

[www.savitra.it](http://www.savitra.it)  
**SAVITRA**  
Centro Studi Savitri

Carlo Chiopris

## Note su Patanjali

Bozza in corso di continua revisione



<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>3</b>
<b>NOVEMBRE 2008.....</b>	<b>5</b>
RAJA E HATHA YOGA.....	6
SAMADHI.....	8
<b>DICEMBRE 2008.....</b>	<b>9</b>
LE CHITTA-VRITTI.....	10
ABHYASA.....	11
VAIRAGYA.....	12
<b>GENNAIO 2009.....</b>	<b>14</b>
DUHKHA.....	15
COSA È DAVVERO ESOTERICO?.....	17
KLESHA.....	18
COSA MI COMMUOVE.....	19
RAGA / DWESHA.....	20
ABHINIVESA.....	21
ASMITA.....	22
<b>FEBBRAIO 2009.....</b>	<b>24</b>
ASTANGA.....	25
YAMA / NIYAMA.....	27
SATYA.....	28
AHIMSA.....	29
ASTEYA.....	30
APARIGRAHA.....	31
BRAHMACHARYA.....	32
BRAHMACHARYA ED EQUILIBRIO.....	33
BRAHMACHARYA, I TANTI MODI DELL'INCONTINENZA.....	35
BRAHMACHARYA, L'ETICA, IL TEMPO.....	37
SAUCHA.....	38
SANTOSHA.....	39
TAPAS.....	40
SVADHYAYA.....	41
ISHVARA PRANIDHANA.....	42
ASANA.....	43
ASANA - STHIRA.....	44
ASANA - SUKHA.....	46
PERCHÉ È MEGLIO NON USARE LA PAROLA "DIO".....	47
CREDI IN PATANJALI?.....	49
<b>MARZO 2009.....</b>	<b>50</b>
ASANA – PRAYATNASAITHILYA.....	51
ASANA - ANANTA.....	53
ASANA – LA RETTA PRATICA.....	54
DIACRONICO VS SINCRONICO.....	55
PRANAYAMA – IN CAMMINO VERSO IL SILENZIO.....	57
PRANAYAMA – L'EQUILIBRIO E LA MORTE.....	58

# Introduzione

Sono qui riportate alcune note, scritte di getto, brevi e senza alcuna pretesa di completezza, che riportano i temi emersi durante il ciclo di studi sulla meditazione “Siddharta, Patanjali, Aravinda” iniziato nell’ottobre 2008 presso il Centro Yoga Darsana Path di Bernate di Arcore, su iniziativa di Lorena Pajalunga.

Queste note non pretendono di dire nulla di autorevole sugli Yoga Sutra, sono solo le riflessioni che emergono alla lettura ripetuta del testo, alla luce del mio retroterra nello yoga di Sri Aurobindo, nel buddismo Theravada e nello hatha yoga. Così come sono il risultato delle molte discussioni su questo testo avute con Lorena Pajalunga e con Gilda Giannoni.

Il testo utilizzato per le lezioni è il bellissimo commento di Swami Satyananda Saraswati “Four chapters on freedom”, ma chi conosca la letteratura in proposito riconoscerà facilmente l’influenza di Vimala Thakar e del suo “Lo yoga oltre la meditazione” e di Moiz Palaci e Renate Angelini “Gli Yoga Sutra di Patanjali”, testi che invitano ad una lettura meno legata al contesto del Samkhya, del Vedanta e del Tantra. Si potrà poi riconoscere la grande influenza della Tradizione della Foresta e dei suoi autori principali, Ajahn Chah e Ajahn Sumedho, soprattutto sul taglio pragmatico e non metafisico. E’ opinione accettata che il buddismo antico (rappresentato dal Canone Pali e dal Visuddhimagga, noto per la pratica della Vipassana) sia molto vicino allo yoga di Patanjali. Sempre presente è ovviamente l’influenza di Sri Aurobindo, un autore che da Patanjali si riconosceva invece particolarmente distante, e di Mère. E’ molto forte poi l’influenza delle opere di Stephen Batchelor, propositore di un approccio al dharma buddista il più possibile indipendente da sistemi di credenze e dalla metafisica, agnostico ma rispettoso del dato sperimentale e sperimentabile; penso spesso che il mio modo di avvicinarmi al testo di Patanjali e Aurobindo ripercorre il suo sui testi del Buddha.

Dato che la maggioranza dei partecipanti al corso sono insegnanti di yoga, è molto presente il tema della didattica della meditazione e della possibilità di introdurla delicatamente già nel contesto dello hatha yoga come viene praticato oggi in Italia. Dato che il contesto culturale è quello italiano (occidentale, fortemente influenzato dal monoteismo cattolico) sono presenti molte riflessioni sulla difficoltà che questo pone alla comprensione di una visione così diversa: è utile almeno elencare le incomprensioni più frequenti. Questo ovviamente alla luce della mia osservazione di diversi ambienti di pratica spirituale e della mia esperienza di studente, praticante e insegnante.

La chiave di lettura è quella che il testo sia una guida alla pratica meditativa. La stessa pratica è allora il contesto di tutte le osservazioni. Le considerazioni metafisiche o etiche, anche se importanti, sono volutamente lasciate in secondo piano. Mi sembra che letti in questo modo gli Yoga Sutra siano in un certo senso

indiscutibili. Per fare un esempio, è chiaro che dal non rispetto di yama e niyama la pratica venga ostacolata. E' chiaro che il nostro tentativo di samadhi viene ostacolato dalle dinamiche dei klesha che ci proiettano nelle vritti e ci spingono all'azione. Per chi pratica, forse le mappe potrebbero essere diverse, forse (come sulle mappe geografiche e storiche) i confini potrebbero essere tracciati in altro modo, ma il territorio è sostanzialmente quello.

Spero che il lettore apprezzerà un tentativo di lettura così manifestamente privo di qualunque pretesa di autorevolezza. Come nel mio lavoro su Savitri (il monumentale testo in poesia di Sri Aurobindo) il mio obiettivo è soltanto quello di portare il lettore ad un contatto più diretto e profondo col testo, possibilmente vissuto nel corpo e nell'emozione, non solo nella mente. A questo scopo non è necessario, e forse nemmeno utile, essere d'accordo con quello che sostengo. Questi testi riescono ad operare, per fortuna, anche al di là della comprensione di chi legge o chi spiega.

Novembre 2008

## Raja e Hatha Yoga

Un tratto della cultura indiana che spesso sfugge a noi occidentali nella nostra modernità è l'importanza dell'autorità dei testi e delle tradizioni. La cultura indiana non ama le scoperte ex novo, troppo colorate delle personalità e delle contingenze del momento. Preferisce quella forma particolare di rivelazione, molto diversa dalla rivelazione dei monoteismi, che deriva dai Veda o dalle tradizioni consolidate. Chi volesse proporre qualcosa di nuovo, quasi inevitabilmente lo deve fare a partire dai testi autorevoli, deve inserirsi nel solco di una tradizione, pena una scarsa o poco duratura accettazione. Questo spiega la sorprendente varietà dei commenti alle Upanishad e alla Gita. Anche Sri Aurobindo è, dal punto di vista storico, uno dei tanti commentatori che, sostenendo di ritrovare il senso vero / perduto / originale di questi testi, li utilizza per veicolare la propria visione.

Un destino simile tocca agli Yoga Sutra di Patanjali. Pur non essendo un testo considerato rivelato (sruti) il numero di commenti che ne sono stati fatti è sorprendente. D'altra parte il testo è considerato il riferimento per eccellenza dello Yoga, almeno dello Yoga inteso come uno dei sei darsana (visioni) astika (rispettose dell'autorità dei Veda). E' quasi impossibile, per chi parla di yoga, non fare i conti con questo testo. Lo fa Vivekananda. Lo fa, ma solo di passaggio e con scarsissima simpatia, Sri Aurobindo nella Sintesi dello Yoga. Esistono invece commenti molto dettagliati fatti nell'ambito della Teosofia (Taimni, La scienza dello yoga, Ubaldini). Il commento che personalmente prediligo tra tutti quelli che ho letto, per la sua natura fortemente pratica e operativa, è quello di Swami Satyananda (Four chapters on freedom, Satyananda Ashram).

In occidente la fortuna degli Yoga Sutra non deriva tanto dal rappresentare lo yoga classico per eccellenza, quanto dall'essere usato, in maniera piuttosto blanda e approssimativa, come contesto e giustificazione della pratica dell'Hatha Yoga. E' piuttosto frequente, nei corsi di Hatha Yoga, sentire citare Patanjali per dire che un asana deve essere mantenuto in modo "comodo e stabile". Gli insegnanti con un forte retroterra cristiano cattolico tenderanno a insistere sugli Yama e Niyama come guida etico comportamentale. Gli insegnanti che, magari loro malgrado, sono attratti dal versante occulto dello yoga, insisteranno sulla necessità di non cedere alle lusinghe dei poteri che la pratica sviluppa. Sorprende, semmai, che in questo contesto non siano utilizzati testi molto più specifici dello Yoga Hatha come la Gheranda Samhita o la Hatha Yoga Pradipika, sarà perché prescrivono pratiche ancora meno gradite della meditazione come gli Shatkarman?

Come insegnante di Hatha Yoga io stesso utilizzo gli Yoga Sutra. Sono un buon modo per indirizzare alla meditazione i praticanti che vi sono predisposti, e per introdurre una nota più profonda in un contesto che potrebbe risultare poco distinguibile dalla ginnastica dolce o dallo stretching.

Eppure è un'arma a doppio taglio. Eppure siamo a rischio di scarsa onestà intellettuale, perché, anche solo ad un'analisi testuale superficiale del testo, tutto quello di cui parlano gli Yoga Sutra è la coscienza (citta) e la trasformazioni della coscienza attraverso quello che ne è ad un tempo il mezzo e il fine: il samadhi.

# Samadhi

Samadhi è il concetto cardine degli Yoga Sutra. Tradotto in modi diversi come raccoglimento, concentrazione (di un dato livello, perlomeno), estasi (secondo Mircea Eliade, in contrapposizione a estasi), samadhi è ad un tempo il mezzo e il fine dello Yoga di Patanjali. E' molto forte la sensazione che tutto quello che a Patanjali interessa davvero sia il raggiungimento di un samadhi dal quale non sia più possibile alcun ritorno. Questo è diverso da altre scuole, in particolare da Sri Aurobindo, dove il samadhi è solo uno dei mezzi e l'estinzione non è lo scopo. Diverso anche dal buddismo antico, nel quale l'estinzione è il fine, ma il samadhi è uno solo dei tre aspetti dell'ottuplice sentiero, assieme all'etica e alla saggezza (è vero che Patanjali contempla yama e niyama come guida etica, ma con enfasi incomparabilmente minore, come se fosse anche l'etica un mezzo).

Non solo il primo dei quattro libri è intitolato al samadhi (a differenza degli asana, ai quali vengono dedicati pochissimi sutra) ma tutto il testo può essere considerato come una descrizione estesa di tutto quello che serve per raggiungere il samadhi nella sua forma più alta, quella in grado di fornire Kaivalya: la libertà, la liberazione. Possiamo credere o non credere nella rinascita, possiamo accettare o meno il retroterra metafisico dello Yoga e del Samkhya, ma è difficile non concordare con le osservazioni dal sapore più sperimentale fatte nei sutra:

- Così come è possibile una anatomia del corpo, è possibile una sorta di anatomia della coscienza.
- Il samadhi si presenta in stadi successivi, di qualità diversa.
- Le diverse intensità e profondità del samadhi producono trasformazioni diverse della coscienza (parinama).
- Esistono fattori che ostacolano e fattori che facilitano l'instaurarsi del samadhi.
- Questi fattori devono essere correttamente identificati, e di conseguenza coltivati o abbandonati, secondo quanto descritto da una opportuna strategia (sadhana).
- Tra i fattori che spingono fuori dal samadhi sono fondamentali le abitudini e la memoria (karma) e la stessa necessità (o brama) di esistenza.

