'*asana* ha prodotto.

L'insegnante dovrebbe inoltre ricercare un delicato equilibrio tra 'lezioni' in cui si danno indicazioni sulle posture, sui loro effetti, sui significati, o su temi specifici, e vere e proprie 'sedute' in cui ci si limiti a fornire pochissime spiegazioni, evitando di stimolare così il pensiero discorsivo, e privilegiando l'interiorizzazione. Quest'ultimo modo di praticare può essere più congeniale ai praticanti avanzati, mentre il primo si dovrà necessariamente adottare nei corsi per principianti. Via via che l'attitudine all'ascolto cresce negli allievi, è opportuno tendere verso una pratica sempre più silenziosa, rimandando magari gli approfondimenti teorici e discorsivi alla fine.

La seduta deve diventare un 'fare', che, però, è anche un 'non-fare'. Uscire dalla prospettiva del 'fare per ottenere' deve essere uno degli intendimenti alla base della pratica di yoga.

In relazione alla consapevolezza, i *pranayama* rappresentano un'opportunità per entrare ancora più intimamente in contatto con il proprio respiro e possono diventare ottime tecniche di concentrazione. Ad esempio, praticare *ujjayi*<sup>2</sup> focalizza la mente sul suono prodotto dal passaggio dell'aria attraverso la glottide. Questo tipo di pratica, dunque, può calmare il mentale e agire da antidoto contro l'ansia di fare. *Nadi sodhana*<sup>3</sup> armonizza sul piano energetico, e crea nella mente

---

<sup>2</sup> Tecnica che consiste nel respirare con una parziale chiusura della glottide.

<sup>3</sup> Tecnica di respirazione a narici alternate.

una condizione di sospensione favorevole alla meditazione. I *pranayama* che stimolano molto energeticamente con o senza ritenzioni (ad esempio *bastrika*<sup>4</sup>), possono essere adoperati per sensibilizzare l'ascolto verso i movimenti delle energie sottili e psichiche. Questo tipo di lavoro in sala yoga completa ed affina il lavoro di ascolto in condizioni 'ordinarie'.

La pratica della concentrazione (*dharana*), sia in ambito di *asana* che con tecniche specifiche, ci consente di sviluppare la facoltà di stare con ciò che c'è, indipendentemente dal fatto che mi piaccia o non mi piaccia. Questa forma di "consapevolezza attiva" si distingue da una attenzione passiva di tipo ordinario che si focalizza solo su ciò che piace.

Con lo yoga abbiamo l'opportunità di invertire tale processo e sviluppare la capacità di stare con le cose indipendentemente dal fatto che ci piacciono o che ci arrechino beneficio. Viene in mente quanto si dice nella *Gita* a proposito del *karma yoga* come la necessità di coltivare l'azione senza frutto; agire, cioè, in modo non strumentale, operare non per ottenere qualche vantaggio egoistico ma al solo fine di operare. Queste indicazioni appaiono come un rovesciamento dei valori indotti oggi dalla società e dai mezzi di comunicazione, che propongono una visione fortemente dualistica, in cui si è operata una scissione netta tra se stessi e il cosmo. Esaltando la dimensione egoica, è facile cadere in una assertiva oggettivazione di ciò che ci circonda e quindi sviluppare un rapporto strumentale con le cose, e vedere le cose stesse ed i fenomeni in funzione dei propri piccoli bisogni. Gran parte della cultura scientifico-tecnica riduzionista si è orientata storicamente in questa direzione. La pratica yoga si propone di attenuare l'elemento di divisione e favorire un processo di integrazione dell'uomo nell'universo, e di avviarsi verso uno sguardo più compassionevole e partecipe delle cose del mondo.

Dunque è un grande cambiamento (una vera 'conversione' nel senso più ampio) che la pratica si ripromette, giacché essa ci propone di passare da un'attenzione subordinata all'interesse per questo o per quello, all'interesse per l'attenzione stessa, all'interesse per l'essere attenti. Tale interesse può nascere soltanto vedendo che l'attenzione in quanto tale ci porta sempre qualcosa, indipendentemente dalla qualità degli oggetti a cui si rivolge.

La meditazione (*dhyana*) rappresenta la continuazione del lavoro di base su un piano mentale e profondo.

*Yama* e *Niyama* danno il necessario sfondo etico-esistenziale che evita di far cadere nell'esecuzione di fredde tecniche psico-fisiche.

---

<sup>4</sup> Tecnica di respirazione toracica ad alta frequenza con ritenzione finale.

Siamo generalmente portati a vedere il percorso yoga ‘linearmente’, cioè considerando gli *anga* di Patanjali come tappe successive di un percorso ascendente che porta verso la liberazione. In questa prospettiva gli *anga* ‘esterni’ (*Yama, Niyama, Asana, Pranayama*) sono preparatori e propedeutici agli ‘interni’ (*Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi*). Tuttavia, complementariamente, possiamo guardare il percorso *ashtanga* come ‘circolare’, in cui ognuna delle membra è un anello di una catena che poi si chiude. Una spirale rappresenta bene questo movimento. Ogni parte affina l’ascolto e la consapevolezza e fornisce *insight* sulle altre parti, senza una effettiva gerarchia degli *anga*. Ad esempio, lavorando con *dharana*, possiamo avere una comprensione più profonda degli *yama*. Così, l’attitudine radicata di *pratyahara*, illumina la pratica di *asana*.

Sotto questo profilo, gli *anga* esterni possono essere visti anche come strumenti propri a trasferire il potere della consapevolezza dalla pratica alla vita. Durante la vita quotidiana ci muoviamo, compiamo dei gesti, respiriamo, proprio come in una seduta di *asana*.

Per ben comprendere questo, penso possano occorrere molti anni. Ricordo gli inizi della mia pratica di *hatha yoga*, in cui il contatto si limitava alla seduta formale, e per di più durante la seduta non ero in grado di mantenere un adeguato livello di concentrazione.

