

# Lo Yoga, una tecnica induista incompatibile con il cristianesimo

## Cosa è lo Yoga?

Lo Yoga è un complesso sistema filosofico-ascetico fiorito in India tra il VII e il V secolo a.C. I sistemi filosofici connessi allo yoga non basandosi sui testi sacri dei *Veda* ma su testi successivi, variamente articolati da scuole di pensiero differenti, non sono considerati ortodossi dai *brahmini* (= sacerdoti dell'Induismo), pertanto lo yoga è una via di salvezza che può essere raggiunta senza l'intervento rituale dei sacerdoti e mediante la sola autodisciplina personale. **Peraltro l'induismo afferma che Buddha incarna l'illusione e l'errore perchè allontanò dalle regole dei Veda inducendo molti a non tener conto delle gerarchie sociali e delle caste.** Nei primi secoli dell'era cristiana, il termine yoga assunse un significato più ristretto e preciso e diventò la designazione di una delle sei scuole filosofiche ortodosse, le quali non sono sistemi omogenei ma un insieme di riflessioni, di pratiche ascetiche e di considerazioni morali. Il redattore dei testi più noti, tra cui lo *Yogasutra*, fu *Patañjali* la cui epoca di nascita è assai dibattuta: oscilla infatti, dal II secolo a.C. ai primi secoli dell'era cristiana. Lo yoga di *Patañjali* presenta la dottrina *samkya*, unitamente alla nozione teistica *Ishvara*, ambedue intrecciate con la dottrina della *shakti* del tantrismo. La dottrina *samkya* afferma che la redenzione avviene quando il *purusha* prende coscienza che egli nulla fa e sente e si separa definitivamente dalla *prakrti* per ritornare alla sua eterna e immutabile passività. La dottrina *Ishvara*, parla di una monade spirituale suprema da cui procedono per polarizzazione interna sia *purusha* e *prakrti*. Lo yoga è una via realizzativa complessa e profondamente radicata nella cultura indiana che nella cultura occidentale viene ridotta a tecnica, estrapolandola dal suo contesto vitale.

*"Lo yoga è il metodo attraverso il quale si ottiene il dominio di tutte le forze spirituali e le si guida nella direzione desiderata; la meta è il raggiungimento della pace interiore, della conoscenza suprema e, da ultimo, della liberazione dai legami del mondo e della materia che sono "maya" cioè illusione e seduzione. Infatti per gli induisti e i buddisti l'uomo non è responsabile del male e della sofferenza ma sono parte integrante della realtà per cui il mondo va rifiutato in blocco o, nella migliore dell'ipotesi, svuotato di ogni consistenza metafisica...Patañjali definisce lo Yoga come la "soppressione degli stati di coscienza" (= "cittavrtti"). Gli "stati di coscienza" sono illimitati ma inquadrabili in tre categorie: 1) gli errori e le illusioni; 2) le esperienze psicologiche normali di colui che non pratica yoga; 3) le esperienze parapsicologiche provocate dallo yoga e accessibili ai soli iniziati. Per Patañjali le prime due categorie d'esperienza vanno abolite e sostituite con una esperienza "estatica" sovrasensoriale ed extrarazionale. Diversi sono i modi per raggiungere la salvezza proposti dall'induismo e dal buddismo per uscire dalla "maya" e entrare nell'Assoluto, poichè questi dipendono dalla visione del mondo propria di ogni*

scuola e corrente. Mentre il cammino di salvezza e di liberazione ("moksa") per l'induismo dipende principalmente dallo smantellamento della "maya" mediante la regressione psicologica del nostro io umano nel Brahman, per il buddismo, comporta lo spegnimento della sete di qualsiasi consistenza e desiderio. Le pratiche salvifiche yoga non si escludono comunque l'una con l'altra e sono spesso complementari: 1) Tantra yoga (via dei riti magici); 2) Yoga mârğa (via degli esercizi fisici e spirituali); 3) Karma yoga (via delle opere); 4) Jnâna yoga (via della conoscenza); 5) Bhakti yoga (via della devozione). La salvezza non si raggiunge nell'arco di una sola vita, come del resto nella mistica plotiniana, ed è postulata la reincarnazione." (Enciclopedia delle Religioni, p.403.438-439, ed. Garzanti; F. Dermine, *Mistici-veggenti e medium*, Città del Vaticano 2002, pp.127.130-131).

