

## Dispense introduttive alla pratica dello Yoga

A cura di Ivan Di Piazza

La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita *yug* che significa 'unire', aggiungere. Essa perciò significa congiungere tutte le dimensioni dell'uomo (la mente, il corpo, la coscienza profonda) in un'unica dimensione che le trascenda. Significa anche disciplinare il corpo, la mente, le emozioni, la volontà, ed indirizzare questi strumenti verso un unico fine. Il fine è la scoperta di una dimensione universale della coscienza che va oltre ed è più profonda della ristretta identificazione dell'ego-persona. A questa dimensione si dà il nome di *Kaivalya*, *Moksha* o liberazione.

Lo Yoga rappresenta la rinascita ad una nuova consapevolezza; da una vita abitudinaria, automatica, che attribuisce grande peso agli schemi mentali utilizzati per tradurre il mondo, verso una coscienza più alta ed una esistenza piena e divina.

Lo Yoga è forse il più antico sistema filosofico-esistenziale e di pratiche per lo sviluppo consapevole della persona. Utilizza in gran parte una modalità ingiuntiva, cioè conduce attraverso specifici esercizi fisici, psichici e coscienti sulla via della piena realizzazione del Sé.

È una disciplina millenaria, che contatta i diversi piani dell'essere umano: fisico, psichico, energetico e coscienti. Permette quindi di conquistare una maggiore agilità corporea (livello fisico), riportare prima di tutto la mente al corpo per costituire consapevolmente una unità di ordine superiore che trascende sia la mente che il corpo. Già soltanto il pieno compimento di questa solida base integrata, costituisce un alto livello di realizzazione umana, che consente di abbattere gran parte dell'ansia e dello stress inutili a cui siamo sottoposti e vivere più pienamente le proprie relazioni. Questo livello fornisce inoltre una grande scioltezza del corpo, della mente, serenità interiore in tutte le situazioni, ed ogni tipo di depressione diventa solo un ricordo. Gran parte dei danni e delle disarmonie dovute alla debolezza del corpo e della mente ed alla loro dissociazione, vengono dissolti.

Da questa solida base armonizzata si può procedere senza timore attraverso la meditazione e le pratiche verso l'Assoluto, la non-identificazione, la non-dualità.

Si può paragonare l'essere umano ad uno strumento musicale, che deve essere accordato per produrre melodie. Gli esercizi Yoga accordano il corpo, la mente e l'anima e ne fanno un tutt'uno armonico, "eufonico".

Oggi, più che in ogni altra epoca della storia dell'umanità, gli occidentali sono sottoposti a stress e tensioni che non sono attrezzati per affrontare. Sempre più persone fanno uso di tranquillanti, di sonniferi e di altre sostanze nel vano tentativo di "aggiustare" l'ansia attraverso interventi esterni. Lo Yoga insegna come affrontare lo stress non solo a livello fisico ma anche mentale e spirituale: non solo scioglie le tensioni e le rigidità muscolari, ma permette di individuare e sciogliere i blocchi interiori che spesso sono alla base di tale rigidità.

Gli antichi Yogi possedevano una profonda comprensione della natura umana e di tutto ciò di cui l'uomo ha bisogno per vivere in armonia con se stesso e con ciò che lo circonda. Essi percepivano il corpo come un veicolo alla cui guida vi è la mente, mentre hanno indagato cosa vi è *oltre la mente*, indicando livelli di coscienza di *non-mente* e di pura consapevolezza dell'Essere. L'azione, le emozioni e l'intelligenza sono le tre forze che muovono il veicolo-corpo, tre forze che devono essere in equilibrio per consentire all'individuo uno sviluppo integrato del suo pieno potenziale.

Partendo dall'interrelazione tra corpo e mente, lo Yoga nacque come metodo unitario per mantenere l'equilibrio, un metodo che combinasse tutti i movimenti necessari alla salute fisica con la respirazione, il rilassamento e le tecniche di meditazione.

### Due modalità di conoscenza

Quando la Realtà tenta di conoscere sé stessa attraverso la mente umana, alcuni aspetti gli devono rimanere sconosciuti. Non appena si instaurano modalità *traduttive* della realtà, cioè categorie legate alla rappresentazione simbolica del tutto (linguaggio, concetti, etc..), necessariamente si manifesta una rottura

tra il conoscitore ed il conosciuto, tra *soggetto* ed *oggetto*. Di pari passo con il necessario strutturarsi della identificazione egoica-personale, cresce sempre più il divario tra 'me' ed il 'mondo', poiché viene tracciato un confine di demarcazione netto che crediamo essere reale. Ma tracciare un confine significa prepararsi ad un potenziale conflitto; rendere tale confine più netto significa inasprire la futura battaglia. L'identificazione egoica ci porta in una situazione competitiva e di sfida verso il mondo che sentiamo come ostile e che vogliamo dominare. Lo Yoga, nella sua forma più pura, costituisce una esplorazione dei confini che abbiamo tracciato, per verificarne l'effettiva consistenza.

Le modalità ordinarie di conoscenza, siano esse scientifiche, psicologiche, filosofiche, etc., in ultima analisi si dibattono per tracciare confini sempre nuovi e più sottili, confini di confini, oppure sono in contrasto tra loro per stabilire quali siano i confini. Nessuno tuttavia mette mai in discussione l'esistenza stessa dei confini. Questo perché la conoscenza intellettuale, 'ordinaria', lavora su schemi, categorie, categorie di categorie, che poi mette in relazione tra loro. Vengono fuori così gigantesche mappe del reale spesso in contrasto tra loro, e chi conosce bene *una* di queste mappe finisce per confondere la mappa con il territorio di origine, e considerare la propria mappa la vera realtà concreta.

La contraddizione sta nel fatto che questo genere di conoscenza dualistica del mondo lacera l'universo in soggetto ed oggetto e pretende di osservare gli oggetti scollati dal soggetto di conoscenza. Per quanto questo tipo di approccio possa apparire sensato ed abbia portato la grande rivoluzione scientifica (dal 1600 in poi, in Europa), esso fondamentalmente non dà una conoscenza profonda della natura ultima delle cose. Nonostante gran parte dei cosiddetti "scienziati" non se ne rendano pienamente conto, l'applicazione sistematica di tale metodo con strumenti sempre più sofisticati ha portato alla fondamentale negazione di una visione "meccanica" della natura ed alla messa in discussione del metodo scientifico stesso. I fisici che all'inizio del '900 hanno esplorato per primi la materia microscopica "oggettivamente" si sono accorti che non era possibile fare alcuna misurazione veramente oggettiva a quella scala. Infatti, scendendo al livello dell'elettrone, non è più possibile osservarlo senza modificarne il suo stato, cioè l'osservato dipende dallo strumento di misura, ed in ultima analisi, dall'osservatore. Questo spingeva E. Schroendiger, il fondatore della meccanica quantistica, a dichiarare: "Vi prego di osservare che se abbiamo fatto dei progressi recentemente, non è certo perché il mondo della fisica sia diventato oggi un mondo di ombre; lo è stato infatti sin dai tempi di Democrito ed oltre, ma allora non eravamo consapevoli; credevamo di avere a che fare con il mondo reale e ci ritroviamo ombre".

Ecco allora che comincia ad esser chiaro che ciò che il senso comune reputa realtà oggettiva, logica e coerente non è una vera conoscenza della Realtà, ma una conoscenza relativa alle categorie culturali e della mente, e quindi dipende dallo stato di coscienza di chi percepisce e dal suo retroterra. In ultima analisi, noi vediamo della realtà ciò che la nostra struttura (linguistica, culturale, etc..) ci fa vedere. Tutto è complicato dal fatto che gran parte dei nostri filtri percettivi sono di natura inconscia, cioè dipendono da condizionamenti legati al nostro vissuto, tradizionalmente chiamati *Karma*. Questo perché costruiamo le nostre mappe in base all'elaborazione percettiva distorta delle esperienze, e poi finiamo per identificarle con il mondo reale creando un solco tra noi e l'universo vivo.

