

Necessità di uno yoga occidentale

di P. Mariano Ballester S.J.

Mi auguro che aumenteranno ulteriormente le maglie della rete della nuova coscienza, che già si estende da un confine all'altro della terra.

Anzi, penso che questa ondata, che rinfresca dappertutto e che purifica le nostre secolari impalcature e i nostri freni nella via dello spirito, non si fermerà neppure di fronte a un possibile yoga occidentale o yoga orientale, ma ci porterà verso lo yoga dell'umanità, come simbolicamente ci ha fatto gioiosamente intravedere, e sognare, il felice incontro di Assisi, per la pace nel mondo...

La nuova coscienza

Il risveglio verso una nuova coscienza, che l'umanità sta sperimentando a partire dall'ultimo quarto di questo secolo è un fatto palese a tutti.

Fra le diverse prese di posizione che questo fatto suscita fra gli uomini di oggi, ci sono due estremi, come succede sempre quando nasce qualcosa di nuovo: uno è il drastico rifiuto e la chiusura di fronte ai fatti e l'altro è la totale apertura a ogni nuova esperienza.

Tra questi due poli esiste però tutta una gamma di posizioni, di reazioni intermedie, nate dall'infinita varietà dei livelli di coscienza, di culture e di circostanze, che diversificano gli esseri umani.

Il risultato, a mio avviso, è molto bello e molto positivo: è cioè il sottile e progressivo consolidamento di una vasta rete umana di consapevolezza, fatta di tante posizioni ed intuizioni, che indubbiamente ci avvicina sempre di più gli uni agli altri, a livelli insospettabilmente profondi. Questa specie di rete costituisce la nuova realtà, la cosiddetta nuova coscienza.

Manifestazioni di questa nuova coscienza

Manifestazioni di tale avvicinamento sono, ad esempio, le crescenti sintonie tra scienza e spiritualità, come lo studio delle implicazioni delle fenomenologie mistiche tradizionali nelle nuove visioni e ipotesi scientifiche sulla realtà. Uno di questi avvicinamenti, fra i più curiosi, è l'ipotesi di un universo autocosciente, formulata da Geoffrey Chew, che ha inevitabili punti di contatto sia con il mistero cristiano del corpo mistico di Cristo, sia con il misticismo della cristificazione progressiva universale di Teilhard de Chardin.

Nello stesso senso, e più recentemente, il fisico americano Fritjof Capra ci presenta nel suo best seller "Il Tao della fisica", i risultati delle sue ricerche sull'avvicinamento della fisica moderna alla concezione della mistica tradizionale, specialmente quella orientale, che vede le strutture del mondo come maya, cioè pura forma mentale.

È interessante tenere conto (come poi avremo occasione di valutare complessivamente) che l'inizio di questo grande avvicinamento scientifico-spirituale fu un'esperienza che coinvolgeva più livelli di percezione e non solo quello della pura riflessione concettuale.

Non si è trattato né, di una serie di studi di tipo scientifico e neanche di una riflessione personale di Capra, ma è stata un'esperienza complessiva, nella quale sono entrati a far parte diversi strati della sua percezione, non solo la mente.

Infatti il fisico ci parla così di quella che definisce magnifica esperienza:

"In un pomeriggio di fine estate, seduto in riva all'oceano, osservavo il moto delle onde e sentivo il ritmo del mio respiro, quando all'improvviso ebbi la consapevolezza che tutto intorno a me prendeva parte di una gigantesca danza cosmica. Essendo un fisico, sapevo che la sabbia, le rocce,

l'acqua, l'aria che mi circondavano erano composte da molecole e da atomi in vibrazione e che questi, a loro volta, erano costituiti da particelle che interagivano tra loro, creando e distruggendo altre particelle. Sapevo anche che l'atmosfera della terra era continuamente bombardata da una pioggia di raggi cosmici... Tutto questo mi era noto. Ma fino a quel momento ne avevo avuto esperienza solo attraverso grafici, diagrammi e teorie matematiche. Sedendo su quella spiaggia, le mie esperienze precedenti presero vita. "Vidi" scendere dallo spazio esterno cascate di energia, nelle quali si creavano e si distruggevano particelle, con ritmi pulsanti. "Vidi" gli atomi degli elementi e quelli del mio corpo partecipare a questa danza cosmica, di energia. Percepì il suo ritmo e ne "sentii" la musica. E in quel momento seppi che questa era la danza di Shiva, il Dio dei danzatori, adorato dagli Indù."

