

Lo yoga dell'unità

ANTONIO GIRARDI

Lo yoga: un atto d'unione

Il termine “yoga” è sanscrito e deriva dalla radice “yuj” con il significato sia di “mettere sotto il giogo” e controllare le forze psichiche dell'uomo, sia di riferimento all'atto di unire, di congiungere lo spirito con il principio originario.

È di fondamentale importanza sottolineare come questo “atto di unione” possa riguardare sia una visione teistica, sia una visione non teistica.

Yoga e unità vanno insieme e forse proprio per questo lo yoga ha trovato posto in quasi tutte le tradizioni religiose indiane, non soltanto induiste, ma anche jainiste e buddhiste.

Il binomio yoga/unità nasce anche dal fatto che l'autodisciplina che sta alla base dello yoga ha lo scopo di armonizzare e comprendere sia gli aspetti concreti sia quelli astratti e spirituali.

Se è vero dunque che, tradizionalmente, lo yoga può prendere varie forme (si pensi, ad esempio, alla dimensione fisica dell'*Hatha-yoga* ed a quella intellettuale dello *Jñāna-yoga*), è altrettanto vero che la reale e completa dimensione dello yoga è l'unità e anche per questo si parla di *Rāja-yoga* o *yoga reale*.

Come a dire che le diverse discipline yogiche hanno comunque lo scopo di riportare la dimensione umana all'Unità con tutti gli aspetti della vita, pur partendo da un dato parziale o enfatizzando l'importanza di una sfumatura piuttosto che di un'altra.

Cogliere questa dimensione globale, olistica, è importante perché ci permette di meglio comprendere l'uso del termine *yoga* affianca-

to ad altri. Si pensi, ad esempio, allo *yoga* della Bellezza, allo *yoga* del Cuore, etc.

Possiamo dire, in questi casi, che il percorso è quello della ricerca dell'Unità attraverso la Bellezza, il Cuore, etc.

Anche l'*Hatha-yoga* dunque diventa qualcosa di più di una semplice ginnastica o di una disciplina psicosomatica, dato che il suo vero obiettivo è quello di stimolare, all'interno del Corpo materiale, il cosiddetto “Corpo Mistico”.

La realizzazione pratica ed il Samādhi

Lo *yoga* va visto come una prassi, una realizzazione pratica individuale e, quindi, come un percorso iniziatico che ha lo scopo di raggiungere l'estasi (il *Samādhi*), una dimensione senza tempo e di grande “Unità” con il Tutto.

Per meglio comprendere la dimensione dello *yoga* molto importante è la classica formulazione che emerge dallo *Yogasūtra* attribuito a Patañjali e la cui redazione viene collocata in un periodo che va dal II al V secolo della nostra Era.

Nel *Glossario Teosofico*, attribuito a Helena Petrovna Blavatsky, l'origine dello *yoga* viene fatta risalire a Yāyānavalkya, un famoso e antico sapiente, ma H.P. Blavatsky sottolinea come lo *yoga* di Patañjali sia filosoficamente più definito e preciso di qualsiasi altro lavoro¹.

Lo *Yogasūtra* di Patañjali ha esercitato ed esercita un'influenza costante sulla cultura indiana e non può che essere considerato uno degli elementi cardine della comprensione dello *yoga*, dato che si sofferma, fra l'altro, anche sui mezzi per raggiungere il *Samādhi*.

I mezzi, i poteri Siddhi e gli aspetti tantrici

I mezzi principali sono l'ascesi (*tapas*), la sapienza, la fede (*śrāddha*), la devozione (*bhakti*) e la castità.

La sapienza ha molto a che fare con il saper distinguere i diversi aspetti (o gradi) dello spirito e della materia, mentre la devozione trova nel fonema *OM* la sillaba mistica che permette alla mente di cogliere pienamente e superare ciò che impedisce il raggiungimento dell'Unità e cioè il dubbio, la negligenza, l'intemperanza, fattori tutti che generano le malattie e l'apatia.

Le virtù fondamentali (la compassione, la serenità, l'equilibrio mentale e l'amicizia) possono essere esercitate se si comprende che la causa fondamentale del dolore è *avidyā*, l'ignoranza, che ci impedisce di esercitare la facoltà della discriminazione.

Lo *yoga* classico non è disgiunto dalla dimensione etica tradizionale nelle diverse religioni indiane, una dimensione che trova riscontro nelle cinque fondamentali proibizioni: non commettere violenza, non rubare, non avere atteggiamenti sessuali sconvenienti, non mentire e non accettare, conservare o distruggere alcunché che possa portare danno agli altri.