### Qual è lo scopo dello Yoga?

Il termine yoga deriva dalla antica parola sanscrita *yuj* ("unire", "congiungere") e connesso col latino *iugum* (= giogo), indica infatti quel complesso di tecniche che servono a unificare le varie potenze dell'anima col "Principio Supremo", l'unione-fusione dell'*atman* con il *Brahman*, cioè dell'individuo con l'essenza divina ma, secondo la filosofia orientale, yoga significa anche unificare o collegare i due poli dell'essere umano, i [chakra](#) (= "ruota") che si trovano il primo in alto sulla testa (*sahasrara*) e il secondo è situato dove si trovano gli organi genitali-ano (*muladhara*) che rappresenta il centro dell'energia creatrice detta *kundalini*, l'energia che dal polo inferiore dominato dagli istinti, sale fino al *chakra* superiore, centro della coscienza per realizzare "le nozze cosmiche" o il "battesimo del fuoco"; la *kundalini* (= significa "arrotolata"), rappresentata nella forma di un **serpente arrotolato** (chi è questo "serpente"?) e **addormentato alla base della colonna vertebrale (*muladhara*) con lo yoga è risvegliata!** E' una vera e propria **iniziazione esoterico-occultistica!** E' niente di meno che il "metodo sperimentale per realizzare l'uomo-Dio" (Mircea Eliade, *Tecniche dello Yoga*, Boringhieri, p.204). Lo Yoga risale al dio indù [Shiva](#) [1], chiamato il "signore dello yoga" e si avvale essenzialmente di tre strumenti: le *asanas* o posizioni, il *pranayama* o esercizi di controllo respiratorio e la ripetizione di [mantra](#) [2] o suoni. E' un cammino di autodivinizzazione che consiste nell'entrare in uno "stato alterato di coscienza" in una forma di *autoipnosi indotta*, in uno stato di *trance*, in cui la mente viene praticamente svuotata. Scopo della "meditazione" (= *dhyana*) è giungere al vero distacco e di immergersi in uno stato di non percezione che ha per oggetto la vacuità (*sunyata*), il senza-caratteristica (*animitta*) e la non-presenza-di-posizione. Infatti, la mistica orientale cerca l'Assoluto nel SE' che s'identifica col mio IO che deve dissolversi fino ad annullarsi; il cristianesimo cerca invece il TU che si allarga comunitariamente nel NOI in una comunione d'amore e di amicizia senza fine.

*"Lo scopo principale dello Yoga non è di spiritualizzare i rapporti dell'uomo con i suoi simili. Al termine del cammino yogico si pone lo "isolamento assoluto" (kaivalya) che la monade libera riacquista nello stato di non differenziazione e di non relazione assolute dell'estasi suprema...Cogliamo un segno o indizio di*

questa **negazione della dimensione relazionale** nel punto di partenza delle religioni orientali, ossia l'universalità del dolore da fuggire fuggendo dal mondo, e non, come per il cristianesimo, il peccato concepito come incapacità di rapportarsi a Dio e al prossimo" (F. Dermine, *Mistici Veggenti e Medium*, Città del Vaticano, 2001, pp.465-466). L'istante in cui l'uomo acquista una tale conoscenza porrebbe termine alla catena delle reincarnazioni, detta anche [legge del karma](#) [3], (*samsara*), il vero "inferno" per l'indù che Ghandi definiva un "fardello troppo pesante", e consentirebbe all'uomo di raggiungere **lo stato di felicità definitiva, detto Nirvana** (= "estinzione", "spegnimento", "soluzione"), "bambolina di sale (l'uomo) che si scioglie nel mare (Nirvana)". Il buddismo invece riconduce la realtà a una nebulosa energetica soggetta ad apparenti fasi alterne di condensazione e di dispersione. La liberazione (*moksa*) consiste nella perdita illusoria dell'*atman* ("Sè" o "anima individuale") che si ricongiunge al *brahman* ("assoluto", "anima del mondo"), superamento ultimo di tutti i dualismi: bene e male, dei e uomini, animato e inanimato, maschio e femmina. Infatti nelle religioni orientali in genere Dio s'identifica col "Mondo" del quale anche l'uomo ne è parte (*panteismo*) e non è un "Essere" personale infinito, distinto dal mondo e suo creatore, per cui lo trascende, ma una "Realtà" che assorbe in "Se" tutto, per cui l'uomo potrà solo sforzarsi di prendere coscienza della propria inconsistenza personale e della propria identità con "Lui". In quest'ottica **non può esserci un incontro personale con Dio, ma un ripiegamento dell'uomo su se stesso. Non esistendo infatti un Dio personale distinto dal mondo, può solo realizzarsi una immersione dell'uomo nel "Grande Sé", nel riconoscersi egli stesso "Dio"; il che non eleva l'uomo a Dio, ma lo riassorbe nel "Mondo".**

Supponendo infatti che l'origine di tutti i nostri mali stia nell'illusione di avere un'individualità personale, **la salvezza si raggiungerebbe quando si acquista la coscienza** di non essere che **una particella anonima del "Grande Sé"**; il che esige più vite, donde l'idea di più reincarnazioni. **Lo yoga è una emanazione ed uno strumento dell'Induismo** proteso al superamento dell'illusione di una esistenza autonoma e alla fusione con Dio di cui ciasun essere umano sarebbe una scintilla, pertanto ha senso che lo pratici chi è indù e **visto che non si diventa indù ma si nasce indù è ovvio che lo "yoga cristiano" non esiste** anche se erroneamente alcuni ecclesiastici, come P. Dèchanet, lo sostengono. **Ogni induista è legato al dharma (= legge che governa il mondo) della propria casta, che lo vincola a determinati obblighi (lavoro, matrimonio, usanze e costumi vari, cibi e bevande).** L'insieme degli obblighi castali è il *varna dharma*. Quanto più alto nella gerarchia castale si trova un Induista, tanto più rigide sono le norme a cui deve attenersi; ad esempio, il consumo di carni è parzialmente consentito ai componenti delle caste basse, mentre è severamente proibito ai membri delle caste alte che devono rispettare la regola della assoluta non violenza (*ahimsa*). **La New Age ha preso lo yoga, perno della religione Induista e l'ha spogliato della sua valenza religiosa; il dharma, ad esempio, sarebbe "lo sviluppo del potenziale unico di ogni essere umano".** Dice Richard Bergeron, esperto

canadese di religioni alternative: "Lo yoga che si riduce a un "esercizio fisico" non trova la sua giustificazione in quanto gli esercizi fisici yoghici, che comandano generalmente di fare il contrario di quanto la natura richiede normalmente, ricuperano la loro legittimazione soltanto attraverso l'obiettivo unico dello yoga: l'affrancarsi dalla condizione umana e la conquista della libertà assoluta. Non si può praticare seriamente lo yoga senza perseguire il suo scopo che è l'abolizione della molteplicità e del rapporto soggetto-oggetto e l'accesso all'unità e alla totalità tramite il ri-centramento spirituale. Gli esercizi fisici dello yoga trovano il loro senso ultimo soltanto nella metafisica religiosa in cui sono radicati e nello scopo perseguito dallo yoga. Molte "positure" yoghiche scaturiscono da atteggiamenti religiosi tradizionali o da gesti simbolici di certe divinità" (Richard Bergeron O.F.M., *Le cortège des fous de Dieu*, ed. Paulines, Montreal, 1982, p.118). **Lo yoga, quindi, è nato in un contesto preciso dal quale non può astrarsi.**