Dall’esperienza ho dedotto che la mente ed il corpo, al principio della pratica dello yoga, si ribellano a quella, seppur dolce, applicazione della mente all’oggetto che caratterizza *asana e pranayama*. Pur rendendosi palesi effetti benefici su tutte le sfere, la mente può sviluppare in questa fase una sorta di avversione alla pratica, che si manifesta con pensieri caotici e fuori tempo, fretta di finire, etc., nonostante il piacere di praticare e le ricadute positive quasi immediate.

Si manifesta così il gioco di *citta-vritti*: le oscillazioni del mentale, che, per una mente non educata, possono costituire forze (inconsce) dirompenti che impediscono di stare pienamente nel momento presente. Per questo Patanjali propone saggiamente, all’inizio del percorso, *asana e pranayama* per centrare la mente su oggetti specifici evidenti e rilevanti: il corpo e il respiro. Si tratta, in sostanza, di una consapevolezza selettiva che, se ripetuta con costanza ed intenzione per diverso tempo, origina una diminuzione dell’agitazione mentale e consente livelli di adesione sempre più profondi. E’ come se ci venisse indicata una modalità per interrompere, almeno nelle sedute di yoga, il *feed-back* karmico negativo, quello che Freud chiamava ‘coazione a ripetere’, per cui l’effetto del condizionamento (l’agitazione mentale, *citta-vritti*) rafforza il condizionamento di partenza. Tale comprensione ritengo sia fondamentale per un adeguato avanzamento nella pratica.

Tutto ciò va in controtendenza rispetto a ciò che si manifesta ordinariamente. All'inizio del cammino di pratica, o se la consapevolezza viene meno, si verifica una forma di attaccamento e di compiacimento dei propri condizionamenti, perchè è forte l'identificazione con tali condizionamenti, e la fine di essi equivarrebbe alla fine di una parte di noi stessi. L'io, non possedendo una propria consistenza ontologica, ha paura di far cadere quelle barriere che rivelerebbero la relatività e la parzialità della sua natura.

Un testo molto antico in cui queste idee sono espone chiaramente è quello della *yogini* tibetana Ma Gcig<sup>16</sup> ('Canti Spirituali', scritto nel 1050 d.C.) sulla recisione dei demoni. Nel linguaggio moderno potremmo usare i termini 'forze inconscie' o archetipiche al posto dei demoni. E' importante chiarire il rapporto tra queste forze che operano dentro di noi e la dimensione della liberazione e della consapevolezza.

La *yogini* descrive lo stato di pura consapevolezza nel seguente modo: "Lode a quello stato che trascende ogni considerazione oggettiva, dimensione pura, inesprimibile, che va oltre il pensiero."

Ma Gcig, come Patanjali, ritiene che lo stato di pura consapevolezza sia la condizione naturale della mente, ordinariamente offuscata dai condizionamenti o demoni. Vale la pena riportare ancora un breve brano: "Quel concetto discriminante di bene o di male che si viene a formare nella mente all'apparire di un fenomeno, viene detto demone intangibile. Se ci si separa dallo stato spontaneo e naturale della mente e ci si aggrappa all'idea di divinità benevole e di spiriti malefici, a causa dell'alternanza di speranza e timore, il nostro proprio demone si manifesta in noi stessi".

Qui Ma Gcig sembra sottolineare che l'uscita dalla condizione naturale, originaria della mente si attui attraverso una serie di proiezioni inconscie (demoni), che offuscano la pura visione e ci fanno individuare nelle cose contenuti non presenti.

"Dal vasto e chiaro spazio della dimensione essenziale della realtà sorgono in tutte le direzioni i pensieri e i ricordi, così come dall'oceano immobile sorgono le onde e le increspature. Chiunque abbia questa conoscenza non necessita di alcun artificio: rimanga naturalmente in sè stesso! Si è liberati nello spazio in cui non nascono né beneficio né danno".

La dinamica di *citta-vritti* è l'effetto delle forze (demoni) al di fuori della coscienza, ed esiste uno spazio incontaminato dentro di noi in cui la pura consapevolezza può manifestarsi. "Poiché la conoscenza sorge spontaneamente in sè stessi dallo spazio della realtà essenziale, non è necessario nutrire invidia, avversione o desiderio. Se non si provano avversione o desiderio, ecco che si manifesta la mente spontanea."

Vi è dunque l'idea di una conoscenza nel fondo di noi stessi legata al nostro stesso esistere. Inoltre ritorna il tema dell'avversione e del desiderio (*raga-dvesa*) nell'ambito della consapevolezza. Ma Gcig è influenzata dalla cultura buddhista, ma è una *yogini* che porta in sé tutta la tradizione indiana. Come in Patanjali, la proposta è una purificazione della mente e del corpo da 'demoni' ( o *klesha-vritti*) che impediscono la corretta percezione dei fenomeni. Si tratta di un ritorno alla condizione naturale, piuttosto che di una artificiosa manipolazione per uscire dalla condizione naturale e cercare uno stato diverso ed esotico.

Vista in questa ottica, la consapevolezza, l'attenzione nuda non giudicante, è lo strumento principe di cui si avvale la coscienza per liberarsi di ciò che non è più necessario, ed affrancarsi dai demoni e dalla loro tirannia. Si tratta di trascendere la condizione umana ordinaria.

