

yoga per pregare
ad usum manuscripti
Gruppo di Meditazione Profonda

Questo libro nasce dall'iniziativa di un gruppo di donne e uomini che, come cristiani, vivono un'esperienza singolare: adattare non solo l'antica saggezza dello yoga alla vita, alla mentalità, ai costumi occidentali, ma utilizzarne le tecniche di rilassamento per la preghiera.

Ed ora il libro non ha lo scopo di illustrarne le teorie filosofiche e religiose, ma comunica soprattutto un'esperienza di vita quotidiana, che offre soluzioni diverse per i problemi dell'igiene, dell'alimentazione, della salute e che mostra come sia possibile applicare le regole yogiche nell'ambiente della città d'oggi, senza per questo sembrare persone stravaganti. Ogni scelta sottintende un cammino che capovolge il modo ordinario di concepire le cose di tutti i giorni e tale via, che ognuno ha iniziato partendo da situazioni esistenziali diverse, conduce a quell'unità proposta dagli Atti degli apostoli: "erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento, nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere".

I relatori augurano a tutti i partecipanti ai corsi di meditazione profonda di ritrovare, per mezzo dello yoga, l'unità dell'essere e con l'Essere: "come una lampada che sta al riparo dal vento, non si muove, così è dello yogin che ha sottomesso il suo spirito e che realizza l'unione col Sé" (Bhagavad Gita)

Introduzione Esperienza di incontro tra cristianesimo e tantrismo

E' bello trovare un maestro di preghiera: uno che abbia fatto le esperienze più alte di questa vita e abbia la pazienza di insegnarti come si muovano i primi passi. Tanto più prezioso è il maestro se ha anche la capacità di capirti e di incoraggiarti, nel modo giusto per te, tutte le volte che ne hai bisogno. Perché la preghiera è una ben dura e strana esperienza, direi quasi un'avventura inquietante, se si vuol credere a quanto scrive S. Teresa. Non si sa da che parte andare. A un certo punto - dice S. Giovanni della Croce - "l'anima si accorge di non poter più meditare e discorrere con le potenze, e piuttosto trova soddisfazione a starsene sola, con attenzione amorosa in Dio" (Salita 11 13). Questi sono alcuni dei segni che devono decidere l'anima a lasciare la meditazione, per dedicarsi alla contemplazione. Se avessi trovato qualcuno che mi facesse luce in queste cose e mi guidasse!

Mi era sempre capitato di trovare padri spirituali che, a ogni mia crisi o difficoltà, mi consigliavano un libro. E' una brutta abitudine la nostra di risolvere i problemi religiosi con lo studio o con le discussioni teologiche. Uno sbandamento spirituale viene rimediato con un corso di teologia. La tradizione mistica insegna invece a diffidare dei libri e a far leva piuttosto sullo spirito di fede e su un'autentica esperienza di preghiera. Dopo una tale esperienza ogni libro sembra insipido, anche per San Tommaso d'Aquino o per il grande Rumi. Questa è forse la ragione per cui i nostri giovani non vogliono più saperne del catechismo: per anni abbiamo parlato loro sempre di teoria, senza mai avviarli ad un'autentica esperienza pratica. Anche gli Esercizi li abbiamo trasformati in prediche teoriche.

Si può capire la mia gioia e la stupefatta sorpresa con cui accolsi il primo monaco indiano che un giorno un amico mi presentò, come un buon maestro di preghiera profonda. Era un tantrico, di quelli cioè che praticano antichissimi metodi yoga, risalenti a epoche antecedenti alla formazione delle religioni classiche.

Sapevo di tanti pseudo-guru che girano dalle nostre parti, più interessati ai soldi e alla loro fama che non al bene delle anime. Potei ben presto sincerarmi della serietà di questo monaco che insegnava più con esempi che con parole. Veramente povero, cioè sicuro della Provvidenza Divina: in una semplice sacca, tutto il suo avere. Convinto della preziosità del suo messaggio, non dubitava di trovare sempre in contraccambio il sufficiente per vivere. E non c'è da dubitarne perché tutti se lo contendono, come hanno sempre saputo anche i nostri missionari. Mi colpì la serietà e la

razionalità delle sue regole ascetiche. Niente vino o alcolici, perché oscurano la lucidità della mente in meditazione. Niente carne, né pesce, né uova perché ci appesantiscono il fegato e insonoliscono lo spirito. Niente caffè, niente fumo, né sorta alcuna di eccitanti perché ostacolano il totale relax, necessario alla meditazione. Nessun cibo è in sé cattivo o proibito, ma non tutto è utile al nostro progresso spirituale. Del resto, anche nella nostra tradizione, molti ordini antichi conoscevano controindicazioni della carne e dell'alcool.

