

LA VIA DELLO YOGA

Lo yoga, ormai diffusamente conosciuto anche in Occidente, ha assunto nelle varie tradizioni hindù, formatesi nell'arco di alcuni millenni, le più disparate accezioni: la disciplina psico-fisica praticata per preservare la salute del corpo e raggiungere il dominio della mente; l'antica scienza, nata dalle profonde intuizioni di uomini saggi, studiata per il conseguimento della conoscenza del Sé; il percorso evolutivo della coscienza umana che anela all'unione con la Coscienza Divina, solo per citarne alcune.

Con il passare dei secoli lo yoga ha tralasciato sempre più quegli aspetti ritualistici e puramente filosofici tipici dell'antichissima cultura vedica, strutturandosi gradualmente in una via «diretta» per la conoscenza della verità, un metodo pragmatico sorto per aiutare il *sâdhaka*, il ricercatore, ad «avere l'esperienza profonda» del cambiamento e della maturazione della coscienza. «Potremo mai liberarci dal dolore e dall'ignoranza limitandoci a filosofeggiare?», questo è il quesito che ha animato, per secoli, le menti di saggi e maestri. Essi compresero che ciò di cui l'umanità aveva bisogno era un metodo che potesse aiutarla realmente a superare l'esistenza condizionata, disarmonica e, in ultima analisi, infelice. «L'uomo saggio comprende che ogni azione conduce al dolore», enunciò Patanjali (II, 15). «Tutto è dolore e impermanenza», affermò il Buddha. Parafrasando le antiche *Upanishad*: «La vita è breve e le teorie filosofiche sono

numerose; dobbiamo allora semplificare il percorso e praticare l'essenza dello yoga per poter raggiungere la liberazione». In quest'ottica nacquero i diversi rami dello yoga: *hatha-yoga*, il sentiero della disciplina fisica; *karma-yoga*, lo yoga della giusta azione disinteressata; *jñâna-yoga*, lo yoga della discriminazione; *bhakti-yoga*, il sentiero della devozione; *mantra-yoga*, il percorso del risveglio della coscienza attraverso la ripetizione del *mantra*, il suono che purifica la mente dai condizionamenti; *laya-yoga*, la via per il superamento dell'ego attraverso l'unione con il *Brahman*.

Il *râja-yoga*, essendo il più sistematico, rappresenta la quintessenza di tutti gli altri percorsi; questo concetto è ben espresso nella *Shiva-samhitâ*: «Ci sono quattro yoga: il *mantra-yoga*, lo *hatha-yoga*, il *laya-yoga* e il quarto, il *râja-yoga*, nel quale la dualità è superata» (V, 14). Il *râja-yoga* è la via regale verso la conoscenza del Sé, è il metodo pratico e scientifico per superare la mente condizionata e frammentata e realizzare l'unione con il vero Sé, l'Âtman. Sebbene dal punto di vista teorico il *râja-yoga* sia fatto coincidere con lo *Yogadarshana* di Patanjali, quindi lo yoga classico, nella sostanza esso spazia abbracciando tecniche di diverse derivazioni e tradizioni, abbattendo confini e limiti così cari alle menti razionali, che si sentono più tranquille quando possono inscatolare le filosofie in correnti e tendenze ben delimitate. Lo spirito dello yoga, invece, essendo vitale e libero, fin dai tempi antichi si è propagato in molte vie apparentemente diverse, contraddittorie e inaspettate, per poi ritrovare punti d'incontro e di sintesi; proprio come l'acqua che scende vorticosamente giù dal monte in mille rivoli e fiumi, che si riuniscono però alla fine con il grande e unico oceano. *Hatha-yoga*, *mantra-yoga*, *laya-yoga*, *bhakti-yoga*, *râja-yoga*, non sono altro che i diversi rami di un unico albero carico di rea-

lizzazioni, nato per aiutare l'uomo nel suo cammino verso la conoscenza del Sé.

Nella *Hathayoga-pradîpikâ* leggiamo: «Lo *hatha-yoga* è la scala sulla quale devono salire coloro che desiderano raggiungere le vette del *râja-yoga*». Una giusta pratica dello *hatha-yoga* è quindi propedeutica al *râja-yoga*, perché senza aver prima preparato corpo e mente, liberandoli da cattive abitudini posturali, tensioni, rigidità e schemi mentali negativi, sarebbe veramente difficile poter seguire correttamente le pratiche della concentrazione e della meditazione insegnate dal *râja-yoga*. Forse è proprio per questo motivo che il primo *sûtra* degli *Yoga-sûtra* di Patanjali inizia con: *atha yogânushâsanam*, «Ora parliamo di yoga», cioè, solo dopo aver preparato corpo e mente, ad esempio con le pratiche psico-fisiche preliminari dello *hatha-yoga*, possiamo iniziare a parlare di *râja-yoga*.