Una seduta 'formale' di yoga rappresenta la situazione ideale per raccogliersi ed indagare l'interiorità e il suo rapporto con il corpo. La scoperta di una dimensione corporea profonda è di solito il primo passo della pratica, particolarmente per noi occidentali, provenienti da una struttura culturale che ha fatto della divisione tra mente e corpo, tra *physis* e *psyche*, quasi un baluardo, un dogma. Le modalità educative occidentali cognicentriche non offrono molte possibilità di sviluppare un rapporto libero e cosciente con il proprio corpo. La mente discriminante, la mente razionale, viene esaltata a scapito delle altre dimensioni dell'esistenza. E' come se, avendo a disposizione dieci strumenti, ne gettassimo via nove e ne utilizzassimo uno soltanto. Si è 'educati' a scindere razionalità ed emozioni identificate, e si oscilla tra questi due poli inconciliabili creando un grande conflitto interiore. Come sottolinea Jung in una sua lucida analisi<sup>17</sup>, con la caduta degli archetipi e la svalutazione del sacro è avvenuto nell'uomo moderno uno scollamento tra inconscio (personale e collettivo) e coscienza dell'io; ciò ha generato una condizione esistenziale in cui ci si ritrova a fronteggiare il mondo senza più protezioni psicologiche, ma non ancora interiormente attrezzati per farlo autonomamente.

Tornando al lavoro sulla dimensione del corpo, anche là dove sembra che il corpo venga valorizzato, come nelle pratiche sportive, in realtà si tratta generalmente di una identificazione completa con il corpo stesso in uno scenario competitivo e prestazionale.

Rispetto a questo approccio meccanicistico, lo yoga adotta una visione olistica che ricerca una armonia perduta. Pur con grosse variabilità soggettive, la riscoperta e la riappropriazione della propria dimensione corporea, può richiedere diversi anni di pratica assidua. Anche qui si tratta di indirizzare la consapevolezza opportunamente e di affinare uno strumento.

### ***Rapporto tra Hatha Yoga e Raja Yoga***

Vorrei in questa sede suggerire quale, a mio avviso, può essere il rapporto tra *Hatha Yoga* e *Raja Yoga* nei riguardi della consapevolezza. La mia esperienza mi ha fatto comprendere come la pratica regolare di *asana* e *pranayama* non sia lo scopo finale dello yoga, ma essa crea un terreno assai favorevole per il contatto con una dimensione profonda dell'essere e la caduta dell'io-mio, quella parte dell'io che vuole possedere le cose e controllarle.

Il lavoro sulla postura, sul respiro e la sua regolarità e sugli aspetti energetico-salutistici promosso dall'*Hatha Yoga* ridona la salute del corpo e favorisce l'instaurarsi di una attitudine sattvica verso sè stessi e la vita. In questo senso, un possibile piano interpretativo di *pratyahara*, normalmente tradotto come "ritiro dei sensi", è il ristabilirsi di un rapporto non viziato con i sensi, di non accaparramento, dovuto all'indebolimento della dimensione egoica. Dunque lo yogi che, grazie all'*Hatha Yoga*, ha maturato una condizione di generale equilibrio psico-fisico, è meglio disposto nei confronti degli oggetti della percezione, sia interni che esterni, e tende a fronteggiare tali oggetti in modo non identificato e senza bramosia di possesso, né desiderio di ripetere ciò che è piacevole. Egli, a questo stadio, mangia perchè ha fame e beve perchè ha sete, ma ha interrotto la condizionata compulsione ad attitudini di vita scomposte, ed ha ristabilito un equilibrio sano tra la coscienza e gli oggetti della percezione. L'instaurarsi della consapevolezza nel processo yogico trova nella condizione di *pratyahara* raggiunta dal *sadhaka* (praticante) un terreno fertile per cominciare a rivelarsi.

Tutto è pronto per il *Raja Yoga*, che ha come principali oggetti la coscienza e la mente. Il termine *dharana* viene normalmente tradotto come 'concentrazione', ed in effetti pratiche di calma concentrata sono utili per allenare la mente a focalizzarsi su un solo punto e a divenire stabile. Tuttavia, man mano che la mente viene purificata, *dhyana*, lo stato meditativo di consapevolezza, si può fare strada nel praticante e divenire la normale modalità per rapportarsi con la vita.

A conclusione di questo breve capitolo dedicato al significato della pratica possiamo dire che lo yoga, nella sua pratica formale, ci offre la possibilità di indagare il nostro rapporto con il corpo, con il respiro e con le dinamiche mentali. Abbiamo dunque l'opportunità di essere avviati verso una consapevolezza che si manifesta su tutti i piani, e procedere sulla via spirituale. La pratica yoga crea inoltre una disposizione ed un substrato idoneo per una consapevolezza allargata alla vita ed estesa a tutte le nostre relazioni.

### 3. LE QUALITÀ DELLA CONSAPEVOLEZZA

La radicata abitudine a pensare per pensare, una sorta di coazione al pensiero discorsivo, ha, tra le altre conseguenze, quella di sopraffare ed espellere dalla mente alcune prerogative. Tra queste, la vittima più illustre è proprio la consapevolezza. I pensieri, con una dinamica quasi diabolica, travolgono quel fattore che permette di osservare i pensieri stessi.

La pratica della consapevolezza si ripromette di porre rimedio a questa tendenza alla proliferazione mentale non necessaria, radice di sofferenza, e ciò in virtù della paziente coltivazione di una attenzione diretta, profondamente non giudicante, ma al tempo stesso partecipe, ossia unita con ciò a cui essa rivolge lo sguardo.

Si tratta dunque del recupero di una dimensione di freschezza intuitiva connessa alla vita; ma al conseguimento di questa semplicità è d'ostacolo la nostra mente, che facilmente associa il 'non giudicante' ad un atteggiamento di fredda distanza ed il 'partecipe' alla identificazione con ciò che si vive.

E'opportuno sottolineare il carattere di immediatezza ed intimità che la pratica della consapevolezza deve avere. L'essere consapevoli del corpo, del respiro, del gesto, si contrappone ad un'adesione mediata attraverso il pensiero, che la nostra cultura ci ha abituato a considerare superiore.

