



MA COSA È LO YOGA?

Domanda a cui, accademicamente, si può rispondere dicendo che lo Yoga è una delle sei Darshana – vie di realizzazione – riconosciute dalla ortodossia culturale indiana, cioè una delle sei scuole filosofiche che hanno come obiettivo la ricerca della Verità. Di queste sei Darshana, il Vedanta e lo Yoga sono considerati come i più elevati, perché il Vedanta descrive l'oggetto ultimo della conoscenza e lo Yoga la via che porta all'esperienza diretta dei principi del Vedanta.

E questo già un po' ci spiazza: allora, perché ci mettiamo su un tappetino, facciamo delle pose, esploriamo il nostro respiro...? Cosa ha a che vedere tutto questo con una filosofia?

Procediamo con ordine, se possibile.

Dobbiamo andare molto indietro, alle prime età dell'uomo. Da sempre è evidente una inquietudine, e anche una costante meraviglia, di fronte al creato e ai suoi fenomeni: la sensazione di un mondo invisibile, di entità benefiche o malefiche che agiscono nel mondo manifesto, regolandone i destini. Per controllare questa inquietudine – paura – si sono sviluppate le teoriche animistiche, che prevedono l'esistenza di uno "spirito" in tutte le cose. "L'animismo è stato ed è tuttora alla base di tutte le religioni, di tutti i riti e di tutte le superstizioni". Ogni rito è infatti volto a compiacere, fare cosa gradita o anche controllare la divinità in questione. Sì, controllare: come nella magia nera si pretende di controllare e asservire le forze demoniache ai nostri scopi, persino in religioni ufficiali come il brahmanesimo ci sono atti (per esempio astenersi dal tale cibo, sacro al tale dio, per tenerlo sul chi va là, come dire, guarda che se non mi consideri non ti nutro più). Nel tempo, in alcune culture si sono semplificate le cose, e l'infinita serie di dei è stata invece ricondotta ad un solo dio, sorta di capo tribù che regola e giudica la condotta dei suoi in presenza di santi, vergini, demoni, profeti, luoghi e oggetti di culto, insomma una serie di strategie e intermediari per in qualche modo esorcizzare il totale senso di impotenza di fronte al mistero.

"Siamo dunque tutti, credenti o miscredenti, cristiani, musulmani, buddisti, indu o altri, degli animisti". E facciamo ricorso ad una serie di intermediari che ci "assicurano" il contatto con questa presenza invisibile – dio – o gli dei in cambio di una nostra obbedienza a regole stabilite dalla voce divina.

Nel brahmanesimo, ad esempio, la quantità di rituali e di preti designati a compierli crebbe a dismisura: basti pensare che i preti per un rituale importante sono 4, uno portavoce di ciascun Veda, e che praticamente tutte le tappe della vita umana sono da consacrare tramite un rituale. La sacralità della vita è certamente ben sottolineata, ma proviamo a pensare cosa significa in termini di tempo e di denaro (i rituali non sono gratuiti) per la vita del credente medio.

Dunque in definitiva le varie religioni cercano di rassicurarci e di controllarci attraverso questo loro presunto potere di intermediarie, di "parole divine" ma, lungi dal nutrire il nostro spirito, ci tengono in una serie di regole comportamentali, separando accuratamente ciò che è "attributo divino" cioè la nostra anima, dal fardello poco edificante ma di cui non possiamo fare a meno al momento, che è la nostra carne, il nostro corpo, e i nostri sensi, e che facciamo meglio a ignorare, se vogliamo essere degni del divino. Il problema è che ignorare la forza della materia non si può proprio, anzi, più cerco di negare, più rinforzo la presenza.

Ma lasciamo un momento da parte le religioni moderne, relativamente recenti, come la nostra, e torniamo ad immaginare l'animismo che vedeva in ogni manifestazione del mondo l'espressione di una forza misteriosa – dio o demone – e dove la preoccupazione di non essere in qualche modo graditi diventa una preoccupazione costante di sottofondo.

"Secondo le antiche cronistorie indiane – i Purana – verso il sesto millennio prima della nostra era, colui che fra gli dei regola la vita e la morte degli esseri, avrebbe rivelato agli uomini il modo di superare i limiti delle percezioni dei sensi, e di conoscere mediante un'esperienza diretta la natura sottile del mondo naturale apparente e dei suoi aspetti trascendenti, che sono gli spiriti e gli dei. LA TECNICA DI QUESTA ESPERIENZA VIENE CHIAMATA YOGA (il legame) e la nostra parola "religione" ne è una traduzione.

