

## AD UN LIBRO SULLO YOGA

*La domanda che ci possiamo porre è quella di sapere perché pratichiamo lo Yoga. La risposta a questa domanda è semplice.*

*Lo Yoga è un mezzo che ci permette di migliorare la qualità della nostra vita.*

*Questo mezzo (lo Yoga) è concreto, chiaro e preciso. Non vi è alcun mistero nella sua pratica, alcun spazio per l'immaginazione.*

*Sappiamo che facendo certe cose otteniamo certi effetti. La scienza neurofisiologica moderna conferma ciò che avevano intuito i grandi maestri del passato.*

*Fondamentalmente lo Yoga equilibra le nostre funzioni, facilita la regolazione e la coordinazione involontaria del funzionamento estremamente complesso del corpo. È attraverso l'equilibrio del corpo, attraverso l'equilibrio fisiologico, che creiamo le condizioni per l'equilibrio psicologico, psichico, di cui siamo profondamente mancanti. Questa è la ragione d'essere dello Yoga.*

*C'è un segreto nello Yoga. È racchiuso nella sua trasmissione, che è iniziatica: avviene da una persona ad un'altra.*

*La difficoltà di questa trasmissione è resa evidente dal fatto che l'esperienza è sempre differente, sempre nuova, non potendone mai esistere due che siano identiche. La persona stessa è diversa ogni giorno. Inoltre all'inizio non si tratta di un sapere, poiché nello Yoga la conoscenza nasce dall'esperienza. Nello Yoga si scopre ciò che già esiste, sviluppando la coscienza di sé allo scopo di situarsi al livello estremamente sottile del funzionamento del corpo.*

*Ecco l'essenziale. L'unità (Yoga) di cui si parla, riguarda il corpo e il mentale. Noi siamo prigionieri degli automatismi del circuito mentale, della dipendenza dalla memoria. La nostra vita è predeterminata perché le nostre risposte sono predeterminate. La pratica dello Yoga consiste nel liberarci da questa dipendenza, nel ritrovare la libertà del pensiero e dell'azione e, per naturale conseguenza, la creatività e l'amore. Più semplicemente e profondamente, la disponibilità agli altri.*

*Bisogna chiarire un malinteso. Generalmente si pensa che lo Yoga sia legato ad una forma e che si debba fare uno sforzo per copiarla. Appena si dice "Yoga", l'immagine che si presenta è quella di una persona seduta, le gambe incrociate, gli occhi chiusi. Disincantatevi: Yoga è uno stato. Occorre partire da un dato di fatto: uno stato non lo si può comprendere pienamente, solo passando attraverso il significato delle parole, attraverso la lettura, lo studio, l'accumulazione di un sapere. Uno stato non può che essere sperimentato, vissuto. Vedete allora in che cosa si esprime l'originalità dello Yoga? In che cosa è così particolare la sua Via?*

*Non si tratta neanche di isolarsi nello Yoga. Ecco ancora un'idea sbagliata. Lo Yoga non è una scienza astratta o teorica e neppure un sistema o un metodo, ma consiste nello sviluppare, nell'amplificare e approfondire la coscienza, che è il contrario della dispersione e della confusione. È ciò che chiarisce, che semplifica, che decondiziona, che ci consente di vivere la vita pienamente nell'esperienza di ogni istante.*

*I mezzi che abbiamo, lo ripetiamo, sono semplici e concreti, esatti. Lo Yoga è una pratica aperta che si realizza a partire da ciascun individuo, nel rispetto della sua personalità, della sua morfologia. Ci sono dei mezzi precisi perché ciò sia possibile. È grazie a questa libertà, grazie alla scoperta ininterrotta che ogni individuo fa, che troviamo gran piacere e gioia nelle nostre pratiche.*

*C'è ancora qualcosa da aggiungere. Gli scopi dello Yoga sono degli scopi sociali positivi, che non trovano relazione né giustificazione con atteggiamenti di tipo serio ed esclusivo. Cerchiamo solo di portare nella vita di tutti i giorni le conseguenze, gli effetti delle nostre pratiche, di essere disponibili a condividere, con chi lo desidera, la nostra esperienza.*

*Lo Yoga è una chiave, una consapevolezza che prepara e risolve. Esso decondiziona, disingombra, dà accesso alla spontaneità, alla creatività, permette di ricevere, di ricevere gli altri. Di ricevere Tutto.*

*La pratica dello Yoga non è particolarmente legata ad una cultura. All'origine essa era indiana, ora è anche occidentale, sta diventando per noi sempre più occidentale. Dobbiamo riflettere concretamente a partire da ciò che siamo, per giudicare l'opportunità di praticare lo Yoga.*