

## Ciò che oscura il cuore

Esistono molte definizioni dello yoga, e ne ho già menzionate alcune:

- lo yoga è lo sviluppo da uno stato a un altro, più elevato;
- lo yoga è l'unione, l'unificazione di due cose;
- lo yoga è azione compiuta con attenzione totale e continua.

Tutte queste denominazioni hanno in comune l'idea di un cambiamento. Questo cambiamento ci deve condurre a un punto che non abbiamo mai toccato prima. Ciò che era impossibile diventa possibile, ciò che era irraggiungibile diventa raggiungevole, ciò che era invisibile diventa visibile. Uno dei principali motivi per cui ci si accosta alla pratica dello yoga è il desiderio di cambiare qualcosa di sé: pensare con più chiarezza, sentirsi meglio, riuscire oggi meglio di ieri in tutti gli aspetti della vita. Per questi scopi lo yoga è davvero efficace, e non richiede requisiti particolari per poterne intraprendere il cammino. Non occorre diventare induisti solo perché lo yoga è nato in India. Anzi, nessun indiano ha l'obbligo di praticare lo yoga. Lo yoga non richiede una fede specifica, e se abbiamo una fede lo yoga non la mette in discussione. Chiunque può iniziare a praticarlo. Il punto da cui iniziamo è assolutamente personale e individuale, ed è il punto preciso in cui ci troviamo in questo momento.

Ma perché iniziamo questo viaggio? Perché sentiamo che non stiamo ancora dando il meglio a noi stessi e agli altri, perché ci accorgiamo della nostra mancanza di chiarezza. E qual è la causa della nostra confusione? Il velo di avidyā che oscura la percezione. La nostra valutazione di una situazione può essere giusta o sbagliata, ma non possiamo prevederla in anticipo. Se la nostra valutazione di una situazione è falsa, significa che avidyā è in atto e che oscurerà l'azione che consegue alla valutazione. Quindi, avidyā influenza tanto l'azione che i risultati dell'azione, con cui prima o poi dovremo fare i conti. Abbiamo già accennato al fatto che, se-

condo lo yoga, tutto è reale e niente è illusorio. La stessa avidyā, causa di tanti problemi, è reale e ha un suo significato. Accettiamo tutto ciò che vediamo e sperimentiamo (questo concetto è chiamato *satvāda*), ma lo yoga afferma anche che tutto è in continuo flusso e mutamento. Domani non vedremo le cose nello stesso modo in cui le vediamo oggi (e questo è chiamato *parīṇāmanāda*).

Se esaminiamo più a fondo il pensiero dello yoga, scopriamo che c'è qualcosa che percepisce il costante cambiamento delle cose perché, in se stesso, non è soggetto al cambiamento. È il puruṣa, qualcosa che esiste nel nostro profondo e che è in grado di riconoscere la vera natura di tutte le cose, compresa la realtà del loro perenne mutamento. Ma anche il puruṣa è oscurato dallo stesso velo di avidyā che ricopre la mente.

Ho già parlato dei quattro modi in cui avidyā si manifesta. Il primo è *asmīṭā*, l'io: "Io ho ragione", "Io sono triste", "Io sono un insegnante di yoga". Sono tutte affermazioni dell'*asmīṭā*. Ci identifichiamo con qualcosa che è soggetto a cambiamento e che forse domani non ci sarà più. Un'altra forma di avidyā è *rāga*, il desiderio di avere qualcosa, che ci serva o no. La terza forma è *dveṣā*, che si esprime come rifiuto e avversione. L'ultima è *abhiniveśā*, la paura: per paura della morte ci aggrappiamo alla vita con tutte le nostre forze. Queste sono le quattro manifestazioni di avidyā.

Lo scopo ultimo dello yoga è ridurre l'avidyā affinché la comprensione possa affacciarsi a poco a poco. Ma come facciamo a sapere se comprendiamo in modo giusto? Quando vediamo la verità, quando raggiungiamo un livello più elevato della nostra normale capacità di comprensione, proviamo pace e tranquillità. C'è un senso di contentezza che niente ci potrà togliere. Non si tratta del piacere ricavato dal guardare un bell'oggetto, è molto di più. È una profonda contentezza interiore, svincolata dalla sensazione o dal giudizio. Il centro di questa contentezza è il puruṣa.