Durante una seduta di pratica yoga, abbiamo una chiara opportunità, generalmente stimolata e guidata anche dall'insegnante, di sperimentare una dimensione di pura consapevolezza, diretta, non verbale, non giudicante, non concettuale, a stretto contatto con il respiro o con un'altra espressione corporea.

Un *sutra* di Patanjali ci dice che ordinariamente i fenomeni si manifestano nella dualità, secondo i tre *guna*: sono cioè piacevoli, spiacevoli o neutri; non così per lo *yogi*. Intrappolati nei nostri condizionamenti, gli eventi inducono nella coscienza moti di avversione-desiderio. Sono quindi presenti dei 'semi karmici' (*vasana* e *samskara*) che si manifestano come tendenze reattive e dinamiche nevrotiche. Ecco allora che una capacità di presenza immediata amplia non poco il nostro orizzonte di libertà. Lo yoga infatti ci insegna che dove c'è coscienza c'è energia, e il discernimento, nel qui ed ora, delle nostre reazioni automatiche va pian piano ad indebolire i semi che le hanno originate.

L'indicazione preziosa che ci viene dai maestri è dunque quella di essere totalmente presenti e a cuore aperto davanti alle situazioni sia piacevoli che, e soprattutto, spiacevoli.

Se, in virtù di una consapevolezza ben addestrata, riusciamo veramente ad aderire, a connetterci con un'onda di avversione, con immediatezza e intimamente, non è pensabile che il nodo di avversione rimanga uguale. Esso è destinato a perdere almeno in parte il suo potere. Riappropriarsi di questa visione non giudicante vuol dire cominciare a sostituire il potere di *asmita* (identificazione) con il potere della consapevolezza, il che significa cominciare a sostituire l'ignoranza (*avidya*) con la saggezza intuitiva (*prajna*).

E' da sottolineare l'importanza del lavoro con lo yoga come preparazione ad una consapevolezza 'allargata' alla vita quotidiana. Sviluppando una buona capacità di consapevolezza del corpo e del respiro (con *asana* e *pranayama*) è possibile rivolgere fruttuosamente l'attenzione non giudicante al più complesso campo delle emozioni e dei pensieri, sia perché è naturale andare dal semplice al complesso, sia perché non di rado l'unico modo (e il modo più diretto) di connettersi con un'emozione è connettersi con le sue manifestazioni fisiche, nel tipico avvicinarsi ondulatorio di *raga-dvesa* che caratterizza le emozioni.

Abitare consapevolmente le condizioni presenti significa essere unificati e vivi. Non che una cosa accaduta nel passato non sia vera. Però, se ci identifichiamo e ci attacchiamo al ricordo di questa cosa, restiamo inevitabilmente separati dalla vita che viviamo in questo momento. Al contrario, se non impartiamo al ricordo uno spessore, una realtà che non ha, e riusciamo invece a stare davanti al ricordo in uno stato di semplicità attenta, non ci divideremo dalla vita presente.

Normalmente un ricordo può essere molto più di un ricordo, al punto di sembrare più reale della persona che abbiamo davanti, ed esercitare un forte potere di condizionamento. Si tratta di svelare le dinamiche proiettive della mente, che ci fanno vedere le cose alla luce dei nostri vissuti o dell'eredità che abbiamo ricevuto (culturale, genetica) dall'intera umanità. La pratica della consapevolezza, e quindi anche lo yoga, si ripropongono di farci superare questa distorsione percettiva offuscata da 'elementi proiettivi' e di radicarci in ciò che è, così com'è, qui ed ora.

La consapevolezza è un'attenzione indipendente e attiva, diversa rispetto all'attenzione comunemente intesa, la quale è passiva e dipendente dall'interesse che un oggetto ci suscita, o dalla necessità di portare a termine un compito. Finito l'interesse o il compito, termina anche l'attenzione. L'attenzione contiene anche un certo grado di tensione, e si risveglierà solo a condizione che ci sia una nuova attrazione o una nuova necessità. Dunque l'attenzione comunemente intesa può essere vista e vissuta come un condizionamento al fare per ottenere, o come un adeguamento a modelli operativi di tipo istintuale. Differentemente, la consapevolezza è una attività evolutiva della coscienza che tende a svincolarci da ogni forma di condizionamento.

La consapevolezza ha la fondamentale caratteristica di essere non giudicante. Se infatti cominciamo a giudicare ciò che vediamo, entriamo nel dualismo *raga-dvesa* che ci lega ancora più al giudizio ed impedisce alla consapevolezza di manifestarsi. Nel caso in cui siano presenti giudizi, ciò che gli insegnamenti consigliano è di non reprimere, ma semplicemente di includere tali giudizi nella sfera della consapevolezza. Tecnicamente, si tratta di allargare l'orizzonte della coscienza ogni qual volta si manifesta qualcosa di apparentemente esterno ad essa.

La consapevolezza è, per sua natura, silenziosa, e, nel suo mistero, benefica. La vera consapevolezza unisce e quindi pacifica, la mente giudicante crea divisione, genera conflitto, e quindi si oppone alla via dello yoga.

La consapevolezza è non concettuale, e, in quanto specchio, è puro guardare. Non è riconducibile quindi a pensare, a confrontare o concettualizzare. L'intera mente discriminante viene relativizzata in favore di una visione più ampia e profonda delle cose.

Dunque la consapevolezza non opera attraverso parole, simboli, immagini e concetti. E' qualcosa che viene prima e sta dietro le parole ed i concetti. Vimala Thakar<sup>11</sup> traduce in termini moderni con 'energia del vedere' (*citi shakti*) quella qualità di pura osservazione che sta alla radice di ogni percezione, e forse della vita. Questa caratteristica non concettuale della consapevolezza può apparire strana agli occhi di un occidentale, al quale sarà difficile comprendere come la consapevolezza sia non egoica, non egocentrata, in quanto la nostra cultura si è strutturata proprio su una sopravvalutazione della volontà e della coscienza dell'io.