Uno degli yoga maggiormente diffusi in occidente è il "Tantra yoga" proposto come mezzo esotico per accrescere le proprie esperienze sessuali. Come tutti gli yoga serve per indurre la possessione degli spiriti indù così da spezzare la catena delle reincarnazioni. **Nel Tantra gli adepti avanzati indulgono in comportamenti degenerati dal sacrificio umano alle perversioni sessuali passando dalla stregoneria. Il Tantra yoga è l'espressione estrema dell'induismo e si tratta della magia nera e bianca tramite la quale viene sviluppato lo "shakti" l'energia della "kundalini".** I poteri psichici che l'accompagnano sono alla loro massima espressione e l'individuo può incanalare questa forza verso la magia nera e questo include il diritto di meditare davanti a teste recise (in India, umane), di mangiare pezzi di carne e parti non consumate dalla cremazione... e altre pratiche orribili; o possono convogliarla nella magia bianca per il "bene dell'umanità"; tuttavia Antony La Vey il primo "papa della Chiesa di Satana" ha affermato che "credere nella magia bianca è mitologia, non esiste la magia bianca, perché la fonte di qualsiasi magia risiede nella forza psichica occulta e non ha nulla a che vedere con Dio". Tantra significherebbe per chi lo esercita "liberare la mente dilatando la consapevolezza", di essere in grado nella vita di ogni giorno di avvicinarsi sempre di più alla realtà. **L'occultismo di fondo dello yoga è la costante; il suo nocciolo è la speranza di immortalità, il suo proposito ultimo sta nello scoprire la propria divinità intrinseca, di diventare un Cristo. Si asserisce che è solo fisico e non religione ma in realtà è l'essenza della spiritualità induista.** Nell'occidente lo yoga si è inserito in un amalgama con gruppi occulti, agnostici ed è stata demitologizzata la mitologia indù. Così è nato il New Age che pretende di essere l'inizio dell'era dell'uomo illuminato, l'era del superuomo, l'era dell'uomo con la superconsapevolezza. **Lo scopo vero dello yoga è eliminare la relazione tra la propria anima e il mondo fisico; si bloccano i processi vitali, si blocca il pensiero, non è presente la presenza di pensieri. E' molto pericoloso entrare in uno stato meditativo dove la mente viene completamente svuotata (scopo della meditazione yoga); è come aprire una stanza qualunque cosa l'attraversi non se ne ha il controllo. Lo**

yoga non insegna a respirare nel miglior modo possibile ma a ridurre la respirazione al minimo per arrivare a fermarla; si deve anche arrivare a bloccare tutti i movimenti del corpo e tutti i muscoli, i nervi e ridurre il corpo ad una completa immobilità. Anche lo hata yoga non è una ginnastica perché il suo scopo è imparare a sbarazzarsi della vita e della morte, schizzare in uno stato alterato di coscienza, una ipnosi che indebolisce molto la mente e il corpo. Ma a causa di questa debolezza si sente la paura di smettere. Il rilassamento al termine degli esercizi yoga è una vera ipnosi dove ogni parte del corpo è rilassata; mentre le persone si trovano in questo stato il maestro legge i principi della filosofia indù o gli scritti del guru di riferimento cosicché ne le persone ne vengono a conoscenza che lo vogliano o meno. E poi gli insegnanti di yoga prima dell'investitura devono inchinarsi davanti alle divinità indù e fare una preghiera in sanscrito.

### **Gli otto livelli dello Yoga**

*"Il cammino lungo e arduo dello yoga così come lo delinea Patañjali (yoga classico) comprende otto gradi suddivise in due fasi distinte. La prima fase è l'hatha (= costrizione, autocoercizione) yoga che si propone il controllo totale del corpo e delle energia attraverso una rigorosa pratica di esercizi fisici, riguarda i primi 5 livelli, due morali e tre psico-fisici. Questi 5 livelli non sono che il presupposto per il rāja (= strada reale) yoga la più alta forma di yoga mirante a raggiungere uno stato superiore di coscienza, caratterizzata da percezioni sovrasensibili e dall'intuizione suprema della unità del tutto" (Enciclopedia delle Religioni, p.403, ed.Garzanti; F. Dermine, *Mistici-veggenti e medium*, Citt del Vaticano 2002, p.132). Nello Yoga **otto tappe o livelli** conducono l'uomo ad **annullare il proprio io** e quindi a conseguire l'unione con la Divinità:*