Rispetto all'evoluzione da un punto a un altro, lo yoga è tanto il percorso che il punto d'arrivo. La pratica dello yoga attraverso cui progrediamo è chiamata *kriyā yoga*. Gli *Yoga Sūtra* assegnano al *kriyā yoga* tre componenti: *tapas*, *svādhyāya* e *īśvarapraṇidhānā*. Il *tapas* non è una penitenza o un castigo, ma tutto ciò che ci mantiene in salute fisicamente e mentalmente. È un processo di pulizia interiore: togliamo le cose che non ci servono. Lo *svādhyāya* è il processo di capire a poco a poco chi siamo, che cosa siamo, dove siamo, e così via. La pratica degli *āsana* muove fondamentalmente da queste domande. Il primo passo è l'osservazione del respiro e del corpo. Ci esercitiamo più e più volte, nella speranza di approdare col tempo a una conoscenza più profonda di noi stessi e della nostra reale situazione. In questo modo capiremo anche quale sarà il passo successivo. Negli *Yoga Sūtra* risulta chiaramente che la verità dello *svādhyāya* si applica a qualunque tipo di yoga. Il significato letterale di

*īśvarapraṇidhānā* è 'arrendersi umilmente a Dio'. Nel *kriyā yoga* siamo liberi di accettare Dio o no. Nel contesto del *kriyā yoga*, la parola *īśvarapraṇidhānā* indica soprattutto un particolare tipo di azione in cui antepriamo la qualità dell'azione ai frutti che potranno derivarne.

In genere un'azione segue questo processo: si individua uno scopo e ci si dà da fare per ottenerlo. Ma può facilmente accadere che lo scopo cambi o che svanisca del tutto. Ad esempio, potremmo pensare che ci serve un miliardo e decidere di dedicare due o tre anni di lavoro per guadagnarlo. Poi, improvvisamente, ci rendiamo conto che è un progetto irrealizzabile. Lo scopo perde il suo senso e viene sostituito da un altro, più realizzabile. Dobbiamo rimanere flessibili per poter rispondere ai cambiamenti che intervengono nelle nostre aspettative e nei nostri ideali. Più siamo lontani dai frutti dei nostri sforzi, e più siamo nella condizione migliore per farlo. Se ci concentriamo sulla qualità dei passi che facciamo durante il cammino, più che sullo scopo finale, non saremo delusi se non raggiungeremo lo scopo che ci eravamo prefissi. Dare più attenzione allo spirito con cui agiamo e meno attenzione ai risultati delle nostre azioni: ecco il senso dell'*īśvarapraṇidhānā nel Kriyā yoga*.<sup>1</sup>

*Avidyā* muta secondo la forma in cui si manifesta (*asmīṭā*, *rāga*, *dveṣā* o *abhiniveśā*). A volte si esprime come ansia, altre volte come attaccamento, avversione, avarizia, e così via. Le quattro forme di *avidyā* non sono sempre in atto nella stessa proporzione. Benché siano tutte sempre presenti, in genere predominano una o due, mentre le altre stanno in agguato nell'ombra.

Provare un momento di umiltà non significa aver superato l'orgoglio. Non possiamo sapere quando si manifesterà una forma specifica di *avidyā*, forse con intensità ancora maggiore. Si può fare l'esempio dei semi che germogliano quando ricevono acqua, nutrimento e aria. Ogni seme cresce meglio in determinate stagioni e condizioni. Così, può accadere che un desiderio (*rāga*) ci spinga a fare qualcosa che il nostro orgoglio, il nostro io (*asmīṭā*) ci vieterebbe. Oppure, il desiderio di riconoscimenti (*asmīṭā*) può gonfiarsi tanto da vincere l'ansia (*abhiniveśā*) provocata dal bisogno di dimostrare agli altri il nostro eroismo.

Non dobbiamo abbandonarci al compiacimento se in un determinato momento ci sentiamo liberi da *avidyā*. Poiché le sue quattro facce non sono sempre visibili, dobbiamo mantenere la consapevolezza del suo potere nascosto, la cui intensità può cambiare in ogni momento. Ci sono mo-

<sup>1</sup> L'atteggiamento che adottiamo riguardo all'azione è fondamentale nella definizione di *īśvarapraṇidhānā* nello *Yoga Bhāṣya*, il più antico commento agli *Yoga Sūtra*. Vi leggiamo: "*īśvarapraṇidhānā* è l'offerta di ogni azione a Dio. La rinuncia al desiderio dei frutti dell'azione".

menti in cui avidyā sembra quasi assente e altri in cui ci travolge. I suoi livelli sono tali e tanti che dobbiamo mantenerci attenti e vigili in tutte le nostre azioni, perseverando nello sforzo di ridurre la sua presa su di noi. Possiamo godere di una grande chiarezza mentale e spirituale per anni, e questo è certamente un grande progresso, poi all'improvviso avidyā può devastarci come un terremoto. Per questo insisto nel dire che lo yoga, la ricerca di una comprensione sempre maggiore, deve continuare finché avidyā non sia ridotta al minimo.