E' in particolare l'ultimo punto che innesca le riflessioni metafisiche sull'esaurimento del karma e sulla fuoriuscita dal ciclo delle rinascite: l'esistenza, il samsara. Come occidentali possiamo accettare o meno questo retroterra, ma dal punto di vista dell'esperienza fatta dai praticanti, le descrizioni contenute negli Yoga Sutra sembrano assolutamente cogenti.



Dicembre 2008

## Le chitta-vritti

Se samadhi è al tempo stesso il fine ed il mezzo dello yoga, allora diventa essenziale identificare tutto ciò che non è samadhi, tutto ciò che costituisce un ostacolo ad esso. Nel famoso sutra 1-2 Patanjali ci dice cosa dobbiamo controllare / sopprimere / lasciar andare: tutti i cinque stati della coscienza ordinaria.

Questi cinque stati (descritti nei sutra da 4 a 11) possono essere correlati ai tre strati del Vedanta (veglia, sogno, sonno) ma è interessante come le enumerazioni siano differenti tra yoga e vedanta. Il desiderio di far tornare i conti, di far convivere tutti i diversi sistemi, è probabilmente una necessità a posteriori, un sincretismo molto opportuno. Non a caso nel suo magistrale commento Vimala Takhar (Lo yoga oltre la meditazione, Ubaldini) invita a non ridurre troppo in fretta lo yoga nemmeno al samkhya.

Come sempre, mi sembra importante attenersi al valore pratico, sperimentale, non metafisico, di questa enumerazione. Il praticante può facilmente rendersi conto, per osservazione diretta, di come le cinque vritti si susseguano nella coscienza in modo continuo, a livello macroscopico così come a livello microscopico. La successione delle vritti si sperimenta in modo relativamente semplice: cercando di tenere l'attenzione sull'oggetto della concentrazione, e inevitabilmente perdendola, basta osservare da quale stato ci si risveglia: a volte si era attenti al mondo esterno, a volte si fantasticava, a volte si ricordava, a volte si dormiva. E' un uso abile (upaya), efficace, della perdita di concentrazione: al risveglio dalla distrazione, riconosciamo lo stato, la vritti, in cui ci ha condotto la distrazione stessa. Più avanti approfondiremo la natura della distrazione, i perché della sua efficacia e la correlazione di questo col dukkha.

Si potrebbe usare una classificazione diversa degli stati, usarne tre invece di cinque, ma la cosa fondamentale è che gli stati sono quelli, e che è impossibile (al livello ordinario) impedire le transizioni tra uno stato e l'altro. E' facile convincersene, basta provare a non cadere nel sonno, a non cadere nel sogno. Basta provare a non cadere nella morte.

Molta onnipotenza viene meno, molta illusione di controllo viene a cadere quando si sperimentano queste impossibilità. Si sperimenta una certa de-lusione e dis-illusione. E lo yoga è appunto il superamento delle illusioni.

## Abhyasa

Abhyasa (da 1-12 a 1-14) è un fattore chiave del raggiungimento del samadhi, intendendo con questo termine il retto sforzo da porre nella pratica stessa. Abhyasa è la continuità nella pratica e la sufficiente intensità della stessa. E' anche il valore, l'importanza che le diamo rispetto a tutto il resto. Una pratica non sufficientemente intensa è come un fuoco che non si riesce ad accendere, una cottura che non si riesce a completare, il risultato non sarà quello previsto. La metafora del fuoco non è ovviamente casuale perché tapas, il calore (a volte anche fisico, che viene sprigionato dalle pratiche spirituali), è quello che trasforma l'offerta in sacrificio. E' grazie al tapas che il praticante, secondo la Gita, realizza l'offerta sacrificale di se stesso e la conseguente trasmutazione.

Sembrerebbe allora che la cosa da raccomandare sia lo sforzo più intenso e continuo possibile, eppure l'esperienza (e l'indicazione data da molti maestri) mostra che non è necessariamente così, almeno non per tutti. Molte personalità sono infatti attratte dalla durezza, dall'intransigenza, dalle prove di forza, dal fanatismo. In fondo a tutto, dall'arroganza. Lo sforzo allora cessa di essere retto, cessa di essere equilibrio, e diventa violenza. Si può colorare di tratti asurici. Si allontana dal reale per perdersi nel mondo della fantasia, quella "terra di mezzo" in cui, secondo Sri Aurobindo, tanti si smarriscono a lungo o per sempre.

Anche solo nel campo dello hatha yoga si vede quanto sia importante insegnare agli allievi a non esagerare, a non farsi del male. Questo è spesso più importante che spronarli a fare di più. Il modello dello sforzo a denti stretti viene direttamente dalla coscienza ordinaria, assieme all'ossessione per i risultati e alla competizione.

## Vairagya

Assieme ad Abhyasa, l'altro fattore chiave del raggiungimento del samadhi è Vairagya (1-12, 1-15 e 1-16). In genere il termine viene tradotto con distacco, e i commentatori arrivati a questo punto iniziano a parlare del desiderio e della necessità di superarlo: l'importante, e molto frainteso, tema della rinuncia.

E' facile a questo punto cadere in quello che, a me pare, è l'errore frequente (inevitabile forse per la coscienza ordinaria) di tradurre in termini moralistici (desideri cattivi rispetto a desideri buoni, magari ridefiniti come "aspirazioni") quello che è invece al di là del bene e del male: la natura della coscienza stessa, oggetto nello yoga di un'analisi scientifica piuttosto che etica. Questa osservazione mi sembra abbia conferma nel sutra 1-16 dove si indica come la forma superiore del vairagya sia il superamento del desiderio per i tre guna: tamas rajas e sattva.

Può sembrare una considerazione un po' tecnica, ma chi ha esperienza della concentrazione sa che la concentrazione si perde non solo per mancanza di esercizio (il lato che dovrebbe essere coperto da Abhyasa), ma perché veniamo sedotti da altre cose, diverse dall'oggetto della pratica: la distrazione avviene perché c'è una nostra disponibilità ad essere sedotti. Se non fossimo seducibili da qualcosa, non ce ne faremmo distrarre.

Questa seduzione accade per gli oggetti dei sensi, per ogni obiettivo che ci poniamo (anche quelli più nobili), e accade a livello fondamentale per i guna: ci attrae il torpore (tamas), ci attrae il movimento (rajas), ci attrae la luminosità dell'equilibrio (sattva). Sono queste attrazioni fondamentali, irriducibili a qualcosa di ancora più semplice, a costituire la natura stessa della Natura, Prakriti, a portare Purusha fuori dalla sua luminosa concentrazione.

Non si tratta quindi di desideri bassi (mangiare, ottenere un qualche oggetto) rispetto a desideri alti (il bene dell'umanità, la giustizia): il solo fatto che sia qualcosa che desideriamo, rende la cosa stessa un fattore di distrazione che ci richiamerà dal samadhi e dal suo approfondirsi. Se crediamo nella rinascita, saranno queste cose che al momento della morte ci richiameranno dalla liberazione per scaraventarci ancora nel samsara. Il desiderio, l'attaccamento, la disposizione ad essere sedotti, sono necessariamente ostacoli verso il samadhi e fonte di dukkha. Attenzione però: l'ostacolo sono il desiderio e l'attaccamento, non necessariamente le cose in sé. Su queste considerazioni si aprirà poi il grande dibattito sul valore del mondo che attraverserà il buddismo sfociando nel Mahayana e lo yoga sfociando in Sri Aurobindo.

Il valore di Vairagya mi sembra allora piuttosto quello del disincanto: non ci facciamo più incantare, non ci facciamo più distrarre. Questo disincanto è anche saggezza e maturità, quella che deriva dalla ripetuta esperienza del mondo, dall'osservazione della natura cangiante e ripetitiva dei fenomeni. Disincanto sereno, non colorato da pessimismo o nichilismo, privo di durezza o di

disprezzo. Forse perseguiremo degli obiettivi, ma senza più attaccamento, nel modo indicato dalla Gita.

I testi antichi, soprattutto i Purana, hanno molti racconti e molte esortazioni al Vairagya. Molte ci possono sembrare datate, poco moderne. Non so se si possa coltivare vairagya in modo diretto, forse il modo migliore è l'osservazione degli eventi di tutta la nostra vita, la riflessione sulla caducità e sulla morte, l'inevitabile mutare di tutte le cose.

Ad essere sedotti da qualcosa, anche da un'apparenza dello yoga, lo yoga è perduto. Ci si può risvegliare anni dopo, vite dopo. Forse mai.

Gennaio 2009

# Duhkha

Il tema del duhkha (disagio, sofferenza) è senza dubbio uno dei principali della riflessione dello yoga. La Bhagavad Gita adopera il termine duhkha come modo per definire lo yoga stesso: “duhkha samyoga viyoga”, “lo yoga è separazione dell’unione con il duhkha”. Patanjali dice nel famoso sutra 2.15: “sarvam duhkham vivekinah”, “tutto è duhkha per chi pratica viveka (discernimento, discriminazione, saggezza)”.

Come spesso accade, sono questi temi centrali i più facilmente fraintesi (anche nei modi più bizzarri e inattesi), e i fraintendimenti sono sempre quelli, dovuti a problemi di traduzione, al diverso contesto culturale, al loro riflesso in una pratica meditativa che in genere non si conosce o non si conosce ancora.

Riporto qui, come mera enumerazione, le cose che mi trovo più frequentemente a ripetere sul duhkha:

- Duhkha non significa esattamente sofferenza, ma piuttosto insoddisfazione, inquietudine, disagio, angoscia.
- Si parla di duhkha perché si è interessati a sukha, che ne è la controparte: l’agio, la fine di ogni inquietudine, la pace, la dolcezza.
- Accusare chi studia il duhkha di essere cupo o pessimista è come accusare di questo il medico o il ricercatore che studia la malattia. Si studiano le malattie e le loro cause per ottenere la guarigione e permanere nello stato di salute.
- L’affermazione che “tutto è duhkha” ha anche un senso relativo: esiste qualcosa (uno stato di liberazione o illuminazione, Kaivalya, il Brahman, il Nirvana) rispetto al quale ogni altra cosa è duhkha. L’asserzione buddista “Solo il nirvana è pace” è in fondo simile a quella cristiana di Sant’Agostino “il nostro cuore è inquieto finché non trovi riposo in Te”.
- Senza questa prospettiva di un benessere superiore, nella coscienza ordinaria nemmeno ci si accorge di vivere nel duhkha. Nello stesso modo, chi abbia avuto una vita senza libertà o gioia forse nemmeno immagina che la libertà sia possibile.
- Il duhkha deve essere conosciuto e identificato, ma non deve mai essere ricercato o prodotto. La confidenza col duhkha non deve mai diventare un’occasione per le tendenze depressive o sado masochistiche che tutti abbiamo in latenza.
- Così come è importante fare attenzione al fascino che il tema del duhkha esercita su chi ha tendenze depressive, così è inutile cercare di spiegare questo tema a persone che non sono pronte a riconoscerlo. Nessuna forzatura.

- Le tradizioni spirituali hanno scelte didattiche diverse sulla dualità duhkha/sukha. Alcune sembrano insistere più sul primo (il buddismo antico) altre più sul secondo (il vedanta, lo yoga, i monoteismi), ma in fondo si tratta soltanto di invitare alla pratica spirituale adottando più il bastone o più la carota.
- Il duhkha non è implicito nelle cose o nell'esistenza, ma nel nostro rapporto con esse. Detto nei termini di Patanjali, è la confusione del veggente col veduto ad essere causa di sofferenza. Cambiando questo rapporto, forse anche il mondo stesso cambia.



## Cosa è davvero esoterico?

La pratica dello yoga e della meditazione risultano attraenti a persone diverse per motivi diversi. Spesso le persone sono inizialmente attratte dalla meditazione per gli aspetti esoterici che questa sembra avere. E' molto frequente incontrare persone che prima di aver mai provato a meditare seriamente sono già in grado di parlare di chakra, kundalini, siddhi e altro. L'aspettativa che queste persone hanno è che le pratiche "superiori" o avanzate siano quelle complicate (direi quasi barocche): visualizzazioni articolate di simboli complessi accompagnate da pranayama altrettanto complessi. Queste persone restano spesso deluse da una pratica meditativa che invece è fatta di ascolto del corpo / respiro / pensiero, e del parlare che si fa di temi quali dukkha e impersonalità: tutto questo non soddisfa il loro bisogno di esoterico, puzza di religioso, e hanno così la sensazione di essere confinate in pratiche inferiori e perdere tempo. Dove sono i chakra? Quando sale kundalini? Perché non ci sono esperienze e visioni?

