

Lo Yoga come cammino spirituale/2

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 dalle 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.

Una delle cose che abbiamo sottolineato nel primo articolo, riguardo al tema dello yoga come via spirituale iniziatica, è la necessità che gli insegnamenti tradizionali dello yoga, come cammino verso la conoscenza, pur conservando i principi e gli scopi fondamentali, vadano secolarizzati, affinché possano essere accessibili all'uomo moderno e occidentale. Si tratta quindi di individuare linguaggi, modalità, tempi e spazi che siano adeguati, che rispettino la fisiologia, la psicologia e i riferimenti culturali e scientifici del luogo, occorre che vengano considerati gli aspetti antropologici dell'uomo del

nostro tempo. Ogni via spirituale si rinnova e riprende vita grazie a grandi interpreti carismatici che sono riusciti a trovare le forme più giuste per l'uomo della loro epoca. Prima di tutto è necessario riconoscere che ogni insegnamento ha vari strati che lo compongono, il più esterno è collegabile al contesto in cui è nato, e quindi alla cultura e alla storia del luogo. Le immagini e le metafore che vengono usate sono ovviamente più vicine a quel contesto. Ma ogni insegnamento autentico ha una radice e questa radice, se veramente ha a che fare con la Verità, con la vera conoscenza, fa sì che questo inse-

gnamento appartenga a tutti, e non solo a quella cultura in cui è nato. Così come ogni scoperta, scientifica o di qualsiasi altro genere, appartiene al mondo, e non solo al gruppo socio-culturale di cui fa parte quello staff di ricerca. Ci sono momenti nella storia dei popoli in cui si creano le condizioni giuste per fare determinate scoperte: in India migliaia di anni fa c'è stata una condizione favorevole alla ricerca interiore, alla introspezione profonda, all'esperienza diretta. Se lo yoga è veramente una via di conoscenza, bene! allora questo cammino appartiene all'umanità intera. Con lo sviluppo continuo delle relazioni, dalla colonizzazione alla globalizzazione, si è arrivati a trasferire anche questo sapere fuori confine, cosicché oggi, in occidente, ci sono molti validi insegnanti che sanno porgere nel modo giusto l'insegnamento agli occidentali, mantenendo fede allo scopo profondo dell'insegnamento: scoprire e sviluppare il vero Sé individuale e scoprire la relazione tra il Sé individuale e il Sé universale. Questo sincretismo tra la cultura occidentale e quella orientale ha però anche creato dei sottoprodotti, uno certamente dettato dal modo, in uso in occidente, di diffondere qualsiasi cultura, che consiste nella volgarizzazione - ovve-

ro dall'espone problemi di scienza e cultura specialistica in forma facile e piana, in modo da renderli accessibili a larghi strati di persone prive di una preparazione specifica (dal dizionario della Treccani). Se da una parte questo fa sì che ognuno sappia qualcosa di tutto, comporta anche la conseguente banalizzazione della conoscenza. A fronte di ciò è necessario dire che ci sono anche ambiti in cui si tenta di mantenere viva la possibilità di percorrere il cammino dello yoga come Via. Lo yoga, come Via spirituale, può dare molto a noi occidentali, perché ci aiuta a comprendere che la base di una vera ricerca è l'esperienza interiore diretta, profonda, e che nessun credo, se aprioristico, ci potrà essere di aiuto nella nostra personale evoluzione. Troppo spesso in occidente vengono insegnati i principi della fede come risposte già confezionate da assumere, senza nessuna verifica personale e in modo acritico. Oggi coloro che in occidente cercano una Via autentica ormai la trovano in quegli ambiti in cui c'è dialogo tra le diverse religioni o le diverse tradizioni, perché il dialogo ci sottopone alla decostruzione della nostra identità, che nella maggior parte dei casi è falsa, perché assunta acriticamente dalla tradizione, dal condiziona-

mento, dall'abitudine, e non sperimentata. Il dialogo con altri cammini autentici (autentici nel senso che si basano sulla esperienza interiore diretta) ci costringe a metterci in contatto con il cuore dell'insegnamento, con la realtà delle cose e non con la loro immagine. È a partire da lì, dal cuore, che si trovano le forme e i modi di trasmettere, a chi lo chiede, la possibilità di incontrare se stesso e magari anche la Verità Universale e questo non passa certamente dall'adesione acritica a una fede, ma neanche dall'assunzione di altre forme culturali diverse dalla nostra, dal fare propri altri idoli, altri dei. Il problema è che anche lo yoga in occidente, come già abbiamo visto in altri contesti, può trasformarsi in dogma, in ricette già confezionate, in cui la verità è già definita, prima ancora che se ne possa fare una benché minima scoperta. Le risposte confezionate non riguardano solo la visione filosofica dell'esistenza, ma anche le ricette di vita, i comportamenti, i modi di vivere il proprio quotidiano. Con la sistematizzazione delle conoscenze e la costituzione di gruppi organizzati si corre sempre il rischio di sedare le menti, dando risposte aprioristiche, dando un luogo in cui ripararsi, in qualche modo, dalla realtà, evitando così di dare l'op-

portunità di risvegliare l'intelligenza investigativa profonda.

Storia sufi:

Due demoni si recarono nel mondo degli uomini, per una ricognizione. All'improvviso si imbattono in un giovane intento alla meditazione e gli lessero nel pensiero.

"È finita!" disse uno di loro, "Dovevamo stare più attenti. Ora questo ragazzo ha colto una parte della verità". "Non importa" rispose l'altro, "Costui fonderà una scuola, un'istituzione e ci penseranno i suoi discepoli a invalidare la sua scoperta. Come vedi non c'è da preoccuparsi".