Pochi giorni di yoga e di contemplazione possono forse aiutarci per un po', ma i benefici non dureranno a lungo. Dobbiamo mettere una pietra sull'altra, è un processo graduale. Dobbiamo impegnarci nella pratica con continuità perché, anche se oggi siamo un passo più avanti rispetto a ieri, domani potremo fare un passo indietro. Dobbiamo impegnarci finché i semi di avidyā non siano bruciati e messi nell'impossibilità di rigermogliare. Finché è presente un seme, non sapremo se germoglierà. La pratica dello yoga ci aiuta a impedire che questi semi germoglino di nuovo. Avidyā è presente anche quando non agiamo, perché anche la non azione ha le sue conseguenze. Gli *Yoga Sūtra* affermano che le nostre azioni sono positive o negative a seconda del grado di influenza che avidyā esercita su di esse.<sup>2</sup>

Gli *Yoga Sūtra* distinguono due tipi di azione: l'azione che riduce avidyā e genera più conoscenza, e l'azione che rafforza avidyā. Rafforziamo avidyā alimentandola, e la riduciamo togliendole il nutrimento. Le nostre azioni favoriscono o contrastano la crescita di avidyā. Tutto ciò che facciamo in una pratica yogica (āsana, prāṇāyāma, meditazione, osservazione accurata, autoindagine o esame di un particolare problema) ha come scopo la diminuzione di avidyā.

#### NIENTE DI CIÒ CHE FACCIAMO È PRIVO DI CONSEGUENZE

Ogni nostra azione ci presenta i suoi effetti, o subito o dopo un certo periodo. Ogni azione ha una conseguenza. Essa può anche assumere la forma di una traccia che influenzerà l'azione successiva. Ad esempio, se ci siamo comportati gentilmente con una persona, un po' della nostra gentilezza influirà sul modo in cui costui si comporterà con le persone che incontra a sua volta. È un processo continuo: un'azione ne influenza un'altra, e così via all'infinito. Per questo occorre rimanere vigili in qualunque nostra azione.

Che possibilità abbiamo per impedire che le nostre azioni producano conseguenze negative, di cui in seguito potremmo pentirci? Una possibi-

lità è il *dhyāna*, che in questo contesto significa 'riflessione'.<sup>3</sup> La riflessione può assumere varie forme. Ad esempio, di fronte a una decisione importante possiamo immaginare di fare l'opposto di quello che ci suggerisce l'istinto.<sup>4</sup> Cercate di immaginare con la maggior vividezza possibile le conseguenze della vostra azione. Non importa quali siano queste conseguenze e come vi sentite al riguardo; la cosa importante, prima di prendere una decisione importante e metterla in atto, è concedervi la possibilità di considerare il problema con mente aperta e un certo grado di oggettività. In questo modo di procedere, *dhyāna* è un'attenta e tranquilla considerazione o riflessione. Lo scopo è quello di liberarci dai preconcetti e di non compiere azioni di cui in seguito possiamo pentirci o che possono causarci altri problemi (*duḥkha*).

Il *dhyāna* rafforza l'autosufficienza. Lo yoga ci rende indipendenti. Tutti vogliamo essere liberi, anche se molti dipendono dagli psicologi, dai guru, dai maestri, dalle droghe o da qualsiasi altra cosa. Consigli e suggerimenti sono utili, ma alla fine siamo noi i migliori giudici delle nostre azioni. Nessuno è più interessato a noi di noi stessi. Il *dhyāna* ci aiuta a trovare il sistema giusto per prendere decisioni e comprendere meglio il nostro comportamento.

Ci sono tanti metodi per prendere le distanze dalle nostre azioni, oltre a immaginare di agire esattamente all'opposto di come vorremmo. Possiamo anche andare ad ascoltare un concerto, fare una passeggiata o qualunque altra cosa che calmi la nostra mente. Nel frattempo la mente continua il suo lavoro inconscio senza essere sottoposta a pressioni. Dedicarsi ad altro equivale a prendere un po' le distanze. Diamo alla mente il tempo, anche se breve, di considerare tutti gli aspetti della decisione da prendere. Distanziamoci per breve tempo e con un po' di tranquillità, forse decideremo nel modo migliore. Distanziarsi da una situazione per osservarla meglio da un altro punto di vista si chiama *pratyākāṣa*. Con la stessa parola viene indicato il processo di considerare altri possibili modi di agire.<sup>5</sup> Il tempo dedicato al *dhyāna* è estremamente importante. Grazie alla riflessione, le nostre azioni guadagnano un'qualità.