Il tipo di conoscenza che lo Yoga sviluppa è di altra natura ed è legato all'attivazione di modalità intuitive di in cui avviene una immersione nella nostra natura più profonda ed una fusione di soggetto ed oggetto di conoscenza. Tutto ciò può accadere se la modalità ordinaria di conoscenza legata al linguaggio, ai confini, etc.. temporaneamente cade ed emerge la visione profonda, quella che *Patanjali*, il codificatore dello Yoga classico, chiamava *Prajna*, la saggezza intuitiva, che è insieme trascendente ed immanente. Questo tipo di conoscenza trascende gli ordinari confini spazio-temporali, ed è oltre lo spazio ed oltre il tempo, poiché fa riferimento alla pura dimensione dell'Essere che è dentro di noi e fuori di noi. Si capisce allora perché *Patanjali* definisca lo Yoga "l'arresto (*nirodha*) dei processi traduttivi ordinari legati all'identificazione egoica (*citta vritti*)", cioè la condizione di calma mentale realizzata attraverso le tecniche Yoga crea il terreno adatto all'emersione di un altro tipo di coscienza-conoscenza normalmente offuscata dall'agitazione della mente.

## Storia e significato dello Yoga

“Il momento senza durata ed il punto senza estensione, essi sono il mezzo dorato ed il dritto sentiero che ci conduce dal tempo all’eternità, dalla morte all’immortalità.”

**A.K. Coomaraswami**

Lo Yoga è uno dei sei sistemi ortodossi della filosofia indiana. E' ortodosso poiché riconosce l'autorità dei Veda, le più antiche scritture sacre degli indù, che risalgono almeno al 1500 a.C.

*Narra il mito che un giorno il dio Shiva, seduto sulla spiaggia di un'isola, stesse istruendo la sua sposa Parvati sulla pratica dello yoga, non accorgendosi però di un piccolo pesce che, nascosto tra le onde che si infrangevano sul bagnasciuga, ascoltava rapito tutte le sue parole. Quando i due déi si resero conto della presenza del piccolo intruso era troppo tardi: questi si era già dileguato tra i flutti, portando con sé tutti i segreti che aveva appreso. Il pesciolino nuotò per chilometri e chilometri, mentre elaborava e metteva a frutto dentro di sé gli insegnamenti che aveva carpito a Shiva. Tale era la potenza di questi insegnamenti che il pesciolino, nel breve spazio del suo viaggio a nuoto, passò attraverso tutte le tappe del percorso evolutivo finché, quando al termine del viaggio giunse a riva, sul continente, si era infine trasformato in un uomo. Quest'uomo, che si chiamò Matsyendra (Matsya in sanscrito significa "pesce"), fu il primo yogin della storia, e attraverso il suo insegnamento la scienza dello yoga poté essere conosciuta dagli esseri umani.*

Questo mito indiano sull'ingresso dello Yoga nella storia umana evoca una cultura strabordante di simboli, forme, rappresentazioni, da cui è difficile estrarre degli elementi utili a darne una definizione univoca. Questo viaggio ha inizio sulle rive del fiume Indo, tra il terzo e il secondo millennio avanti Cristo, epoca cui sono fatti risalire i più antichi reperti archeologici finora ritrovati con rappresentazioni collegabili in qualche modo allo yoga. Poco o nulla si sa della civiltà fiorente ed evoluta che a quel tempo si era sviluppata nella valle dell'Indo: la civiltà Dravidica. I ritrovamenti testimoniano però la presenza, in quella misteriosa cultura, di alcuni elementi che avrebbero rivestito una grande importanza per lo yoga nei secoli successivi, e che sarebbero stati recuperati in particolare nell'ambito tantrico che avrebbe dato vita allo *hatha yoga*: il culto della forza creatrice femminile, nella forma della Grande Dea o Dea Madre, le immagini di *yoni* e *linga*, simboli sessuali legati a riti di fertilità e rappresentanti le energie archetipiche, rispettivamente femminili e maschili. Alcuni reperti sembrano anche suggerire la conoscenza di pratiche di controllo fisico e respiratorio che avrebbero potuto costituire una prima forma embrionale di yoga, forse utilizzate in ambito sciamanico, allo scopo di indurre stati di coscienza particolari, conseguire poteri magici e comunicare con le forze soprannaturali.

La civiltà della Valle dell'Indo scomparve travolta dall'invasione di popoli nomadi di ceppo indoeuropeo che chiamavano se stessi *Arya* (nobili, congiunti). Gli *Arya* discesero lungo il percorso dell'Indo con cavalli e carri da guerra e, dopo essersi diffusi largamente nel subcontinente indiano, vi si stabilirono definitivamente attraverso un lungo e sofferto processo che diede origine alla civiltà indù. Dalla divisione funzionale della società caratteristica di queste popolazioni nomadi nacque una rigida struttura di controllo sociale, il sistema delle caste, gerarchia piramidale ed ereditaria al cui vertice erano collocati i *Brahmani*, la casta sacerdotale, e nella cui base, la casta votata al servizio, confluirono le popolazioni sottomesse; dall'adorazione degli *Arya* per le forze cosmiche, successivamente personalizzate sotto forma di divinità, nacque il vasto *Pantheon* indù, celebrato negli inni dei *Veda*.

Vista la grande estensione geografica dell'India antica, che comprendeva anche i territori dell'attuale Pakistan e Bangladesh, gli *Arya* si introdussero in India da Ovest attraverso il corridoio del Pamir e per ondate successive invasero l'intera piana indiana ed il sud del subcontinente. Ebbe quindi un lungo e laborioso processo culturale, in cui i nuovi dominatori assimilarono lentamente ma profondamente gli elementi della civiltà autoctona. Storicamente, non è stato possibile accertare se lo Yoga ha origini completamente pre-ariane o sia nato dal sincretismo e dall'interazione di due culture: quella sedentaria e matriarcale pre-ariana, e quella guerriera e patriarcale ariana.

I Veda sono i testi sacri indù più antichi, composti intorno al 1500 a.C., quando il processo di sedentarizzazione degli *Arya* in India si era ormai completato. Il cuore della liturgia vedica è rappresentato dal sacrificio officiato dai *Brahmani*, depositari della scienza sacra e unici intermediari tra il mondo umano e il mondo divino. Il rito sacrificale (in origine costituito da offerte di vittime animali, poi via via sostituite da riti non cruenti) aveva nella sua manifestazione più grossolana una funzione di sostegno e di regolazione delle energie cosmiche personificate negli déi, che il sacerdote dirigeva attraverso l'azione liturgica allo scopo di ottenere vantaggi materiali per la comunità (ad esempio, un buon raccolto). Un diverso significato del rito sacrificale, più evoluto, nasce da un elemento che si affermerà come uno dei pilastri del pensiero filosofico indiano: la consapevolezza che dietro alla danza delle forze cosmiche e al dispiegarsi della manifestazione esiste un principio ultimo, unico, assoluto ma non manifesto (il *Brahman*), da cui tutto discende, e che rimane celato dal traboccare delle innumerevoli forme del mondo fenomenico. Il rito, spostato su un piano simbolico, viene allora compiuto per ripercorrere a ritroso il processo di discesa dall'Uno indifferenziato alla molteplicità delle forme, ricostruendo così l'unità originaria.