Verrebbe subito da pensare al terzo libro, il Vibhuti Pada, dove Patanjali elenca i poteri che possono essere portati dalla pratica per invitarci a superarli e puntare alla sola cosa davvero importante: kaivalya, la liberazione, oggetto del quarto e ultimo libro. Si potrebbero fare le solite considerazioni sui pericoli delle siddhi che spesso ci suonano moralistiche, poco convincenti, a volte perfino ipocrite tanto è evidente il fascino che le siddhi esercitano su chi più insiste su di esse. Spesso chi ci mette in guardia sembra insistere proprio per farci intendere che, senza dirlo apertamente, quei poteri li avrebbe a disposizione, se soltanto volesse.

Eppure, a pensarci bene, è molto "ordinario" e per niente esoterico parlare di chakra e kundalini. Da un lato se ne parla moltissimo: le riviste di yoga, quelle femminili, quelle in qualche modo New Age. Dall'altro, e questo è il motivo più profondo, perché questi concetti sono assolutamente correlati al corpo fisico, che è qualcosa (o l'unica cosa) che nella coscienza ordinaria si comprende bene. In fondo, un corpo potenziato è sempre un corpo, un corpo "sottile" è sempre un corpo (o così si pensa). In fondo il corpo è sempre percorso da energie, kundalini è soltanto una di queste.

Il corpo è un oggetto comprensibile, familiare, e questa è anche la ragione del successo degli yoga più fisici. Al contrario del corpo, la coscienza non è affatto un oggetto, non è affatto familiare. Ci vuole molto lavoro per arrivare a percepire la propria coscienza come qualcosa su cui lavorare.

Ci vuole ancora più lavoro per arrivare a comprendere che il fine dello yoga non è un uomo potenziato (intendendo quindi un uomo ordinario con più salute o poteri) ma un uomo liberato (dal dukkha) o trasformato: questo è l'aspetto veramente esoterico, questo è qualcosa che capiscono in pochi.

E per questo aspetto davvero esoterico, le pratiche meditative possono essere paradossalmente, sorprendentemente, semplici e dirette.

# Klesha

Secondo Patanjali i klesha costituiscono il fondamento del dukkha, sono le colorazioni che impediscono allo sguardo di essere perfettamente limpido e vedere la realtà, sono il terreno in cui si sviluppano i semi del karma. Comprendere i klesha significa poter iniziare il percorso che libera dalla sofferenza. Non si tratta ovviamente solo di una comprensione intellettuale: così come le cittavritti possono essere riconosciute e sperimentate, così lo possono i klesha.

E' difficile sottostimare l'importanza della comprensione pratica dei klesha. Così come l'hatha yoga non produce risultati se non si praticano asana e pranayama, lo yoga di Patanjali non produce risultati se il praticante non si impegna a lavorare sui klesha. Più il lavoro sarà diretto, tanto più sarà efficace.

Affrontando il discorso da un'altra parte, si potrebbe dire che tante pratiche spirituali possono essere meglio comprese nei loro effetti e nelle loro intenzioni proprio alla luce dei klesha, per fare solo qualche esempio:

- Il lavoro degli asana, che richiede la convivenza paziente col piacevole e lo spiacevole (e, dice Patanjali, porta al superamento delle dualità) può essere utilizzato per l'attenuazione di raga e dvesha.
- Il lavoro di asana più impegnativi, che possono suscitare paura, e il lavoro sul pranayama (che a volte porta ad un confine tra vita e morte) possono essere utilizzati per attenuare abhinivesha, la paura della morte. Lo stesso è vero per le pratiche di riflessione sulla morte, tanto diffuse nel tantrismo e nel buddismo, e che nell'hatha yoga hanno il loro riflesso nella posizione del cadavere (shavasana).
- Le pratiche di consapevolezza, la contemplazione ripetuta degli accadimenti nei kosha (i cinque corpi) porta all'attenuazione di asmita, il senso dell'io.
- Studio, riflessione, jnana yoga affrontano direttamente il tema di avidya, l'ignoranza.

## Cosa mi commuove

Non c'è dubbio che il testo di Patanjali sia monumentale, e che non sia possibile occuparsi di yoga, nel senso ampio della parola, senza fare i conti con esso. Possiamo decidere se accettiamo o meno quello che Patanjali ci dice, o quello che le diverse interpretazioni date ci veicolano, ma è un confronto importante, che forse non ci lascerà uguali a prima.

Eppure, mentirei se dicessi che è un testo che mi commuove, ed è una riflessione che mi viene da formulare proprio osservando la trattazione che viene fatta del Duhkha. I temi sono simili a quelli che usa il Buddha, simili le considerazioni e a volte le elencazioni, ma qualcosa è diverso nel sapore. C'è una tonalità umana, compassionevole nei discorsi del Buddha che non ritrovo qui. Forse è sbagliato confrontare dei testi che sono così diversi come registro linguistico. Eppure...

Cosa credete che sia più grande? Le lacrime che avete versato trasmigrando per tempo lunghissimo, piangendo per l'essere uniti a ciò che è spiacevole e separati da ciò che è piacevole, per la perdita di una madre, di un padre, di un fratello o una sorella, di un figlio o un figlia, della ricchezza, della salute... o l'acqua dei quattro grandi oceani?

Assu Sutta, SN 15.3

## Raga / Dwesha

Tra i cinque klesha, la coppia raga-dwesha è certamente la più facile da comprendere. E' molto più facile riconoscere l'evidenza di piacevole e spiacevole (e quindi di attaccamento e avversione) che non, ad esempio, la paura della morte (che è oggetto nella nostra cultura attuale di una forte censura) o il senso dell'io (che nella nostra cultura non è nemmeno contemplato). Questa coppia di klesha è quindi ideale per iniziare, e la si può introdurre in un corso di hatha yoga semplicemente invitando i praticanti a:

- Osservare le sensazioni che il corpo produce durante l'asana.
- Osservare le reazioni a quelle sensazioni, la classificazione che ne viene fatta nei termini di piacevole e spiacevole.
- Coltivare la pazienza sia alle sensazioni che alle reazioni, osservandole entrambe come fenomeni che sorgono, permangono e infine svaniscono.

La migliore, più pregnante descrizione di questi due klesha è forse quella data dal Buddha nel discorso sulle Quattro Nobili Verità: "... essere uniti a ciò che non si ama è sofferenza, essere separati da ciò che si ama è sofferenza...". E' strano che quando si presenta questa "verità" che nessuno obietti "ma essere uniti a ciò che si ama è piacevole, essere separati da ciò che non si ama pure" perché questo sarebbe l'occasione per approfondire il fatto che ad essere fonte di sofferenza in sé non sono i due casi negativi, ma lo stesso alternarsi di casi positivi e negativi, questo continuo movimento tra piacevole e spiacevole che è una profonda mancanza di pace, ma anche di libertà, dal momento che questa coppia di opposti ha il potere di metterci in movimento, farci operare (karma) e proiettarci fuori dal samadhi, nel samsara.

## Abhinivesa

Lavorare su Abhinivesa, la paura della morte e l'attaccamento alla vita (specie nel suo aspetto mondano) presenta nella cultura occidentale contemporanea difficoltà maggiori che Raga / Dwesha. Alcuni problemi sono squisitamente occidentali, altri sono contemporanei:

- Per i cristiani e in particolare i cattolici, l'idea che la vita sia un dono di Dio e quindi un bene assoluto. L'idea di superare la paura della morte può suonare come un invito al suicidio. Può essere tollerata la rinuncia alla vita come atti di coraggio o sacrificio, ma non come rinuncia in sé. Da qui la condanna ad esempio dell'eutanasia.
- Per i non credenti, l'idea che questa vita sia comunque l'unica che abbiamo (si vive una volta sola!), quindi da preservare il più possibile. L'idea di un lavoro sulla morte può sembrare malsano.
- Per tutti, il fortissimo condizionamento edonistico / consumistico che porta a vedere la vita come un'occasione di gratificazioni. Spesso anche chi crede nella rinascita la vede come la possibilità di una serie di "esperienze", sperabilmente piacevoli.
- Negli ultimi anni, infine, la fortissima rimozione della morte. Se una volta la morte era rappresentata nelle chiese, ora lo è solo nelle fiction, dove le stesse facce, gli stessi attori, perennemente si ripresentano. Se una volta si passava qualche ora con il corpo del defunto, ora con grandissima efficienza i corpi vengono rimossi dalle strutture sanitarie, sparendo immediatamente alla vista dei familiari.

Questo lavoro deve quindi essere introdotto con cautela, avendo cura di inquadrarlo correttamente e solo con le persone interessate alla cosa e preparate a farlo. Dato che la paura della morte è, appunto una paura, è importante rassicurare sul lavoro da fare:

- Il lavoro non è sulla vita o sulla morte, ma sulla paura.
- La paura, in quanto klesha, impedisce allo sguardo di essere limpido, e quindi di vedere le cose come sono. Spesso la paura, esaurito il suo legittimo compito di spronarci a sopravvivere, diventa essa stessa sofferenza e fonte di altra sofferenza.
- Il lavoro sulla morte deve rendere la vita più piena.
- La morte è solo il caso più manifesto, più indiscutibile, di un'altra legge della natura: l'impermanenza, il fatto che ogni fenomeno ha un inizio, una durata, una fine.
- Capendo cosa muore, forse potremo capire cosa non muore.

## Asmita

Con Asmita, il klesha del senso dell'io, la lontananza dal retroterra occidentale diventa così grande e le possibilità di fraintendimento così numerose che elencarle è impossibile.

Nel retroterra metafisico occidentale l'identità è fortissima, l'individuo è un assoluto. Nei monoteismi cristiani e ebraici si crede che dopo la vita terrena ci sia una vita eterna, nella quale non solo permane la stessa personalità che era in vita, ma addirittura risorgono i corpi (cosa che dal punto di vista dello yoga è un vertice dell'identificazione con l'io e con il corpo). Non solo, Dio ha creato ognuno di noi "unico". Anche fuori dalle religioni, anche nel mondo della filosofia laica o della scienza, bisogna arrivare fino al secolo scorso perché si parli di "fine del soggetto", si accetti l'esistenza di un inconscio, si ammetta la fortissima dipendenza della coscienza da altri fattori (biologici, chimici, ambientali, culturali etc).

Nel retroterra orientale invece il corpo e la personalità sono considerati fenomeni impermanenti, così come è impermanente tutto ciò che non è il Brahman: l'unica permanenza (nityam) substrato e preconditione di ogni altra cosa. Il Brahman è, in senso metafisico, l'unica cosa esistente, per questo si può dire di ogni altra cosa (l'io, il mondo) che non esiste o che è illusione. Tutto è in fondo la stessa cosa (detto in termini apparentemente più positivi: Tutto è Uno) lo stesso ricorrere degli stessi aggregati. Le identità non solo sono impermanenti in sé, ma sembrano identità soltanto allo sguardo che le contempla (e concettualizza) nell'ignoranza: una proiezione, un'illusione.

Le prospettive non potrebbero essere più diverse. Queste poi si riflettono nel linguaggio, così che una parola come "impersonale" finisce con l'aver in italiano una connotazione fortemente negativa, significando di fatto "freddo, distante, disinteressato". Non a caso il tema dell'impersonalità è sempre stato difficile da fare nel mondo aurobindiano; laddove all'Ashram dire di Sri Aurobindo che era impersonale era rendergli l'onore supremo, in Italia commentare i testi dello stesso autore sul tema significava immediatamente essere sospettato di nichilismo e odiose simpatie buddiste.

Poche cose annoiano gli altrimenti pazienti maestri hindu e buddisti quanto la confusione tra differenti significati della parola "io", in particolare:

- L'io psicologico, studiato dalla psicologia, realtà di cui non si è mai preteso che fosse eterna.
- L'io metafisico, inteso come realtà assoluta, non transitoria, non dipendente da altro. Di questo io si può affermare che "non esiste".
- L'io del senso comune, cioè come noi ci percepiamo e come il mondo ci considera che potremmo considerare l'io psicologico scambiato per metafisico. Per dirla con Patanjali "l'errore di scambiare Buddhi per il Sé".