Il maestro vietnamita Thich Nhat Hahn, commentando il 'Sutra del Diamante'<sup>18</sup>, sottolinea come la dialettica della *Prajnaparamita* abbia la funzione di scoraggiare l'individualismo e l'edonismo. Chi, ad esempio, si vanta di particolari realizzazioni spirituali, proprio per questo suo atteggiamento non si può arrogare alcuna realizzazione spirituale, essendo ancora imprigionato nello schema dell'io-mio come entità autonoma in competizione con tutto il resto. Ciò a cui bisogna tendere è l'adesione alla realtà così com'è al di là di ogni schema ego-centrico e di ogni concettualizzazione. Ricordiamo Ma Gcig: "Non avere alcuna teoria è la nobile pratica".

Se pratichiamo secondo un modo sempre più impersonale, non teorico e speculativo, non verbale, saremo sempre meno incapsulati e impacciati, e più fluidi, in contatto con la realtà viva, che è proprio fluida ed in continuo movimento. Invece di un dualismo di concetto-soggetto (io) da una parte e di concetti-oggetti dall'altra, abbiamo adesso qualcosa di più unitario: il campo della consapevolezza dentro il quale accade una realtà sempre meno intrappolata da giudizi e rappresentazioni mentali.

Voglio ora mettere l'accento sulla nostra radicata propensione ad attribuire il massimo valore possibile al pensare in sé e per sé. Non mi riferisco alla riflessione saggia o altre forme costruttive di pensiero, bensì ad una fascinazione indiscriminata per l'attività mentale. Tale fascinazione ha forti influenze culturali, in quanti l'occidente ha costruito pian piano il primato del pensiero discorsivo sulla contemplazione, per cui noi oggi 'subiamo' in maniera eccessiva il mentale e i suoi movimenti. Per contro gli orientali (anche grandi personalità come Tich Nhat Hahn o il Dalai Lama) a volte non appaiono sufficientemente 'vaccinati' contro gli aspetti più subdoli della modernità, verso cui avvertono una forte attrazione.

Tornando all'occidente, ordinariamente ci si attendono le soluzioni di tutto in primo luogo dal pensare, e poi anche dal parlare e dall'agire. E' come se fossimo intimamente convinti soltanto pensando abbastanza e ripetutamente ad una data questione, sia possibile risolverla. Chi riesce a produrre una grossa quantità di pensieri è considerata persona dotata di grande intelligenza, attiva e positiva. La compulsione al pensiero viene generalmente incoraggiata, senza sospettare minimamente che il pensiero scoordinato e accelerato provochi sofferenza. Si tratta di una sorta di fede culturale, di abbandono ad un presunto potere magico del pensare e della proliferazione mentale.

In realtà siamo di fronte ad uno degli attaccamenti più forti che ogni praticante si trova ad affrontare nel suo percorso di liberazione: l'attaccamento al pensare fine a sè stesso e alla verbalizzazione mentale. Non a caso Patanjali definisce lo yoga come cessazione delle fluttuazioni della mente: il chiacchierio mentale rappresenta la manifestazione esteriore più evidente dei nostri demoni, *vasana* e *samskara*.

La pratica dello yoga attenua questa agitazione della mente, e predispone un terreno favorevole all'adesione consapevole alla vita. In particolare le *asana* hanno a mio avviso un valore strutturante sui 'buchi' della personalità, e costituiscono di per sé una meditazione sulle forme e sulla dimensione corporea e del respiro. Tecniche di concentrazione o di arresto, come la pratica dei mantra o la meditazione sul respiro, o *ekagrata* (focalizzazione mentale) su qualsiasi oggetto della percezione ri-centrano il praticante, donano benessere e fiducia.

L'attaccamento alla proliferazione dei pensieri ci impedisce di vedere e sperimentare capacità della mente diverse dal pensare. E' come questi occupassero tutto lo spazio e offuscassero lo sfondo vuoto della consapevolezza, la capacità ed il potere di accogliere. Purtroppo, il continuo discorrere mentale può apparire normale o addirittura appetibile, diversamente da quanto può accadere per altre forma di dipendenza delle quali, pur continuando a coltivarle, siamo i primi a

riconoscere il carattere nocivo. Una delle ragioni di tale difficoltà sta nel fatto che *citta vritti* agisce da schermo alla chiara percezione, come già indicato in precedenza, ed evidenziato da Patanjali. Tale effetto schermo costituisce una sorta di meccanismo di difesa con cui ci illudiamo di poter eliminare la sofferenza. Rimuginare in modo ossessivo su un'esperienza dolorosa, in realtà, ci separa dall'esperienza stessa, che invece ha qualcosa da insegnarci. Al contrario, se impariamo a collocare questa esperienza nel raggio di un'osservazione attenta, entreremo finalmente in contatto con essa, e mentre ci apriamo all'esperienza si rafforzerà la nostra capacità di comprenderla e di lasciarla andare, ampliando il nostro orizzonte di vita.

### *La seconda freccia*

In tema di consapevolezza, è necessario citare un insegnamento fondamentale del Buddha sulle dinamiche mentali di avversione-desiderio (*raga-dvesa*). Il sutra in questione è il cosiddetto 'sutra delle due frecce' (*Sallena Sutta*). Seppure in forma più ermetica, analogo insegnamento emerge anche da un'attenta lettura di Patanjali.

All'inizio del sutra, il Buddha spiega che l'ignorante nell'incontrare i fenomeni prova sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre, e in questo non si discosta dal praticante. Ma ecco la vera differenza tra i due:

“E' come se un arciere, dopo aver colpito un uomo con una freccia, lo colpisse ancora con una seconda freccia. Sicché quell'uomo patirà il dolore di due ferite. Lo stesso accade all'ignorante, che soffre a causa di due dolori, quello fisico e quello mentale.”

