



CENTRO CULTURALE DISCIPLINE ORIENTALI

Hajime

SEMINARIO DI MARILIA ALBANESE

DOMENICA 15 NOVEMBRE 2015

YOGA: origini e diversificazioni

Le radici dello Yoga sono antiche e molteplici e nel corso della plurimillennaria cultura indiana si sono sviluppate in diverse e differenti ramificazioni. Vero e proprio “metodo” di trasformazione e potenziamento di sé, lo Yoga ha visto una grandissima diffusione in Occidente, sfaccettandosi in numerose scuole e allontanandosi di molto dalla matrice originaria.

L'incontro si propone di tracciare un quadro dell'evoluzione dello Yoga, riferendosi ai testi più noti, e di presentarne i contenuti, le metodologie e le finalità.

LO YOGA E LE SUE DIVERSIFICAZIONI

Il termine *yoga* non definisce certo un fenomeno unitario, non solo per quanto riguarda la condizione attuale della disciplina, ma anche in riferimento al passato. Numerose sono le forme di *yoga* che si sono sviluppate nel mondo indiano durante l'arco dei secoli, differenziate non soltanto dall'enfasi data a particolari tecniche quanto, piuttosto, per le finalità che si proponevano.

In genere, per cercare di tracciare un quadro leggibile delle sfaccettature dello *yoga* ci si basa su alcuni testi e su un raggruppamento “cronologico”, che può essere discutibile, ma è sicuramente funzionale: si

delineano dunque una fase pre-classica, una classica e una post-classica, alla quale si aggiunge l'ulteriore diffusione in epoca moderna e fuori dai confini indiani.

Prescindendo dai reperti archeologici trovati nell'area della cosiddetta civiltà della valle dell'Indo, che farebbero rimontare le origini dello *yoga* addirittura al terzo millennio a.C., nei Veda – i quattro testi che nel secondo millennio aprono la lunga teoria della letteratura indiana - vi sono rimandi al *tapas*, sorta di ardore sovrumano scaturito da ardue pratiche fisiche e favorito dal *brahmacarya*, l'astensione dai godimenti sessuali. Lo scopo primario di tale disciplina sembra essere stato il conseguimento di poteri psicofisici e i miti ci dicono che gli stessi dei temevano gli asceti troppo ardenti, al punto da inviare le *apsarā*, ninfe celesti abilissime nelle arti erotiche, per sedurli e privarli del loro fuoco.

Maggiori rimandi allo *yoga* si trovano nelle “Upanishad”, fondamentali documenti dell'evoluzione del pensiero indiano compilati, sembra, a partire dal VI sec. a.C. Non si tratta ancora di un'esposizione sistematica, ma piuttosto di una eterogenea miscellanea di concezioni e applicazioni, ove credenze magiche e indagini metafisiche costituiscono i due estremi del dipanarsi della ricerca. I molti “rinunciati”, ovvero coloro che abbandonavano la società per ricercare nella solitudine o nel sodalizio con altri asceti modalità di vita più spirituali, si dedicavano a pratiche che avevano come fulcro il proprio corpo e la propria psiche. Uno degli esempi più noti fu proprio Siddhartha Gautama, che prima di raggiungere l'illuminazione e di diventare il Buddha si diede a severe pratiche ascetiche sfociate in inutili mortificazioni, come lui stesso ebbe ad affermare stigmatizzando gli eccessi del *tapas*.

L'obiettivo della pratica yogica si fa più chiaro nel *Mahabharata*, grandiosa epopea in cui una parte, la famosa *Bhagavadigta* o “Canto del Beato”, è definita anche *Yogashastra*, la “Dottrina dell'unione”. In essa si ribadiscono i percorsi tradizionali di realizzazione spirituale, ovvero la via del rito, della conoscenza e della devozione, *karmamarga*, *jnanamarga* e *bhaktimarga*, sostituendo alla parola *marga* il termine *yoga* – *karmayoga*, *jnanayoga* e *bhaktiyoga* - per sottolineare la dimensione disciplinare del cammino. In tale contesto il fine non è più l'acquisizione di poteri superumani, ma l'unione con il Divino e la salvezza dell'anima.

Ai testi precedentemente citati e ascritti alla fase pre-classica, si aggiunge, in un'epoca non meglio definita che oscilla dal II sec. a.C. al V d.C., la compilazione di un'opera fondamentale, gli *Yogasutra* o “Aforismi dello *Yoga*” di Patanjali, che attesta la codificazione dello *yoga* all'interno della cultura brahmanica e ne costituisce l'esempio più classico. Gli *Yogasutra* rappresentano il manifesto dello Yogadarshana, una delle sei scuole di pensiero tradizionali brahmaniche, accomunate dal termine

darshana, che significa “visione” e che allude ai diversi modi di porsi nei confronti dei grandi quesiti metafisici ed esistenziali.