Asmita è appunto questo: l'errore di scambiare la Buddhi (intesa come le nostre facoltà mentali superiori) per il Sé, e credere quindi che Buddhi, che è una delle manifestazioni (sia pure elevate) di Prakriti e come tale impermanente, sia invece permanente come può esserlo solo il Sé.

E' un po' amara, all'inizio, come considerazione da proporre ai praticanti di yoga. Quelli che credono nella rinascita hanno già accettato, almeno come opinione, l'impermanenza del corpo e l'utilità di una disidentificazione dallo stesso. Non è detto però che abbiano compreso che anche la loro intelligenza, la loro memoria, la loro personalità, sono altrettanto periture del corpo. La morte sembra allora una morte per davvero, se non ci sarà una fede nella Permanenza che si trova dietro l'Impermanenza.

Purtroppo, di quella Permanenza, del Sé, ben pochi possono dire di avere mai avuto una intuizione diretta.

Febbraio 2009



# Astanga

Gli Yoga Sutra sono spesso utilizzati nel contesto dello Hatha Yoga, ma presentati da quella prospettiva (e in un retroterra monoteista) mi sembra che spesso finiscano per ostacolare proprio il raggiungimento dell'obiettivo di Patanjali: il samadhi.

Vediamo come viene in genere presentata la suddivisione degli otto membri (astanga) dello yoga. Esagero un po' nella mia descrizione, ma non molto:

- Yama / Niyama. Sono l'equivalente dei Dieci Comandamenti ("Sono dieci, non è un caso!"). Sono la base di tutto, mi raccomando: dobbiamo essere buoni! Basta accumulare inutili beni materiali. Sesso solo nel matrimonio. Abbandonarsi alla Provvidenza. Non rubare. Non dire falsa testimonianza.
- Asana. Questo è il nostro livello. Dobbiamo fare tanti tanti asana. Solo dopo potremo fare senza pericolo il pranayama (che è tanto tanto pericoloso se fatto male).
- Pranayama, Per avanzati. Guai a non essere perfetti negli asana.
- Pratyahara. Superare i sensi. Per chi ci riesce... Però, sapete, i grandi Maestri...
- Dharana. Mmm...
- Dhyana. Mmm... Più o meno...
- Samadhi. Ah, il samadhi... Beato chi ci arriva... Chissà se mai noi...

In questa prospettiva non sorprende che ben pochi siano motivati a tentare le strade del samadhi, perché questo è già stato dichiarato estraneo e in fondo irraggiungibile. Paradossalmente sono proprio le scuole più perfezioniste a creare l'ostacolo più insormontabile: l'idea di essere perfetti o impeccabili in una fase prima di passare alla successiva, oltre a essere colorata di controllo, quasi inevitabilmente condanna alle fasi iniziali.

Al contrario di questo, la prospettiva in cui è la meditazione ad essere centrale rende questo percorso chiaro, non moralistico, percorribile:

- Yama / Niyama. Non sono un codice di comportamento alla stregua di un codice civile o penale, perché quello che interessa in questo yoga è la coscienza e le sue qualità. E' necessario che certe qualità siano coltivate nella coscienza per permettere l'instaurarsi del samadhi. E' facile comprendere che ogni violazione dei dieci fattori rende più difficile l'instaurarsi della mente quieta.
- Asana. Gli Yoga Sutra dedicano pochissimo spazio agli asana, così come altri testi specifici dello Hatha Yoga (la Pradipika, la Gheranda Samitha)

dedicano molto meno spazio di quanto ci si aspetterebbe. Quello che serve è la capacità di poter stare “comodamente, senza disagio” e “a lungo” nella posizione meditativa.

- Pranayama. Quello che è richiesto è l’acquietarsi delle energie vitali che spingerebbero fuori dalla pratica meditativa.
- Pratyahara. L’attenzione deve essere distolta, o meglio lasciata andare, dagli oggetti esteriori per potersi stabilizzare su quelli propri della pratica meditativa.
- Dharana / Dhyana / Samadhi. La progressione nel Samyama (i tre anga insieme) è molto chiara una volta che la si sperimenta. Sperimentarla è possibile una volta che sia inquadrata una retta pratica.

## Yama / Niyama

E' facile, per il nostro retroterra occidentale, permeato di monoteismo, interpretare yama e niyama soltanto come prescrizioni etiche, come un codice di comportamento che non deve essere infranto. Allora queste indicazioni sembreranno una sorta di Dieci Comandamenti dello Yoga.

Ci sono però molte inconsistenze con la prospettiva di Patanjali:

- Nello yoga non esiste un dio creatore che ha dato le leggi del mondo. Esiste un dio creatore, Brahma, che non a caso è poco amato, proprio per aver creato il mondo dal quale vogliamo la liberazione. Esiste un concetto di Ishvara, che non è però un dio creatore, ma un Purusha immacolato, libero da Klesha, in fondo la nostra vera natura.
- Nello yoga le leggi (del karma etc) non sono in vigore perché qualcuno (un dio giudice onniveggente) si incarica del loro rispetto. Valgono perché quella è la natura delle cose. La legge del karma assomiglia molto di più alla gravitazione universale che a un codice civile o comportamentale. In queste leggi non c'è molto spazio per amnistie, indulti, remissione dei peccati.
- La sfera dell'azione nel mondo è, per il praticante di questo yoga, solo una parte dei fenomeni della coscienza. Per il praticante il mondo esiste nella coscienza, è la coscienza il dato primario. Che i movimenti e le qualità della coscienza si traducano in azione nel mondo o meno, questo non è molto rilevante ai fini del karma, delle conseguenze sulla coscienza stessa.

Non si tratta quindi di regole dell'agire, anche se l'agire è alla fine dipendente dalla qualità della nostra coscienza. Quello che dobbiamo contenere (yama) e coltivare (niyama) sono proprio le qualità della coscienza. Senza una corretta opera di contenimento e cultura di queste qualità, il progresso nella pratica è severamente compromesso.

## Satya

Spesso tradotto come “Non mentire”, satya è molto di più, come indica la radice “sat” (essere) nella parola stessa: è la capacità di stare con l’essere, con le cose come sono, senza ingannare ma soprattutto senza ingannarsi. Questa capacità non si ottiene con la sola buona volontà, serve una pratica rigorosa e sostenuta.

Chi pratica, si rende conto ben presto di come la mente costantemente sostituisca la realtà con le preferenze, con le aspettative, con giudizio e pregiudizio. Ci inganniamo costantemente, senza che lo avvertiamo. La consapevolezza si offusca senza che ce ne rendiamo conto.

Eppure, ogni volta che perdiamo l’adesione alla realtà, la pratica si interrompe, contraddice la sua stessa natura. Come potremo vedere o cambiare quello che rifiutiamo di vedere?

Deve anche essere segnalato che la cultura indiana prevedeva, sotto certe condizioni, che fosse giustificato mentire e ingannare. Accade nel Mahabharata. Una ulteriore indicazione che satya è una qualità della coscienza del praticante.

Una puntualizzazione per chi legge Sri Aurobindo e Mère. Anche nel loro yoga il tema della sincerità, così importante, non si riduce al non dire bugie, è al di là anche della coerenza. E’ la capacità tecnica della coscienza di non ingannarsi e di vedere in profondità.

## Ahimsa

Spesso tradotto come “Non violenza”, creando così una correlazione spontanea, ma non priva di equivoci, con la figura di Gandhi, ahimsa può essere considerata, in quanto aspetto della coscienza, la mancanza di durezza e di accanimento. Non basta nella pratica lasciar andare le immagini violente, le frequenti fantasie di scontri fisici o anche solo verbali, le rivendicazioni. Serve lasciar andare la durezza stessa, anche quella rivolta a noi stessi, l’atteggiamento critico, giudicante. Anche l’eccesso di sforzo nella pratica, l’intransigenza di essere duri e puri, può essere in questo senso violenza.

L’errore è in fondo quello di pensare di poter prendere le cose con la forza, di poter abbreviare i tempi, di poterci garantire un risultato: tutte cose che sono aspetti dell’illusione dell’io, della sua potenza e onnipotenza. L’errore è quello di pensare che dalla durezza o dalla violenza possa derivare soddisfazione persistente, quando invece ne deriverà ulteriore sofferenza.

Patanjali scrive che chi coltiva ahimsa si troverà senza ostilità intorno a sè. Se interpretassimo questa indicazione in senso superficiale, non potremmo che osservare che la storia ci mostra tutt’altro. Ma nel senso profondo della pratica spirituale, per chi pratica ahimsa nessuno è davvero nemico. Non c’è “nessuno”, nessuno che sia nemico.

## Asteya

Spesso tradotto come “Non rubare”, creando l’equivoco che si tratti di un comandamento, una sorta di “Non desiderare la roba d’altri”, asteya è probabilmente, nel contesto della pratica meditativa, la capacità di non cercare scorciatoie, di non pretendere risultati che non ci sono, di non risparmiarci il prezzo da pagare per la pratica. E’ il senso di una profonda autenticità, di un’onestà intellettuale e morale.

Il desiderio di una scorciatoia più o meno lecita nasce dall’illusione di sapere cosa ha veramente valore. Nasce poi dall’incomprensione delle effettive dinamiche di cosa ci può condurre a Quello: siamo sicuri che un qualche inganno sia possibile? Chi vogliamo ingannare? C’è qualcuno che possiamo ingannare? Mère era solita dire “Volete ingannare il Divino? Non è possibile.”

In fondo, dobbiamo ammetterlo, non abbiamo una reale comprensione della meta verso cui andiamo, quella “cosa” di cui le parole sono approssimazioni e metafore: illuminazione, liberazione, estinzione. Dalla coscienza ordinaria in cui dimoriamo, possiamo avere un’idea solo vaga di quello che cerchiamo. Ingannarci su cos’è, prendere a forza quello che riteniamo di dover avere, smentisce automaticamente il senso della pratica. Il risultato che comprendiamo e vogliamo, ottenuto col minimo sforzo possibile, è difficilmente il risultato autentico.

Scrive Patanjali che a chi pratica questo yama si presentano le gemme più preziose. Forse lo diceva in senso letterale, come un potere che si acquisisce sulle cose preziose per la comprensione ordinaria. Ma più facilmente intendeva che allora quello che si presenterà sarà prezioso, autenticamente.

## Aparigraha

Il “non accumulare” è in genere tradotto come l’invito ad una vita essenziale, alla rinuncia ai beni materiali e inutili. Insegnanti o praticanti con un retroterra cattolico potrebbero pensare a San Francesco e al tema della povertà. Chi ha cuore il destino del pianeta potrebbe collegare questo yama ai disastri che invece l’accumulazione materiale, il consumismo sfrenato e insensato, stanno producendo.

Tutte cose giustissime, e certamente parte dei significati di Aparigraha. Eppure il praticante sa bene che anche i beni non materiali, più alti e nobili (libertà, giustizia, il bene del mondo), possono essere oggetto di desiderio e accumulazione. Sa bene (se capace di sufficiente onestà) che ad essere oggetto del desiderio di accumulazione possono essere i risultati della pratica: contiamo il tempo che passiamo a praticare; lo confrontiamo con quello degli altri ed i loro risultati; ci appendiamo al petto come medaglie le pratiche fatte, le iniziazioni ricevute, i maestri incontrati. Il praticare può diventare allora l’oggetto di un manifesto esibizionismo, di un atteggiamento macho di praticante duro e puro, l’intransigenza di chi si ritiene superiore agli altri.

La coscienza ordinaria, il cui scopo primario è probabilmente quello di farci sopravvivere, opera necessariamente in termini di obiettivi, piani d’azione, territori da conquistare, rapporti tra investimento e ritorno (questa pratica è più efficace di quella... si arriva prima ad un risultato... questo maestro è più illuminato di quello...). Ma nella pratica cerchiamo di sospendere proprio i meccanismi della coscienza ordinaria. Quei meccanismi che sono sempre attivi, a livello macroscopico così come microscopico (Mère direbbe forse: a livello cellulare) e guidano tutto il nostro agire e vedere, impedendoci di vedere davvero, impedendoci di agire davvero (senza creare legami), impedendoci (sempre per citare Mère) di “essere semplicemente, soltanto essere”.