Ad avidyā è strettamente collegato *duḥkha*. Viene variamente tradotto con 'sofferenza', 'dolore', 'infermità' ma la spiegazione migliore è la sensazione di ristrettezza, di costrizione. *Duḥkha* è una qualità della mente che ci dà la sensazione di essere schiacciati. Non va visto come dolore fisico, perché non c'è bisogno di nessun dolore fisico per provare un gran-

<sup>3</sup> *Yoga Sūtra* 2.11.

<sup>4</sup> Gli *Yoga Sūtra* 2.33 e 34 ne parlano sotto l'esame del comportamento (*prati-pakṣabhāvanā*).

<sup>5</sup> *Yoga Sūtra* 2.33.

KARMA  
=

<sup>2</sup> *Yoga Sūtra* 2.12 sgg.

de senso di dukkha. Il livello su cui il dukkha lavora è quello della mente. Il dukkha non è altro che uno stato mentale in cui ci sentiamo limitati nelle possibilità di agire e di comprendere. Anche se non stiamo scoppiando in lacrime, sentiamo nel nostro profondo che qualcosa non va, ci sentiamo dolorosamente limitati e ristretti.

Quando invece proviamo leggerezza e apertura interiore stiamo sperimentando l'opposto di dukkha, uno stato chiamato sukha.<sup>6</sup> Il concetto di dukkha è di particolare rilevanza non solo nello yoga, ma in tutte le filosofie indiane. In ogni momento della vita di un essere è presente dukkha, e tutti noi abbiamo il compito di eliminarlo. Questo è l'insegnamento del Buddha, lo scopo del Vedanta e dello yoga.

#### DUKKHA NASCE DA AVIDYĀ

Che relazione c'è tra dukkha e avidyā? Ogni azione improntata ad avidyā conduce a una forma o un'altra di dukkha. Molto spesso non vediamo la nostra avidyā nelle sue varie manifestazioni (egoismo, desiderio, odio o paura), ma ne percepiamo soltanto il risultato: dukkha. Il dukkha può prendere moltissime forme, e non sappiamo mai sotto quale ci assalirà. A volte sentiamo una stretta che letteralmente ci soffoca, altre volte abbiamo pensieri o sensazioni dolorose. Qualunque sia la forma che assumiamo, dukkha arriva puntualmente ogni volta che un'azione nasce da avidyā. Al contrario, un'azione che ha alla sua base una mente chiara non nasconde dentro di sé nessun dukkha. Di conseguenza vi sono azioni che non producono mai risultati negativi e altre che, pur sembrandoci giuste sul momento, si rivelano in seguito fonte di dukkha.

Il dukkha può anche nascere dagli sforzi di percorrere la via dello yoga. Se entriamo in contatto con qualcosa che vorremmo avere, il dukkha non è ancora presente; ma quando non riusciamo ad averlo, entra in azione. Molti avvertono questa forma di dukkha proprio durante il processo di automiglioramento. Diventano assetati di comprensione, senza riuscire a raggiungerla con la rapidità sperata.

La letteratura spirituale indiana è piena di esempi di persone che si sforzano di migliorarsi a tutta velocità, ottenendo in cambio pochissimo e quindi sperimentando dukkha e infelicità. E ciò accade anche se tentano sinceramente di cambiare in meglio.

<sup>6</sup> Una traduzione letterale può aiutarci a capire meglio il senso di questi due termini, che compaiono tanto spesso negli *Yoga Sūtra*. *Kha* si riferisce genericamente allo spazio, e *vi* significa "buono, felice, fortunato". Un'immagine pittoresca di dukkha, in quanto opposto a sukha, è quella di una stanza buia.

Il dukkha è anche presente quando cerchiamo di sentirci a nostro agio in una situazione completamente nuova. Può scaturire dall'abitudine per determinate cose che escludono tutte le altre. Se le nostre abitudini vengono turbate, stiamo male. Se non possiamo vivere come abbiamo sempre vissuto, siamo infelici. Questa forma di dukkha scaturisce da un certo modo di agire che sinora ci ha soddisfatti.

