

Spirito e materia:

le tecniche yoga
rappresentano un ponte
per unire queste due
dimensioni

Dott. Marco Ferrini
Direttore del Dipartimento Accademico
delle Scienze Tradizionali dell'India

Lo Yoga nelle sue varie forme è oggi ormai conosciuto in tutto il mondo, sebbene in numerosi casi sia stato più o meno ridotto al suo aspetto fisico, quello delle "asana" o posture, con scarsissima conoscenza della millenaria tradizione dalla quale proviene e del suo reale significato ed obiettivo. Effettivamente sono ancora pochi coloro che applicano questa antica scienza nella sua globalità, con la consapevolezza che si tratta di una vera e propria tecnologia della psiche sviluppata nel corso di migliaia di anni, una tecnologia interiore basata sulla saggezza tramandata dai "Veda", grazie alla quale si svelano i segreti dell'universo e della coscienza, si può recuperare un reale e duraturo benessere e, in ultima istanza, realizzare la natura spirituale ed immortale del proprio sé.

Non una fuga dal mondo

La letteratura tradizionale antico-indiana contiene insegnamenti di alta Filosofia e Psicologia, ma principalmente insegna l'arte della vita: come imparare a

muoversi nel mondo e come porsi nei confronti del creato e delle creature in maniera corretta ed armonica. I saggi indiani hanno riassunto tale attitudine, che interessa la sfera del pensare, del



sentire e dell'agire, nella parola "Yoga", che deriva dalla radice sanscrita "yuj", col significato di "collegare, unire, porre in contatto". Questo contatto o unione, che al livello più alto diviene comunione, è tra l'essere infinitesimale, "atman",

Lo yoga utilizza tutti gli strumenti dell'essere, fisici e psichici, per ottenere l'emancipazione dai limiti e dalle sofferenze dell'esistenza

e l'Essere supremo, "Paramatma", quindi tra la dimensione umana e quella divina. Lo Yoga potrebbe dunque essere paragonato ad un ponte che unisce queste due dimensioni, una via che, come tutte le autentiche vie spirituali, non equivale ad una fuga dal mondo, né tanto meno prevede un appiattimento sul contingente, ma utilizza tutti gli strumenti a disposizione dell'essere, fisici e psichici, affinché questi possa emanciparsi dai limiti e dalle sofferenze dell'esistenza condizionata per riscoprire la propria essenza. Nell'ottica del pensiero antico-indiano le dimensioni immanente e trascendente si toccano, si integrano, sono l'una il prolungamento dell'altra.

Spirito e materia

Il mondo della materia non si trova in antitesi con il mondo dello spirito. L'universo è coscienza in espansione; la materia in ultima analisi è energia, la cui sorgente trascende la realtà fisica, ma al tempo stesso la pervade e la sostiene. Il mondo appare in questa stimolante prospettiva come un gigantesco, affascinante laboratorio in cui l'individuo, di natura spirituale e quindi eterna, sperimenta piaceri e dolori, sconfitte e trionfi, nascite e morti ripetute, alla ricerca della propria

reale identità. La vera malattia del mondo occidentale è concentrarsi unilateralmente su ciò che si trova all'esterno, fuori dal soggetto, trascurando con evidenti conseguenze lo studio di quest'ultimo e delle sue vitali necessità, che evidentemente non si limitano all'appagamento di certi bisogni psico-fisiologici. Una volta che l'individuo riscopre la sua collocazione nell'universo e la sua relazione con creato, creature e Creatore, può di nuovo accedere a quella dimensione che i "Veda" descrivono come "traboccante di luce e beatitudine", e può già viverla in questa dimensione. "Yoga" è un termine citato numerose volte sia nei principali testi indiani (Veda, Bhagavad-gita, Bhagavata Purana, nelle Upanishad) e in tanti altri importanti testi della letteratura classica indiana. Attraverso la scienza dello Yoga, l'individuo può percepire la propria natura immortale e attingere di nuovo a quella riserva inesauribile di conoscenza, consapevolezza e beatitudine che da sempre gli appartiene, realizzazione che attenua o addirittura cancella i dolori esistenziali, non solo quelli relativi al corpo fisico, ma anche e soprattutto le sofferenze di natura psichica e morale.

Le tecniche

Le più antiche forme di Yoga si riscontrano nelle "Samhita vediche", nel "Riveda", convenzionalmente ritenuto il libro più antico che l'umanità conosca, troviamo ad esempio il "mantrayoga", che si basa sulla recitazione, interiore ed esteriore, di "mantra", e quindi sulla meditazione mantrica, cosa che consentiva al praticante di illuminare le zone più profonde dell'inconscio e di accedere ad un livello di consapevolezza elevato. Tra le "Upanishad" ve ne sono

undici esplicitamente dedicate allo Yoga, che non a caso vengono chiamate "Upanishad dello Yoga". Esse spiegano le posture o "asana", la pratica del "pranayama", tecniche che riguardano la respirazione, e lo scopo ultimo di queste antiche pratiche: riallacciare l'oblita relazione con l'Essere supremo. Si analizzano anche le varie fasi dello Yoga e l'importanza di alcune fra queste viene enfatizzata: ad esempio, si dice che attraverso un processo attivato dalla concentrazione è possibile recidere le false identificazioni e quindi rompere le catene che legano al cosiddetto "samara", il ciclo di nascite e morti ripetute. Trattazione rilevante sullo Yoga è contenuta anche nel "Bhagavata Purana", in alcuni capitoli, Krishna descrive ad un suo devoto ed amico la meditazione logica, grazie alla quale è possibile sviluppare la consapevolezza del sé e dell'Essere cosmico, nonché ripristinare l'armonia della parte col tutto, dell'uomo con Dio.