Ecco allora l’importanza di lasciar andare l’ossessione del risultato, al punto di saper praticare per il solo amore della pratica, senza aspettarci nulla in cambio. E forse allora avremo, in cambio, il Tutto.

Patanjali scrive che chi pratica questo yama ottiene la conoscenza delle nascite. Forse intende la cosa ordinaria, le rinascite. Forse intende invece che comprenderemo i meccanismi profondi, governati dalla brama e dal desiderio, coi quali la sofferenza e l’ego trovano costantemente nuove nascite.

# Brahmacharya

Mi sembra abbastanza evidente come la dispersione, la distrazione, l'incapacità di contenersi, il proiettarsi verso qualcosa di esterno e intensamente piacevole, siano in sé il contrario della concentrazione. La castità e la continenza sessuale sono per questo stati la metafora per eccellenza della capacità di contenere l'attenzione senza disperdersi per quel "risalire verso Brahma" che è il senso della parola brahmacharya. La perdita del seme, nel tantrismo, è una metafora (ma non solo) della perdita dell'attenzione e del disperdere l'energia altrimenti dedita alla pratica. La trasformazione del seme, la non dispersione delle energie dai chakra bassi (associati ai sensi e agli organi di azione) così che risalgano come Kundalini lungo sushumna fino a Brahmarandhra (la porta del Brahman), sono ancora una metafora (ma non solo) della concentrazione che si sposta dal mondo verso l'Assoluto.

L'atto sessuale è una buona metafora, per diversi motivi:

- L'atto sessuale è l'atto per definizione "gravido" di conseguenze, come lo è la generazione di una nuova vita e delle conseguenti responsabilità. E' un'immagine della rinascita stessa e del karma.
- Come si potrebbe facilmente sperimentare in un contesto di pratica sufficientemente intensa, l'orgasmo tende a contrastare la concentrazione e a produrre una immediata caduta di lucidità. Questo senza alcuna connotazione moralistica, ma soltanto per la biochimica del cervello, che dopo l'orgasmo tende a sperimentare sonnolenza e spossatezza. Quando si lavora lungamente sulla propria concentrazione, si ha meno voglia di disperdere i risultati dello sforzo fatto, e la castità può diventare spontanea.
- La sessualità rappresenta il piacere per eccellenza. Ma la capacità di rinunciare al piacevole è fondamentale per la pratica, il superamento di raga / dwesha.

Una domanda da porsi su brahmacharya è quindi se la sessualità sia solo una metafora. Un'altra domanda da porsi è se la castità / continenza che viene richiesta sia davvero quella sessuale, o solo quella. Sarà necessario tornare su questo tema.



## Brahmacharya ed equilibrio

Per la forte correlazione alla sessualità, brahmacharya rischia di essere uno dei temi più delicati da trattare. Prima di elencare le cautele che mi è venute naturali porre durante gli anni, vorrei riportare un testo di Mère che ho sempre trovato di grandissima profondità e buon senso:

L'umanità possiede l'impulso sessuale in modo spontaneo, potrei dire legittimo. Quest'impulso sparirà naturalmente e spontaneamente con lo sparire dell'animalità; ma l'impulso più cosciente che l'umanità ha ereditato, sorgente di... - beatitudine è una parola troppo grossa - gioia, di delizia, è certamente l'attività sessuale, che non avrà più ragione di esistere nelle funzioni della natura quando non esisterà più la necessità di riprodursi nel modo in cui lo facciamo adesso.

Di conseguenza la capacità di entrare in rapporto con la gioia della vita si orienterà diversamente. Ma ciò che gli antichi aspiranti alla spiritualità tentavano d'imporre come principio - la negazione sessuale - è una cosa assurda in quanto può essere applicata soltanto a coloro che hanno superato quello stadio di animalità di cui parlavamo prima. L'impulso deve cadere naturalmente, senza sforzo né lotta. Farne un centro di conflitto, di lotta, è ridicolo.

La caduta avviene quando la coscienza cessa di essere umana. Si deve però passare per un periodo di transizione che può essere difficile e, come tutti i periodi di transizione, rappresentare una condizione di equilibrio precario, che conserva all'interno dell'essere una fiamma che arde, arde, e fa sì che il momento sia difficile, ma non doloroso.

Volere imporre l'astensione a coloro che non sono pronti per la transizione, è cosa assurda e fuori luogo. E' questione di buon senso.

Nel momento in cui, spontaneamente, l'impulso diviene impossibile, quando si avverte che l'atto è divenuto qualcosa di contrario al bisogno profondo, allora, in quel momento, la rottura diviene facile.

"Una volta tagliati i ponti, tutto è finito per sempre.

Mère

Per onestà intellettuale, deve essere anche riportato che all'Ashram di Sri Aurobindo era in vigore il divieto per i sadhaka del fumo, dell'alcol e del sesso, perché si riteneva che questo potesse essere richiesto a quelli che erano stati accettati da Mère come discepoli diretti. L'indicazione era senza dubbio quella della castità, ma non per tutti. Prevaleva sempre il buon senso.

Qualche osservazione:

- Lo yoga è equilibrio, questo deve sempre essere tenuto presente. La castità può essere fonte di squilibrio. Consigliarla con determinazione implica una convinzione forte (anche troppo) delle proprie idee e l'assunzione di responsabilità non trascurabili.
- Un forte attaccamento al sesso può essere un ostacolo allo yoga in quanto fonte di distrazione.
- Tuttavia una forte avversione al sesso può essere un ostacolo altrettanto serio. Spesso sono attratte da un'interpretazione forte di questo yoga:
  - Persone con problematiche sessuali (frigidity, impotenza, paure, difficoltà di rapporto) che trovano qui una ragione per non confrontarsi col problema, e nemmeno di riconoscerlo come tale.
  - Persone con un atteggiamento di forte controllo, i praticanti macho che traggono piacere dalle dimostrazioni della loro forza. Spesso l'atteggiamento verso il sesso si accompagna a quello verso il cibo.
  - Persone con un forte retroterra cattolico, che tendono ad interpretare lo yoga nel senso che è loro familiare.

## Brahmacharya, i tanti modi dell'incontinenza

Questo yama ci indica l'importanza della continenza: intesa come il contenersi, l'essere capaci di non correre verso un piacere immediato, una gratificazione istantanea. La sessualità è una buona immagine del piacere, è tra le più facili da comprendere. E' anche tra le più facili da invitare ad abbandonare perché il sesso, oggettivamente, senza nessun giudizio moralistico, apre a diversi potenziali problemi:

- Le difficoltà interpersonali, il rischio del rifiuto,
- La paternità o maternità e le conseguenze che ne derivano,
- Il conflitto con le regole che, in modo diverso ma in ogni società governano il comportamento sociale,
- Infine le malattie.

Può sembrare strana l'ultima osservazione, ma forse è utile ricordare come prima dell'avvento del sapone, degli antibiotici e degli antiparassitari il sesso era oggettivamente "pericoloso" e "sporco". Una percentuale non trascurabile di rischio rimane anche oggi. Prima dell'invenzione degli anticoncezionali e la liberalizzazione, là dove accade, dell'aborto, il sesso era legato a doppio filo alla procreazione. E' stata un'evoluzione medica e tecnologica, molto prima che culturale, che ha permesso alla sessualità di diventare oggi meno problematica. Sarà il caso di tornare più avanti su questo punto, per ragionare sul valore che possono avere, oggi, indicazioni etiche che si sono formate in un contesto totalmente diverso.

Ma se brahmacharya è davvero la continenza su tutto quello che ci può distrarre, allora dobbiamo riconoscere che esistono molti altri modi di incontinenza e di promiscuità, sui quali la società, e noi stessi, sono molto meno pronti a puntare il dito. Alcune di queste promiscuità si osservano spesso nel mondo dei praticanti, e costituiscono un formidabile ostacolo alla concentrazione. La base di tutte queste incontinenze è nel substrato edonistico, narcisistico, esibizionistico che tutti noi abbiamo, sia pure in misura diversa:

- La promiscuità intellettuale. Si leggono troppi libri, si indagano troppe teorie, si parla e si scrive troppo e di troppo. Spesso si adopera la scusa che "tutto è uno" per lanciarsi in interminabili indagini e confronti tra teorie e tradizioni, il più delle volte con pochissimo rigore. Spesso si adopera la scusa che "tutti hanno qualcosa da dire, la loro strada" per dilungarsi in interminabili colloqui con persone che probabilmente poco hanno da dire sul nostro cammino semplicemente perché ne fanno un altro. Alla fine non si rimane con la cosa prescelta, perché la si vuole confrontare con tutte. C'è spesso una mancanza di fede nella scelta fatta, dietro tutto questo.

- La promiscuità sociale. La sensazione dell'importanza dei contatti, l'esporsi all'influenza di tutti, senza discernimento, senza discriminazione. Si adopera la scusa del "non giudicare" per continuare a frequentare chi ci piace. Si adopera la scusa del "parlare di yoga" (o di Aurobindo, o di Mère) per avere la scusa di parlare, il più possibile in modo pubblico, magari con la segreta sensazione di essere importanti.
- La promiscuità delle pratiche. Si provano tutte le pratiche, saltando dall'una all'altra, senza approfondire, contentandosi dei primi abbozzi di un risultato. Si salta da un maestro all'altro, Anche qui con la scusa che "tutto è uno tutto porta alla stessa meta".
- La promiscuità delle esperienze spirituali. Si cercano le esperienze spirituali di cui si è letto: i chakra, le visioni, kundalini. Si cercano e inevitabilmente se ne parla in pubblico. Con la scusa di cercare riscontri, si cercano soltanto le conferme. Con la scusa di trovare chi condivide le nostre stesse esperienze, si finisce tra coloro che si credono superiori agli altri.

Su questi tipi di incontinenza in genere non esercitiamo alcuna discriminazione. Anzi, spesso le prendiamo per virtù, le chiamiamo: apertura mentale, disponibilità, rigore. Eppure possono essere infinitamente più bloccanti per il cammino spirituale di quanto lo sia il sesso. Considerare virtù quella che è solo distrazione, con l'aggravante dell'alta opinione di sé che ne deriva, può davvero fermare la nostra evoluzione portandoci in quella che Sri Aurobindo chiamava la "terra di mezzo", uno stato in cui ci illudiamo di praticare, ma dal quale non riusciremo mai più ad evadere per la piacevolezza e la gratificazione che ci dispensano.

## Brahmacharya, l'etica, il tempo

Mentre scrivo queste note su Pataniali ancora non si è spenta l'eco della dolorosa vicenda di Eluana Englaro. Non voglio entrare nel merito della vicenda, ma solo fare una riflessione su cosa significa confrontarci oggi con le indicazioni etiche che si sono formate secoli o millenni fa. Il nostro rapporto sia con Eros che con Thanatos è davvero molto cambiato, con la morte non meno che col sesso:

- Un tempo il sesso era davvero sporco e pericoloso. Qualunque malattia sessualmente trasmessa era praticamente incurabile.
- Un tempo il sesso era davvero legato alla procreazione. Non esisteva contraccezione.
- Un tempo era opportuno far nascere più individui per poter far valere il proprio gruppo contro quelli concorrenti. Di qui la condanna di masturbazione, omosessualità, contraccezione, aborto.
- Un tempo la condotta sessuale della donna doveva essere garantita per ragioni ereditarie e patrimoniali perché "Mater sempre certa est, pater nunquam": la madre è sempre certa, il padre no. Da qui la forte differenziazione di comportamento sessuale.
- Un tempo vivere era difficile, e la tendenza a lasciarsi scivolare nella morte intensa. Da qui la prescrizione del suicidio.
- Un tempo morire era anche troppo facile, non esisteva medicina e la possibilità dell'accanimento terapeutico.
- Un tempo l'individuo esisteva solo a servizio di "Dio Patria e Famiglia", nessuna libertà era possibile per ragioni tecnologiche, economiche, di organizzazione sociale.