Però non solamente la fisica si apre alle dimensioni dello spirito, ma anche le nuove psicologie, specialmente la psicologia Transpersonale (cif. studi della prof.ssa Boggio Bilot, Assaggioli...), si sono ampiamente arricchite aprendosi alle dimensioni dello spirito.

Queste aperture si verificano anche nel campo sociale. È da notare, negli anni '60, la nascita, negli Stati Uniti, delle cosiddette generazioni psichedeliche, formate soprattutto da giovani particolarmente sensibili alle nuove vibrazioni di coscienza, gli hippies, i figli dei fiori (a San Francisco, in California) e la generazione beat, a New York.

Questi giovani, creatori della controcultura e in un certo senso precursori di tanti movimenti e avvenimenti futuri, manifestavano nello stile di vita una curiosa miscela, nella quale il consumo delle droghe e il totale disinteresse per i valori della società tradizionale si univano a una sincera sintonia e rispetto verso la natura (che conteneva già i germi di quella che diverrà in seguito l'attuale coscienza ecologica) e a una netta ribellione contro il materialismo del sogno americano e contro le sofferenze causate dalla guerra nel Vietnam.

Ecco, ad esempio, con quali parole annunciavano, in un comunicato stampa, uno dei loro raduni:

"Gli attivisti politici di Berkeley e la generazione dell'Amore di Haight-Ashbury, si uniranno ai membri della nuova nazione che arriveranno da ogni Stato; si uniranno ad ogni tribù di giovani (l'anima emergente della nazione), per annunciare e festeggiare l'era di liberazione, Amore, pace, compassione e unità di tutto il genere umano. La notte di terrore del corpo americano dal cuore d'aquila è finita. Attacca la tua paura al chiodo e unisciti al futuro. Se non ci credi, strofina bene gli occhi e guarda!" (Drury, 84)

Incontro tra Oriente e Occidente

Credo però, che un grande impulso a questa nuova coscienza sia stato dato dall'avvicinamento, dall'incontro tra Oriente e Occidente. Già il noto storico inglese Arnold Toynbee pronosticava come una delle chiavi di discernimento della futura evoluzione dell'uomo, l'avvicinamento fra cristianesimo e buddismo.

Diversi e complessi fattori di ordine storico, politico, religioso e culturale, hanno contribuito a favorire questo avvicinamento. Quando, ad esempio, negli anni '50 i comunisti cinesi tentarono di soffocare l'antica e religiosissima civiltà ierocratica tibetana, nel nostro pianeta ebbe inizio, secondo alcune interpretazioni, una specie di spostamento di polarità spirituali da Oriente verso Occidente, che causò questa specie di miscela spirituale.

L'espulsione del Dalai Lama e l'apertura della cultura buddista tibetana all'Occidente, fu sicuramente una delle principali ondate che fece risvegliare in tanti l'attenzione per la spiritualità orientale e fece spostare verso l'Occidente i primi guru orientali, fondatori di tanti movimenti, che poi si sarebbero propagati dappertutto, nei Paesi industrializzati.

Non c'è dubbio che oggi è a portata di mano quello che per molti di noi era un tempo il lontano Oriente. Oggi, in quasi tutti i settori più importanti della società moderna, troviamo segni di questo incontro. Sui nostri periodici e sulle riviste popolari appaiono di tanto in tanto notizie su corsi di yoga, di zen, di meditazione trascendentale. Tutti noi abbiamo talvolta incontrato per strada giovani

vestiti con il *dhoti* di colore bianco, o arancione, che ci offrono corone di Krishna e volantini di propaganda del loro movimento. In negozi specializzati e sulle bancarelle, tutti possono procurarsi misteriosi oggetti con incisi caratteri in sanscrito, si possono trovare bastoncini di incenso di svariatissimi tipi e perfino tuniche e vestiti per la meditazione, profumi orientali di ogni tipo; ci sono cassette e CD con musica per meditare, per risvegliare i chakra o per visualizzare paesaggi della natura. Ci sono videocassette con registrazioni di incontri e conferenze dei più famosi guru.