Come il rito vedico anche la pratica dello yoga, fin dalle sue origini, è soggetta a due principali interpretazioni, una più utilitaristica e l'altra più spirituale.

Inizialmente la maggior parte dei cultori di discipline psicofisiche (che nei Veda sono citati come *tapasvin*, seguaci dell'"ardore") utilizzava queste pratiche essenzialmente allo scopo di acquisire potere, sia sul proprio corpo e sulle sue pulsioni, sia sul mondo esterno, attraverso i poteri magici che si riteneva potessero essere risvegliati dal dominio del corpo e della mente. In questo senso è possibile rintracciare un collegamento diretto con lo sciamanesimo centro-asiatico. Alcuni, però, le praticarono nel tentativo di trascendere la condizione umana ordinaria per accedere a una coscienza superiore, anticipando così la successiva evoluzione di queste discipline nello yoga classico.

Nella sua interpretazione più spirituale, lo yoga delle origini può essere considerato come un'interiorizzazione del rito sacro di ascesa dal molteplice all'Uno. Se il sacerdote della liturgia vedica operava infatti l'ascesa attraverso un rito esteriore, gli *yogin*, nell'idea di una sostanziale corrispondenza tra microcosmo e macrocosmo, tra uomo e universo, attuarono questo cammino di reintegrazione attraverso un'immersione nelle profondità della coscienza, alla ricerca della propria natura fondamentale, permanente e indifferenziata (*Atman*), che, secondo un'equazione che rappresenta uno dei cardini di gran parte del pensiero indiano, coincide con l'essenza permanente e indifferenziata dell'universo (il *Brahman*). Per ottenere questo alto scopo, gli *yogin* finalizzarono la disciplina del corpo e della mente al raggiungimento di stati di coscienza che permettessero il superamento dei limiti dell'io e dei condizionamenti che impediscono all'essere umano il riconoscimento della realtà ultima. Anche se molti maghi e seguaci dell'occulto continuarono a utilizzare le tecniche dello yoga allo scopo di ottenere poteri soprannaturali (le *siddhi*), chi praticava con intenti più spirituali considerò le *siddhi* degli effetti secondari pericolosi, che, con l'ebbrezza del potere, potevano distogliere il ricercatore dal suo scopo fondamentale.

Per creare le condizioni più favorevoli alla pratica interiore, gli *yogin* intrapresero il cammino solitario degli asceti, ponendosi al di fuori della vita sociale e della gerarchia delle caste. Liberandosi dal rigido sistema di regole che costituiva la struttura della società indù, poterono concentrare tutte le proprie energie nella loro ricerca, ritirandosi nella foresta o sulle montagne. Non erano unici in questa scelta: il percorso ascetico era consentito e previsto dalla tradizione, ed era anzi considerato l'ultima delle tappe obbligatorie della vita di un brahmano, una volta assolti i doveri familiari e sociali. Alcuni, tuttavia, lo intraprendevano appena raggiunta l'età adulta, senza aver prima formato una famiglia.

Questo allontanamento dalla società per dedicarsi alla ricerca interiore non corrispondeva però affatto ad un'affermazione della propria individualità: al contrario, la personalità individuale e le tensioni egoiche erano considerate uno dei principali ostacoli al riconoscimento della propria natura profonda e al compimento del processo di reintegrazione dello yoga.

E' nelle *Upanishad*, l'ultima parte dei Veda, che si trovano i fondamenti degli insegnamenti dello Yoga e della filosofia *Vedanta*, la cui idea centrale è che alla base dell'intero universo vi sia una realtà assoluta o consapevolezza, *Brahman*. Non dimentichiamo poi che lo stesso Buddha, vissuto ne VI secolo a.C., è stato uno yogin prima di proporre la sua via spirituale di rinnovamento.

La Realtà non può essere formulata in termini positivi di categorie della mente, né in termini negativi di negazioni di tali categorie, ma essa è uno stato di coscienza che trascende le ordinarie limitazioni spazio-temporali imposte dall'io. L'io struttura la convinzione profonda della dualità del reale in due modi:

- ☞ spazialmente, ritagliando delle cornici arbitrarie attorno ad una parte della realtà ed isolandola dal contesto del resto dell'universo. Nascono così le 'cose', i concetti, e dunque la possibilità di manipolarli. Questo tipo di conoscenza basa il suo funzionamento sul filtro simbolico-linguistico.
- ☞ Temporalmente, attraverso la memoria costruisce un'idea di passato e di ordine lineare degli eventi.

La realtà si dà una sola volta, e mentre la struttura del pensiero concettuale è lineare e diacronica, il mondo manifesta i suoi diversi eventi in modo sincronico. Ciò significa che in verità gli stessi concetti di tempo e di spazio sono costruzioni illusorie della identificazione egoica.

La pratica dello Yoga mira non tanto ad abbattere le barriere dell'illusione, ma ad esplorarle sino a riconoscerne la loro non-esistenza; cioè noi siamo già esseri di luce, ma facciamo di tutto, consciamente o inconsciamente, per negarlo ed opporre resistenza. Là dove vi è unità ed interdipendenza creiamo confini e separazione.

Attorno al VI secolo a.C., fecero la loro comparsa due imponenti poemi epici, il Ramayana ed il Mahabharata, contenente la Bhagavad-Gita, l'inno del sublime, in cui Dio o Brahman, incarnato come Krishna, istruisce il grande eroe Arjuna insegnandogli le diverse vie dello Yoga.

Nella millenaria evoluzione spirituale dell'India si sono sviluppate molte vie differenti nello Yoga, che tuttavia perseguono lo stesso scopo: l'unione (*yoga*) dello spirito individuale (*Atman*) con lo spirito assoluto (*Brahman*), del soggetto e dell'oggetto. Questa unione libera lo spirito da ogni senso di separazione, dall'illusione del tempo, dello spazio e della casualità.

Patanjali, il genio sistematizzatore del *Raja Yoga*, autore degli *Yoga Sutra* (aforismi sullo Yoga), ci dice che "lo Yoga è l'arresto (*nirodha*) del movimento ordinario della mente (*citta vritti*)". Cioè la nostra natura ultima e vera è l'unità, che è già presente qui ed ora, ma è coperta dai movimenti della mente e dalle sue strutture di superficie e profonde (io, inconscio) e dalle loro modalità traduttive del reale (pensiero discorsivo e simbolico). Le principali vie dello Yoga sono:

- ☞ *Bhakti Yoga*, la via della Devozione, percorsa dalla persona ispirata dal sentimento che vuole trovare il Sé supremo attraverso l'amore incondizionato e la preghiera.
- ☞ *Jnana Yoga*, lo Yoga della conoscenza, la via scelta dall'intellettuale che arriva a fondersi con il divino tramite lo studio degli scritti sacri, la speculazione filosofica e la meditazione.
- ☞ *Karma Yoga*, la via dell'Azione senza frutto, quella di chi realizza l'Assoluto coltivando il non-attaccamento nei riguardi dei frutti delle proprie azioni di vita, e quindi l'azione incondizionata.
- ☞ *Hata Yoga*, si fonda sulla pratica delle *asana* (posture del corpo) e degli esercizi di *pranayama* (armonizzazione dell'energie vitale attraverso il respiro). *Hata* significa "forza", ma esprime anche la polarità dell'essere umano: *ha* significa infatti "sole", "calore" o "terra", mentre *tha* significa "luna", "freddo" o "cielo". Il senso degli esercizi di Hatha Yoga è quindi quello di armonizzare le forze opposte dentro di noi. Il testo classico dello *Hatha Yoga* è lo *Hatha Yoga Pradipika* (1400 d.C. circa), che descrive le varie *asana* e i diversi *pranayama*.