Il Buddha sottolinea che il difetto mentale risiede non nella percezione della sofferenza, derivante dall'inevitabile contatto della coscienza con i fenomeni dolorosi, ma nell'avversione ad essa. Ciò è in totale consonanza con quanto afferma Patanjali nel secondo libro a proposito dei *klesha*, individuando nell'avversione (*dvesa*) una delle principali formazioni mentali negative su cui la pratica deve lavorare. Il saggio si distingue dall'uomo comune perché ha maturato una non reattività profonda verso gli oggetti della percezione, che gli evita ulteriori sofferenze ed indebolisce i residui attaccamenti. Infatti, indulgiando nell'avversione, si dà origine a disposizioni latenti (*vasana*) di ulteriore avversione; inoltre vi è il simultaneo rinforzarsi dell'attaccamento per il piacevole. Ciò, tra le altre cose, oltre ad essere inutile, coltiva e rinforza i semi dell'ignoranza esistenziale (*avidya*).

C'è una evidente concordanza tra gli insegnamenti del Buddha, più espliciti, e quelli di Patanjali sui meccanismi che sostengono ed alimentano la sofferenza. Lo stesso monito si può leggere in più

parti in Krishnamurti<sup>13</sup>, il quale sostiene che l'odio diventa un enorme ostacolo se coltivato a lungo ed innaffiato regolarmente; lasciato a sé stesso appassirà, lasciando spazio all'amore accogliente.

La consapevolezza della seconda freccia viene indicata sia da Patanjali che da Buddha come prassi da seguire per coltivare quella *non reattività profonda* che ne è il frutto. Tale attitudine della mente è ben diversa da una non reattività superficiale basata sul *self-control*, ovvero sulla repressione delle proprie pulsioni e tendenze, che genera solo nevrosi. Il controllo, che pure può rappresentare una necessaria forma di protezione, è alimentato dalle nostre aspettative su come dovremmo essere, e dall'avversione verso ciò che siamo, e non può rappresentare una forza pacificante.

E' opportuno osservare che l'esempio della 'seconda freccia', cioè il turbamento mentale in presenza di un dolore fisico, è deliberatamente semplice. Sappiamo come le cose nella realtà possano essere molto più complesse: ad esempio, la prima freccia può essere uno stato d'animo sgradevole, magari apparso d'improvviso e inspiegabilmente, e la seconda freccia l'alimentare pensieri contorti attorno a quello stato d'animo. Ed è anche possibile ritrovarsi immersi sordamente nel disagio senza aver preso coscienza né della prima, né della seconda freccia.

Lo sguardo intuitivo sull'interiorità (*prajna*) è uno dei doni più preziosi della pratica, se si pensa che ordinariamente si è dominati da una totale confusione sulle dinamiche personali, e si tende ad accorpare prima e seconda freccia, facendone un tutt'uno.

Con la pratica scopriamo che, se poco o nulla è in nostro potere quanto alla prima freccia (tranne l'affidarsi!), molto invece possiamo riguardo alla risposta, ovvero alla nostra relazione con la sensazione (spiacevole, piacevole o neutra che essa sia).

Lo yoga è unione e coscienza, dunque acquisire consapevolezza di ciò che ci spinge ad agire fa parte a pieno titolo del percorso di liberazione.

Le implicazioni positive di quanto detto sono notevoli. Giacché, se impariamo a cogliere ed osservare il dinamismo della seconda freccia in noi, a non scagliarla, il risultato andrà ben oltre il superamento dell'avversione. Infatti, cominceranno simultaneamente ad indebolirsi l'attaccamento-desiderio (*raga*) e l'ignoranza (*avidya*): stiamo operando su tutti i principali *klesha*. Se si accosta a tutto questo la pratica del primo *yama*, 'ahimsa', un atteggiamento profondamente non violento e pacificante può lentamente espandersi dentro di noi. Questo richiamo a *yama* mette in luce la circolarità e la saggezza del sistema di Patanjali, in cui ogni parte è necessaria e si integra con il resto. *Ahimsa* va inteso anche come l'adeguarsi ad una naturale legge interiore, e quindi non fare del male e non aggredire anzitutto noi stessi, evitando di alimentare le dinamiche della sofferenza.

### *Consapevolezza ed emozioni*

La nostra società sembra porre un' enfasi particolare sulle emozioni, al punto che ad esse viene attribuita una sorta di primato culturale.

In verità, molte emozioni hanno a che vedere con i *klesha*, le formazioni mentali negative, rientrano nella dinamica *raga-dvesa* (avversione-desiderio), e come tali rappresentano cause attive di dolore nel presente, aumentano il bagaglio karmico e preparano il terreno a sofferenze future.

Il lavoro sulle emozioni è in primo luogo un lavoro su *asmita*, l'identificazione. E' l'identificazione con le emozioni il motore del condizionamento e della sofferenza. Individuare interiormente tale identificazione è un lavoro lungo e paziente. Rientra a pieno titolo in questo contesto la dinamica della seconda freccia, che risulta qui più che pertinente. Lavorando con la consapevolezza di emozioni negative, ad esempio la paura di qualcosa, possiamo ritrovare dentro di noi un forte desiderio di liberarcene. Per poter diventare veramente consapevoli della paura ed *incontrarla* diventa necessario ancor prima lavorare con il nostro desiderio di non avere paura, ed il nostro rifiuto per questo sentimento. Non penso esistano scorciatoie per le vie interiori, ed ogni nodo va attentamente considerato. Ciò che reattivamente sorge in noi riguardo l'emozione in questione costituisce barriera che ci separa dal contatto con l'emozione stessa.