Il nome di questo dio di solito non si pronuncia, così come nella foresta non si pronuncia il nome della tigre. In una lingua scomparsa lo si chiamava Ann, poi gli si dette il titolo di Shiva (il benevolo) o di Shambhu (fonte di pace), Shankara (il piacere), Mahesvara (il gran signore) e anche Bhairava (il terribile). Assai più tardi i Greci lo chiamarono Dioniso (probabilmente il "Dio di Nisa", dal nome della montagna in India in cui si venerava il suo emblema) o Bacco (dal sanscrito Bhakta, il partecipante) nome che si dava al Dio ed ai suoi adepti.

La rivelazione shivaita è stata la fonte principale del pensiero religioso del mondo indo-mediterraneo, prima delle invasioni ariane.

Lo sviluppo di un pensiero che vedeva l'uomo e il creato come emanazione diretta del divino: nessuna separazione, dunque, nessun intermediario.

I suoi metodi di realizzazione spirituale, che ci sono stati tramandati sotto forma di tecniche dello yoga, sembrano essere un apporto unico nella storia delle religioni e rimangono la base conscia o inconscia di ogni vera ricerca interiore.

L'insegnamento dello yoga e la concezione shivaita del mondo sono sopravvissute in forma più o meno latente alle invasioni barbariche e alle religioni dogmatiche, per riapparire ogni volta che l'umanità si orienta nuovamente verso una nuova ricerca spirituale.



E adesso attenzione a non fare confusione. Lo yoga nasce dalla prodigiosa antichità dell'esperienza religiosa, MA NON E' una religione.

"Fu il pensiero shivaita a stabilire la prima razionalizzazione del complesso indivisibile pensiero-materia-vita, e che cercò di definire i legami, l'interdipendenza e le relazioni esistenti fra gli aspetti del mondo delle apparenze sensibili e quelli che sfuggono alle nostre percezioni dirette, e che chiamiamo soprannaturali, benché essi non siano meno reali.

La filosofia shivaita ha rivelato spiriti profondi che rifiutarono di ridurre a dogma e a sistema ogni loro conclusione che non fosse verificabile dall'osservazione. Tutto il loro sforzo fu teso allo sviluppo dei mezzi di percezione dello spirito umano, di cui le tecniche dello yoga dovevano diventare la base, e le cui esperienze sempre più approfondite permettevano di giungere a concezioni del mondo visibile ed invisibile, sempre passibili di modifiche, a mano a mano che l'osservatore o la percezione avessero apportato nuovi elementi.

Questo atteggiamento, che oggi definiremmo scientifico, doveva rimanere un criterio essenziale del pensiero indiano in tutte le epoche."

Oltre che nei Purana, libri storici, gli aspetti fondamentali della filosofia, dei riti, dei simboli dello shivaismo sono tramandati in numerose opere chiamate Agama e Tantra.

Esistono testi consacrati esclusivamente ai metodi e ai sistemi dello yoga: lo Yoga Darshana di Patanjali, che si colloca su di un piano di pratica esclusivamente mentale, e lo Hathayogapradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita che descrivono le pratiche fisiche, e che dunque si riferiscono allo Yoga quale esperienza della globalità delle potenzialità dell'uomo, nei suoi aspetti di essere fisico, sottile e spirituale.

Nel prossimo numero potremmo parlare di come il cammino dello Yoga è visto, sia alla luce dell'antica rivelazione shivaita, sia nella concezione posteriore, integrata nell'ortodossia del brahmanesimo. E soprattutto evidenziare alcuni punti della sua pratica da tenere presenti (vengono spesso indicati nelle lezioni, ed è bene poi ritrovarseli scritti..)

Teniamo comunque presente che la vastità della storia dell'India e del suo territorio non permette delle codificazioni rigide, che del resto non sono di alcun interesse.

La nostra vuole essere una chiacchierata, giusto per avere un'idea di quanto antico ed elevato fosse il pensiero che ci ha condotti qui, sui nostri tappetini, a celebrare l'intimo desiderio che ogni uomo ha, anche se non espresso, di sentirsi uno con l'universo, di sperimentare la realtà, potremmo dire scientifica e al tempo stesso metafisica, del "così in cielo come in terra".