Lo *Hatha Yoga* si inserisce tuttavia nel più spirituale *Raja Yoga* (yoga reale), che ha come principali oggetti la coscienza e la mente. Il *Raja Yoga* ha come massimo riferimento gli *Yoga Sutra* di Patanjali, collezione di circa 300 aforismi divisi in 4 libri, composti nel IV secolo a.C, che descrivono i diversi ostacoli alla realizzazione ed il modo di fronteggiarli. Negli Yoga Sutra viene data la via delle otto braccia (*anga*): *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*.

Le prime due fasi (*Yama* e *Niyama*) consistono in una serie di regole morali che aiutano chi le segue a vivere in pace ed in armonia con sé stesso ed i propri simili anche in un contesto sociale. *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).

Le fasi successive di *Asana* e *Pranayama* costituiscono lo *Hatha Yoga*. Il *Pratyahara* è il ritiro dei sensi dall'esterno, cioè rivolgere l'attenzione percettiva verso l'interno anziché verso l'esterno come è abitudine. Nella vita ordinaria questo comunque si traduce in un rinnovato rapporto con gli oggetti della percezione e con la loro fruizione, in cui è stata trascesa la tendenza egoica a 'possedere' gli oggetti, le persone e le esperienze. Viceversa si raggiunge un equilibrio in cui si attraversano piaceri e dolori con equanimità profonda e senza che vi sia attaccamento al piacevole o rifiuto per ciò che è spiacevole.

I successivi stadi si riferiscono agli stati di coscienza ottenibili attraverso le tecniche meditative. *Dharana* viene di solito tradotto come "concentrazione", *Dhyana* come "meditazione", *Samadhi* come "coscienza suprema". Si tratta tuttavia di approfondimenti successivi di un'unica attitudine coscienziale.

Da secoli la dottrina dello Yoga viene trasmesso da insegnante (*guru*) ai loro discepoli (*shishya*). *Gu* significa "oscurità", *ru* significa "luce": il *guru*, quindi, rimuove l'oscurità e porta la luce nella vita del discepolo.

Nell'India antica il discepolo viveva con l'insegnante e lo serviva con devozione, fino a quando acquisiva il sapere e diveniva maestro a sua volta.

Sostanzialmente tutti gli esercizi dello Yoga sono descritti nei testi classici dello Yoga; tuttavia, le esperienze, le istruzioni precise per l'esecuzione degli esercizi, la filosofia, la scienza continuano ancora oggi a vivere nei maestri e si evolvono continuamente grazie a loro. Lo Yoga, infatti, da un lato è legato alla tradizione, dall'altro è una scienza viva.

## ***Le radici della sofferenza***

Gli *Yoga Sutra* di Patanjali rappresentano la 'mappa' per quanto riguarda la tradizione del *Raja Yoga*.

Un difetto percettivo di fondo è, secondo Patanjali, 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:

- 1.1 *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.
- 1.2 *Yogas citta vritti nirodha*. Lo yoga è la cessazione delle fluttuazioni della mente.
- 1.3 *Tada drstuh svarupe vasthanam*. Quando ciò è realizzato, la coscienza (*drasta*) riposa nella sua natura essenziale (*svarupe*).
- 1.4 *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 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;

nella seconda interpretazione possiamo identificare il vuoto buddhista con la dimensione più profonda della coscienza che Patanjali definisce *drasta*, tradotto come 'energia del vedere' 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.

La seconda interpretazione 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 (*ashtangha*), che è già stata introdotta. 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. 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 viverli consapevolmente.

---

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

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.

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 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*).

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'.

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 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.

## I cinque principi dello Yoga

### Il Rilassamento

"Lo spirito che scuote il mondo dei sensi pur mantenendoli in armonia....trova riposo nella tranquillità."

***Bhagavad-Gita***

Vivere con la mente ed il corpo rilassati è il nostro stato naturale, un nostro diritto di nascita; è soltanto il nostro ritmo di vita che ce ne ha fatto dimenticare.

Non esiste ormai più nessuno, inserito nel modo di vita occidentale, che non sia sottoposto, in un modo o nell'altro, a stress, a sollecitazioni, a tensioni, con tutte le conseguenze negative che ciò comporta. Nervosismo, palpitazioni, contrazioni, insonnia, mal di testa, depressione, esaurimento, aggressività sono solo alcuni dei sintomi per mezzo dei quali il corpo e la mente ci segnalano che dobbiamo lasciarci andare, non reagendo all'ondata di stimoli che ci investe dall'esterno e che dobbiamo rilassarci.

Chi conosce l'arte del rilassamento possiede la chiave della salute, della vitalità e della pace mentale, perché il rilassamento è un tonico per il corpo, la mente, l'anima e lo spirito, scioglie le tensioni muscolari



ed insegna a preservare e quindi a liberare grandi risorse di energia, abbandonando le preoccupazioni e le paure. Un rilassamento corretto produce gli stessi benefici di una notte di buon sonno.

Esiste un intimo legame tra la mente ed il corpo. Se i muscoli sono rilassati, la mente avrà facilità a rilassarsi; se la mente è ansiosa ed agitata, il corpo ne risentirà attraverso blocchi e contratture.

Tutte le azioni hanno origine nella mente. E' la mente, una volta ricevuto lo stimolo all'azione, ad inviare ai muscoli l'impulso nervoso che ne provoca la contrazione.

Nella società moderna, frenetica e concitata, la mente è continuamente bombardata da stimoli che ci spingono a reagire come se dovessimo in ogni momento risolvere una situazione, prendere una decisione o, addirittura, metterci in salvo. Di conseguenza, la maggior parte di noi, spende gran parte della vita in uno stato di tensione mentale e fisica: questa tensione si manifesta in alcuni atteggiamenti tipici di ogni individuo, le mascelle serrate, la fronte aggrottata, il collo irrigidito e contratto. Questa inutile tensione è la causa dello spreco di energie che ci fa sentire stanche, sfiniti, che ci predispone alle malattie: sprechiamo le nostre energie per mandare impulsi continui ai muscoli per mantenerli contratti.

Le tecniche di rilassamento fisico, mentale e spirituale, sono parte integrante e fondamentale dello Yoga. Con l'esecuzione delle asana, l'alternarsi della contrazione e della distensione, l'osservazione ed il controllo della respirazione, è possibile raggiungere uno stato di completo rilassamento.

L'alternarsi di contrazione e distensione è importante poiché si prende coscienza della apparente dualità e di come noi la viviamo, perché solo sperimentando la tensione si può successivamente sperimentare il rilassamento e vivere senza paura le onde della vita. Come nella quotidianità la mente invia ai muscoli l'impulso che li fa contrarre, così, con l'aiuto dell'educazione yogica impara a inviare messaggi di rilassamento. Con la pratica è possibile imparare gradualmente ad usare l'inconscio per estendere il controllo ai muscoli involontari ed al cuore, al sistema digestivo ed agli altri organi.

Anche la respirazione, armoniosa e regolare, ha un ruolo importante nel rilassamento, ma senza la pace spirituale il rilassamento non può essere completo.

Finché vi sarà identificazione con il corpo o con la mente, vi saranno paure, remore, preoccupazioni e sofferenze. Il rilassamento spirituale significa distacco (*vairagya*), ma anche pienezza della vita; significa diventare testimoni dell'attività del corpo e della mente per trascenderli e ritrovare identificazioni di ordine superiore con il Sé supremo, che è dentro di noi e fuori di noi, senza confini.

Il rilassamento viene percepito come scioglimento, espansione, leggerezza, calore. Il completo distendersi delle tensioni muscolari provoca euforia. Il rilassamento non è uno stato ma un processo attraverso livelli di progressiva profondità. Bisogna "lasciarsi andare" anziché "controllare", "non fare" anziché "fare".