Uno degli aspetti interessanti dello *yoga* è quello costituito dal suo rapporto con i poteri *Siddhi*.

Se è vero che praticare lo *yoga* vuol dire poter realizzare la concretizzazione dei poteri *Siddhi*, è anche vero che questi poteri non costituiscono il fine specifico dello *yoga*.

Questo è un aspetto di estremo interesse, come a dire che i poteri *Siddhi* (conoscere le dimensioni temporali del passato e del futuro, ricordare le precedenti reincarnazioni, saper prevedere il momento della morte, superare la fame e la sete, essere inattaccabili da agenti esterni ed essere dotati di particolare sensibilità) non devono essere ricercati in una logica di potere, dato che sono del tutto accessori alla dimensione dello *yoga*/unione.



*Monaco in meditazione sotto le fronde di un albero
(Giappone, XII-XIII sec.)*

Esiste anche una tipologia di *yoga* ricollegato con la tradizione tantrica e dunque anche con l'uso delle energie di natura sessuale.

Ma non si pensi in proposito ad una dimensione licenziosa; al contrario, lo *yoga* tantrico è di carattere prettamente esoterico e richiede una preparazione lenta e basata su un perfetto autodomínio.

Questa ultima considerazione ci consente di comprendere come in occidente lo *yoga* sia stato spesso frainteso.

Lo testimonia anche il fatto che l'uso dell'*Hatha-yoga* è visto, in occidente appunto, come fine a se stesso, mentre in realtà tali pratiche non hanno alcun significato se non sono ricollegate alla ricerca della pace dello spirito, al controllo della mente e alla ricerca della salvezza ultima.

Yoga-darśana: la via regale della realizzazione

Per tornare a Patañjali, il suo *Rāja-yoga* o *Yoga-darśana* è unito al concetto di dominio della

mutevole natura psichica ed ha come obiettivo quello di “sospendere” i continui movimenti cui la mente è sottoposta.

Nel dotto commento di Raphael, la *Via regale della realizzazione* di Patañjali viene così riassunta: “Così, il Rāja-yoga, per quanto poggia su una visione filosofica di vita, è eminentemente pratico e il suo contesto operativo si sviluppa in cinque sequenze che abbracciano l’interezza espressiva dell’ente”.

Individualità samsarica

1. Regole e condotta etica di vita Purificazione delle potenze	Preliminare 1° e 2° mezzo o aṅga
2. Posizione (āsana) e prāṇāyāma Purificazione del corpo pranico vitale	Fisico-pratico 3° e 4° mezzo
3. Astrazione dai sensi Inizio del rientro in sé della Coscienza	Sfera emotiva 5° mezzo
4. Rieducazione psichica e controllo della mente	Sfera mentale 6° e 7° mezzo
Puruṣa immortale	
5. Unità isolata Samādhi	Coscienza-puruṣa Trascendenza dell’individualità ²

Il pensiero di Annie Besant e dei Maestri di Saggezza

Annie Besant, nel suo saggio sullo yoga, che riprende le quattro conferenze da lei tenute a Benares nel dicembre 1907, scrive che il Samādhi è di due specie: “L’uno rivolto verso l’esterno, l’altro verso l’interno... si è nello stadio di Samādhi, appartenente alla coscienza di veglia rivolta all’esterno, quando si può passare al di là degli oggetti fino ai principi che quegli oggetti manifestano, allorché, attraverso le forme si può intravedere la vita... quando l’oggetto sparisce, vale a dire quando la coscienza si ritira dall’involucro per mezzo del quale l’oggetto vien veduto, allora viene l’Asamprājñata-Samādhi, chiamato il Samādhi senza coscienza, ma che io preferirei chiamare con la coscienza rivolta all’interno, poiché è col

rivolgersi dalle cose esterne alle cose interne che si raggiunge questo stadio”³.

Annie Besant mette dunque l’accento sull’aspetto introspettivo che caratterizza la realizzazione yogica.

Anche ne *Le Lettere dei Maestri* vi sono alcuni accenni allo yoga.

Nella Lettera numero 8 il Maestro K.H. ribadisce “l’enorme differenza che passa fra Haṭha e Rāja-yoga”⁴, ma è nella Lettera numero 40 che il Maestro Morya, parlando di una persona pur brava e volenterosa aggiunge che una sua ben definita malattia è stata causata “dalle visioni passate, dall’Haṭha-yoga e dall’ascetismo prolungato”⁵, come a ribadire l’importanza della giusta via di mezzo e l’importanza del “non fanatismo” nella realizzazione spirituale.

