

Il metodo: *abhyasa vairagya*

Abbiamo parlato nel precedente articolo dello scopo dello *yoga*, il *samadhi*, secondo Patanjali, autore del libro degli *yoga sutra*, che è il testo più importante dello *yoga*. Ora affronteremo alcuni aspetti del metodo da lui esposto. All'inizio del primo capitolo, Patanjali descrive il funzionamento della mente. Egli afferma che la mente è costantemente agitata, come il vortice di un mulinello nell'acqua e l'identificazione con le vorticosità ci pone sotto il dominio di tutto ciò che viene dall'esterno. Gli stimoli esterni hanno così un effetto di attrazione, come appunto fa un mulinello nell'acqua. Questa condizione è una condizione di instabilità e sofferenza, perché siamo sotto il controllo delle continue sollecitazioni esterne, mutevoli, incerte, impermanenti. Così tutto in noi dipende dagli altri e dalle cose. Quando, al contrario siamo stabiliti in noi stessi, non più soggetti alla forza attrattiva degli stimoli esterni, la coscienza si stabilisce nella sua vera natura. Siamo allora sostenuti da una dimensione indipendente, autonoma, libera. Quando le agitazioni sono sospese e si è stabiliti in noi stessi, lo sguardo attraverso cui si guardano le cose cambia, e questo cambiamento ci fa vedere l'insensatezza e la fallacità di una visione parziale, soggettiva. Non è che sparisce il soggetto, ma viene a smontarsi tutto ciò che è immaginazione, rappresentazione, convenzione, automatismo, ciò che impedisce una vera relazione con gli altri e il mondo. Ci svuotiamo dai nostri particolarismi, che nascono da uno sguardo parziale, ed egoico. Ed è solo questo vuoto, vuoto di soggettività, che rende possibile la libertà e la fine della sofferenza. Patanjali dà alcune indicazioni metodologiche per favorire questo cammino, e la prima indicazione è *abhyasa vairagya*. *Abhyasa* è la continua ripetizione della pratica, e la pratica è la continua osservazione, in ogni istante, del nostro funzionamento, nella relazione con se stessi, con gli altri, come anche nella relazione con il proprio corpo, con il proprio respiro. Patanjali non lega necessariamente il suo metodo alla pratica di *asana e pranayama*, come la intendiamo noi in occidente, non sono necessarie le posizioni acrobatiche, e complesse, come ormai molti libri divulgativi ci hanno abituato a credere, non sono indispensabili esercizi respiratori estenuanti e estremamente articolati. È forse necessario imparare a stare sulla testa per realizzare lo stato di coscienza? No, non è necessario, si possono fare semplici movimenti, in uno stato di osservazione vigilante, rispettando le condizioni psico-fisiologiche, che sono diverse per ciascuno di noi. La pratica di *asana e pranayama* quindi ci permette di mettere le fondamenta per sviluppare la consapevolezza della relazione con il proprio corpo e con il proprio respiro e di scoprire così l'automatismo dei nostri movimenti, l'assenza di attenzione, le forzature mentali. Questa osservazione, attenzione, concentrazione, che parte dal corpo ma progressivamente si sposta sul respiro, poi sulla sfera mentale, è quella che ci permette di entrare nell'esperienza profonda, in cui la coscienza si stabilizza in noi nella sua vera natura. Mentre ci accingiamo a seguire l'indicazione di praticare con continuità, senza interruzione, potrebbe crearsi in noi una sorta di fanatismo, di attaccamento al risultato, di assolutismo. Ecco perché *abhyasa* non può essere separato da *vairagya*. *Vairagya* è l'abbandono, il lasciar la presa, il distacco. È quella qualità che impedisce ad un praticante di diventare assoluto, di credersi possessore di una qualsiasi verità, di identificarsi. Se la pratica non è accompagnata dal distacco si rischia di prendere la direzione contraria e costruire un ego enorme, perché più subdolo.