## L'esercizio fisico

"Le asana rendono forti e leggeri e ci liberano dalle malattie"

### *Hatha Yoga Pradipika*

Per comprendere la natura delle *asana* bisogna sperimentarne gli effetti. Non si tratta di semplici esercizi, ma di posture che vanno mantenute e che devono essere eseguite lentamente, associandole alla respirazione profonda. Sono delicati movimenti che non solo aiutano a prendere coscienza del proprio corpo, ma influenzano lo spirito liberando dalle paure ed infondendo serenità e fiducia. Al termine di una sequenza di esercizi yoga ci si sente rilassati e pieni di energia.

Un asana si compone di tre fasi.

- ☞ **Il raggiungimento della corretta postura.** In questa prima fase, inspirando o espirando, si raggiunge la corretta postura.
- ☞ **Il mantenimento della postura.** In questa seconda fase si scioglie lentamente la postura, sempre inspirando o espirando lentamente, ritmicamente, profondamente e coscientemente.
- ☞ **L'uscita dalla postura.** In questa terza fase si scioglie lentamente la postura, sempre inspirando o espirando lentamente.

Nella **prima fase**, quando si assume la postura, determinati muscoli o gruppi muscolari si distendono ed altri si contraggono.

Nella **seconda fase**, quando si mantiene più o meno a lungo la postura, i muscoli rimangono stirati ma rilassati, mentre la respirazione fluida favorisce lo scorrere dell'energia vitale, il *prana*. Le condizioni combinate di *stiramento e rilassamento* provocano un profondo ricambio di sangue nel muscolo.

Nella **terza fase**, in cui si esce dalla postura, i muscoli ritornano alla loro condizione ordinaria, ma vengono irrorati abbondantemente dal sangue arricchito di ossigeno grazie alla respirazione profonda nella seconda fase.

È importante, salvo indicazioni contrarie, non fermarsi nelle posizioni intermedie. Un'asana si intende compiuta quando la posizione viene mantenuta, senza perdere la concentrazione; si tratta di uno stato di concentrazione senza tensione e svincolato da obiettivi particolari; gli yogi sono in grado di rimanere per ore ed ore di seguito in una stessa posizione senza muoversi. Una volta riusciti a rilassarsi in una determinata posizione, è possibile correggerla ulteriormente per imparare a mantenerla gradualmente sempre più a lungo.

Le *asana* influiscono su tutto l'organismo, facendo sì che sia i muscoli che gli organi interni, che pure in determinate posizioni si comprimono e si distendono, vengono rinfrescati e stimolati. La circolazione sanguigna aumenta in tutto il corpo, l'apporto di sostanze nutritive alle cellule migliora l'eliminazione delle scorie e la disintossicazione avvengono in maniera più completa. L'intero organismo e tutte le sue funzioni si rinnovano; le articolazioni, i tendini, i legamenti diventano più elastici; la colonna vertebrale si mantiene o diventa flessibile; la mente si rilassa e l'anima si acquieta.

L'esperienza fisica delle posture è sicuramente, almeno all'inizio, ciò che colpisce maggiormente nella pratica degli esercizi di yoga. Con il passare del tempo, però, e con l'aumentare dell'esperienza e della capacità di concentrazione, si diviene sempre più consapevoli del flusso di energia vitale (*prana*) e dell'importanza di una corretta respirazione (*pranayama*).

Lo scopo degli esercizi di *Hatha Yoga*, delle *asana* e del *pranayama*, è di purificare i canali nervosi, così da permettere il libero scorrimento del *prana* e di preparare il corpo per la salita della *Kundalini*, la suprema energia cosmica che conduce l'essere umano che pratica lo Yoga in uno stato superiore di consapevolezza.

## La respirazione

"Quando il respiro è agitato, la mente è instabile, ma quando si acquieta, anche la mente è in pace."

*Hatha Yoga Pradipika*

Il respiro è vita. Non si può vivere senza respirare. Pochi di noi, tuttavia, sono consapevoli del ruolo centrale del respiro, di quanto sia importante una corretta respirazione, di quanto influisca sul benessere psicofisico. Per chi pratica lo Yoga, le due principali funzioni di una corretta respirazione sono:

- ☯ avere più ossigeno per il sangue e conseguentemente per il cervello;
- ☯ controllare il *prana*, l'energia vitale, per arrivare a controllare la mente.

Il *pranayama*, la tecnica per controllare la respirazione ed aumentare l'energia vitale (*prana*: "respiro", "forza vitale", "energia"; *yama*: "regolazione", "controllo"; *ayama*: "espansione"), consiste in una serie di pratiche ideate per soddisfare questi bisogni e per mantenere il corpo in uno stato di benessere.

Vi sono tre tipi di respirazione:

- ☯ clavicolare (superficiale);
- ☯ intercostale-toracica (media);
- ☯ addominale (profonda);

La *respirazione yogica completa* combina i tre tipi, iniziando dalla respirazione addominale e continuando poi con la intercostale e con la clavicolare. Al movimento respiratorio è abbinato un movimento armonico della colonna, che porta ad un suo allungamento all'inspirazione ed a un ritorno all'espiazione. La respirazione addominale comporta una mobilitazione del diaframma, che massaggia la cavità addominale e funge da pompa venosa prevenendo problemi circolatori ed aiutando il cuore.

La respirazione yogica comporta, fatta esclusione di tecniche molto particolari, l'utilizzo del naso sia per l'inspirazione che per l'espiazione. Le cavità nasali hanno la funzione di riscaldamento e filtraggio dell'aria all'inspirazione; inoltre il flusso risulta rallentato, ed è più facile instaurare una respirazione armonica e

regolare, con notevoli benefici per la mente. Vi sono poi motivi "energetici" alla base della indicazione che viene data in sala Yoga di respirare sempre attraverso il naso.

La maggior parte di noi ha dimenticato come si respira in modo corretto: respiriamo spesso superficialmente attraverso la bocca, non usiamo quasi mai il diaframma sollevando l'addome e le spalle durante l'inspirazione. Respirare in questo modo significa assumere solo una piccola quantità di ossigeno, utilizzando solo la parte alta dei polmoni; la conseguenza inevitabile è un calo di energia ed una scarsa capacità di combattere le malattie.

La pratica dello Yoga induce a cambiare abitudini respiratorie. Inizialmente, può già essere un grande passo avanti riuscire a prestare attenzione alla propria respirazione, imparare ad osservare il respiro e a lasciarlo fluire, cercando, proprio aiutandosi con il ritmo del respiro, di liberare il corpo e la mente dalle tensioni dovute allo stress, alla paura e alle preoccupazioni.

Respirare correttamente significa respirare dal naso con la bocca chiusa ed implica una completa inspirazione ed una completa espirazione che coinvolgano gli interi polmoni.

Durante l'espirazione l'addome si contrae ed il diaframma si muove verso l'alto massaggiando il cuore; durante l'inspirazione l'addome si espande ed il diaframma si muove verso il basso massaggiando gli organi addominali. Come ogni *asana*, nel *pranayama* ogni respiro si compone di tre fasi:

- ॐ inspirazione;
- ॐ ritenzione;
- ॐ espirazione.

Solitamente l'inspirazione viene considerata la fase più importante del processo respiratorio, mentre in realtà il segreto sta nell'espirazione: tanta più aria esaurita si espira, tanta più aria fresca si può inspirare.

Il *pranayama*, infatti, mette l'accento sulla seconda e sulla terza fase, la ritenzione e l'espirazione, ed in alcuni esercizi l'espirazione dura il doppio dell'inspirazione e la ritenzione addirittura il quadruplo.