Nell'ambito della vita di ogni giorno ed anche di una pratica meditativa, un'attenzione sollecita alle piccole emozioni che riempiono le nostre giornate può costituire un ottimo fondamento al lavoro interiore. Se riusciamo a progredire nella consapevolezza nel quotidiano, ci renderemo conto, pian piano, vivremo la paura con meno paura, cercheremo con meno attaccamento gli stati emotivi piacevoli, nutriremo meno avversione per gli spiacevoli e staremo agevolmente con ciò che si presenta. Questo rilassamento nei confronti delle cose è un'inizio di pacificazione della mente.

Identificazione e consapevolezza non possono convivere: quando c'è identificazione non rimane spazio per nulla, siamo in preda ad un demone che ha preso il totale controllo del campo. Alla radice dell'identificazione c'è l'attribuire totale credito alle emozioni stesse ed a tutti i pensieri che sorgono intorno ad esse. Solo se questa totale fiducia nel pensiero viene gradualmente abbandonata si può manifestare una dinamica differente, non-identificata e consapevole. Quindi ,ciò che più va indebolito è questa sorta di fede verso tutto ciò che la mente pronuncia ed immagina. Sta al praticante, attraverso un processo intuitivo, cogliere in questa fiducia verso il mentale la radice della sofferenza.

Come praticanti, dobbiamo chiederci se siamo disposti a sostituire *il credere* nelle emozioni e nei pensieri, con *l'osservare* le emozioni ed i pensieri. Una matura auto-accettazione di sé e del proprio mondo interiore è un grande passo in avanti nel percorso spirituale, e non ha nulla a che vedere col narcisismo.

Una autentica e sincera pratica non è mai una autostrada in cui si entra per sempre in una dimensione non-identificata di pace, ma una via dinamica, in cui si alternano alti e bassi, identificazione e consapevolezza, un'oscillazione tra il credere e l'osservare, tra la contrazione e la distensione. L'accettazione delle emozioni gioca, in questo processo, un ruolo fondamentale: la vera vita è accoglienza, e solo questa attitudine di fondo può liberarci dalle nostre paludi interiori.

#### 4. UN ESEMPIO DI PRATICA ORIENTATA

Quest'ultimo breve capitolo sarà dedicato ad un esempio di pratica utile a intraprendere un percorso legato allo sviluppo della consapevolezza. Non è facile indicare una precisa pratica in questa direzione. L'esempio riportato vuole più comunicare uno stile ed un messaggio che un insieme di tecniche. Si intende che la seduta è rivolta a praticanti che hanno già una certa dimestichezza con lo yoga e con le dinamiche della mente.

Si comincia con il canto dell'OM (da *siddhasana* o *vajrasana*), suddiviso nelle tre lettere A-U-M, in cui la concentrazione viene portata sulla parte bassa dei polmoni (A), sulla zona toracica (U) e sulla testa e la zona clavicolare (M). Viene ripetuto parecchie volte (6-7) al fine di centrare la mente e predisporla all'ascolto del corpo e del respiro.

Al canto dell'OM segue qualche minuto di interiorizzazione in cui si percepiscono e si assimilano gli effetti del mantra sul mentale e sul corpo.

Quindi si comincia con gesti molto semplici, preparatori alle *asana* vere e proprie, ad esempio: inspirando si solleva il braccio, espirando si abbassa e si riporta sul ginocchio. Il movimento va eseguito in piena coscienza, coordinando la durata del respiro e del movimento. Si ripete alcune volte per ogni lato, e poi si staziona in ascolto, respirando normalmente, con il braccio sollevato. Ritornati alla posizione di riposo si ascolta il movimento pranico nel braccio e nella spalla, affinando in tal modo la coscienza del corpo e delle sue energie.

A questo punto si stira la colonna intrecciando le dita e sollevando entrambe le braccia come in *mahamudra*. Si sta un paio di minuti in questa posizione, che poi viene sciolta. Seguono altri esercizi di scioglimento della scapolo-omerale, seguiti da mobilitazioni consapevoli del collo e del tratto cervicale. Poi si passa al 'gatto', facendo partire la postura da dietro, e ascoltando e dissociando il movimento delle vertebre della colonna. Si eseguono delle torsioni dinamiche leggere nella regione lombare, per poi passare alla 'tartaruga' dinamica ed al 'pesce' dinamico. Si conclude con l'ascolto e la compensazione nella 'foglia ripiegata'.

Ci si riposiziona in *siddhasana* e si canta l'OM per un certo numero di volte (5 minuti); segue una meditazione di consapevolezza sul momento presente e su tutti gli oggetti della percezione interna. Con la mente acquietata dalla pratica dei mantra e con il corpo sciolto e stimolato dalle *asana*, si è nelle condizioni ideali per potere osservare i pensieri nel loro fluire. Si rimane in questo ascolto ed in questa interiorizzazione per 20 minuti circa. La fine della meditazione può essere segnata dal suono di una campanella.

La seduta dovrebbe svolgersi in completo silenzio, poichè mira allo sviluppo dell'ascolto profondo di tutti gli oggetti della percezione, con mente non dispersa.

## **5. NOTA CONCLUSIVA**

Questa tesi non vuole porsi come una trattazione completa ed esauriente del tema della consapevolezza, ma come ‘nucleo’ di spunti di riflessione sull’argomento. Inoltre, e soprattutto, costituisce un’invito a fare esperienza della consapevolezza, e a coltivare di essa una vera comprensione, dove ‘comprendere’ una cosa significa, come afferma Thich Nath Hanh<sup>12</sup>, “penetrare profondamente in essa, diventare uno con essa”.

Da compagna di pratica, essa diverrà, inevitabilmente, compagna di vita.