La realizzazione spirituale

Nella "Bhagavad-gita Krishna" utilizza il termine yoga per indicare



l'azione perfetta, illuminata e illuminante, quella che conduce ad un risultato sicuro, rispettosa delle leggi a sostegno del cosmo; lo stesso termine viene usato anche per definire l'equanimità e l'equilibrio, tra le principali caratteristiche della persona spiritualmente evoluta. Nel sesto capitolo della "Bhagavad-gita", che potremmo a giusta ragione considerare in sé un grande trattato di Psicologia, Krishna enuncia una serie di dottrine sullo Yoga che corrispondono a quelle descritte da Patanjali nei suoi "Yogasutra".

Due sono i requisiti di base richiesti a chi è seriamente interessato ad approfondire la conoscenza dello Yoga:

- "Jijnasa", l'intenso desiderio di sapere. Lo studente ideale focalizza la propria attenzione unicamente sullo scopo supremo, sulla soluzione dei problemi esistenziali, abbandonando la ricerca superficiale e la dispersione su mille oggetti differenti.
- "Abhyasa", la dedizione, la pratica costante, l'attitudine che fornisce le energie e le risorse necessarie per ogni approfondimento.

Nei "Brahmasutra", altro testo che fa riferimento allo Yoga, è detto: "Icchami Brahman", "desidero il Brahman", desidero la realizzazione spirituale: il desiderio, la volontà, sono fondamentali, perché per ottenere buoni risultati sulla via dello Yoga è necessario esercitare un controllo sui sensi, dominare la mente e al tempo stesso accoglierne le istanze, senza negarle; insegnamento questo già presente in Patanjali, con millenni di anticipo rispetto alla teoria della rimozione elaborata nell'ambito della scienza psicologica occidentale. Naturalmente, quando si parla di Yoga, il riferimento principale rimangono i "sutra" di Patanjali, il quale spiega come la pratica yogica

cominci con una preparazione "preliminare" riguardante l'imprescindibile aspetto etico. Essa comprende tre fasi che si intersecano tra loro: rigorosa coerenza, studio di sé dal punto di vista psicologico e spirituale, e finalmente la ri-connessione con l'Ordine cosmico di origine divina e con Dio. Ciò porterà prima a ridurre e poi a far scomparire del tutto i dolori della cosiddetta esistenza materiale, consentendo al soggetto di centrarsi perfettamente e di ritrovare l'antica armonia che lo caratterizza.

Una vera autoanalisi psicologica

Le sofferenze ("klesha") hanno una quadruplici origine: ignoranza della natura spirituale dell'essere, identificazione con l'ego e le sue molteplici manifestazioni, la coppia fatale e inscindibile costituita da attrazione e repulsione e il terrore fobico della morte, conseguenza dell'attaccamento a determinate condizioni di vita e della convinzione che l'individuo muoia con il corpo.

Prendere coscienza dell'origine del dolore, e ciò costituisce una vera autoanalisi psicologica, è il primo passo per ridurre le manifestazioni, ma le sue tracce, i semi sul fondale della coscienza, potranno scomparire soltanto al termine di un lavoro serio e costante che il soggetto deve fare su di sé, con l'aiuto di tecniche dalla validità ormai appurata, tra cui elaborazione e meditazione.

Le nostre esperienze attuali, le circostanze e le situazioni che viviamo, sono le conseguenze delle nostre azioni passate, sia di quelle compiute in questa vita, sia di quelle che risalgono a vicissitudini esistenziali precedenti. Di fronte ad esse bisognerà evitare soprattutto i conflitti originati dall'errore che

consiste nell'identificare il Testimone interiore, il sé, con ciò che è oggetto della visione, che proviene dal mondo esterno e porta l'impronta, in diversa proporzione, delle tre qualità fondamentali della Natura, dette "guna": l'armonia, l'energia e l'inerzia. Questa erronea identificazione costituisce un ostacolo serio, perché impedisce di scorgere la verità. L'errore proviene dall'ignoranza del testimone sulla propria natura ontologica, perciò il soggetto è invitato ad intraprendere un percorso per la decontaminazione del campo

La pratica costante delle tecniche yoga consente di riprendere in mano il "timone" della vita ed eliminare blocchi e complessi

mentale e l'elevazione della coscienza attraverso le famose otto fasi dello Yoga, che sono: le astensioni, le osservanze, le posture, il controllo del respiro, l'introspezione, la concentrazione, la meditazione e il "samadhi" o assorbimento nella Realtà.

Il punto di partenza è ovviamente il nostro stato di coscienza ordinario, in cui il mentale è agitato senza sosta da dinamiche psichiche ben difficili da sradicare; tuttavia la "scienza" dello Yoga consente, se praticata con serietà e con l'assistenza di chi è esperto nel percorso, di riprendere in mano il timone della vita, di eliminare blocchi e complessi e riguadagnare quota verso le vette luminose della coscienza visto che, come dice Von Durkheim, il vero successo dell'attività mentale è superare sé stessa. ●

Per ulteriori informazioni:
www.c-s-b.org