Respirando attraverso il naso l'aria viene riscaldata e filtrata, ma per chi pratica lo yoga il motivo più importante è il *prana*. Come i profumi vengono percepiti solo quando si respira dal naso, così la respirazione nasale consente di assorbire la massima quantità di *prana*, in quanto nella parte posteriore del naso vi sono i nervi olfattivi (direttamente collegati al cervello) attraverso i quali il *prana* scorre per arrivare poi al sistema nervoso centrale.

Il *prana* scorre attraverso settantadue *nadi* (canali nervosi), che si purificano e si liberano attraverso la pratica delle posture e degli esercizi respiratori. Quando il *prana* fluisce indisturbato, la persona si sente bene. Se, al contrario, i *nadi* sono ostruiti o bloccati, insorgono disturbi o malattie.

Il *nadi* principale (*Sushumna*) è localizzato nel midollo spinale.

Di grande importanza per il *pranayama* sono i *nadi* *Ida* e *Pingala*: il *Pingala*, chiamato anche "*nadi* del sole", passa attraverso la narice destra, l'*Ida*, o "*nadi* della luna", attraverso la narice sinistra.

Respirando alternativamente prima attraverso una narice e poi attraverso l'altra, si raggiunge l'equilibrio tra le forze opposte del sole (attività, emissività) e della luna (passività, ricettività), che sono attive in ogni essere umano.

Quando si riesce a controllare il *prana*, si riesce a controllare anche la mente, perché le due cose sono connesse. Quando si è in collera, impauriti od angosciati, il respiro diventa affannoso, corto, mentre quando si è rilassati e concentrati il respiro è lungo, lento e rilassato. Dato che lo stato psicologico si riflette nel respiro, ne consegue che imparando a controllare il respiro si impara a controllare anche la mente: una corretta respirazione, quindi, non solo aumenta la circolazione di ossigeno e di *prana* nell'organismo, ma predispone anche alla concentrazione ed alla meditazione. Elenchiamo qui di seguito i principali benefici apportati da una corretta respirazione yogica:

- ॐ L'ossigenazione migliora;
- ॐ La funzione degli organi è stimolata;
- ॐ Il metabolismo si normalizza;
- ॐ Si riattiva la pompa venosa diaframmatica;
- ॐ La concentrazione aumenta;
- ॐ La creatività aumenta;

- ॐ La sfera emotiva è più equilibrata;
- ॐ Gli sbalzi di umore diminuiscono di intensità e frequenza;
- ॐ L'approccio alla vita è più armonico e profondo;
- ॐ Il nervosismo si radica meno facilmente;

Il respiro, però, proprio in virtù dell'influsso profondo che esercita, deve essere liberato con molta cautela e pazienza. Le abitudini e le strutture della vita moderna (cattiva alimentazione, vita sedentaria, compressione psicologica, stress, divisione tra mente e corpo, esaltazione delle emozioni a tutti i costi, scollamento dalla terra, etc.), ed il suo ordinario livello di identificazione, hanno "dato" al respiro una forma "piatta" e superficiale, bloccando anche la funzionalità dell'intera muscolatura preposta alla respirazione.

### **L'alimentazione**

"Chi pratica lo Yoga deve essere astemio e mangiare moderatamente; altrimenti, per quanto abile, non potrà ottenere buoni risultati" **Siva Samhita**

"Noi siamo ciò che mangiamo". Questa affermazione è vera sotto molti punti di vista. Il cibo è necessario per il nostro benessere fisico, ma influisce in modo sottile anche sulla mente, conferendogli delle qualità specifiche.

Una dieta naturale si basa su alimenti freschi, leggeri e nutrienti, come la frutta, i cereali, le verdure ed i semi oleosi (noci, mandorle, pinoli, etc.). Questo tipo di alimentazione mantiene il corpo agile e snello, la mente chiara e lucida, e permette all'elemento *sattva* (luce, trasparenza) di affermarsi e stazionare nel corpo fisico e nei corpi sottili. Ciò è di grande aiuto nella pratica dello Yoga.

Viceversa una alimentazione appesantita da un eccesso di carni ed alimenti raffinati, favorisce l'instaurarsi di abitudini legate al *tamas* (pesantezza, oscurità) o al *rajas* (fuoco, agitazione).

La filosofia Yoga ritiene che tutte le creature viventi abbiano un'essenza divina, che tutte le creature viventi abbiano un cuore, delle emozioni, e che partecipiamo tutti della stessa unica natura. In questo senso, il vegetarianesimo diventa una scelta naturale dello yogi.

Alcuni consigli possono essere utili:

- ॐ preferire gli alimenti integrali a quelli raffinati
- ॐ preferire gli alimenti freschi provenienti da coltivazioni biologiche
- ॐ evitare l'eccessivo consumo di carni animali
- ॐ consumare la frutta lontano dai pasti principali
- ॐ consumare latte e derivati da soli, senza combinarli con altri alimenti
- ॐ non consumare nello stesso pasto cibi ricchi di carboidrati (pane, pasta, cereali) con cibi proteici (carne, pesce, formaggi, etc.), con l'unica eccezione di cereali con pochi legumi (es. riso e piselli)
- ॐ evitare un consumo eccessivo di acqua durante il pasto, perché questo abbassa il fuoco gastrico
- ॐ evitare dolci e zucchero bianco, preferendo il miele integrale come dolcificante
- ॐ evitare cibi e bevande acidificanti, che impoveriscono di minerali l'organismo, come caffè, bevande zuccherate e gasate, cereali raffinati.

### **La meditazione**

"Nella coscienza in cui l'agitazione della mente è stata placata, si determina, al pari di un cristallo trasparente che assume il colore degli oggetti vicini, una fusione completa del conoscitore, del conosciuto e dell'atto di conoscenza"

**Yoga Sutra I.41**

"La liberazione (*Kaivalya*) è lo stabilirsi dell'energia del vedere nella sua vera natura, il ritorno della manifestazione alla sua condizione originale vuota"

**Yoga Sutra IV.34**

"Non esiste né creazione né distruzione; Né destino né libera volontà; Né via da seguire né conquista; Questa è la verità finale"

**Sri Ramana Maharishi**

“Il più grande ostacolo alla liberazione è pensare di non averla”

**Sri Ramana Maharishi**

La parola ‘meditazione’ viene dalla radice indoeuropea ‘Ma’, collegata a ‘man =pensare’, ‘mente’, ‘manas’, ‘Man’, che in inglese significa ‘uomo’. ‘Ma’ è inoltre collegata a ‘misurare’, ‘matrice’, ‘madre’, ‘materia’, ‘maya’. Quindi la mente ‘misura’ la realtà attraverso il pensiero. Galileo introdusse il concetto di misura della realtà. La misura viene ritenuta ‘oggettiva’, la realtà quantificabile ed esprimibile completamente attraverso numeri e simboli. Posso poi correlare tra loro questi simboli, costruendo delle teorie verificabili sperimentalmente attraverso misure ‘oggettive’. Tutto questo agli albori della scienza. Come già introdotto in precedenza, la sistematica applicazione di tale metodo per l’indagine del reale porta, in ultima analisi, ad una negazione del metodo stesso, cioè a provare la *sostanziale inconsistenza del dualismo primario tra soggetto ed oggetto di conoscenza*.