- 1) (*yâma*, "autocontrollo"): Non uccidere o ferire esseri viventi, non mentire, non rubare, non indulgere alla lussuria, non accettare doni, compiere il proprio dovere disinteressatamente.
- 2) (*niyâma*, "osservanza" della purezza): Purificarsi interiormente ed esteriormente attraverso la pulizia corporale, la sobrietà, l'ascetica, lo studio delle Scritture, la devozione alla Divinità, la recita di formule sacre (prima fra tutte la sillaba *om*), la dedizione totale verso il proprio maestro (*guru*).
- 3) (*âsana*, "posizione"): Assumere quella posizione che si può conservare senza sforzo più a lungo possibile, affinché il corpo non disturbi l'attività della mente. **Non si tratta quindi di rendere sciolto il corpo, ma di arrivare a dimenticarsi di averlo.**
- 4) (*prânayama*, "controllo del respiro"): Intervallare quanto più a lungo si può la inspirazione per permettere alla mente di **liberarsi dall'impaccio del corpo**. C'è infatti relazione tra respirazione e stati di coscienza, poiché **quanto più la respirazione è ridotta tanto più la mente è libera di raggiungere stati normalmente inaccessibili.**
- 5) (*pratyâhâra*, "annullamento"): Staccare i sensi da ogni oggetto esteriore per concentrarli solo sul mondo interiore sì che l'intelletto, liberato dai

legami sensoriali esterni, possa conoscere tutte le cose nella loro essenza.

6) (dhâranâ, "*contemplazione*"): Fissare un solo oggetto esterno, come un punto luminoso o interno, come immagine evocata nella mente per eliminare qualsiasi pensiero.

7) (dhyâna, "*meditazione*"): La mente si innalza verso sfere che trascendono il pensiero stesso.

8) (samâdhi, "*immersione*" o "*illuminazione*"): Identificare la mente con l'oggetto pensato, dapprima conservando la coscienza dell'oggetto e quindi del proprio io pensante; e poi annullando la coscienza, per cui il soggetto diviene oggetto della concentrazione. E' la Liberazione, allorché il se umano è dissolto nel "*Grande Sé*" del "Mondo", l'estasi mistica, l'assoluta coincidenza di pensiero e oggetto del pensiero, il passaggio dal conoscere all'essere.

### **Lo Yoga in Occidente**

Nel corso dei secoli si sono sviluppate in India varie correnti o scuole che si differenziano principalmente nel sottolineare determinate fasi della pratica dello yoga; fra queste, la forma più popolare in India è quella del *Bhakti-yoga*, "yoga religioso" che dà rilievo ai primi due stadi della disciplina: l'autocontrollo e l'osservanza religiosa. **Quando si parla di yoga in Occidente**, invece, si fa solitamente riferimento allo *Hatha-yoga*, forma basata sulla associazione di esercizi fisici (*âsana*) e di esercizi respiratori (*prânayama*), ma la divulgazione di questa specifica espressione ha generato una serie di equivoci: **il ruolo del corpo è stato enfatizzato fino ad identificare le posizioni con lo yoga stesso**. Accade, così, che chi oggi si avvicini per la prima volta a questa disciplina, possa pensare si tratti solo di ginnastica dolce, in grado di rendere il corpo armonico ed elastico. In Italia i centri in cui si pratica qualche forma di yoga sono centinaia e spesso vengono introdotti ai corsi anche i bambini; nel peggiore dei casi la scienza dello yoga è utilizzata come metodo per mantenere la linea. In Occidente, lo yoga ridotto ad attività ginnica va sempre più di moda, e si presenta nelle forme più disparate: *power yoga*, *yoga-dance*, *hara yoga*, ecc. In realtà, gli esercizi fisici, insieme a quelli respiratori e di rilassamento, sono difficilmente separabili dagli aspetti spirituali, poichè i primi devono condurre alla conoscenza di se stessi e delle tecniche di dominio dello spirito e dell'anima; non si può infatti separare il metodo yoga dalle sue radici, dalle concezioni dello hinduismo e del suo occulto mondo spirituale. **Dello yoga si sono appropriate sia la New Age, che lo ha reso uno dei suoi tanti ingredienti del suo approccio sincretistico, sia una moltitudine di sette e scuole religiose e magico-mistiche. Entrambi gli approcci, quello "ginnico" e quello "mistico", sembrano esprimere quel medesimo disagio che in Occidente alimenta una attenzione alla salute di tendenza narcisistica, e un desiderio di fuga dalla realtà.**

Estrapolare quindi qualche aspetto dello Yoga per farne un metodo di ginnastica rilassante, è certo possibile, ma non si parli più di Yoga. Esso non tende alla soddisfazione del proprio ego, ma alla sua distruzione.

**Usare quindi le tecniche Yoga anche solo per favorire la nostra concentrazione in Dio, è tradire sia la tradizione spirituale orientale che quella cristiana, per cui i cosiddetti guru cristiani non sono in realtà né guru, né cristiani, poiché se sono rimasti cristiani non sono dei veri guru e se sono divenuti veri guru hanno cessato di essere cristiani.**