Patanjali, di cui poco o nulla si sa, espone in quattro libri gli scopi della meditazione, i mezzi per attuarla, i poteri che ne derivano e la conseguente condizione d’isolamento dal fenomenico, abbinandosi ad un altro *darshana*, il Samkhya, da cui mutua l’investigazione della realtà.

Il Samkhya, una delle più antiche correnti di pensiero indiane, postula due principi primi, uno d’ordine “spirituale”, *Purusha*, e l’altro d’ordine “materiale”, *prakriti*. Puro essere e coscienza il primo, inconscio divenire la seconda, i due sembrano scambiarsi i ruoli a causa della nescienza, per cui il *Purusha* si ritiene erroneamente attore di una rappresentazione che di fatto non interpreta mentre la *prakriti* appare come consapevole regista. La sofferenza è dovuta all’ignoranza del *Purusha* che si crede coinvolto nei processi della natura e viene confuso dalla più sottile delle evoluzioni materiali, l’intelletto, e dai suoi prodotti, gli stati psicomentali.

Aderendo a tale visione, Patanjali indica nell’*ashtangayoga* il percorso che conduce progressivamente lo *yogin* a dissociarsi dalla *prakriti* e a realizzare il *kaivalya*, il “puro isolamento” in cui si riconosce come *Purusha*. L’obiettivo degli *Yogasutra*, rivolti probabilmente ai *samnyasin*, coloro che erano entrati nel quarto e ultimo stadio di vita, sembra essere stato il definitivo affrancamento dal *samsara* e il *moksha*, la conseguente liberazione dal ritorno all’esistenza. Non sono quindi presenti nell’opera descrizioni dettagliate in merito agli aspetti più fisici della disciplina, poiché non è il potenziamento dell’entità corporea che ci si prefigge, ma la sua dissoluzione.

A porre al centro della pratica il corpo è il Tantrismo, complesso insieme di pratiche e riti segreti e iniziatici, volti a risvegliare nell’adepto la natura divina in esso latente. Partendo dall’omologazione microcosmo-macrocosmo e dall’asserzione dell’identità di mondo assoluto e mondo fenomenico, la *sadhana* tantrica, “la disciplina per ottenere uno scopo”, usa ogni mezzo per riattivare nello *yogin* le potenzialità divine sopite. Lungi dall’astenersi da quanto ritenuto pericoloso sul cammino della spiritualità, il *tantrin* asseconda le pulsioni più forti e usa il *bhoga*, il godimento, come strumento yogico. Non più dunque il distacco dal mondo come nello *Yogadarśana*, ma la completa fruizione di tutto ciò che esso offre, convinti del suo essere divino. Il premio per chi non si smarrisce lungo il percorso è il potere di trascendere i limiti umani e il supremo godimento dell’unione con la Śakti, divina energia cosmica.

Le ardue tecniche che mirano a operare una sorta di trasformazione alchemica del corpo dello *yogin* si basano su una fisiologia mistica, il cui primo apparato simbolico viene esposto in maniera sistematica da Gorakshanatha, nebulosa figura di *yogin* vissuto nel Bengala orientale tra il IX e il XII sec. Una delle

denominazioni attribuite a questo insieme di pratiche post classiche è *hathayoga*, uno yoga “*hatha*”, ovvero “della forza”, in quanto richiede un notevole sforzo, ma *hatha* significa anche sole e luna, in una evidente metafora dell’unione e del superamento delle polarità che lo yogin deve effettuare prima di tutto nel suo essere psicofisico.

Tali pratiche vengono ulteriormente specificate in alcune “Upanishad” non più antiche del XIV/XV sec., quali la *Yogatattva*, ‘La vera natura dello Yoga’, la *Dhyanabindu*, ‘La meditazione perfetta’, la *Nadabindu*, ‘La vibrazione sonora primordiale’, l’*Amritabindu*, ‘La goccia di ambrosia’ e la *Mahavakya*, ‘La grande parola’. I principali testi di riferimento sistematico per l’*hathayoga* sono la *Hathayogapradipika*, “La lucerna dello *hathayoga*”, composta nel XV sec. da Svatmarama, la *Gherandasambhita*, insegnamento orale trasmesso dallo yogin Gheranda al suo discepolo Chandakapali, la cui datazione oscilla fra la metà del XVI sec. e i primi del XVIII, e la *Shivasambhita*, di autore ignoto e di datazione imprecisabile ma comunque tarda.