Quindi tutto il percorso conoscitivo della scienza è stato possibile escludendo il soggetto da ciò che si voleva indagare, ed ipotizzando che la stessa struttura cognitiva e coscienziale del soggetto fosse ininfluenza sul fenomeno osservato. Escludere il soggetto non è così semplice. Inoltre misurare fa sparire la *qualità* dell’esperienza, il nostro vissuto della realtà. Dire che un oggetto è di colore rosso, e quindi emette onde elettromagnetiche ad una determinata frequenza quantificabile con un numero, nasconde completamente e non considera la mia esperienza dell’oggetto rosso, inserito nell’ambiente e che si relaziona con la mia coscienza. Questo aspetto è particolarmente spiacevole, poiché scollega totalmente la visione scientifica dalla mia esperienza della realtà.

Inoltre misurare con criteri oggettivi richiede un soggetto con una sua mente cognitiva. Misura, numeri, simboli, etc... con cui pretendo di ingabbiare la realtà, sono in effetti DENTRO il soggetto, che introduce delle griglie pseudo-oggettive, che non sono affatto oggettive, ma solo consensuali tra molti soggetti.

Nel momento in cui misuro la realtà, creo un’altra realtà, diversa dalla realtà vera. Mi trovo in una matrice che crea una realtà alternativa che io scambiano con la vera realtà. Allora bisogna uscire dalla matrice per vedere che è *Maya*, illusione. Dunque la realtà è ricreata e falsificata dalla misura, quindi dal pensiero, cioè dalla mente. La meditazione è quindi una medicina per la mente che mente. La medicina è un mezzo artificiale per ripristinare nel corpo lo stato di salute. Da questo punto di vista la pratica meditativa è molto simile. Quello che cerchiamo ce l’abbiamo già, però dobbiamo recuperarlo, come una persona che non trova una collana perché ce l’ha al collo. Quindi è come tornare a casa, ad una dimensione che in fondo sappiamo già di essere. E’ un po’ come escludere tutto e tornare al cuore.

Distinguiamo due principali tipi di meditazione :

- ॐ **La meditazione ‘oggettiva’**
- ॐ **La meditazione ‘soggettiva’**

ॐ La **meditazione ‘oggettiva’** è la più facile. Segue la naturale inclinazione della mente a proiettarsi all’esterno e giudicare, pensare, desiderare, etc..

Nella condizione di coscienza ordinaria, la nostra attenzione viene costantemente trascinata, portata di qua e di là e spezzata nella sua unità. I pensieri, le identificazioni e le emozioni sono il collante di questo processo dispersivo. L’oggetto può essere desiderato oppure avversato. Questo ci conduce in un tunnel che ci porta completamente fuori. La meditazione oggettiva non si oppone a questa modalità ordinaria di contatto con la realtà, ma cerca di utilizzare questa modalità per trascenderla.

Si distinguono quindi due percorsi fondamentali all’interno della *modalità oggettiva*:

1. **Calma concentrata (Dharana)**. Seguo volontariamente un oggetto preciso e mi faccio sequestrare fino in fondo sempre dallo stesso oggetto. Ciò rende la mente calma e stabile al pari delle acque di uno stagno non increspato dal vento. L’oggetto può essere un mantra, un mandala, una candela, il respiro, etc...; cioè si può scegliere il campo visivo, immaginativo, auditivo, o di percezione tattile, e concentrarsi solo su quello. Quando sopravviene qualcosa che mi porta via dall’oggetto scelto, la

considero una distrazione e riporto dolcemente e senza biasimi l'attenzione all'oggetto scelto. Questa pratica esclude dalla percezione tutti gli altri oggetti. Si può, se ci sono troppi pensieri, scendere a compromessi con la mente, ed associare *un solo pensiero* all'oggetto, ad esempio contare i respiri durante l'osservazione del respiro.

La coscienza assume la forma degli oggetti, quindi si frammenta se vi sono molti oggetti, e si unifica se ve ne è uno solo. Avviene allora la fusione (*Samadhi*) tra soggetto, oggetto e processo conoscitivo.

La visione corretta di tale tipo di approccio, non è quella di fare uno sforzo per raggiungere la concentrazione e la fusione, ma viceversa la volontà dell'io impedisce la fusione, perché tenta in tutti i modi (consci ed inconsci) di riaffermare la separazione. Si tratta di togliere qualcosa, non di aggiungere sforzi. Occorre lasciar andare il falso confine tra soggetto ed oggetto, che è una creazione del nostro pensiero, come meridiani e paralleli di una carta geografica. Questo confine è una misura-menzogna della mente. Questo procedere per sottrazioni è il segreto della quiete mentale.

Occorre preservare e cogliere quel seme di pace che c'è in noi e farlo crescere senza l'intervento dell'io, inibendo in qualche modo i suoi processi traduttivi lineari e schematici. Questo crea una mente unificata, che prepara la strada per andare oltre la mente. Quindi per il *Samadhi* occorre lasciar cadere l'io.

2. **Consapevolezza aperta** (*Dhyana*). Gli oggetti della percezione creano delle onde vorticosi di pensieri attorno a quell'oggetto che continuano nel tempo anche se l'oggetto primario sparisce. Attraverso questo sequestro emotivo, entro in un mondo fatto di ricordi, giudizi o proiezioni future che catturano tutto, occupando tutto lo spazio mentale. Questo sistema è alimentato dal bipolarismo desiderio (*raga*) – avversione (*dvesa*).

La pratica della consapevolezza aperta chiede di non scegliere alcun oggetto deliberatamente, ma di aprirsi a qualsiasi percezione nel campo della consapevolezza senza trattenere o scegliere alcun oggetto. Quindi non mi faccio catturare da alcun oggetto, ma osservo il naturale fluire degli oggetti. L'attenzione aperta è quindi non selettiva, e richiede prontezza ad accogliere i nuovi oggetti che di momento in momento si presentano, senza farsi catturare da nessuno di questi. Come un guardiano che guarda gli uomini che entrano ed escono dalla porta della città, ma non ne segue alcuno.

L'attitudine simbolica da realizzare è quella dello specchio piuttosto che quella della lastra fotografica. Le eventuali reazioni agli oggetti (ad esempio avversione o desiderio), vanno incluse nel campo della consapevolezza non appena si manifestano. Occorre stare fermi con la coscienza e lasciarsi attraversare da tutto ciò che succede senza farsi trascinare. Col tempo cambia completamente la percezione della realtà che appare più come un processo dinamico fluente in cui ogni cosa è e non è se stessa. Tenderò, con l'affinamento dell'ascolto, a percepire più gli elementi vibratorii rispetto ad una materialità densa.

Si passa da una visione di oggetti separati (visione ordinaria) e permanenti, ad una relazione di processi interconnessi che fluiscono senza sosta nel campo della consapevolezza. La pratica di *asana* è anche pertinente con questo tipo di esperienza.

L'esperienza di flusso percettivo può generare una esperienza di 'vacuità', di sparizione di qualsiasi processo. Per procedere oltre bisogna passare alla meditazione soggettiva.

La meditazione aperta può essere praticata sui diversi campi percettivi dei suoni, dei pensieri, del corpo (*asana*), oppure una totale apertura a 360° su tutto l'orizzonte percettivo.

Inoltre è possibile estendere tale pratica alla vita quotidiana, utilizzando ogni gesto per educarsi alla consapevolezza.

☸ La '**meditazione soggettiva**' è più difficile perché la mente non è più rivolta all'esterno, ma viene introvertita.

Nella meditazione oggettiva vi sono sempre oggetti, anche se mentali. La meditazione soggettiva inverte invece lo sguardo, capovolgendo la ordinaria tendenza della mente a proiettarsi all'esterno. Si tratta di risalire la corrente percettiva all'indietro sino al punto della sua origine. Non significa guardare gli oggetti esterni, ma mira tornare a colui che osserva, alla sorgente della percezione e della consapevolezza. E' una investigazione sul Sé, e comporta il ritiro della coscienza anche dalla mente, considerata un oggetto esterno.

