

Lo yoga come cammino spirituale

Tiziana Piccinelli

Tiziana Piccinelli, insegnante di yoga, membro dell'Istituto Internazionale ricerche Yoga (IIRY), ci spiega quale sia la vera essenza dello yoga, al di là dell'immagine che se ne può trarre dalla riviste e dai mass-media. Lo yoga non è, infatti, come sovente si pensa, una delle tante attività per mantenersi in forma, ma è una vera e propria via iniziatica, che può rivelarsi un valido strumento per progredire nella ricerca spirituale.

Grazie ai sistemi di divulgazione di massa oggi lo yoga è molto conosciuto, infatti tutti sanno qualcosa dello yoga. Anche i bambini sperimentano alcuni passi dello yoga attraverso programmi informatici, come la Wii Fit, per mezzo dei quali si possono praticare alcune posizioni su una pedana ed essere, allo stesso tempo, corretti da un insegnante virtuale. Si sa che fa bene alla salute, e che è un'ottima pratica per la schiena e le articolazioni e si sa che ha un effetto rilassante sul corpo e la mente. Lo yoga oggi,

soprattutto in occidente, ha sviluppato essenzialmente l'aspetto del benessere, ne parlano i giornali, i quotidiani, le riviste, i programmi tv, e ne parlano le star del cinema che ne diventano le madrine. Oggi ci sono anche giornali di yoga specializzati dove, in copertina, compaiono belle signore o signori, che mostrano quanto lo yoga possa anche mantenere la bellezza fisica oltre che la salute.

Tutto ciò ha certamente contribuito ad una diffusione enorme dello yoga, resta però un aspetto sostanziale dello yoga, vale a dire

l'aspetto spirituale, che non può essere dato alla mercé di tutti, e che non ha niente a che vedere con quello di cui abbiamo parlato fino adesso. Vorrei precisare che questa divulgazione va bene così, perché è questo di cui hanno bisogno molte persone, ma c'è ben altro, anzi oserei dire che "quell'altro" è la vera sostanza dello yoga. Come ogni cammino, la vera essenza è segreta, come è segreta l'esperienza che ognuno può fare quando si cala nel profondo dell'anima, e questo non può essere comunicato a tutti, non perché sia proibito, ma per l'ineffabilità di tale esperienza.

Vimala Takar dice, nel libro in cui commenta la Bhagavadgita: "Krishna rivela ad Arjuna il sentiero segreto secondo cui l'individuo ritorna all'interezza della coscienza non individuata. Questa è la verità imperitura, è direttamente sperimentabile ed è alla portata di ogni essere umano. Eppure rimane segreta, non si può generalizzare, né codificare, come gli asana o le tecniche di pranayama, non può essere organizzata. È unica per ogni individuo e pertanto viene chiamata il sentiero segreto o via regale".

Bhagavadgita XVII/63: Così quella sapienza-conoscenza che è

più segreta di tutti i segreti, è stata da me a te spiegata...

Si tratta di fare un lungo cammino per denudarsi, per liberarsi dai vecchi schemi mentali e per avvicinarsi alla possibilità di una nuova vita, in cui colui che ci abita non è più l'io ma il Sé, il Nous, l'anima...

Lo yoga spirituale è una Via per arrivare al Sé e come tutte le vie spirituali è una via iniziatica. Lo yoga iniziatico è uno yoga in cui non si insegna ma si *trasmette* un insegnamento e per questo è molto importante la relazione insegnante-allievo. E soprattutto è fondamentale trasmettere un insegnamento che ha le sue radici nel passato. Qui non si tratta di passare da un maestro all'altro, per migliorare le conoscenze e le tecniche, si tratta di scegliere un cammino e percorrerlo fino in fondo. La via iniziatica segue delle tappe, che non sono scontate, un anno, due anni, non si sa, quando si è pronti si procede, l'insegnante seguirà, vigilerà sui vari passaggi dell'allievo.