Considerando il proprio corpo come un tessuto di forze, lo yogin si adopera per percepire, controllare e indirizzare in maniera unitaria e ascensionale il flusso di energia che lo abita, utilizzando la mappa simbolica che gli fornisce l’*hathayoga*: le *nadi*, canali energetici, e i *cakra*, centri conduttori. *Asana* e *pranayama* vengono esasperati, le norme di purificazione si fanno minuziose e complesse proprio perché più pure sono le *nadi*, meglio scorre in esse il *prana*, l’energia vitale, e più forte è il *tapas*, l’ardore che induce Kundalini, la dea serpente, a svegliarsi. Proiezione della Shakti, il divino potere di espansione e di manifestazione, Kundalini simboleggia la coscienza cosmica dimentica di sé e addormentata nell’uomo, che va risvegliata e indotta a salire lungo il canale della colonna vertebrale fino a raggiungere il *cakra sahasrara* alla sommità del capo, per ricongiungersi con il suo sposo, il dio Shiva. Il connubio degli dei allude al reintegro della coscienza individuale in quella universale e lo yogin, immedesimatosi nello stesso Shiva, vive in sé l’ebbrezza dell’unione con il Divino, in un’entasi mistica dalle profonde connotazioni erotiche.

Quali tangibili manifestazioni dell’alto grado raggiunto dallo yogin appaiono le *siddhi*, le ‘perfezioni’, quei poteri soprannaturali che accompagnano la progressiva trasformazione psicofisica del praticante, ma che comunque non ne dovrebbero essere il fine. Tuttavia, in molti casi proprio il conseguimento di tali poteri è stato l’obiettivo di quanti imboccavano la via dell’*hathayoga* e il cammino del mago ha spesso incrociato quello dell’asceta. L’ambiguità in merito alla percezione della figura del cultore dello *yoga* è evidente soprattutto nel caso delle *yoginī*, spesso considerate a livello popolare come streghe.

La pratica dello *yoga* in quanto insieme di discipline psicofisiche continua anche in epoca moderna e molti dei grandi esponenti del pensiero e della spiritualità indiana dalla fine del Settecento agli inizi del Novecento ne fanno usi formalmente diversi, ma sostanzialmente simili.

A modificare ulteriormente la pratica dello *yoga* e le modalità di trasmissione è l'incontro con l'Occidente. Reso noto in America e in Europa dagli appartenenti alla Società Teosofica - Madame Blavatsky per prima, che tuttavia lo reinterpretò alla luce delle sue convinzioni - lo *yoga* affascinò grandemente il pubblico americano, predisponendolo ad una grande accoglienza quando i primi maestri indiani arrivarono da oltre oceano. Ciascuno ne proponeva una versione diversa, anche se nella maggior parte dei casi era sempre il lavoro sul corpo a essere l'elemento più evidente. Nel frattempo anche in India lo *yoga* cominciava ad essere argomento e pratica più aperta e diffusa.

Non più percorsi iniziatici o ristretti a pochi discepoli, non più necessità di uscire dalla compagine sociale per una sperimentazione totalizzante, ma divulgazione aperta a tutti, utilizzo dello *yoga* in termini puramente strumentali - fare *yoga* -, rivisitazioni e stravolgimenti. Forse nessun fenomeno della cultura indiana è stato più "manipolato" dello *yoga*: ma questo è in linea con il suo essere prima di tutto strumento.

C'è un comune denominatore che attraversa le varie correnti, le epoche e i continenti, costituendo una sorta di cuore dello *yoga*? Forse è la sua impostazione di fondo: il partire da sé e tornare a sé, esplorando i vari livelli del proprio essere, la sfera intellettuale, emozionale, fisica, alla ricerca di momenti di riconciliazione e di unione, nella speranza di affacciarsi ad altro.

Quello che viene auspicato è un processo di trasformazione, un lavoro sulla propria forma, *rupa*, per renderla il degno ricettacolo dell'essenza, *nama*. In termini meno sanscriti, la conoscenza di quello che siamo per diventarne coscientemente. L'esplorazione di sé implica percorsi che coinvolgono la totalità dell'essere umano, il suo corpo, la sua mente e il suo cuore: discipline psicofisiche di svariate sfaccettature, che per la maggior parte risalgono tutte ad un Maestro, a dei testi di riferimento e ad una serie di regole.