Possiamo davvero pensare che l'etica di due o tre millenni fa possa essere presa in modo letterale oggi? C'è chi crede in un dio creatore, legislatore e giudice, che ha creato il mondo e dettato le leggi immutabili. C'è anche chi crede in uno yoga che vede leggi immutabili della natura e dell'uomo e del karma. Personalmente preferisco stare con chi crede che la storia dell'uomo, e della sua libertà, non sia ancora conclusa.

## Saucha

Il niyama della pulizia e della purezza corre facilmente il rischio di essere ridotto a pratiche purificatorie dello hatha yoga. Corre anche il rischio di essere una giustificazione per persone che hanno una tendenza ossessiva all'ordine e alla pulizia. Come sempre, per l'osservazione di Patanjali che questo niyama comporta disgusto per il corpo proprio e degli altri, corre il rischio di una lettura sessuofoba.

Personalmente mi piace associare questo niyama alla figura di Mère, perché il luogo dove ho visto il livello più alto dell'ordine e della pulizia è stato lo Sri Aurobindo Ashram, che lei dirigeva. Non riesco a rintracciare il racconto di un discepolo che diceva come Mère fosse solita controllare personalmente l'ordine delle camere dei discepoli o delle loro scrivanie, perché per lei l'ordine nell'ambiente era legato all'ordine e alla chiarezza interiore. Nell'ordine, le cose sono visibili, nel disordine si possono nascondere. L'ordine è una metafora della coscienza che diventa sempre più chiara, vede sempre con più chiarezza. Mère amava la parola "chiarezza", per lei l'austerità doveva essere una "chiara austerità".

Anche fuori dal contesto di Sri Aurobindo lo yoga è spesso descritto come un processo di pulizia e di purificazione. Il testo massimo della meditazione buddista antica si intitola non a caso Visuddhimagga, il sentiero della purificazione.

Nella pratica meditativa santosha è ancora il rispetto della pratica stessa, la capacità di non contaminarla con altro, la chiara comprensione dei mezzi e dei fini.

Serve molto sforzo per avere saucha, è naturale che questo porti a ridurre i contatti col mondo e con gli altri, che possono contrastare quello che abbiamo a fatica ottenuto. Nello yoga antico il corpo proprio era il segno della permanenza del mondo, il corpo degli altri la possibilità del sesso e della procreazione. Oggi possiamo forse avere una lettura meno dura di questo niyama.

## Santosha

Santosha, come le parole associate Shanti (pace) e Kshanti (pazienza), ci parla dell'atteggiamento della coscienza che più di tutti ha il potere di dissolvere l'inquietudine e la sofferenza che ne segue: l'accettazione, il contentarsi di quello che si ha, il non cercare altro, il non cercare di più.

In genere si interpreta santosha come atteggiamento nella vita attiva, e allora potrebbe essere confusa con un generico richiamo alla pazienza o alla riduzione delle ambizioni terrene, se non addirittura ad un atteggiamento passivo e rinunciatario. Ma qui siamo nell'ambito delle qualità della coscienza, santosha è allora nella pratica la capacità di stare coi risultati che la pratica ci porta.

Si osserva spessissimo tra i praticanti una certa frustrazione sui risultati. Perché non ho visioni? Perché kundalini non sale? Perché ho avuto solo un momento di silenzio, che è passato subito? Perché non sono impeccabile? Perché non sogno i miei maestri o non ne sento le voci? Perché non posso avere ancora quell'esperienza che mi era tanto piaciuta? Nel mondo aurobindiano in certi momenti sembrava una lamentela endemica "non ho il silenzio mentale" che col tempo diventava una compiaciuta dichiarazione dell'impossibilità di raggiungere il silenzio.

Questo atteggiamento insoddisfatto sui risultati della pratica è, come per la violazione di aparigraha, la tomba della pratica stessa. Presto l'insoddisfazione diventerà disincanto e mancanza di fede, atteggiamento giudicante e sprezzante nei confronti degli altri. Presto tenderà a propagarsi per contagio da un praticante all'altro.

Leggendo la storia dell'Ashram e i racconti dei discepoli, queste considerazioni risultano evidenti. Sri Aurobindo e Mère spendevano moltissimo tempo a rassicurare i discepoli frustrati, a spiegare loro che forse non si rendevano conto di quello che avevano già, che non erano in grado di sapere davvero dove si trovavano sul cammino e cosa era meglio per loro.

La mente ordinaria (che vuole sempre di più o meglio) produce frustrazione in modo assolutamente spontaneo, in modo indipendente dalle condizioni in cui siamo. Chi è ricco e sano può essere altrettanto infelice di chi è malato o povero.

Patanjali dice che santosha apporta la gioia. Il termine che usa è sukha, il grande agio, il contrario di dukkha. Per il praticante tutto questo dovrebbe risultare evidente. Non serve credere per comprendere questo.

# Tapas

Tapas è una delle parole più ricche di significato dello yoga: il calore generato dalla pratica, non solo in senso metaforico ma anche fisico in particolari pratiche di natura più sciamanica; il calore che consuma il sacrificio.

Data l'importanza non tanto dello sforzo quanto del "retto sforzo" (per usare lo stile didattico del buddismo antico) sarà forse il caso di riflettere sulla metafora della temperatura corretta per ottenere le desiderate trasformazioni: una temperatura troppo bassa non cuoce; una temperatura troppo alta brucia. Ogni insegnante, anche di hatha yoga, sa quanto sia importante invitare a non eccedere nello sforzo, quanto danno questo possa fare.

Nessun richiamo sarà comunque ascoltato da chi è interiormente mosso dall'accanimento.



## Svadhyaya

La domanda frequente su questo niyama è: si tratta dello studio del Sé o delle scritture? La risposta più corretta mi sembra che quella di dire che non c'è differenza, almeno per certe scritture.

Può non essere chiaro per noi occidentali, perché l'idea del conoscere se stessi è legata alla personalità, non al Sé. A noi risuona come l'indicazione a conoscere davvero la nostra storia, le nostre caratteristiche, la nostra "autenticità" o unicità. Ma nello yoga tutto questo è il transitorio. Il vero Sé, che non passa, è altro, ed è qualcosa che normalmente non conosciamo. E' invece qualcosa di cui ci parlano certi maestri e certe scritture. Lo studio di quelle scritture coincide allora con lo studio del Sé.

Nella pratica meditativa mi piace introdurre svadhyaya come curiosità: la curiosità di sapere davvero come stanno le cose, cosa siamo davvero. Difficile non pensare a Ramana Maharshi: chi sono io? Difficile non pensare a Mère e al suo interesse di tutta una vita per l'educazione e il "retto studiare".

## Ishvara pranidhana

Questo niyama è spesso presentato come abbandono alla provvidenza. Ma il concetto di Ishvara in Patanjali è molto specifico: è un purusha privo di klesha, l'antico, il maestro degli yogi, rappresentato dall'Om. Difficile assimilare questo Ishvara al Dio dei monoteismi.

Mi sembra che un'interpretazione adeguata, e utile ai fini della pratica, soprattutto davanti ad un pubblico laico o vario, sia quella di considerare Ishvara come il nostro stesso sé, le nostre stesse potenzialità di illuminazione, qualcosa di simile alla bodhicitta del Mahayana. E' qualcosa che è già all'opera, che guida segretamente le nostre scelte verso la pratica. Mère amava dire (cito a memoria): "Quello verso cui andiamo, che cerchiamo, è in realtà già qui, che ci spinge sul cammino."

Nella pratica guidata mi piace introdurre questo niyama come la consapevolezza che qualcosa di più grande di noi, del nostro sforzo e della nostra comprensione è all'opera, e ci guida verso mete più alte di quelle che si sapremmo porre, che adesso nemmeno concepiamo. Allora l'ossessione per i risultati della pratica si attenua. Si allenta la presa, si lascia andare. Ci si apre al nuovo, all'inatteso. In Aurobindo, tutto questo si chiama surrender, atma-samarpana. E anche lì, non è necessario un dio personale, il dio dei monoteismi. Serve certamente una fiducia e una fede, non necessariamente sposare un credo.

Dice Patanjali che questo niyama rende perfetti nel samadhi. Nell'interpretazione che offro, questa conseguenza è evidente: il samadhi è il superamento di quello che siamo, qualcosa che non ci possiamo dare, la rinuncia all'ultima resistenza di egoità. Accadrà, coi suoi tempi, con la sua perfezione.

## Asana

Come detto in precedenza e come confermato da Swami Satyananda nel suo bellissimo commento, negli Yoga Sutra gli asana non sono quelli dello hatha yoga come lo conosciamo oggi, in particolare quelli delle scuole più fisiche o ginniche, per non parlare di quelle dove esistono quasi esclusivamente sequenze dinamiche. A Patanjali quello che interessa è la capacità di mantenere la posizione seduta (il senso letterale della parola asana) un tempo sufficientemente lungo a raggiungere il samadhi. Non c'è niente di male, dice Satyananda, a praticare gli asana nel loro senso più diffuso, ma non è di questo che parla Patanjali.

Tutto questo è, per inciso, del tutto consistente con le prassi di altre tradizioni meditative, come quelle del buddismo antico, dove la posizione è considerata come il supporto alla pratica meditativa in sé, o del buddismo tibetano dove le pratiche fisiche (ad esempio le prosternazioni) sono parte dei "preliminari" alla pratica vera e propria. Per chi viene (come me) da questi contesti l'ossessione per il corpo che caratterizza il mondo dello hatha yoga è davvero sorprendente e sospetta, tanto più che, si osserva, da questo mondo pochissimi fanno il salto verso la meditazione: si parla di meditazione, anche troppo, anche dei suoi aspetti più esoterici, ma si trovano tutti i modi per non farla.

Nonostante queste considerazioni, chi parla di Patanjali è in genere un insegnante di hatha yoga, che ha davanti a sé persone che sono interessate a quello, che dalla pratica cercano sollievo a problemi diversi, che sono poco propense ad affrontare retroterra metafisici o religiosi di qualunque tipo. E' possibile passare qualcosa di Patanjali a queste persone?

Molto lavoro è stato fatto in questo senso, da figure quali Gerard Blitz e in Italia Moiz Palaci e Renate Angelini. Nelle prossime note vorrei provare ad offrire le proposte che mi vengono naturali dal mio retroterra in Aurobindo e nel Theravada, passando in rassegna uno dopo l'altro i pochi sutra in proposito.

## Asana - Sthira

Sthira sukham asanam

La posizione (asana) deve essere stabile e comoda.

YS 2-46

Sthira è la stabilità e l'immobilità che la posizione dovrebbe avere. Solo questa considerazione porta a ripensare le moltissime scuole moderne di hatha yoga dove non esiste immobilità ma solo sequenze dinamiche, o dove l'immobilità è tenuta per periodi brevissimi. Porta anche a ripensare quali asana possano essere tenuti in nodo realmente stabile: non quelli di sforzo muscolare intenso.

Ma la riflessione più importante è sull'immobilità stessa. Nella visione del Vedanta abbiamo cinque corpi (anna, prana, mana, jnana, ananda maya kosha) che devono essere ciascuno resi puri e immobili, senza macchia: trasparenti. Finché non si raggiunge l'immobilità, questi cinque involucri creano ciascuno delle perturbazioni e offuscazioni diverse che impediscono la percezione dell'Atman. In Patanjali non si parla dei cinque corpi (non è uno yoga assimilato al Vedanta) ma la progressione asana prana pratyahara samyama sembra un percorso simile dal grossolano (il corpo) alle funzioni più sottili del pensiero.

Forse la parola immobilità non piace per le sue connotazioni negative, la sottile angoscia che suscita: in fondo nel nostro passato evolutivo restare immobili significava essere raggiunti dai predatori, uccisi e divorati: l'immobilità può quindi avere un fortissimo sentore di morte. Per questo tanti vogliono solo le esecuzioni dinamiche. Per questo chiamiamo, un po' ipocritamente "posizione di rilassamento" shavasana, la posizione del cadavere. La parola stabilità ha una connotazione più positiva, perché ricorda quell'equilibrio che è lo yoga (samatvam yoga ucyate). Si potrà allora parlare di stabilità nel corpo, nel respiro e infine nella mente, presentando gli asana come il primo passo di questo percorso.