Ogni grande capitale del mondo occidentale ha centri specializzati dove si insegna yoga; librerie con testi su questo argomento; insegnanti di diversi metodi di meditazione. Quanto alla televisione e al cinema, ci sono molti films o serials televisivi dove è ampiamente diffusa la saggezza orientale nei suoi diversi rami.

Accoglienza delle tradizioni orientali da parte della Chiesa

Poiché, si è spesso diffusa una vicendevole critica, a mio avviso esagerata, fra ciascuno dei due poli estremi (quello di drastico rifiuto e quello di acritica accettazione), vorrei in questo senso far notare l'indubbio spazio di rispetto e di accoglienza verso la nuova ricerca spirituale, apertosi anche nell'ambito della Chiesa, che già nella sua stessa nascita è presentata da Cristo come "lievito mischiato all'insieme della massa, sale sciolto nei nutrimenti e luce che penetra dappertutto".

Cristo vuole la Chiesa mischiata. Questo è molto interessante, secondo me. Dunque, tutto quello che costituisce separazione, anche se questa separazione è rinchiudersi in una gabbia d'oro, meravigliosa, non è adatto alla vera Chiesa come l'ha presentata e voluta Cristo. A questo proposito vorrei ricordare uno dei documenti più belli e genuini e, purtroppo, meno noti. Si tratta della dichiarazione finale dell'Assemblea della Federazione delle Conferenze Episcopali d'Asia (FABC).

Nel novembre '78, in un seminario a nord di Calcutta (India) si sono riuniti i rappresentanti di tutte le Conferenze Episcopali dell'Asia. Questa assemblea aveva come compito fondamentale quello di studiare la preghiera delle grandi tradizioni dell'Asia e confrontarla con la preghiera cristiana. Si è trattato di una riunione molto importante che vedeva i più genuini rappresentanti della preghiera asiatica, orientale, in dialogo col cristianesimo.

Mi sono molto sorpreso che, a suo tempo, non sia stata data a questa Dichiarazione la stessa evidenza di altri documenti, anche più scottanti. Un paragrafo molto significativo diceva:

"Lo Spirito sta spingendo le Chiese dell'Asia a integrare nel tesoro della nostra eredità cristiana quanto di meglio c'è nelle nostre forme tradizionali di orazione e di culto.

L'Asia ha molto da dare all'autentica spiritualità cristiana: un metodo di preghiera sviluppato, che coinvolge tutta la persona in unità di corpo-mente-spirito; una preghiera di profonda interiorità e immanenza, tradizioni di ascetismo e di rinuncia; tecniche di contemplazione che si ritrovano nelle antiche religioni orientali, come lo zen e lo yoga; forme di preghiera semplificate, come il nam-japa e il bhajans e altre espressioni popolari di fede e di pietà da parte di quanti, nella loro vita quotidiana, rivolgono veramente a Dio i loro cuori e la loro mente."

Nello stesso anno Paolo VI, dieci giorni prima della sua morte, si rivolgeva così ad un gruppo di monaci zen giapponesi e ad altre personalità del mondo orientale: *"Ci conforta la priorità che date alla purificazione del cuore che è una soluzione chiave per qualsiasi problema."*

Queste parole sono bellissime! La purificazione, la limpidezza di cuore! Quando inizio i miei corsi di meditazione profonda dico sempre che, coloro che si riuniscono ai vari tavoli di trattative per la pace, che a volte già prima di cominciare disputano sul fatto che il tavolo debba essere rotondo o allungato e che magari non riescono a dormire sonni tranquilli, soffrono di insonnia e devono prendere pillole per poter dormire, difficilmente potranno fare qualcosa di serio per la pace!

E a questo riguardo è bello ricordare le parole pronunciate da Paolo VI, che continuava dicendo:

"Una delle affermazioni di Nostro Signore Gesù Cristo, contenuta nel Vangelo, dice:

"Se il tuo occhio è limpido, tutto il tuo corpo sarà nella luce."

(Mt. 6,22)

Siamo poi convinti che non esista soluzione ai problemi della libertà, della giustizia sociale, dello sviluppo integrale e soprattutto della pace, se il cuore e le intenzioni degli individui non sono puri. Che Dio Altissimo vi assista in questa ricerca di un cuore puro, nobile e generoso."