PERCHÉ MEDITARE?

La grande intuizione del pensiero hindû è stata quella della pratica della meditazione, con la quale è possibile affermare quelle verità che sfuggirebbero alla mera analisi razionale, filosofica e intellettuale. Con la meditazione, infatti, ci s'immerge in quella realtà che trascende il livello delle esperienze fisiche e dell'intelletto e si sperimentano più ampi livelli di coscienza e di consapevolezza. Anche altre civiltà, sorte in varie parti del mondo, hanno affrontato quest'argomento, ma nessun'altra cultura ha saputo approfondirne i vari aspetti quanto quella sviluppatasi nel subcontinente indiano. Per le menti sensibili degli antichi *yogin*, la transitorietà di questa nostra esistenza era il motivo più che sufficiente per non delegare ad essa tutte le speranze di felicità. I pochi decenni vissuti su questo meraviglioso pianeta devono essere ben utilizzati al fine di poter indagare le nostre potenzialità e sperimentare le profonde verità che giacciono nascoste nel nostro cuore. Secondo l'insegnamento delle *Upanishad* la vita vissuta senza indagare le verità profonde nascoste nell'animo umano è una vita sprecata. «Qui tutto cambia continuamente» pensarono gli antichi maestri, «tutto è mutevole; devo allora trovare quella realtà stabile su cui fondare la mia esistenza». Dove cercarla? I grandi maestri l'hanno trovata nelle profondità della mente e del cuore e, con gli insegnamenti del *râja-yoga*, hanno mostrato anche a noi il metodo pratico per poterla raggiungere. Essi scopri-

rono che il *citta*, la sostanza mentale, essendo perennemente in movimento, in agitazione a causa dei suoi numerosi attaccamenti, crea una barriera psicologica impenetrabile che impedisce al *purusha*, la pura coscienza, di manifestarsi pienamente. Questo stato di disarmonia e separazione fra mente e coscienza è all'origine della nostra condizione di malessere e insoddisfazione che, specie per le persone più sensibili, è intollerabile, e impedisce loro di godere pienamente della vita; è quindi necessario imparare il giusto metodo per purificare la mente e riportarla allo stato di quiete e di unità, per percepire così la gioia del contatto interiore con la pura coscienza nello stato di *kaivalya*, la vera natura del *purusha*.

Molti occidentali pensano che la meditazione, essendosi sviluppata principalmente in Oriente, non debba essere praticata qui, in un ambiente culturalmente troppo diverso; essi credono che non possiamo comprenderne il vero messaggio e che la pace della mente sia, in fondo, un problema che non ci riguarda. La nostra è una vita caotica, tanto vale tuffarsi nei suoi vortici senza porsi inutili problemi. Altri, spingendosi nel versante diametralmente opposto, abbandonano il loro retaggio culturale e si atteggiano ad orientali: cambiano abbigliamento, abitudini e alimentazione, fingendo in certi casi di possedere un equilibrio non ancora raggiunto e ostentando, quindi, una trasformazione che è solo apparente e superficiale. Credo che possa esistere una via di mezzo che ci consenta, pur aderendo al nostro stile di vita, di lavorare interiormente per trarre beneficio dagli insegnamenti senza tempo del *râja-yoga*. C'è una terza via fra la vita frenetica del *manager* dedito solo alla massima efficienza lavorativa e l'individuo ascetico e idealista, più tranquillo ma incapace di trovare un posto nella società; il primo potrebbe soffrire di ansia, infelicità e ipertensione, il secondo di frustrazione e

manca di senso della realtà. Entrambi sperano, con le loro scelte, di raggiungere una felicità non sempre facile da conseguire. La terza via è quella indicata da Patanjali, quella di inserire nella nostra vita un percorso di meditazione silenziosa che ci permetta di armonizzare la mente, di sciogliere tensioni che il nostro modo di vivere inevitabilmente genera e che, se ignorate, potrebbero produrre disturbi mentali e fisici. Non è casuale, infatti, che il consumo di antidepressivi sia perennemente in aumento.

La mancanza di veri valori morali, inoltre, rischia di portare l'umanità sul baratro dell'autodistruzione e, osservando ciò che accade nel mondo oggi, questa non sembra un'affermazione troppo pessimistica. Guerre, egoismi, omicidi sono talmente numerosi che non urtano più la nostra sensibilità. La meditazione, essendo un efficace calmante del sistema nervoso, della mente e del cuore, è particolarmente adatta nella nostra epoca così ricca di tensioni e conflitti e potrebbe rivelarsi, se adottata su vasta scala, una panacea per salvare l'uomo dal nichilismo che sta corrodendo il suo animo e degradando la società.