Quando parlava di preghiera e di meditazione, il monaco diventava davvero eloquente e sembrava trasfigurato. Aveva la convinzione e la sicurezza che viene solo da una lunga esperienza, non per sentito dire o per cultura. Si infervorava tutto nel declamare i benefici della meditazione e si vedeva chiaramente che quello era il fulcro della sua vita, il segreto di tutta la sua forza e la ragione stessa del suo apostolato. Vedevo realizzato in pratica ciò di cui avevo teorizzato da tanto tempo. Mi chiese se volevo essere iniziato ai segreti della meditazione profonda. Non desideravo niente di meglio, l'avevo sempre sognato, anche semi sembrò strano dover promettere il segreto sulle molteplici cose che m'insegnava. Ricordai più tardi il valore della raccomandazione: "Non buttate le perle ai porci, altrimenti si rivoltano". Mi insegnò come fare la meditazione profonda, quella che noi, con S. Giovanni della Croce, chiamiamo contemplazione. Ma dovetti partire dall'abc.

Mi abituò a una perfetta respirazione, primo passo per la concentrazione. Cominciò poi a insegnarmi le tecniche più elementari per rallentare il metabolismo e le onde cerebrali, quanto cioè è indispensabile per controllare la mente e impedire totalmente le distrazioni. Dopo pochi mesi potei finalmente gustare la meditazione profonda; finalmente provavo la sensazione di offrire tutto il mio essere nella preghiera. Il corpo preparava e accompagnava la profondità della meditazione. Il respiro la cullava. La ritrovata unità di fisico, psiche e spirito orchestrava la melodia del mantra.

Provavo finalmente la sensazione della profondità, la discesa nell'interiore, il lento svuotarmi per lasciar spazio all'infinito. Al mio sforzo di togliere e sgomberare, rispondeva puntualmente la penetrazione della luce dall'alto. Cominciavo a sperimentare tutto quello che i nostri mistici insegnano, ma che non avevo mai capito, perché non c'è nulla da capire, ma solo da sperimentare: nuova sensibilità alle moszioni interiori, intuizioni sempre più convincenti della realtà superiore, che ci supera e ci cinge da ogni parte, apertura del cuore e sempre più arrendevole devozione. Sempre meglio si comprende perché si è nati, e la volontà sempre più volentieri si accorda con la volontà di Chi tutto dirige. Niente di esotico o di eterodosso, come avrei potuto temere, ma la realizzazione delle varie tappe indicate dal più elementare manuale di mistica. La mistica sembra sia sempre la stessa in tutte le religioni.

Rivedevo il monaco quasi ogni mese. Ritornava puntualmente a incoraggiarmi, a risolvermi le piccole o grandi difficoltà. Il percorso mi impegnava sempre più. Sentivo che mi erano necessarie sempre maggiori forze e soprattutto sempre più coraggio. Capii allora l'importanza di accompagnare la meditazione con appropriate e intelligenti scelte ascetiche che rieducassero la volontà. Mi insegnò allora a dormire per terra, sul duro, a usare l'acqua fredda per la doccia senza subire danni, ad abbassare la temperatura del corpo prima dei pasti per digerire meglio e prima del sonno per riposare perfettamente. M'insegnò a poco a poco, nonostante le mie ripugnanze, il valore delle asanas per tenere dritto e ben massaggiato, ma perfettamente sotto controllo, tutto il sistema ghiandolare. E finalmente anche il valore ascetico della sua dieta.

Imparavo a poco a poco, senza strappi, obbedendo più a una logica interiore, a un bisogno che nasceva sempre e solo dall'interno, da esigenze pratiche, senza imposizioni o obblighi.