## GLOSSARIO

<i>Abhinivesah</i>	<i>attaccamento alla vita, istinto di auto-conservazione</i>
<i>Abhyasa</i>	<i>pratica costante</i>
<i>Agata</i>	<i>presente</i>
<i>Anagata</i>	<i>futuro</i>
<i>Anusasanam</i>	<i>disciplina</i>
<i>Asana</i>	<i>postura</i>
<i>Ashtanga-Yoga</i>	<i>Yoga delle otto braccia</i>
<i>Asmita</i>	<i>identificazione, senso dell'io, egoismo, io-mio</i>
<i>Avidya</i>	<i>Ignoranza primordiale, peccato originale</i>
<i>Atita</i>	<i>passato</i>
<i>Brahman</i>	<i>dimensione non duale originaria</i>
<i>Citi-Shakti</i>	<i>energia del vedere</i>
<i>Citta</i>	<i>strumento della percezione e della cognizione, mente, coscienza superficiale</i>
<i>Citta-Vritti</i>	<i>movimenti della mente, onde mentali</i>
<i>Darsana</i>	<i>visione</i>
<i>Darsana-Shakti</i>	<i>energia della cosa vista</i>
<i>Drasta</i>	<i>testimone, coscienza profonda non-duale</i>
<i>Dvesa</i>	<i>avversione</i>
<i>Dharana</i>	<i>concentrazione</i>
<i>Dharma</i>	<i>compito esistenziale</i>
<i>Dhyana</i>	<i>assorbimento meditativo</i>
<i>Guna</i>	<i>qualità della manifestazione</i>
<i>Hatha-Yoga</i>	<i>Yoga composto da i primi 4 anga</i>
<i>Kaivalya</i>	<i>liberazione, piena realizzazione della non-dualità, integrazione</i>
<i>Karma</i>	<i>dinamica del condizionamento, azione</i>
<i>Karma-Yoga</i>	<i>Yoga dell'azione nella vita</i>
<i>Klesha</i>	<i>formazioni mentali negative</i>
<i>Klesha-Vritti</i>	<i>movimenti della mente legati ai klesha</i>
<i>Kundalini</i>	<i>energia primordiale</i>
<i>Moksa</i>	<i>liberazione</i>
<i>Nadi</i>	<i>canali energetici</i>
<i>Nadi-Sodhana</i>	<i>respirazione a narici alternate</i>
<i>Nirodha</i>	<i>cessazione</i>
<i>Niyama</i>	<i>disciplina interiore</i>
<i>Prajna</i>	<i>intuizione profonda trascendente, saggezza</i>
<i>Pratyahara</i>	<i>ritiro dei sensi, rapporto equilibrato con gli oggetti della percezione</i>
<i>Pranayama</i>	<i>regolazione del respiro</i>
<i>Raga</i>	<i>desiderio</i>
<i>Raja</i>	<i>reale, nobile</i>
<i>Raja-Yoga</i>	<i>Yoga reale, della mente e della coscienza</i>
<i>Sadhana</i>	<i>pratica</i>
<i>Sallena Sutta</i>	<i>sutra della freccia</i>
<i>Samadhi</i>	<i>unità, integrazione</i>
<i>Shakti</i>	<i>energia</i>
<i>Shiva</i>	<i>coscienza</i>

<i>Smriti</i>	<i>memoria</i>
<i>Sutra</i>	<i>filo, flusso, aforisma</i>
<i>Pada</i>	<i>libro</i>
<i>Pratisha</i>	<i>fondazione</i>
<i>Samskara</i>	<i>impressioni latenti (inconsce)</i>
<i>Sthiram</i>	<i>stabile, comodo</i>
<i>Sukham</i>	<i>felice</i>
<i>Sunyata</i>	<i>vuoto non duale</i>
<i>Svarupe</i>	<i>propria natura, identità</i>
<i>Tapas</i>	<i>naturale austerità</i>
<i>Ujjayi</i>	<i>respirazione a glottide parzialmente chiusa</i>
<i>Vasana</i>	<i>proprietà latenti (più profonde di samskara)</i>
<i>Vritti</i>	<i>movimento, agitazione, onda</i>
<i>Yama</i>	<i>disciplina esterna</i>

## BIBLIOGRAFIA

1. C.G. Jung, *Pensieri sogni e riflessioni*, Rizzoli Bur Saggi, 2003.
2. C. Pensa, *Intelligenza spirituale*, Ubaldini.
3. A. Watts, *La saggezza del dubbio. Messaggio per l'età dell'angoscia*, Ubaldini.
4. K. Wilber, J. Engler, D.P. Brown, *Le trasformazioni della coscienza*, Ubaldini.
5. E. Severino, *La filosofia moderna*, Rizzoli.
6. V. Thakar, *Il mistero del silenzio*, Ubaldini.
7. R. Panikkar, *Il filo d'oro*, Video.
8. F. Capra, *Il Tao della fisica*, Feltrinelli.
9. J. Varenne, *Traduzione di Yoga Sutra*, non pubblicato.
10. P. Magnone, *Aforismi dello Yoga (Yogasutra di Patanjali)*, Magnanelli.
11. V. Thakar, *Lo yoga oltre la meditazione*, Ubaldini.
12. Thich Nhat Hanh, *Essere pace*, Ubaldini.
13. J. Krishnamurti, *Diario*, Ubaldini.
14. D. Bohm & F.D. Peat, *Science, order and creativity*, Taylor & Francis.
15. G. Blitz, *Il filo dello Yoga*, i.d.e.a. studio.
16. Ma Gcig, *Canti Spirituali*, Adelphi.
17. C.G. Jung, *Psychologische Abhandlungen*, Zurigo 1954.
18. Thich Nhat Hanh, *Il diamante che recide le illusioni*, Ubaldini.
19. A. Desjardins, *La via del cuore*, Ubaldini.
20. Tilopa, *Il grande sigillo*, Magnanelli.
21. Thich Nhat Hanh, *Il miracolo della presenza mentale*, Ubaldini.