Ma dukkha può anche venire dalla direzione contraria. A volte il desiderio di abbandonare una vecchia strada che non fa più per noi può essere doloroso e generare dukkha. E questo il motivo per cui è così difficile abbandonare un'abitudine, anche se riconosciamo che è controproducente. Il distacco da un'abitudine può essere molto doloroso. Sta a noi comprendere la ragione, per poter uscire dalla situazione di stallo.<sup>7</sup>

#### IL DUKKHA È GENERATO DAI GUṆA

Per comprendere il dukkha dobbiamo conoscere le tre qualità della mente descritte nello yoga. Queste tre qualità (tamas, rajās e sattva) sono chiamate nel loro insieme guṇa.<sup>8</sup>

Tamas è la pesantezza. È torpore nel sentire e nel decidere. Immaginiamo di dover tenere una conferenza e di essere improvvisamente assaliti dal sonno. Non riusciamo a essere brillanti, gli ascoltatori sono insoddisfatti (e anche noi), e il risultato finale è dukkha. Questo stato di torpore è ciò che intendiamo con tamas. Abbiamo una situazione completamente diversa se, pur essendo ora di andare veramente a dormire, la mente dice: "Dai, guardiamo un film! Non vorrei andare a dormire proprio adesso?". Queste qualità della mente è quella che vuole muoversi, danzare. È chiara (mañā fāsa) ed è tra le cause di dukkha. La terza qualità della mente è l'assenza delle due qualità precedenti. Non c'è torpore e pesantezza, né inquietezza e agitazione, ma solo chiarezza. Viene chiamata sattva, ed è l'unica qualità della mente che non genera dukkha.

<sup>7</sup> Gli aspetti di dukkha considerati fin qui sono quindi molteplici. L'incapacità di riconoscere e accettare il cambiamento causa il *pariṇāma-duḥkha*, dal desiderio non appagato nasce il *tāpa-duḥkha*; dalla difficoltà di abbandonare le abitudini nasce il *samsāra-duḥkha*. Le varie cause di dukkha sono espone nello *Yoga Sūtra* 2.15.

<sup>8</sup> Gli *Yoga Sūtra* non trattano dettagliatamente i tre guṇa; se ne accenna in 2.18 e sono dati per scontati in tutto il testo. La loro esposizione si trova nei testi del Sāṅkhya, in cui i guṇa rappresentano le tre qualità intrinseche a tutto ciò che è materiale (compresi i pensieri, sentimenti e le attività mentali nel loro insieme), da cui è escluso il puruṣa. Anche il continuo movimento dei tre guṇa è una delle cause di dukkha (vedi *Yoga Sūtra* 2.18).

Queste tre qualità hanno i loro ritmi ciclici: ora prevale una, ora un'altra. Solo il *sattva*, la chiarezza, è positivo perché porta a una diminuzione di *duhkha*. *Rajas* e *tamas* possono entrambi causare *duhkha*. Ad esempio, se ho voglia di andare a dormire significa che nella mia mente prevale *tamas*, ma se è l'ora giusta non c'è nessun problema. Se invece devo tenere una conferenza o ascoltarla, la prevalenza del *tamas* crea sicure difficoltà.

Tutti i fattori che concorrono a creare *duhkha* sono forze che, in atto dentro di noi, riducono il nostro spazio e la nostra libertà, e in ultima analisi ci limitano. Se siamo attenti, possiamo prendere consapevolezza del ruolo svolto da queste forze. La pratica dello yoga mira a farci diventare sempre più consapevoli di questi moti interiori, per ridurre le limitazioni che ne derivano e per evitare il futuro presentarsi di *duhkha*. Quando saremo consapevoli del *duhkha* e lo considereremo come qualcosa da affrontare, riusciremo anche a trovare il modo per sbarazzarcene. Diventare consapevoli di *duhkha* è il primo passo verso la liberazione.

Lo yoga sostiene, infine, l'esistenza di uno stato chiamato *kaivalya* in cui siamo liberi dalle fonti esterne di disturbo che generano *duhkha*.<sup>9</sup> Immaginiamo di avere una radio a cui teniamo moltissimo. Un giorno, nostro figlio la rompe. Siamo tremendamente seccati e ci arrabbiamo con lui, anche se non l'ha fatto apposta. Non dovremmo arrabbiarci, dopotutto è solo una radio, e anche se non dobbiamo certo plaudire alla disattenzione di nostro figlio, dobbiamo essere flessibili per renderci conto del peccaduro. Un po' di flessibilità toglie forza al *duhkha*.

<sup>9</sup> *Yoga Sūtra* 2.25. Il concetto di *kaivalya* è un punto centrale dello yoga. L'ultimo capitolo degli *Yoga Sūtra* reca infatti il titolo 'Kaivalya', cioè 'Libertà'.