Cominciai ad ammirare la sua scienza. Non aveva fatto i miei lunghi studi, ma lo trovavo sapiente, nel vero senso: come deve essere sapiente un vero maestro.

Qualcosa in me cominciava a cambiare, anche all'esterno. Cominciai a parlare di meditazione con tutti, anche in conversazioni mondane, a pranzo e a scuola. Non mi era mai successo prima che la meditazione, che teoricamente era sempre stata il fulcro della mia vita religiosa, diventasse la più appassionante avventura di cui parlare il più spesso possibile. Nessuna grande emozione finché non cominciai a frequentare i trainings che il monaco organizzava almeno due volte l'anno. Mi ritrovavo con tutti i suoi discepoli italiani e stranieri. Sapeva creare il clima giusto per la meditazione. Ci ospitavano case religiose cattoliche, e senza difficoltà, perché praticamente si seguivano le direttive dei normali corsi di esercizi spirituali: quattro meditazioni al giorno, una o più istruzioni ascetiche, e sempre in un'atmosfera di entusiasmo, nonostante la severità delle nostre ormai accettate regole ascetiche. Vennero anche le esperienze eccezionali. Ricorderò sempre il momento in cui il monaco mi invitò a pregare in cimitero. Era la luna nuova: avevamo fatto digiuno tutto il giorno. Verso le undici di sera ci recammo in quattro in un piccolo cimitero sulla collina della Garfagnana. Mi assegnò il posto sopra una vecchia tomba trascurata. Le due ore e mezza di meditazione passarono in un baleno. Sperimentai tutte quelle piccole meravigliose cose che servono a farti innamorare per sempre della meditazione e a fartela mettere al primo posto tra le esperienze della vita. Cominciai a guardare ammirato il mio maestro: quante più cose doveva egli sperimentare, se si permetteva di concedermi esperienze del genere, con la maggiore naturalezza del mondo! Mi sentivo sempre più piccolo di fronte a lui.

Non avevo mai provato cose simili in vent'anni di vita religiosa. Non riuscii ad aprir bocca per tutto un giorno. Che dono mi aveva fatto! Capisco perché nella letteratura indiana si parla tanto dell'attaccamento amoroso che i discepoli hanno per il loro maestro. Da allora non perdetti un training, anche se era organizzato in Svezia o in Germania, anche se dovevo superare tante mie resistenze ed adattarmi a situazioni che non avevo mai affrontato prima con la poca elasticità del quarantenne. Cominciai a capire gli entusiasmi di Thomas Merton per i suoi incontri con Suzuki e gli altri maestri zen.

Qualche emozione mi riservava anche ogni ritorno alle abitudini della casa religiosa. Non tanto per le domande imbarazzanti: “Non mangi più carne? E allora cosa mangi?”. Oppure: “Dormi per terra? Ma come fai? Non rischi di ammalarti?”. Domande che mi facevano pensare a come siano stati distanti da noi i Certosini che da secoli dormono salutarmente sul duro pagliericcio e hanno sempre rifiutato la carne. Ma le emozioni migliori mi venivano dalle scoperte che facevo sui sacri testi, già letti tante volte. Scoprivo perché i primi cristiani amassero radunarsi nei cimiteri catacombali, anche in epoche non perseguitate e come praticassero frequentemente il digiuno, soprattutto per ogni decisione importante, certamente sulla scorta di precise indicazioni del Maestro. Rileggevo con occhi nuovi i maestri di preghiera e vi trovavo le mie esperienze e certe indicazioni che non avevo notato prima.

Timidamente mi decisi a cambiare metodo di apostolato e a inserirvi questo tipo di preghiera che andavo sperimentando. Dovetti constatare che fa tanto più effetto quanto più le persone sono o molto avanti nell’esperienza di preghiera o molto lontane dalla pratica religiosa. Che avessi trovato finalmente un metodo efficace per rinnovare certa languente vita religiosa? Che fosse finalmente questo il metodo per accostare e recuperare i lontani? I più restii ad accettare la meditazione profonda sembrano essere i cosiddetti “buoni cristiani”, quelli che normalmente dimenticano di dire le loro preghiere e si accontentano, per la loro vita spirituale, della Messa domenicale. Tra i “buoni religiosi” molta diffidenza. Se non si è veramente convinti che urge cambiare più di qualcosa, si continuerà sempre come prima, anche se la pratica religiosa diminuisce, anche se i conventi si svuotano. Alla fine il monaco mi ha anche invitato a un viaggio in India per incontrare qualche grande maestro: di quelli che non si fanno pubblicità, anzi manco si fanno trovare da chi non mostra serie intenzioni.