Trasformazione e rigenerazione, dunque: un diverso assetto psicofisico per attingere altri piani dell'essere attraverso pratiche spesso ardue che mi piace pensare non volte alla mortificazione di sé, ma alla custodia e alla valorizzazione di sé. La disciplina come strumento per trasformare il nostro corpo in un tempio, dove contemplare (*cum-templum*) in nostro essere.

E a questo proposito c'è davvero un elemento comune a tutte le correnti: l'*asana*, ma non la postura complessa o astrusa, bensì il "sedersi" nell'assetto che favorisce il sereno fluire del respiro, il raccoglimento e la concentrazione.

Asana deriva dal verbo *as* che significa molte cose: sedere, riposare, giacere, essere presente, esistere, risiedere, soggiornare, fissare la propria dimora in, starsene tranquilli, terminare, celebrare; fare qualcosa continuamente, perdurare. Mentre *asana*, come primo significato, dà essere assisi nell'attitudine di un devoto (quindi non il normale atto del sedersi),

La postura seduta: dove e come? A contatto con la terra, ma non sul suolo nudo: su un seggio o uno strapuntino. La terra è l'humus che nutre la vera umiltà fatta d'impegno e gratitudine, è la base per l'elevazione del tempio spirituale è che la ricostruzione di sé, rivolti al cielo senza mai perdere il contatto con la terra. Il seggio su cui accomodarsi circoscrive uno spazio sacralizzato dall'*asana* e dal suo intento di farsi *rupa*, forma, capace di accogliere e manifestare il Divino latente in ogni uomo. La postura assisa è un farsi trono del Re interiore. Un farsi che deve sempre più diventare un non fare: la postura *sukha* e *sthira*, confortevole e stabile, sempre più sciolta e rilassata, che non richiede nessuno sforzo nel mantenerla, centrata in se stessa e non più bisognosa di alcun riposizionamento.

Il respiro si fa *prana*, soffio universale, mano a mano che le tensioni individuali si dissolvono, il raccoglimento distoglie dalle distrazioni esterne e la concentrazione apre all'ascolto. Non più pensieri, giudizi, conflitti; solo puro sentire. Attraverso la postura si percepisce il proprio essere nello spazio, l'esserci (*sat*), e si è, semplicemente e autenticamente, se stessi (*satya*). I pensieri scorrono come nuvole inconsistenti e concentrandosi sul respiro i turbini del mentale, le *cittavrtti*, si dissolvono: dietro appare come un cielo sereno la limpida consapevolezza (*cit*) dell'esserci e la pura beatitudine che ne scaturisce (*ananda*). L'individualità si dissolve e con essa il velo di *maya*, l'insieme delle proiezioni e delle interpretazioni soggettive: il sé non più ingabbiato o occultato dalle costruzioni dell'ego si espande sconfinato. L'ascolto si fa contemplazione.

L'*asana*, la postura assisa, è strumento di consapevolezza e "luogo", ove rafforzare la presenza di spirito, affinché ci accompagni il più possibile nella nostra quotidianità. Quella forma assunta fisicamente durante la pratica, torna tutte le volte che ne richiameremo le risonanze a "plasmare" la nostra interiorità e a favorire la presenza di spirito. La presenza di spirito che è presenza dello spirito, comunque si voglia intendere questo termine che allude al senso ulteriore, recondito, misterioso - ma presente - dietro l'apparente non senso della vita.

Lo yoga alla fine può essere visto come una ricerca di senso e si traduce nell'assunzione di responsabilità nei confronti della vita. Responsabilità come "abilità nel rispondere" a quanto l'esistenza ci propone e impone. E gli strumenti per acuire queste abilità lo yoga li indica in *yama* e *niyama*, invitando ad agire con

innocenza, autenticità, generosità, dedizione e frugalità, animati da ardore, purezza, serenità, consapevolezza e entusiasmo.

Oggi più che mai chi segue il cammino dello yoga è chiamato ad impegnarsi attraverso la testimonianza quotidiana. C'è un altro significato della parola *asana*: mantenere una postazione di fronte ad un nemico. Ma il nemico prima di tutto si annida dentro di noi e non fuori. Ecco dunque che lo yoga si delinea come un processo di trasformazione interiore che passa attraverso l'ascolto di sé, l'accoglienza e la riconciliazione con le tante parti di noi che soltanto attraverso un atto di fiducia e di amore possono essere, almeno per un attimo, riunificate.

CENTRO CULTURALE DISCIPLINE ORIENTALI HAJIME A.S.D.
a Milano . via Tranquillo Cremona, 27
segreteria tel. 392.36 69.620

www.centroculturaledo-hajime.com
segreteria@centroculturaledo-hajime.com