Abhyasa vairagya allora è la pratica della continua osservazione, dello sguardo discriminante e distaccato in ogni momento, anche mentre solleviamo un braccio e respiriamo, anche mentre parliamo con qualcuno o passeggiamo silenziosamente nel mezzo del caos di una città, in qualsiasi situazione. Lasciare la presa diventa allora la conseguenza del riconoscimento dei nostri meccanismi condizionati, mentali, che scattano al di là di noi. Senza questo continuo ascolto discriminante noi non possiamo allentare la presa, dobbiamo osservare come funzioniamo, renderci conto che la maggior parte delle volte agiamo e pensiamo senza libertà, seguendo schemi già preordinati. Il rendercene conto fa sviluppare una nuova intelligenza, quella del distacco, quella intelligenza che ci fa staccare dal meccanismo, creando nuove possibilità. Allora la pratica, nella sala di yoga, assume tutt'altro significato da quello della maggior elasticità muscolare, della migliore salute, ma diventa la base su cui si può costruire un cammino verso la meditazione e la trasformazione. Questo cammino

non può essere il prodotto della volontà ma la conseguenza di una pratica ben orientata verso l'obiettivo. Questo concetto di *abhyasa vairagya* può essere frainteso, dai noi occidentali, perché inedito, nuovo. L'idea del fare le cose con distacco ci può far credere che si debba coltivare un certo disinteresse per il mondo e per gli altri, diventando in un certo qual modo menefreghisti, anaffettivi, freddi, inattivi. Ma non è così! Non è questo il senso del concetto di *vairagya*, l'abbandono.

Infatti non si tratta di rinuncia ma di decolorazione, che comincia a prendere corpo quando si continua a vedere come stanno le cose. Qui si tratta di smantellare la volontà, quella che segue le richieste dell'io\mio e lo smantellamento crea una specie di immunità rispetto all'attacco di ciò che produce sofferenza in noi, che sono l'ignoranza e questo senso dell'io/mio. Patanjali vede in queste due cose, l'ignoranza e il senso dell'io\mio, l'origine di tutti mali. Ciò che ignora l'uomo comune, che percepisce il mondo attraverso il funzionamento ordinario dei sensi, è che esiste un mondo al di là delle rappresentazioni mentali, che è il mondo reale, perché non filtrato da nessuna lente particolare. L'uomo che vive e si identifica con l'ordinarietà dell'esistenza non ha mai l'esperienza della natura propria o essenza delle cose, perché si muove solo sul piano delle cognizioni, delle rappresentazioni mentali, delle idee sulle cose, queste rappresentazioni creano un mondo fatto di entità separate, di io e di mio, di tu e di tuo, e così via. Ma la vera natura delle cose sta al di là delle rappresentazioni mentali. La metodologia suggerita da Patanjali, *abhyasa vairagya*, la pratica ininterrotta del distacco, va nella direzione dell'intuizione della vera natura delle cose, squarciando il velo dell'ignoranza e portando verso la fine della sofferenza. Nella *Bhagavadgītā*, altro testo fondamentale dello *yoga*, in cui si descrive una guerra, che ha un significato metaforico, tra due tribù della stessa famiglia, si sviluppa il concetto di *abhyasa vairagya*, attraverso una lettura particolare, affrontando tutta la tematica dello *yoga* dell'azione. In questo testo la metafora della battaglia corrisponde alla battaglia interiore con se stessi, con le proprie forze egoiche, che ci inducono a individuare il nemico al di fuori di noi, anziché dentro di noi. Qui si spiega che lo *yoga* è l'abilità di fare l'azione giusta e l'abilità nell'azione la si conquista trascendendo la dimensione individuale, il che vuol dire agire senza dipendere dal frutto ma neppure riparandosi nella non-azione. Qui non si tratta di non agire, al fine di preservarsi dal giudizio degli altri, o preservarsi da risultati inattesi, perché anche in questo caso si compierebbe un'azione, infatti rinunciare è anch'essa un'azione, che è quella di salvare se stessi, la propria immagine, o l'immagine che vogliamo dare agli altri. Quindi è bene agire, se la situazione e il compito che ci viene assegnato ce lo chiede ma non attaccandosi al risultato dell'azione. Si faccia quello che si crede giusto fare, senza astenersi ma senza identificazione con il risultato, senza identificazione con il successo o con l'insuccesso. Questo distacco non è quindi il risultato di un'inibizione interna nell'operare all'esterno ma è l'effetto conseguente e naturale del processo di riconoscimento, riduzione e superamento del nostro ego.

Simone Weil: l'assenza di intenzione è l'essenza della bellezza nel mondo.