### **I pericoli dello Yoga**

**Lo Yoga pertanto non può essere praticato da un cristiano senza pericoli:**

- a) L'uso di questa tecnica porta a escludere l'esercizio delle Virtù teologali nella propria vita spirituale e a **considerate la Grazia divina secondaria rispetto allo sforzo personale.**
- b) **Si è portati a dimenticare Cristo**, non pensando che è impossibile arrivare a Dio, prescindendo dalla sua autodonazione nel Figlio incarnato, poiché solo in lui prendiamo parte alla vita divina.
- c) E possibile **degenerare nel culto del corpo e giungere a identificare le sue sensazioni come esperienze spirituali.** Ma scambiarle per consolazioni dello Spirito Santo porta a concepire erroneamente il proprio cammino spirituale; e considerarle segno dell'esperienza mistica, quando l'atteggiamento morale della persona non vi corrisponde, rappresenta una schizofrenia, che può condurre a disturbi psichici.
- d) **Si nega che l'unione abituale con Dio non s'interrompe necessariamente quando ci si dedica al lavoro e alla cura del prossimo.**
- e) Il rallentamento della funzione respiratoria può provocare **danni alla contrazione miocardica.**
- f) La concentrazione artificiale su un oggetto causa spesso **stati d'angoscia e isolamento affettivo** con conseguente ripiegamento su se stessi (egocentrismo)
- g) **Si prescinde da ciò che è "terreno"** per immergersi nella sfera divina, mentre Dio si rivela attraverso la dimensione umano-terrena
- h) Si dimentica che **Dio è una realtà della quale non ci si può impossessare** con qualche metodo; che l'uomo non è il Dio di domani e Dio non è l'uomo di ieri e di oggi; e che **la beatitudine risulta dall'incontro tra persone che si amano, non da una presa di coscienza solitaria.**
- i) Non essendo Dio un essere personale, **la nostra felicità non dipenderebbe** dal Suo manifestarsi e ancor meno dal Suo perdono, ma **dagli sforzi dell'uomo di superare la propria condizione e giungere a quella divina.**
- j) Si è convinti che esista una continuità tra il divino e l'umano, per cui **l'uomo, essendo Dio, ha solo bisogno di mezzi adatti per rendersene conto.**
- k) **L'adesione consapevole di un cristiano allo yoga equivale quindi ad una formale apostasia dalla fede cristiana, in quanto ci troviamo di fronte a due spiritualità inconciliabili.**

**PREOCCUPA** quindi il fatto che:

1) si utilizzi lo yoga come **preparazione psicofisica alla contemplazione cristiana** sebbene la Congregazione per la Dottrina della Fede del 1989 abbia emanato il documento *"Alcuni aspetti della meditazione cristiana"* in cui afferma

alla nota n°1: *"Con l'espressione "metodi orientali" si intendono metodi ispirati all'induismo e al buddismo, come lo "Zen" o la "Meditazione Trascendentale" oppure lo "Yoga". Si tratta quindi di metodi di meditazione dell'estremo oriente non cristiano che non di rado oggi vengono adoperati anche da alcuni cristiani nella loro meditazione"*.

al N°11-12: *"Le forme erronee (di preghiera), dovunque sorgono, possono essere diagnosticate in maniera molto semplice. La meditazione cristiana orante cerca di cogliere nelle opere salvifiche di Dio in Cristo, Verbo incarnato, e nel dono del suo Spirito la profondità divina, che si rivela sempre attraverso la dimensione umano-terrena. Invece, in simili metodi di meditazione, anche quando si prende lo spunto da parole e opere di Gesù, si cerca di prescindere il più possibile da ciò che è terreno, sensibile e concettualmente limitato, per salire o immergersi nella sfera del divino, che in quanto tale non è né terrestre, né sensibile, né concettualizzabile...ci troviamo di fronte ad un acuto rinnovarsi del tentativo, non esente da rischi ed errori, di fondere la meditazione cristiana con quella non cristiana. Le proposte in questo senso sono numerose e più o meno radicali: 1)alcune utilizzano metodi orientali solo ai fini di una preparazione psicofisica per una contemplazione realmente cristiana; 2)altre vanno oltre e cercano di generare, con diverse tecniche, esperienze spirituali analoghe a quelle di cui si parla in scritti di certi mistici cattolici; 3)altre ancora non temono di collocare quell'assoluto senza immagini e concetti, proprio della teoria buddista, sullo stesso piano della maestà di Dio, rivelata in Cristo, che si eleva al di sopra della realtà finita e, a tal fine, si servono di una "teologia negativa" che trascende ogni affermazione contenutistica su Dio, negando che le cose del mondo possono essere una traccia che rinvia all'infinità di Dio. Per questo propongono di abbandonare non solo la meditazione delle opere salvifiche che il Dio dell'antica alleanza e della nuova alleanza ha compiuto nella storia, ma anche l'idea stessa di Dio uno e trino, che è amore, in favore di un'immersione nell'abisso indeterminato della divinità. Queste proposte o altre analoghe di armonizzare tra meditazione cristiana e tecniche orientali dovranno essere continuamente vagliate con accurato discernimento di contenuti e di metodo, per la caduta in un pernicioso sincretismo"*

2) si cerchi di provocare **con lo yoga esperienze analoghe a quelle dei mistici cristiani**;

3) si collochi l'uomo sullo stesso piano di Dio, per cui **si abbandona non solo la meditazione delle opere salvifiche che Dio ha compiuto nella storia, ma**



**anche l'idea del Dio Uno e Trino in favore dell'immersione nell'abisso della Divinità.**

Si comprende allora perché Madre Teresa di Calcutta abbia escluso per le sue suore l'uso di tale metodo di concentrazione.