Un altro modo in cui mi piace parlare di sthira è come silenzio: è abbastanza importante capire e sperimentare il silenzio del corpo, una condizione diversa e più appagante di qualunque piacevolezza. Da lì è naturale passare al silenzio delle energie, della mente, fino al completo, appagante, silenzio di tutta la coscienza.

Un'osservazione che ho fatto nel corso di questi ultimi anni è come i praticanti di hatha yoga (di scuole tradizionali) abbiano facilità ad entrare nei livelli superiori del silenzio di energia e pensiero: è per loro una transizione naturale. Per contro praticanti di tradizioni come quella di Aurobindo, dove lo hatha yoga non è tenuto in particolare considerazione, tendono ad avere difficoltà tali a sperimentare il silenzio mentale al punto di considerarlo impossibile, e mostrano un rapporto con lo yoga poco pratico, piuttosto intellettuale e metafisico, oppure devozionale e religioso.

Il corpo è un luogo ideale per cominciare a praticare, davvero.

## Asana - Sukha

Tradotto in genere con “comodo” questo termine è ovviamente molto di più, costituendo la fondamentale coppia semantica di Duhkha/Sukha (agio/disagio) della riflessione dello yoga. Parlare di sukha negli asana è allora molto più ricco.

Una riflessione che mi sorprende sempre di non vedere fatta mai è che gli asana sono in genere per niente comodi: sono scomodissimi! Solo un lungo lavoro ci permette di stare con agio in queste posizioni. Solo un regolare esercizio della pazienza. Non è possibile procedere negli asana senza coltivare la pazienza. La pratica degli asana a sua volta ci fa lavorare sulla pazienza.

Da cosa deriva la scomodità? Non necessariamente dagli asana in sé, quanto dal fatto che gli asana dello hatha yoga sono il più delle volte posizioni “non ordinarie” rispetto alle posizioni della vita quotidiana:

- Durante il giorno piedi e bacino sono sempre più in basso della testa, nelle rovesciate questo viene contraddetto.
- Allo stesso modo il corpo durante il giorno tende ad essere disteso, in tanti asana il corpo viene soggetto a chiusure, inarcamenti, torsioni.
- Durante il giorno siamo sempre in movimento, oppure immobili nel sonno: con lo yoga restiamo immobili ma perfettamente desti.
- Durante il giorno lasciamo che il corpo segua la sua tendenza ad evitare le scomodità (dolori, indolenzimenti), nello yoga ci portiamo più vicini a questi confini. Senza esagerare, ovviamente. Smettiamo di sfuggire, stiamo con le sensazioni, stiamo con l’ascolto.
- Durante il giorno siamo “vivi” e preoccupati di rimanerlo (in tantissimi sensi), mentre in Shavasana (posizione del cadavere) lavoriamo con un corpo “morto”.

Considerato in questo modo, il lavoro degli asana è davvero un ingresso nel non ordinario tramite un lavoro sul più grossolano dei corpi. Questo ingresso non è mai privo di fatica o di timore: tutti cinque i klesha si sollevano immediatamente ad essere di ostacolo. Ma proprio perché si sollevano e si manifestano, li possiamo osservare, prendere confidenza con loro, col tempo allentarli.

Ecco allora il senso superiore dell’essere comodi: stare con agio anche nelle posizioni (e situazioni) che non potremo controllare, che normalmente troveremmo scomode, di grande disagio, dolorose. Arrivare ad una pace che le circostanze esterne non possono turbare.

## Perché è meglio non usare la parola “Dio”

In questi giorni si sono verificati insieme due eventi correlati. Il primo è la visione del film “Religiolus”, un documentario sulle religioni monoteiste (non solo) e i loro fondamentalismi. Il secondo è l’aver avuto in mano il commento di B K S Iyengar agli Yoga Sutra. Vorrei avere cose profonde da dire su questo commento, ma il linguaggio marcatamente teista adottato dal commentatore (Dio, le forze divine) mi ha colto così di sprovvisa da farmene sospendere per il momento la lettura. Normalmente contesto ad Aurobindo l’uso di un linguaggio così fortemente teista, il suo tradurre Brahman con Dio. Aurobindo non è certamente il solo.

Personalmente, mentre ritengo incontestabile per un Hindu usare la parola “Dio” per tradurre “Brahman”, ritengo sia un serio errore usare questa parola nel contesto dello yoga in occidente, in particolare nell’insegnamento. A farlo si incorre in un insieme di problematiche davvero esteso:

- La parola “Dio” significa cose diverse nelle diverse tradizioni spirituali. Significa qualcosa di diverso di persona in persona. Come per la parola “spiritualità” è impossibile mettersi d’accordo su un significato univoco: il conflitto è inevitabile. Si potrebbe dire che Dio è proprio il non definibile, così come lo sono il Brahman e il Nirvana. Allora meglio usare con cautela anche questi termini.
- Le persone laiche possono essere disturbate dal parlare di Dio, e concludere che lo yoga sia una religione, cosa alla quale non sono interessate.
- Le persone credenti possono essere ancora più disturbate, e temere di entrare in conflitto, praticando yoga, con la religione in cui credono.
- Le persone indifferenti alla tematica non ne sono comunque attratte né interessate, e lo possono considerare una deviazione dalle loro motivazioni fondamentali.
- Il dio dei monoteismi e il Brahman sono concetti talmente lontani tra di loro che usarli uno al posto dell’altro è, per un occidentale (non per un hindu) fuorviante. Non c’è qui lo spazio per approfondire il tema. La buona notizia è però che questi due concetti possono non essere in conflitto.
- Lo yoga è più simile a una disciplina medica che ad una religione. Un medico per curare efficacemente non ha bisogno di una metafisica.
- La discussione metafisica è una delle scuse più facili per sfuggire alla pratica, specie per gli occidentali. E’ utile concentrare tutta l’attenzione dei praticanti sul concreto.

- Lo yoga è saggezza ed equilibrio. Parla di sofferenza e separazione dall'unione con la sofferenza. Ci dice cosa aumenta il duhkā e cosa invece lo attenua.
- La fede che serve nello yoga è la fiducia nella sua efficacia. Non è necessaria la parola rivelata di un Dio.



## Credi in Patanjali?

A commentare un testo, è facile essere presi per un credente o un predicatore di quel testo. Sento spesso nella testa delle persone la domanda inespressa: “Ma tu credi in Patanjali?”. In genere più spesso la domanda inespressa è “Ma tu ci credi o non ci credi in Aurobindo?” o anche “Ma chi ti credi di essere?”.

La mia risposta è che ritengo che questi testi non vadano presi come i fedeli di una religione monoteista prendono il loro Libro. Non sono testi rivelati, nemmeno nel contesto indiano: possono essere considerati smriti (memoria) o shastra (compendio), ma non sruti (rivelazione) alla stregua dei Veda. Sono quindi utili strumenti, compilati da uomini, spesso uomini non soli perché inquadrati in una tradizione, ma comunque collocati nel tempo, nella storia. Personalmente non sono molto propenso a credere in verità immutabili, conoscenze che dalla notte dei tempi contengono tutto il conoscibile (compreso quello che la scienza scopre di momento in momento), magari tramandate in segreto da schiere di eletti che si rivelano ai potenziali eletti. No grazie. Davvero no grazie. Non a caso mi piace Aurobindo, che la storia la conosceva.

La mia altra risposta è che questi sono i testi con i quali, se parliamo di yoga, dobbiamo fare i conti. Possiamo credere o non credere nella rinascita e nella fine della rinascita, nel dukkha e nella fine del dukkha, nel karma. Ma i testi dello yoga sono quelli, e in qualche modo parlano di quello. Prima smettiamo di ignorarlo, prima smettiamo di fingere che parlino di altro, prima smettiamo di fingere con superficialità che dicano quello che ci piace, meglio sarà.

Ad ognuno la responsabilità di credere o non credere. Io non sono nessuno, ma davvero nessuno, per prendere questa responsabilità al posto di altri.

Marzo 2009

## Asana – Prayatnasaitihilya

Prayatna saithilya ananta samapattibhyam

Lasciando andare lo sforzo e meditando su ananta si ottiene l'asana

YS 2-47

Lasciar andare sforzo e tensione non è facile, nemmeno nella pratica di asana e nel suo aspetto più fisico. Vediamo i problemi che sforzo e tensione sollevano:

- Sono impossibili da sostenere a lungo per il dispendio energetico che richiedono. La loro presenza rende quindi di breve durata la permanenza in asana, sia quelle meditative che quelle impegnative. E' corretto che ci sia un adeguato tono muscolare per il mantenimento dell'asana, ma ci dovrebbe essere solo quello, nulla di più. In una buona esecuzione tutta la muscolatura non interessata al mantenimento rimane rilassata.
- Portano spesso al blocco della respirazione. E' frequente osservare che la pratica viene svolta in completa apnea. Questo limita ulteriormente la permanenza in asana, e contraddice il lavoro di progressiva distensione che dovrebbe essere fatto dalla respirazione.
- Sono rivelate dalla tensione nel volto. La mimica facciale rivela, e a sua volta amplifica, gli stati d'animo cui è correlata. La tensione tende quindi a espandersi dal livello fisico a quello emotivo e mentale.
- Sono la risposta al disagio tipico della coscienza ordinaria: rispondiamo al disagio con la tensione e la durezza, con l'accanimento, sia per affrontare il disagio che per coprirlo. La risposta dello yoga invece è una paziente accettazione, un progressivo adattamento.

Credo che il punto più importante per la pratica meditativa sia l'ultimo: la risposta errata che siamo soliti dare al disagio, la tensione copre e contrasta temporaneamente il disagio, ma non è in grado di risolverlo. Quando entriamo in asana e proviamo a distendere la tensione, spesso sperimentiamo un aumento del disagio, perché andiamo a contrastare le posizioni che il corpo ha adottato nel suo tentativo di ridurre il disagio (contratture, indolenzimenti etc.). In presenza di disagio tendiamo naturalmente a cercare le posizioni che lo minimizzano. Succede però che a volte la posizione che prendiamo sia errata, e peggiori le cose. Succede anche che la posizione presa venga poi mantenuta anche quando il disagio è passato: una forma di memoria del corpo, un aspetto del karma. Serve molta pazienza e consapevolezza per abbandonare una posizione o un'abitudine errata.

Passando dal corpo alla sfera emotiva e mentale, le cose sono uguali: anche lì prendiamo le posizioni antalgiche (che minimizzano il disagio) e poi le manteniamo anche quando non servono più. E' così che si formano le abitudini,

che si forma il carattere. Siamo definiti dalle nostre tensioni. Ci attacchiamo alla forma che la storia personale ci ha portato ad assumere.

La capacità di stare allora in asana senza sforzo e tensione, la capacità di cedere e adattarsi, di lasciare le abitudini e cambiare, sono allora il primo passo del lavoro verso la libertà.

Mère amava parlava di plasticità della mente e del corpo come prerequisito di una effettiva trasformazione: per diventare altro, dobbiamo lasciar andare quello che siamo ora.

## Asana - Ananta

Il termine ananta, che significa “infinito” e “senza fine”, viene interpretato in modi molto diversi dai vari commentatori. Dato che ananta è anche il nome del serpente sul quale riposa il dio Vishnu nell’oceano di latte, si fa riferimento alla mitologia relativa, peraltro bella e affascinante. Essendo ananta un serpente, spesso si fornisce un’interpretazione tantrica dell’indicazione di meditare su ananta, nei termini di pratiche che producono il risveglio di Kundalini, il serpente per eccellenza.

Senza essere sufficientemente esperto della complessa materia, devo dire che sarei sorpreso di un riferimento così marcatamente vaishnava (vishnuita) in questo contesto. Sono ancora meno convinto delle interpretazioni tantriche, per il fatto che i tantra appaiono più tardi di quando sia datato questo testo, che infatti non presenta riferimenti inoppugnabilmente tantrici. Personalmente, mi sento quindi poco a mio agio ad utilizzare nell’insegnamento dello yoga riferimenti mitologici o retroterra tantrici, tanto più se discutibili.