Essi mi hanno ripetuto più volte di non imparare a memoria il Vangelo, ma di scriverlo con la mia vita. Mi hanno poi incoraggiato a organizzare corsi di meditazione profonda. Ci vuole veramente coraggio a farlo, quando non si sono ancora fatte le grandi esperienze. Ma la nostra vocazione ci autorizza a parlare di santità, anche se non siamo santi. Ho cominciato i corsi da qualche tempo: senza appendere manifesti agli angoli delle strade e senza rincorrere la gente. Vengono in molti e sembra che sia nell’aria l’interesse per queste cose oggi. Una buona percentuale si lascia convincere a meditare e sperimenta quello che ho sperimentato io. Cominciano ad amarmi come ho amato il mio maestro. I religiosi ritrovano il gusto della preghiera che rende saporose tutte le altre pratiche, soprattutto la S. Messa e i sacramenti. I giovani con facilità ritrovano la via della chiesa, mi chiedono di rieducarli alla S. Messa e alla confessione, e si meravigliano che la meditazione e una sana e intelligente ascetica, li tengano finalmente puliti da questo secolo. Molti adulti si convertono e scoprono “il gran mezzo della preghiera”. Nascono facilmente clubs della preghiera: sale adattate all’esigenza della meditazione, veri oratori, come ai bei tempi. La Grazia fa il suo corso.

Non mi pento di aver accettato di farmi discepolo di un monaco tantrico. Di aver accettato, io, gesuita e sacerdote da anni, di tornare a scuola, per imparare quello che avrei dovuto già conoscere. Mi consola il fatto che anche i vescovi della federazione delle conferenze episcopali d’Asia (radunati a Barrackpore presso Calcutta, dal 19 al 25 novembre 1978) abbiano voluto fare per otto giorni l’esperienza della preghiera profonda, secondo la tradizione indiana antica. Thomas Merton, che l’aveva predetto, avrà sorriso dall’alto.

Gian Vittorio Cappelletto SJ (articolo pubblicato su “Communio”, n. 52 luglio-agosto 1980 - Milano)

capitolo primo *Yoga come unione*

Fare e non fare

Viviamo circondati da tutto un turbinare di energie che muovono l’universo. Sentiamo agire sopra le nostre teste delle forze grandiose che muovono un flusso di elementi calcolato e ricorrente che dona stabilità all’universo, al nostro pianeta e a tutti gli esseri che ci vivono. Le forze della natura hanno una programmazione tale che permette loro di autorinnovarsi, con risultati finali sempre sorprendenti. Possiamo dedurre che esiste una forza di natura che tutto conserva e rinnova. Essa nasce dal confluire di infiniti elementi che conferiscono insieme stabilità e mutabilità alla realtà perché sono diversi e complementari, come luce e ombra, soggetto e oggetto, attivo e passivo, maschio e femmina, ecc.

In confronto a questo agire il nostro programmare, anche nelle migliori delle ipotesi, a distanza di tempo, si rivela dilettantistico, impreciso, approssimativo, inquinante e instabile e necessita di continui aggiustamenti. Basta vedere cosa abbiamo fatto delle nostre città, sempre più caotiche e inquinate, delle nostre fabbriche inquinanti dei nostri ospedali disorganizzati ecc. ecc.

Questa nostra incapacità e inferiorità nei confronti del grande agire della Natura, invece che insegnarci il giusto modo di fare, generalmente ci porta alla disperazione e alla bestemmia.