Vedete, l'argomento è complesso, nel percorso individuale e di gruppo ci sono molti ostacoli che impediscono al cammino di essere veramente un cammino di crescita. Se da una parte il rischio è la volgarizzazione, dall'altra è l'assolutizzazione. Perciò non siamo al riparo dal vano cercare, né in una, né nell'altra situazione. In entrambi i casi si gira intorno alla ruota ma non si entra in nessuna strada che porti al centro. Con la volgarizzazione si alimenta una falsa idea del sapere, ci si illude che collezionando più esperienze, correndo a destra e a sinistra, ci si possa appropriare della conoscenza, mentre si alimenta l'ignoranza, nel

senso di *avidya*, ignorare la verità, ignorare la conoscenza del Sé. Verità che invece richiede una scelta, e poi concentrazione, dedizione, esperienza, e studio. L'altro rischio è l'assolutismo, esso alimenta l'ego individuale e di gruppo, pur sentendoci, paradossalmente, convinti del contrario. Un vero cammino deve essere serio, rigoroso ma allo stesso tempo leggero e concreto. Si deve perseguire la libertà mettendo le persone nelle condizioni di scoprire autonomamente il contenuto del proprio cuore. In questo la tecnica è molto importante ma non può tutto, è fondamentale la qualità d'essere di chi trasmette. Infatti anche colui che trasmette si mette in cammino sperimentando e non ripetendo a pappagallo gli insegnamenti ricevuti, passa attraverso trasformazioni profonde, diventa sempre più consapevole di sé, approfondisce la pratica meditativa dell'abbandono, dell'apertura del cuore, della mente, lasciando che cresca in sé un nuovo stato di coscienza. Invece fissare la verità in idee precostituite crea assolutismo e non permette di essere liberi di scoprire attraverso la propria esperienza ciò che è la Verità ultima e ciò che è la propria verità, la propria natura, che proprio per il fatto di essere diversa si esprimerà in modo di-

verso dagli altri, sia nei comportamenti, che nei differenti modi di essere. L'assolutismo invece alimenta talmente l'ego di gruppo che non solo toglie la libertà di cercare liberamente, ma detta le regole di vita, prendendo forza proprio dal gruppo che rafforza la posizione del singolo.

Ṛgveda, *Inno alla creazione*, Il caos primordiale (X,129.6.7):

“Chi conosce il segreto? Chi può svelarlo? Da dove sorge allora questa molteplice totalità? Le singole Divinità sono posteriori al suo sapere. Chi dunque può dire da dove germogliò quella Grande Creazione? Se dietro ci sia una volontà, oppure no.

Solo colui che è la Conoscenza di tutto ciò che esiste, solo Lui lo sa..., oppure neppure Lui lo sa?”

Trovo sublime questo inno dedicato a ciò che rappresenta lo stato d'essere di coscienza del tutto, perché è sublime il finale in quanto esprime tutta l'umiltà e la saggezza di un vero ricercatore di fronte all'incommensurabile.

La creazione viene descritta semplicemente come un passaggio dal non esistente all'esistente, dal vuoto alla materia, ma non è possibile affermare di più, la mente umana non può concepire il nulla. Infatti prima della creazione non

può esistere alcuna realtà, alcun concetto come quello di esistenza, e neanche la sua negazione. Non solo, ma anche gli dei non possono essere d'aiuto, in quanto sono stati generati dopo la creazione stessa. Solo un'intuizione, una presa di coscienza dell'uomo distolta dal mondo dell'impermanenza e del continuo movimento, può forse, come i Saggi del testo, arrivare a sperimentare fisicamente l'inconcepibile.

Se la pratica dello yoga può essere utile, per noi occidentali, a raggiungere il cuore del proprio essere, lo è se non si fa inquinare dalla mondanità e dall'assolutismo. Allora può essere un valido aiuto nel ricercare la strada per ricongiungersi a sé attraverso l'integrità mente-corpo, mente-cuore, e iniziare poi il cammino più alto, della coscienza intuitiva del tutto. Lo yoga ci mette nelle condizioni psicofisiche, ci permette di purificarci, concretamente, di calmare e armonizzare il funzionamento corpo-mente, per fare l'esperienza in prima persona. Esperienza che non può essere demandata a nessun altro se non a se stessi. L'esperienza ha a che fare con la consapevolezza di sé e con la conoscenza del vero Sé, ma attraverso un stato di coscienza non ordina-

rio (uno stato transfenomenico, oggettivo, non mentale), vissuto, sperimentato, nel nostro intimo, nella nostra profondità.

Vimala Takar¹: “Nelle Upaniṣad il ricercatore stesso, il suo corpo, la sua mente e il cervello sono il sentiero. Egli è il pellegrino, mentre la sua vita, il pellegrinaggio e la scoperta dell'essenza del suo stesso essere rappresentano la meta del suo pellegrinaggio. È un tutto compreso e per questo chiamato il sentiero privo di sentiero verso la Realtà. Siete lo scultore; siete la pietra dalla quale scolpire un'immagine. Questo è un aspetto. Il secondo aspetto è che lo studente delle Upaniṣad, il ricercatore del *parabrahma* (la realtà suprema, ultima) deve riconciliarsi con quella gigantesca danza dei paradossi che è la vita. Deve usare le forme degli oggetti per raggiungere il senza-forma; deve usare la forma per arrivare al senza-forma, le parole per raggiungere il suono e usarlo per arrivare al silenzio.”

Note

¹Vimala Takar, *Katha Upaniṣad*, edizioni mediterranee.