**"Il buddhismo, ancora più dell'induismo, riduce gli esseri ad un fascio energetico...La spiritualità dell'India è strettamente legata all'uso di tecniche, ossia di mezzi e processi, uniformi e standardizzati, impiegati per produrre un'opera e ottenere un risultato determinato...Nell'Oriente indiano (induismo, buddismo, zen) ci troviamo di fronte all'apice della religione naturale caratterizzata dallo sforzo umano di auto-trascendenza e di autoliberazione.** Coticchè l'accento non viene tanto posto sull'amoroso desiderio di incontrare un Dio personale, quanto sull'eliminazione, sulla recisione di tutto ciò che ci mantiene nella apparenza di una dimensione limitata e creata. Il primato della via negativa si afferma prepotentemente; nel buddismo soprattutto *"non ci liberiamo del male attraverso il bene, che proviene da Dio; ce ne liberiamo soltanto mediante il distacco dal mondo, che è cattivo. La pienezza di tale distacco non è l'unione con Dio, ma il cosiddetto nirvana, ovvero uno stato di perfetta indifferenza nei riguardi del mondo"* (Giovanni Paolo II, *Varcare le soglie della speranza*, Mondadori, p.96). Il cristianesimo, invece, non è tanto una religione e ancora meno una religione naturale, quanto una fede mediante la quale l'essere umano si apre alla rivelazione di un Dio trascendente e vivo; perciò **la nostra meditazione non si riduce ad una tecnica impersonale ma è "un desiderare Dio, un amore ineffabile, che non proviene dagli uomini, ma è prodotto dalla grazia divina"** (Giovanni Crisostomo, Omelia 6 sulla preghiera, PG 64,464). Le somiglianze che si vorrebbero stabilire tra la meditazione orientale e quella cristiana, per esempio tra gli esercizi respiratori del *pranayama* e dell'esichiasmo, sono solo apparenti, assicura Mircea Eliade. Perché la sua mente possa penetrare nella dimensione trascendente, il cristiano ha solo bisogno di un cuore povero e aperto ad un intervento divino. Tutto il resto è superfluo: i misteri umani e cristiani che la nostra mente contempla non sono, forse, più sconcertanti dei koans dello zen? *"Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore"* (Lc2,19). Tutti sanno della polemica suscitata dall'intervento del P. de Rosa sull'incompatibilità tra l'essere simultaneamente cristiani e buddhisti, sull'inammissibilità della doppia appartenenza; l'adesione consapevole di un cristiano al buddhismo, sostiene il noto gesuita, equivale ad *"un gesto che, oggettivamente, è di formale apostasia dalla fede cristiana"* (Giuseppe De Rosa, *Il buddhismo in Italia*, in *Civiltà Cattolica*, 6-20/8/94, pp293-301). Quanto è stato detto sopra dovrebbe bastare per dargli ragione: se mai, a certi livelli, esiste una concordanza materiale tra le religioni dell'Oriente indiano e il cristianesimo, resta vero che ci troviamo di fronte a due spiritualità formalmente inconciliabili, in quanto l'Oriente non riconosce l'incontro fra un Dio e un uomo realmente esistenti e distinti. Non è indicativo, al riguardo, il favore di cui gode l'Oriente indiano negli ambienti della New Age così lontani dal cristianesimo?...E' difficile trovare una spiegazione esauriente all'attuale

fascino esercitato dall'Oriente indiano sull'Occidente. Trionfo del soggettivismo sotto le apparenze di una interiorità riscoperta? Fuga da un mondo esterno percepito come sempre più ostile? Ricerca del benessere psico-fisico? Desiderio di accedere rapidamente a delle esperienze spirituali? Crisi di un cristianesimo troppo compromesso con il razionalismo oppure ridotto a mero moralismo?" (F. Dermine, *Spiritualità dell'India e spiritualità cristiana*, in *Religioni e sette nel mondo*, "Movimenti neo-induisti 1", 1/3/95, pp.115-155).

*"Il grido di Santa Teresa per una preghiera tutta incentrata in Cristo è valido anche ai nostri giorni contro alcuni metodi di orazione che non si ispirano al Vangelo e in pratica tendono a prescindere da Cristo, a vantaggio di un vuoto mentale che nel cristianesimo non ha senso. Ogni metodo di orazione è valido in quanto si ispira a Cristo e conduce a Cristo, la via, la verità, la vita"* (Giovanni Paolo II, omelia del 1 nov. 1982)

**INTERVISTA al Card. RATZINGER (PAPA BENEDETTO XVI): no allo yoga, no alla MT e no ai mantra.**

*"...Anche la meditazione trascendentale e lo yoga, in particolare lo yoga, hanno come substrato l'occultismo. Anzi, l'ultimo grado dello yoga, il più elevato, comporta - affermano gli stessi libri sacri di questa "filosofia" - un contatto con il mondo degli spiriti e la acquisizione di poteri magici. Ritiene che vi sia un legame di fondo, anche se poco apparente, tra la diffusione delle religioni orientali e l'attuale rigurgito di occultismo?"*

(Papa Benedetto XVI): **Nel fondo è presente, senza dubbio.** Diciamo che l'offerta di queste religioni orientali si muove su diversi livelli. C'è uno yoga ridotto ad una specie di ginnastica: si offre qualche elemento che può dare un aiuto per il rilassamento del corpo. Bene, se lo yoga è ridotto realmente ad una ginnastica si può anche accettare, nel caso di movimenti che hanno un senso esclusivamente fisico. Ma deve essere realmente ridotto, ripeto, a un puro esercizio di rilassamento fisico, liberato da ogni elemento ideologico. Su questo punto si deve essere molto attenti per non introdurre in una preparazione fisica una determinata visione dell'uomo, del mondo, della relazione tra uomo e Dio. Questa purificazione di un metodo in sé logico di idee incompatibili con la vita cristiana, potrebbe essere paragonata per esempio con la "demitizzazione" delle tradizioni pagane sulla creazione del mondo, realizzata nel primo capitolo della Genesi, dove il sole e la luna, le grandi divinità del mito sono ridotte a "lampade" create da Dio, lampade che riflettono la luce di Dio, e ci fanno immaginare la vera Luce, che è il Creatore della luce. **E così, anche nel caso dello yoga e delle altre tecniche orientali, sarebbe necessaria una trasformazione e uno spostamento radicale che realmente tolgano di mezzo ogni pretesa ideologica. Nel momento in cui compaiono elementi che pretendono di guidare ad una "mistica", diventano già strumenti che conducono in una direzione sbagliata.**