Il Papa terminava poi il suo discorso con parole che, alla luce di quanto abbiamo indicato circa la crescente rete di mutua intesa e di sintonia nella nuova coscienza, hanno un valore profondamente significativo: "*Chiediamo al Signore la ricchezza di amarvi e di servirvi, sempre.*"

Incontri impensabili fino a soli cinquanta anni fa, si sono verificati negli ultimi tempi fra la Santa Sede e i più alti rappresentanti della spiritualità dell'Oriente non cristiano. I papi hanno ricevuto diversi patriarchi del buddismo, della Thailandia e del Laos. Già varie volte Giovanni Paolo II ha ricevuto il Dalai Lama, prima autorità del buddismo tibetano. Poi ha anche ricevuto vari roshi e rappresentanti del buddismo giapponese: rinzai, tendai e soto, vari guru e swami dell'India e vari monaci tibetani.

Oltre a questi incontri e documenti, non può non essere un segno palese di apertura e di dialogo interreligioso l'atteggiamento dimostrato da papa Giovanni Paolo II durante i suoi viaggi apostolici in Oriente. A questo proposito, merita uno speciale rilievo il suo incontro con i capi del buddismo avvenuto a Djakarta nell'ottobre '89 e i relativi discorsi. C'è poi un altro incontro, che non era previsto nel viaggio papale, avvenuto a Bangkok e la cui notizia non è stata resa pubblica. Io ne sono venuto a conoscenza, in via privata, attraverso persone che hanno partecipato al viaggio e che di questo incontro sono state testimoni.

A Bangkok, il capo del buddismo locale era un vecchietto di circa ottant'anni e più. Se ne stava tutto accoccolato su cuscini quando il papa gli si è avvicinato per salutarlo. Penso che questo non fosse previsto dal protocollo, ma che il papa volesse in questo modo facilitare l'incontro e il saluto. Erano però già pronti traduttori e i doni da scambiare. Il papa ha guardato quell'uomo e il vecchietto ha guardato il papa. Si sono fissati a lungo negli occhi, senza parlare, e in questo modo, in completo silenzio, si sono scambiati il meglio di sé. Il papa in piedi, l'altro seduto. È stato un incontro bellissimo!

Ma si può dire che il capolavoro di questi incontri e spazi, sempre più aperti alla mutua accoglienza, è stato l'incontro di Assisi, dove i capi di tutte le religioni del mondo si sono uniti per pregare per la pace. Ci sono stati anche altri tipi di incontri, non così importanti, tuttavia molto belli e a livello più privato; reciproci scambi di ospitalità e di esperienze spirituali tra monaci di monasteri cristiani occidentali e monaci orientali non cristiani; incontri per condividere una comune esperienza di meditazione o anche semplicemente per condividere, per un breve periodo di tempo, uno stile di vita.

Più durevoli ed impegnative sono le iniziative personali da parte cristiana, avviate da alcuni specialisti, quasi sempre religiosi, con l'intento di adattare i metodi di meditazione orientale ai contenuti della spiritualità cristiana. Grandi pionieri in questo nel campo dello yoga classico sono stati DeChanet, monaco cristiano benedettino, e padre Kadowaki, gesuita. Hanno fatto un grande lavoro in Oriente, specialmente in Giappone, per quanto riguarda il dialogo col buddismo zen. Da ricordare Anthony De Mello, indiano, conosciutissimo per i suoi libri di meditazione tradotti in quattordici lingue, John Main e un altro benedettino, meno conosciuto, Pennington, ecc.

Necessità di uno yoga occidentale

Questi avvicinamenti non escludono, da parte nostra, la necessità di adattare le "novità" orientali alla nostra cultura e alla nostra vita quotidiana. Se i metodi di meditazione sono così importanti per trovare il proprio "centro", come mai Cristo non ci ha trasmesso queste tecniche?

In realtà Cristo non è venuto a rivelarci un metodo, una tecnica di meditazione, ma a risvegliarci e salvarci dal nostro torpore ed egoismo e a rivelarci chi siamo. Siamo noi, come discepoli e come Chiesa che, guidati dalla sua parola, possiamo e dobbiamo trovare la nostra via di meditazione e

realizzazione. Ma lo stesso Cristo ci ha dato le chiavi preziose per un vero e proprio cammino meditativo, in sintonia con le grandi tradizioni di spiritualità , già esistenti nel suo tempo.