Nella tradizione antica un adepto, prima di venir accettato, veniva sottoposto a varie prove per misurare l'intensità e l'autenticità della motivazione. Oggi le cose sono molto cambiate e quin-

di ogni aspetto va reinterpretato, va messo in relazione con il tempo, la cultura e l'etica attuali. Noi non dobbiamo imitare le altre culture o seguire tradizioni che nel corso del tempo sono diventate dogmatiche e chiuse a qualsiasi confronto con altre civiltà ed altre epoche. NO! Questo produce violenza! Quando si comincia a "sclerotizzare" il proprio cammino spirituale in un'assoluta verità, si cade nell'egocentrismo di gruppo, che si autoalimenta credendosi l'unica via possibile, e si comincia a relazionarsi con il mondo pensando che tutti gli altri siano in errore. Sentirsi forti del gruppo porta ad affermare la propria visione con forza e cecità. Intanto si dovrebbe capire di cosa tratta l'Assoluta Verità, e se ha qualcosa a che fare con uno stato psicofisico di integrità mente/corpo, allora l'atteggiamento esterno più logico è la benevolenza, l'amorevolezza e la comprensione verso gli altri. Infatti qui non si tratta di giudicare questo o quello, si tratta di capire cosa voglia dire via iniziatica per noi occidentali, evitando ogni fraintendimento e confusione. Ogni tanto fortunatamente ci sono personalità carismatiche che ridanno vitalità all'insegnamento prezioso che ci arriva

dal passato, sapendolo interpretare e tradurre a coloro che vivono oggi, e in occidente. Il rischio è quello di perdere il senso dell'insegnamento, certo, ma è un rischio da correre altrimenti ci si allontana dal presente e da ciò che noi siamo.

Occorre capire l'essenza per trovare la forma giusta per noi uomini del XXI secolo. «La secolarità – scrive Panikkar – non è né dualista né monista, ma implica una visione *advaita* o a-dualista del reale, che insiste sull'importanza ultima della dimensione secolare della realtà, tradizionalmente dimenticata da molte religioni».

Quindi rimane il fatto che in una via iniziatica (il cui cammino prevede una profonda trasformazione di sé fino a scoprire il vero Sé) bisogna verificare la motivazione dell'allievo, metterlo alla prova, ma con sistemi e modalità che non sono più quelli del passato. Penso che noi occidentali, oggi, che abbiamo scardinato l'idea di superiorità, che abbiamo democratizzato il sapere mettendolo a disposizione di tutti sul web, che abbiamo amato i discorsi di Krishnamurti quando ci ha richiamato alla nostra assunzione di responsabilità, non possiamo

dare forma alla relazione con un maestro nelle modalità e nei modi tradizionali; oggi possiamo instaurare una relazione matura, di confronto, di scambio reciproco, dove uno per l'esperienza, per le conoscenze si trova ad essere l'insegnante e l'altro l'allievo. Non abbiamo bisogno di santi, di eroi, ma di persone che sappiano stare al nostro fianco nel nostro cammino nel mondo. Ma ciò che veramente si rivive, di essenziale, in questa relazione è l'assoluta fiducia, e fedeltà, una sorta di *bakty* moderna, in cui però l'abbandono è profondo rispetto e non sottomissione o rinuncia alla propria autonomia. Queste condizioni permettono di trasformare l'insegnamento in trasmissione. La trasmissione dell'insegnamento è la trasmissione del "Segreto", questo segreto riguarda la trasformazione progressiva della nostra visione ordinaria di sé, degli altri e del mondo, per conoscere il vero Sé, e attraverso il vero Sé entrare in contatto con il Sé Universale, e questo non tutti sono pronti a farlo o lo vogliono fare.

Il primo sutra del testo più importante dello yoga, lo *Yoga-Sutra*

di Patanjali, recita così: *Atha Yoganusasanam*, vale a dire: Ora (si procederà) all'esposizione dello yoga. L'esposizione del cammino dello yoga inizia con la parola *Atha*, Ora, e non prima o dopo, ora che siete pronti, ora che abbiamo messo le basi per comunicare da cuore a cuore. Ora che siete pronti per ricevere il dono della trasmissione, che vi porterà verso la vera conoscenza.

L'incontro con la verità profonda non può avvenire sotto i riflettori, in un palcoscenico, nelle piazze, sono necessari discrezione, silenzio, riservatezza e soprattutto non può essere veicolato dai sistemi di comunicazione di massa che come sappiamo seguono altre logiche.

Io ho avuto la fortuna di incontrare nel mio cammino colei che è stata ed è la mia insegnante di yoga, Carla Sgroi, a cui devo tutto ciò che so dello yoga. Carla mi ha fatto conoscere il suo insegnante Gérard Blitz, uomo di indiscutibile carisma ed intelligenza, che ha saputo porgere lo yoga agli occidentali senza snaturarne l'essenza.