Ramana Maharishi ha usato e descritto la meditazione soggettiva o investigazione del Sé (*Atma Vichara*). Egli chiama *meditazione* (*Dharana, Dhyana*) osservare un oggetto, e *investigazione del Sé* (*Atma Vichara*) la meditazione soggettiva, considerata il metodo diretto per giungere alla liberazione. Infatti anche la meditazione oggettiva prima o poi arriva al punto in cui mi faccio l'unica domanda veramente utile da porsi: *chi sono io?*

Se la mente è calma, il processo è più facile, quindi la meditazione soggettiva è agevolata da una pratica propedeutica di meditazione oggettiva e delle altre braccia dello Yoga. *Patanjali* negli *Yoga Sutra* distingue infatti tra *Samadhi* (meditazione oggettiva) e *Kaivalya* (meditazione soggettiva, liberazione).

Occorre fondersi con la sorgente, cercare la sorgente del pensiero 'io', questo è tutto ciò che si deve fare. 'Io sono' è la realtà finale. La meditazione soggettiva con sforzo è l'investigazione; quando diventa spontanea è la realizzazione. Ramana Maharishi ci dice che il tentativo di trascendere l'ego con metodi diversi dalla pura meditazione oggettiva è illusorio. Dobbiamo cercare l'ego e investigarlo, ed allora la mente e l'ego si dissolvono e rimane il Sé.

Esistono delle pratiche formali di meditazione soggettiva:

1. **Il punto di origine.** Normalmente il punto di origine della consapevolezza è individuato in un punto del corpo, ad esempio *Ajna* chakra, tra le sopracciglia tre centimetri dentro. Questo punto è illusorio, perché il vero punto di origine della coscienza è l'universo, tuttavia per la dominanza del senso 'vista', è comune associare la coscienza con *Ajna*.

Allora torniamo dalla percezione all'interno, facciamo dimorare la coscienza nel punto *Ajna*, in modo che sia il 'sedile', la dimora dell'attenzione, piuttosto che un oggetto di osservazione o lo schermo dei pensieri. La pratica consiste nel farla dimorare in quel luogo senza farla uscire verso gli oggetti, sia quelli considerati 'esterni', che quelli considerati 'interni' come i pensieri o le sensazioni del corpo. Infatti ciò che io considero 'interno' ed 'esterno' dipende dal mio livello illusorio di identificazione.

Ogni volta che la coscienza fluisce verso gli oggetti, lasciamo andare gli oggetti e ritorniamo con la consapevolezza che staziona nel suo luogo di origine.

2. **La dotta ignoranza.** Pratica più diretta della precedente. Lasciare la mente in uno stato spontaneo non localizzato spazialmente in alcun punto del corpo. Poi si dimenticano completamente gli oggetti (percezioni, pensieri, etc.).

Ogni volta che siamo consapevoli di qualcosa, lo molliamo e torniamo allo stato destrutturato. Si tratta di una anti-consapevolezza deliberata, che in realtà è una consapevolezza più profonda e meno diretta dall'ego. Una forma di consapevolezza che riposa in Sé.

3. **Io sono (Chi sono io?).** La più semplice, efficace e diretta. L'idea di base è che i pensieri e gli oggetti di cui sono consapevole hanno una unica radice, vengono da un unico pensiero-radice (*Aham vritti*, la radice dei movimenti della mente), cioè l'io.

La mia coscienza è quella fondamentale. Gli oggetti fuori (il 'tu', gli altri oggetti, i pensieri, le percezioni corporee) esistono in rapporto all' 'io-sono-qui'.

Focalizzare l'attenzione sull'io-sono, ritirandola dagli oggetti. Questa pratica è il tentativo di isolare l'esperienza dell'io da quella percettiva esterna. Quando l'attenzione recede dagli oggetti verso l'io-sono, all'inizio vado su un unico pensiero 'io-sono', poi pian piano diventa una sensazione di esserci, una dimensione. Qui si comincia ad investigare.

La difficoltà consiste nel fatto che normalmente mescoliamo l'io condizionato costruito dal pensiero, con la pura dimensione di Essere, che è il vero Sé. Quindi abbiamo false idee che ci condizionano e ci identificano. Ma se noi cerchiamo l'ego e la mente, questi svaniscono e non

esistono. L'ego è solo un pensiero e nasce da una falsa identificazione. Proprio cercando l'io non lo troviamo da nessuna parte. Allora sparisce la mente ed il pensiero e rimane l'esperienza effettiva dell'esserci, che non ha nulla a che vedere con l'identità egoica, che è solo un miraggio.

Tutto ciò che è necessario è perdere l'ego. Il nostro dovere è *Essere*, non essere questo o quello. 'Io sono colui che sono' riassume l'intera verità. Ogni forma è di disturbo. La mente e l'io si rivelano, ad una attenta investigazione, come un fascio di pensieri e niente più; allora si dissolvono e rimane la pura consapevolezza dell'esserci prima di ogni identificazione. Tale consapevolezza è l'orizzonte, lo sfondo, ed il contenuto di ogni esperienza, ed è chiamata in sanscrito *drasta* o *sakshin*, 'il testimone'.

Nella mia esperienza, tolti i filtri dell'ego, non posso distinguere tra la coscienza di un oggetto e l'oggetto stesso. Non esiste assolutamente nulla che autorizzi o suggerisca questa divisione del Reale. L'oggetto, tuttavia, normalmente è mediato dagli schemi introiettati, dal linguaggio, etc., chiamati in sanscrito *citta*. Quindi finiamo per identificare illusoriamente cose separate e crederci.

La meditazione comincia con l'istaurarsi di una modalità percettiva meno mediata dal pensiero (*citta*). Così si riscopre una esperienza non frammentata, anche se ancora di questo o di quello. Proseguendo, si escludono tutti gli oggetti tranne uno; poi si ritira anche quello e si passa alla pura consapevolezza dell'esserci. La consapevolezza dell'esserci non è un'altra dimensione, ma è sempre presente come sfondo di qualsiasi esperienza, e diventa evidente se non vi sono oggetti.

Tale consapevolezza viene anche chiamata *coscienza dell'unità*.

Quotidianamente si sovrappongono alla coscienza gli oggetti, mediati dal filtro mentale di *citta*, cosicché lo schermo viene dimenticato e mi identifico con questo o quello, come accade in un film quando mi coinvolgo nella storia.

Non è importante il particolare metodo che si utilizza, ma invece è importante *chi medita*. Chiedersi 'chi medita?' è la domanda fondamentale.

La coscienza di questo o di quello è sempre presente; questo non ha nulla di specificatamente meditativo, ma è coscienza condizionata. La meditazione mira a sintonizzarsi sulla sorgente della consapevolezza che precede l'applicazione all'oggetto. *Esserci* è la cosa essenziale. Occorre dare energia alla coscienza di esserci, anche quando si pratica la calma concentrata.

E' importante sottolineare l'importanza della meditazione soggettiva. Quello è lo scopo. L'esserci è più importante del fare. La consapevolezza dell'esserci o 'presenza' è un altro modo di chiamare la vita.

Sospesi tutti i filtri discorsivi, scorta la consapevolezza dell'esserci, a questo punto lo Yoga e la meditazione hanno terminato il loro compito. Con la pratica del 'testimone', il meditante, lo *yogin*, ha raggiunto il fondo dell'anima. Al di là c'è il Mistero o Dio, che però deve rivelarsi da solo, deve esplodere da solo. Il fondo si sfonda nel non-duale. 'Lì c'è l'Assoluto dove tu non sai', oltre la consapevolezza.

Non sottovalutare il potere della vertigine dell'ignoto e del mistero oltre la consapevolezza.