*Questa trasformazione, o chiarimento, c'è stato?*

(Papa Benedetto XVI): *Generalmente no. Può darsi comunque che alcune persone abbiano cercato di escludere gli elementi religiosi e ideologici, mantenendo queste pratiche su un piano di puro esercizio fisico. Questo non si può escludere.*

*Può esistere uno "yoga cristiano"?*

(Papa Benedetto XVI): ***Nel momento in cui lo si chiama "yoga cristiano" è già ideologizzato e appare come una religione, e questo non mi piace tanto. Mentre sul piano puramente fisico, ripeto, alcuni elementi potrebbero anche sussistere. Occorre stare molto attenti riguardo al contesto ideologico, che lo rende parte di un potere quasi mistico. Il rischio è che lo yoga diventi un metodo autonomo di "redenzione", priva di un vero incontro tra Dio e la persona umana. E in quel caso, siamo già nel trascendente. E' vero che anche nella preghiera e nella meditazione cristiana la posizione del corpo ha la sua importanza, e sta a significare un atteggiamento interiore che si esprime anche nella liturgia. Ma nello yoga i movimenti del corpo hanno una diversa implicazione di rapporto con Dio, che non è quella della liturgia cristiana. Occorre la massima prudenza perché dietro questi elementi corporali si nasconde una concezione dell'essere come tale, della relazione tra corpo e anima, tra uomo, mondo e Dio.***

*Ritiene legittimo l'insegnamento della meditazione trascendentale e dello yoga nelle Chiese Cattoliche e nelle comunità religiose da parte di sacerdoti?*

(Papa Benedetto XVI): ***Mi sembra molto pericoloso perché in questo contesto queste pratiche sono già offerte come un qualcosa, appunto, di religioso.***

*E' possibile coniugare il mantra con la preghiera cristiana?*

(Papa Benedetto XVI): ***Il mantra è una preghiera rivolta non a Dio, ma ad altre divinità che sono idoli.***

*Perché questo deprezzamento di Cristo e della Chiesa?*

(Papa Benedetto XVI): *Questa è una questione profonda legata alla situazione attuale del mondo. Le radici di questo comportamento che oggi noi vediamo sono tante e si sono sviluppate nel corso di un'epoca, anche se solo oggi emergono in tutta la loro forza. Mi sembra che l'elemento ultimo sia quello, ancora una volta, del capitolo 3 della Genesi: **la superbia dell'uomo che intende fare di sé stesso Dio e non accetta di sottomettersi a Lui. C'è dietro la volontà di prendere nelle proprie mani Dio e non di mettersi nelle sue mani.***

*Urs Von Balthasar definisce la meditazione trascendentale un tradimento nei confronti della fede cristiana. E' d'accordo con questa affermazione?*

(Papa Benedetto XVI): ***Si. Perché il Dio Trascendente, la persona che mi ha chiamato e mi ama, viene deformato in una dimensione trascendentale dell'essere. Credo che sia necessario distinguere bene tra il Dio Trascendente***

e la trascendentalità. **Mentre il Trascendente è una Persona che mi ha creato, il trascendentale è una dimensione dell'essere e quindi implica una filosofia di identità.** Il cammino della Meditazione Trascendentale, preso nelle sue intenzioni ultime, ha questa tendenza di guidare ad immergersi nella identità, e quindi è **esattamente opposto alla visione cristiana**, che conosce anche una unione di identità. Cristo si è identificato con noi e così ci inserisce nel suo Corpo, ma è una identificazione diversa, operata nell'amore, nella quale rimane sempre una identità personale distinta, mentre **la Meditazione Trascendentale comporta l'immergersi, il lasciarsi "sciogliere" nella identità dell'essere supremo.**

*Quale è, in termini spirituali, il prezzo di queste pratiche?*

(Papa Benedetto XVI): **La perdita della fede e la perversione della relazione uomo - Dio, e un disorientamento profondo dell'essere umano, cosicché alla fine l'uomo si sposa con la menzogna.**

*Come deve realizzarsi concretamente il rispetto verso questi **culti non cristiani**, fermo restando anche il rispetto verso i valori imprescindibili della fede cristiano?*

(Papa Benedetto XVI): **Il rispetto è dovuto soprattutto alle persone. Come dice S. Agostino dobbiamo avere amore per il peccatore e non per il peccato. Dobbiamo sempre vedere nell'uomo che è caduto in questi errori una persona creata e chiamata da Dio e che ha cercato anche, in un certo senso, di arrivare alla realtà divina per trovare le risposte al suo desiderio di elevarsi. Dobbiamo inoltre rispettare gli elementi ai quali ho accennato, **chiarendo molto bene, però, quelle realtà che sono distruttive e che sono opposte non solo alla fede cristiana ma anche alla verità dell'essere umano stesso...**" [4]**

**GRIS di IMOLA**

#### **NOTE:**

[1] Shiva: "è il divino considerato sotto il suo aspetto di creatore benigno e benefico. Una delle tre "persone" della triade divina".