Non è invece discutibile l’importanza che nell’esecuzione di un asana ha il nostro rapporto con il tempo. E’ facile comprendere che avremo un atteggiamento tutto diverso sapendo che manterremo un asana per pochi secondi, o per molti minuti o più di un’ora. Nel primo caso adotteremo delle strategie (come ad esempio quella della tensione o dell’apnea respiratoria) che non possiamo adottare per il secondo. Nel primo caso potremo sostenere l’asana con la tensione, nel secondo solo con la pazienza e la distensione (di cui parla questo stesso sutra). Nel primo caso tenteremo di arrivare subito alla posizione finale, abbreviando i tempi, procedendo a scatti, mentre nel secondo saremo portati ad un lavoro di progressivo perfezionamento e adattamento. E’ inutile ripetere quanto sia importante per la pratica meditativa poter mantenere un asana “a lungo”.

Quando sostituiamo “a lungo” con “per un tempo infinito” qualcosa cambia ancora più profondamente nel nostro rapporto con l’asana, perché solo qualcosa di infinito può fronteggiare l’infinito. Ecco allora che saremo portati a cercare una base “infinitamente” più ampia e più solida per la nostra pazienza. Sosterremo uno sforzo infinito, usando l’infinito come sorgente di questo sforzo: infinitamente pazienti, illimitatamente silenziosi.

Mi piace ricordare in proposito un’osservazione di Aurobindo, che diceva che il segreto dello yoga è quello di usare non lo sforzo (e le forze) della personalità esteriore, ma quello dell’anima, della vera Persona, che è illimitato. Soltanto l’infinito (ananta) ci può portare all’Infinito.

## Asana – la retta pratica

Una delle caratteristiche del buddismo antico che mi ha sempre attratto è la didattica, il modo chiaro ed estremamente pratico, “no frills”, col quale l’insegnamento viene proposto. Nel modo dello yoga non mi sembra ci sia una didattica così sofisticata, e per questo si assiste a frequenti estremizzazioni degli insegnamenti in un senso o nell’altro.

L’esempio sommo della didattica buddista si trova nell’ottuplice sentiero (cuore di tutta la tradizione buddista) dove non solo viene indicato cosa praticare, ma viene anche il modo “retto” di praticare. Allora non sarà sufficiente parlare di sforzo, ma di “retto sforzo”, non di consapevolezza ma di “retta consapevolezza”. Sembra poco, ma è una distinzione di una importanza infinita che si riflette nella pratica e nei suoi risultati a tutti i livelli.

Mi sembra interessante riportare questo estratto di un discorso di Ajahn Munindo, abate del monastero di Ratanagiri, sul tema della postura meditativa, un tema che potremmo sorprenderci di trovare trattato nel contesto del Theravada. Ajahn Munindo consiglia tra l’altro lo hatha yoga, che lui stesso pratica e fa praticare nei ritiri che conduce. I cinque precetti citati in questo passaggio sono l’equivalente nel Theravada dei cinque yama coi quali coincidono, a parte la sostituzione di aparigraha con l’indicazione di non assumere sostanze intossicanti che riducano l’attenzione e la responsabilità.

Quando il focus principale della nostra pratica è soltanto di capire esattamente le forme e le tecniche, lo spirito ne è diminuito. Per esempio, preoccuparsi troppo della postura quando sediamo a meditare può essere un ostacolo alla contentezza, il che a sua volta ostacola la concentrazione e il sorgere della comprensione. Ma non prestare sufficiente attenzione alla postura significa che possiamo cadere in abitudini che portano a un disequilibrio dell’energia, alla sonnolenza e a cattiva salute. O, un altro esempio, sforzarsi a trovare la spiegazione ultima dei cinque precetti può ostacolare la consapevolezza dell’intenzione che sta dietro le nostre azioni. Lo spirito, o il senso dell’osservazione dei precetti, è di aumentare la consapevolezza, e i precetti stessi sono la forma al servizio di questo spirito. Se riusciamo a tenere i precetti ‘rettamente’, con rispetto e impegno, allora c’è una possibilità che queste forme servano al loro scopo. Imparare a vivere ‘rettamente’, ci porta passo passo a diventare un essere nobile. E’ questo che veramente conta.

Bhikkhu Munindo, traduzione di Chandra

## Diacronico vs sincronico

Ai tempi del mio liceo era molto di moda utilizzare la distinzione tra diacronico e sincronico, anche in campi diversi da quelli della linguistica di De Saussure in cui questi termini erano nati. Senza dare una definizione precisa di questi termini, si può dire che il primo approccio considera i fenomeni collocati in un contesto temporale, il secondo nelle loro correlazioni valide in un dato momento.

Mi è tornata alla mente questa distinzione osservando come la quasi totalità dei commentatori di Patanjali legga gli otto membri come una stretta successione, in un modo che potremmo dire (con una certa approssimazione) diacronico: prima yama e niyama, poi asana, poi pranayama etc. Alcuni commenti poi enfatizzano quanto stretta sia questa successione: niente asana prima della perfezione in yama e niyama, niente pranayama prima della perfezione in asana e così via.

In genere in questi commenti, gli otto membri sono presentati come pratiche a se stanti, potenzialmente indipendenti. Sono come delle classi successive in una scuola: le elementari prima delle medie, prima delle superiori e così via. Personalmente non amo molto questa lettura, per aver osservato come tenda a bloccare i praticanti nelle fasi iniziali della pratica, in genere negli asana, che finiscono per cannibalizzare tutto il resto ed ostacolare ogni progresso verso la meditazione.

Esiste tuttavia un'altra lettura diacronica che mi piace molto, quella che all'interno di una sola sessione di meditazione ci fa attraversare velocemente tutti gli otto membri: collocando prima gli atteggiamenti corretti della coscienza, poi stabilizzando la posizione seduta, poi acquietando le energie, rivolgendo l'attenzione all'interno, e così via. Questo approccio è sperimentalmente molto efficace, rende la meditazione più facile e scorrevole, ed ha il vantaggio di imprimere per sempre nella memoria e nella comprensione del praticante la mappa che Patanjali ha prodotto per noi. Rende conto di una sorta di integralità e completezza della pratica spirituale.

Veniamo infine alla lettura diacronica degli otto anga: essa enumera la dipendenza che esiste in ogni momento tra fenomeni nel corpo, nella vita e nella mente. La capacità di stare bene in asana o in pranayama favorisce la meditazione, ma come molti sperimentano, l'instaurarsi improvviso di un assorbimento intenso (che può avvenire per fattori vari, quali improvvise maturazioni o la vicinanza di qualcuno capace di trasmissione) spesso produce una inattesa stabilità del corpo e un assottigliarsi del respiro. Quando la concentrazione è intensa, l'attenzione al mondo esterno cade automaticamente. La perfezione tecnica della meditazione spesso è seguita da una maggior perfezione morale.

Patanjali usa il termine sadhana per gli otto anga, che significa anche strategia militare. Percorrere in questo ordine gli otto anga è una buona strategia,

efficace. Eppure le dipendenze tra gli otto anga esistono sempre, e sono radicate nella struttura umana.

E' interessante riflettere sulla co-dipendenza che Patanjali traccia tra raccoglimento (samadhi) e gli stati del corpo (immobile) e del respiro (quieto) e dell'attenzione (distolta dal mondo). A stati di coscienza non ordinari corrispondono stati di corpo energia e attenzione diversi da quelli ordinari. E' come se tutto si collocasse su un asse lineare: da un lato il mondo, dall'altro l'isolamento dal mondo.

E' importante sapere che esistono altri modi di considerare queste dipendenze. Patanjali, col quale non possiamo non fare i conti, nella sua straordinaria grandezza, non ha l'esclusiva di questi temi. Mi riferisco ad esempio a tradizioni spirituali, quali il Theravada dove la meditazione accade anche nel movimento e alla fine ogni momento dell'esistenza è oggetto di un lavoro della coscienza. Mi riferisco infine a Sri Aurobindo, dove la meditazione è dinamica e trasformativa a tutti i livelli, e non è necessario perdere la coscienza del mondo esterno o ritirarsi e isolarsi (kaivalya) da esso.

La struttura umana non è necessariamente quella. L'esito dello yoga non è necessariamente quello. Altre potenzialità sono presenti. Il tempo, la storia, non esistono invano.



## Pranayama – in cammino verso il silenzio

Nel mondo dello hatha yoga, il pranayama costituisce una sorta di confine ultimo che pochi affrontano e ancora meno oltrepassano. Per molti motivi. Da un lato ci sono le mille raccomandazioni sulla pericolosità della cosa, come se invece gli asana fossero esenti da pericoli. Dall'altro la scarsa visibilità di questa pratica, dall'effetto meno osservabile degli asana. Infine, il pranayama è davvero al confine con la meditazione, con la quale condivide l'immobilità fisica e la potenzialità di risultare noioso, drammaticamente noioso: solo chi è disponibile a superare l'ostacolo della noia potrà avere un qualche risultato.

Presentato in genere nel solito modo occidentale (restrittivo, limitato, specialistico, isolato dal contesto) come lavoro sul respiro e condito di abbondanti nozioni di fisiologia, il pranayama è in realtà un lavoro molto più ampio su tutte le energie vitali, verso le quali il respiro è un ponte, delle quali il respiro è solo la manifestazione più manifesta e grossolana. Acquietando il respiro, anche le altre energie si acquietano.

Nel caso di Patanjali, che di pranayama scrive poco, è interessante osservare la grande enfasi che mette sul kumbhaka, la ritenzione del movimento respiratorio. Non è casuale. Così come il corpo, anche il respiro viene reso immobile. Poi toccherà ai sensi (pratyahara) e al pensiero.

Il praticante impara a divenire progressivamente immobile e silenzioso come la realtà di cui cerca di diventare cosciente e con cui cerca di identificarsi: l'immutabile, immortale, silenzioso substrato di ogni cosa.

## Pranayama – l'equilibrio e la morte

Nel suo aspetto più manifesto, più fisiologico, è abbastanza facile capire il beneficio che può essere apportato dal pranayama, essendo questo un gesto d'equilibrio, come lo sono gli asana dello hatha yoga, nel quale le modalità ordinarie vengono ribaltate:

- Dal respiro non scandito a quello scandito (ayama);
- Dal respiro mai trattenuto a quello con trattenimenti forzati o spontanei (kumbhaka);
- Dalle espirazioni e inspirazioni senza interruzioni a quelle continuamente interrotte (viloma);
- Dal respiro meno ostruito a quello più ostruito (ujjay);
- Dal respiro silenzioso a quello più sonoro (ujjay, brahmari);
- Dal respiro dove lo sforzo è nell'inspirazione a quello dove è nell'espirazione (kapalabhati).

Tutte queste variazioni rispetto al modo ordinario di respirare riequilibrano (se ben praticate) e tonificano. Permettono al sistema di incamminarsi verso un equilibrio superiore, ma sempre naturale.

Esiste però un aspetto meno manifesto, meno rassicurante, meno dichiarato, che però è quello che sembra più interessare a Patanjali: quello della relazione con la morte, o perlomeno alla morte-in-vita, o perlomeno col non-più-rinascere. L'assenza di respiro è infatti più l'attributo di un corpo morto che di un corpo vivo. Il praticante di pranayama si porta volutamente su quel confine tra vita e morte che è suo compito conoscere, col quale si deve familiarizzare. In pranayama si incontra ben presto abhinivesha.

In fondo, la relazione con la morte percorre tutto il percorso degli otto membri:

- In asana il corpo è immobile, a lungo (all'infinito);
- In pranayama il respiro è sospeso;
- Con pratyahara il mondo esterno scompare per la ritrazione dei sensi;
- Con samyama anche il pensiero cessa il suo movimento.

Non c'è nulla di cupo in tutto questo, niente di depresso o di terribile. Può sembrarlo a noi occidentali che diciamo di avere la vita come valore supremo, che vediamo la vita come dono di un dio (da salvaguardare a prezzo di ogni violenza, di ogni sopruso, come si osserva tristemente nel cattolicesimo odierno) invece che come effetto della nostra feroce brama di esistenza, che non

concepriamo nessuna liberazione dal mondo che conosciamo ma ne concepriamo solo dei prolungamenti.

La visione dell'India è ben diversa. Non necessariamente migliore, ma certamente diversa.