Un percorso o il fiorire di una consapevolezza?

Ma torniamo ora all’aspetto iniziatico dello yoga e questo per chiederci: *L’unità, la consapevolezza, nascono in modo necessario ed esclusivo attraverso un percorso, attraverso l’adesione ad una disciplina secondo schemi preordinati?*

Vale a dire: il Samādhi, l’Illuminazione, passa solo attraverso i Mudra (gesti), Pratyāhāra (ritiro dei sensi), Prāṇāyāma (controllo del prāṇa) e Dhyāna (meditazione)?

La questione non è di poco conto perché va ad affrontare uno dei nodi fondamentali della ricerca spirituale e cioè quello sintetizzabile nelle domande: *La ricerca della verità ha un fine predeterminato? Ed i metodi per conseguirla vanno codificati? Vanno cioè adottate delle procedure?*

È questa una faccenda che ci tocca tutti direttamente perché, in realtà, sono domande che dobbiamo fare a noi stessi.

La mia opinione in merito è che lo yoga, che è Unità, non sia un obiettivo da raggiungere ma piuttosto un fiorire spontaneo di una consapevolezza che non può essere predeterminata.

Non si vogliono qui esprimere valutazioni,

positive o negative che siano, nei confronti delle pratiche e delle discipline spirituali, quanto piuttosto affermare, da un lato, un generale principio di libertà e, dall'altro, un'ipotesi di lavoro tendente a valorizzare un approccio globale, olistico, alle domande fondamentali che si pongono tutti gli esseri umani.

La consapevolezza, l'Unità, non possono essere un obiettivo per sua stessa natura definito; se lo fossero diventerebbero ben poca cosa.

Né il loro raggiungimento può essere sottoposto a procedure determinate: i mezzi attirerebbero l'attenzione più del fine, che risulterebbe del tutto irraggiungibile.

Consapevolezza e Unità sfuggono ai parametri del tempo: sono nel Senza Tempo, sono il Senza Tempo, l'Eterno Presente.

Ma il fiorire di questa consapevolezza è evento straordinario e non prevedibile e va di pari passo col superamento della distinzione fra osservatore e cosa osservata, fra soggetto e oggetto.

Questa è la questione fondamentale.

Uno dei maggiori sforzi dell'umanità è sempre stato quello di "descrivere" la realtà.

Ma questo tentativo, pur bello e titanico, è uno sforzo senza fine perché legato alla dimensione del divenire, che è in continuo e inarrestabile cambiamento.

Yoga dunque non è divenire, quanto piuttosto essere.

E tutto questo – dobbiamo chiederci – è possibile per l'uomo ordinario, per ciascuno di noi?

È una domanda da lasciare sullo sfondo, per concentrarci sull'assenza di giudizio e sull'Attenzione, che potrebbero aprirci la porta del Senza Tempo.

Dov'è questa porta? È forse un ulteriore obiettivo da raggiungere nello spazio-tempo?

Se così fosse, la nostra riflessione non ci avrebbe portati lontano.

La dimensione del Senza Tempo non può che essere Qui ed Ora.

Il Presente, infatti, è il solo tempo "reale"; figlio certamente del passato e fautore del futuro, ma vivo solo nel momento.

Questa "concentrazione" nel presente può favorire la consapevolezza, farci mettere in gioco totalmente.

Allora, forse, attraverso l'osservazione neutrale e l'umiltà di una visione totalmente aperta, la consapevolezza dell'Unità potrà manifestarsi attraverso il nostro essere, senza compromessi e senza conflitti, portando con sé la dimensione del *carpe diem* e dell'Anima.

Note:

1. H.P. Blavatsky (attribuito a), *Glossario Teosofico*, Editrice Sirio, Trieste, 1967;
2. Patañjali, *La via regale della realizzazione (Yoga-darśana)*, traduzione e commento di Raphael, Edizioni Asram Vidya, Roma, 1992;
3. A. Besant, *Yoga*, Editrice Aryasanga Vitinia di Roma, 1968;
4. *Le Lettere dei Mahatma ad A.P. Sinnett*, Edizioni Sirio, Trieste, 1968;
5. (vedi nota 4).

Il dott. Antonio Girardi è, dal 1995, il Segretario Generale della Società Teosofica Italiana.

Relazione presentata in occasione del XX Seminario organizzato congiuntamente dalla Società Teosofica italiana e dalla Federazione Teosofica Europea sul tema: "Le vie dello yoga: verso l'unione col divino". Roma, 23 - 25 marzo 2012.