Il fatto che la nostra tradizione abbia maestri di meditazione silenziosa come Eckhart, Tauler, Ruysbroeck, Gregorio di Nissa, l'autore della "Nube della non-coscienza", e Giovanni della Croce (che i monaci dello zen stimano moltissimo), e che abbia aperto vie di realizzazione come quelle dell'esicasmò, praticato ancor oggi nel Monte Athos, è un palese indizio che il messaggio di Cristo contiene queste chiavi di silenzio. Infatti, nonostante Cristo avesse la necessità pedagogica di adattare i suoi insegnamenti a una grande varietà di ascoltatori, i suoi insegnamenti contengono chiari inviti alla continua pratica della consapevolezza, come appare nelle parabole della luce, e norme molto pratiche e concrete, in perfetta sintonia con le discipline *yama* e *niyama* che iniziano lo *yogasutra* di Patanjali, come sono, ad esempio, gli orientamenti e i consigli dati nel Sermone della Montagna, (molto apprezzato dagli orientali).

Infatti, sono stati spesso gli stessi orientali a farci scoprire sottilmente questo aspetto del messaggio di Cristo. Tutti sappiamo che Gandhi considerava molto e in modo speciale il Sermone della Montagna, come pure Kadowaki, buddista, convertitosi poi al cattolicesimo in Giappone, dove aveva studiato presso l'Università dei gesuiti, Sofia, e fattosi poi gesuita lui stesso.

Egli aveva un maestro zen e ha scritto alcuni libri per capire più profondamente il cristianesimo, con il corpo e alla luce della via zen, come lui dice. E sempre Kadowaki ha anche messo in rilievo il fatto che il Vangelo di Cristo contiene tanti famosi *koan* zen.

Cristo stesso, poi, quando finiva di parlare lasciava intendere che non tutti avevano capito o saputo cogliere i preziosi insegnamenti per una vera e propria realizzazione, dati i diversi stati di coscienza, più o meno sviluppata, con il noto avvertimento: "*Chi ha orecchi per intendere, intenda!*"

Il punto debole occidentale

Voglio finire parlando di quello che è il punto debole occidentale. In un suo viaggio nel Nuovo Messico, Karl Gustav Jung incontrò un capo degli indiani Pueblos, che così parlò: "*Vedi, i bianchi vogliono sempre qualcosa, sono sempre scontenti, irrequieti. Noi non sappiamo cosa vogliono. Non riusciamo a capirli. Pensiamo che sono pazzi.*"

Jung chiese a questo capo perché, mai pensasse che i bianchi fossero tutti pazzi e l'indiano gli rispose:

"Dicono di pensare con la testa! Noi pensiamo con il cuore."

E Jung conclude:

"Mi immersi in una lunga meditazione. Per la prima volta nella mia vita, così mi sembrava, qualcuno mi aveva tratteggiato l'immagine del vero uomo bianco. Era come se, fino a quel momento, non avessi visto altro che stampe colorate, abbellite dal sentimento. Quell'indiano aveva centrato il nostro "punto debole". Aveva svelato una verità, alla quale siamo ciechi."

Ecco perché, malgrado Cristo abbia spalancato le spiagge di meditazione e di sviluppo spirituale, che ci avrebbero fatto diventare vera luce del mondo, sale della terra, come Egli voleva, noi ci siamo invece mantenuti fedeli alla nostra sordità, contenti nei ridotti schemi del nostro pensiero, e forse sarebbe ancora più adatto dire del nostro emisfero cerebrale sinistro.

Mi auguro che aumenteranno ulteriormente le maglie della rete della nuova coscienza, che già si estende da un confine all'altro della terra.

Anzi, penso che questa ondata, che rinfresca dappertutto e che purifica le nostre secolari impalcature e i nostri freni nella via dello spirito, non si fermerà neppure di fronte a un possibile yoga occidentale o yoga orientale, ma ci porterà verso lo yoga dell'umanità, come simbolicamente ci ha fatto gioiosamente intravedere, e sognare, il felice incontro di Assisi, per la pace nel mondo, quando tutti i capi delle religioni mondiali si sono incontrati per una preghiera comune, ognuno col suo stile, ciascuno recitando preghiere bellissime.

Grazie della vostra accoglienza, e buona navigazione.

Discorso tenuto presso il Centro Russia Ecumenica di Roma.