[2] Mantra: **"Il mantra è uno strumento verbale a cui vengono attribuiti vari poteri.** La traduzione del termine è difficile, gli studiosi comunque concordano sull'origine composita del nome, formato dalla radice sanscrita: *man-* (dove il termine *manas*, da mettere in parallelo con il latino *mens*, "mente") e dal suffisso *-tra*, che indica uno strumento (come *yan-tra*, "macchina" e *tan-tra*, "telaio"). In linea di massima può essere tradotto come "strumento per pensare [della Divinità]". **E' una formula, una litania che viene continuamente ripetuta: la sua ripetizione ritmica, eseguita soprattutto a livello mentale, aiuterebbe a raggiungere l'equilibrio della mente a trovare dentro di sé la parte buona, l'energia vitale, e ad avvicinarsi al divino.** La recitazione (*japa*) del mantra può essere praticata ovunque e in qualsiasi momento, perchè è uno strumento di rilassamento del pensiero. Si rivelerebbe utile per la cura delle malattie o per

raggiungere la concentrazione in alcune attività. Il mantra ha 6 momenti: 1)*Rsi*: il veggente, antico maestro che ha percepito il mantra nella meditazione e la comunica ai suoi discepoli, e al quale prima di iniziare la ripetizione si rende omaggio; 2)*Raga*: il suono o sequenza di suoni senza armonia; 3)*Devata*: divinità che possiede il mantra; 4)*Bija*: o seme perchè il mantra ha il potere di autorigenerazione (attraverso la ripetizione costante delle formule libera una grande energia all'interno del corpo); 5)*Kilaka*: il pilastro che è la forza di volontà per ripetere continuamente i mantra; 6)*Sakti*: la consapevolezza o Madre Divina, che rappresenta l'energia dinamica che si manifesta come creazione. I mantra si dividono in 2 gruppi: 1)*personali*, si riferiscono all'aspetto personale della divinità (es. Hare Krsna, 4 versi); 2)*impersonali*, si riferiscono all'aspetto trascendentale della divinità come l'Assoluto o Realtà Ultima. Questo aspetto è strettamente legato alla **teoria vibratoria, secondo cui l'intero mondo è costituito da vibrazioni. Tutto ciò che è nel mondo è energia che vibra**: le vibrazioni più basse sono percepite dai sensi ma via via che salgono di livello sono percepite come emozioni o stati mentali. Le vibrazioni simbolo di questo aspetto impersonale della divinità è la sillaba *Om*, che viene recitata da sola e costituisce il primo e più importante dei mantra. Il mantra è dunque una combinazione di sillabe sacre che formano un nucleo di **energia spirituale** la cui funzione è quella di attrarre le vibrazioni spirituali e di focalizzarle"...**Per noi cristiani l'amore non è una vibrazione da sentire ma una realtà da vivere anche senza sentire con l'impegno della vita** (es. mamma che cambia il pannolino al bambino sentendo solo la "vibrazione della puzza della cacca del pannolino"...e perbacco se quello non è amore purò, proprio perchè va al di là del sentire). Quando poi si parla di "vibrazioni" o di "energia" si vuole ridurre erroneamente l'esperienza spirituale a esperienza psico-fisica. ATTENZIONE, [il mantra](#) per noi cristiani non è accoglibile!

[3] Legge del Karma: "quando l'anima si diparte dal corpo al momento della morte, sosta per tre epoche prima di trasmigrare nel corpo di un altro essere vivente; la forma della rinascita dipenderà, secondo la legge del *karma*, dalle qualità etiche delle azioni compiute in passato...il karma è legge di causalità. Ogni azione avrà dunque le sue conseguenze nelle vite e nascite future. Il karma è dunque senza inizio e senza fine. La dottrina del samsara e del karma serve a spiegare l'ordinamento in caste della società indiana...Il sistema catastale è considerato dagli Induisti sacro e immutabile, ed è connesso alla dottrina del *karma*; è la legge del *karma* infatti a determinare l'appartenenza ad una casta: tra un'esistenza e l'altra l'uomo può dimorare nei cieli come divinità o negli inferi come demone, e quando farà ritorno sulla terra nascerà in una casta o nell'altra oppure rinascerà in forma non umana. Un rifiuto del sistema catastale equivarrebbe a una ribellione contro l'ordinamento stesso dell'universo, mentre, al contrario, l'adempimento dei doveri catastali può assicurare una rinascita migliore e infine la liberazione. Il sistema catastale stabilisce la gerarchia dei comportamenti...Oltre alle 4 caste principali (sacerdoti (*brahmani*), guerrieri (*ksatriya*), contadini (*vaisya*) e servi (*sudra*)) si annoverano dalle 2000 alle 3000

sottocaste...poi ci sono i sottocasta (*paria*)" (*Enciclopedia delle Religioni*, pp.438.446, ed.Garzanti).

[4] *30 domande al Cardinal Joseph Ratzinger*, Intervista a cura di Ignazio Artizzu tratta dalla rivista "*Una voce grida...*" n°9 - marzo 1999

(<http://digilander.libero.it/acquaviva1/30%20domande%20al%20cardinale%20J.%20Ratzinger.htm>)

#### **BIBLIOGRAFIA:**

Mons. Giuseppe Maggioni, *Lo Yoga ginnastica o religione?*, tratto da "*Una voce grida...!*" n°10 giugno 1999. (<http://www.acquaviva2000.com/MAGIA/yoga.htm>)

F. Dermine, *Lo sguardo ad oriente: Yoga e meditazione tra ginnastica filosofia e religione*, tratto da "Al supermarket delle religioni" del GRIS-RIMINI, ed il Cerchio.

F. Dermine, *Mistici veggenti e medium*, Città del Vaticano 2001.