Nei pochi casi in cui, da persone intelligenti, mettiamo da parte le nostre povere programmazioni e ci abbandoniamo al fare delle grandi forze della natura, che agiscono anche dentro di noi, inaspettatamente riusciamo a realizzare capolavori incredibili. La gestazione di un bambino, la creazione di una poesia o di un brano musicale sono momenti di convergenza tra il fare della natura e il fare umano, in collegamento fecondo e meraviglioso. Se noi cerchiamo di ottenere questa armonia in ogni nostra azione, ci mettiamo sulla strada di vedere nelle nostre piccole mani che il caos diventa ordine, senza i soliti errori e senza spreco di energie.

In qualche modo potremmo realizzare il sogno di ricuperare lo stato primigenio in cui la creatura umana era in quotidiano colloquio con il Padre infinito e tutte le altre creature le erano sottomesse.

Mettersi in collegamento con le forze superiori è fare yoga.

Yoga come collegamento

Le nostre facoltà nascono dalla natura e per la natura, quindi ci sono date per permetterci un pieno ingresso nel suo gioco quasi per connaturalità, purché ci educiamo e soprattutto ci facciamo aiutare. Abbiamo dentro di noi delle forze che ci permettono di realizzare gli stessi capolavori che ammiriamo in natura se sappiamo metterle in moto e tutelarle. Abbiamo antenne da allungare e apparecchi da sintonizzare.

Dobbiamo perciò cambiare totalmente il nostro modo di fare. Dobbiamo smetterla di introdurci nella natura così maldestramente da rovinarla e ostacolarne i piani.

Utilizzando tutte le nostre facoltà, sensibilità e fantasia, pensiero e affetto, possiamo arrivare a fare della natura il miglior trampolino per le più grandi avventure spirituali.

Correnti di energia circolano in natura e ci coinvolgo no, con scambi continui tra i vari piani di realtà. Assecondandole, senza contrastarle e senza averne paura, possiamo metterci in condizione di utilizzarle tutte: questo è il segreto della meditazione profonda. Ma richiede tante cose: dieta, esercizi fisici, respirazione, concentrazione e abbandono. Vale la pena. Se abbiamo capito qual è il segreto del successo, dobbiamo cambiare atteggiamento nei riguardi della natura. Non dobbiamo cercare di strappare alla natura i suoi segreti con la violenza o con le nostre pretese, ma piuttosto metterci in sintonia con le sue voci, allungare le nostre antenne, ascoltare la voce della mamma prima di saperne la lingua, apprezzarne la presenza prima di conoscerne il nome. L'occhio si smaga. Si passa così dalla informazione alla conoscenza e dalla conoscenza alla saggezza.

L'angoscia e la disperazione di chi non riesce a combinare nulla di buono, perché non sa capire le leggi dello sviluppo, possono essere utile stimolo a cercare aiuto, per cominciare seriamente un'esplorazione che deve portare alla meraviglia. "La Tua sapienza mi è stata causa di meraviglia, mi è impossibile afferrarla" (G. Crisostomo).

Crescere

"Domandate ciò che è grande e allora ciò che è piccolo vi verrà regalato, domandate le realtà celesti e le terrestri vi verranno regalate" (Agraphon 86).

Richiami interiori sollecitano continuamente tutte le nostre capacità psichiche e spirituali a procedere verso mete sempre più alte. In questo cammino abbiamo bisogno di essere illuminati dall'alto, perché la direzione è ignota. Il terreno è sconosciuto e pieno di imprevisti. Si può sempre trovare una guida illuminata, che diventi garanzia di progresso e di successo. Creature bisognose aprono il becco a chi può riempirlo di cose buone e ben preparate. Chi ci insegna e ci spinge ad aprirlo al momento giusto ci è veramente prezioso.

La guarigione comincia quando ci sentiamo afferrati da una grande voglia di crescere, da un bisogno vitale di aprirci a spazi sempre più vasti, richiamati da un interesse superiore. A poco a poco dobbiamo lasciarci andare a una resa senza condizioni. La resa però non è passività, ma uno stato dinamico. Si manifesta con l'accettare di essere sospinti alla perfezione, a un crescere in semplicità e abbandono. Non è ancora amare, ma accogliere l'amore: lasciare che l'Infinito ci ami.

L'essere umano, dal baratro della sua solitudine, comincia a capire che il suo sapere è, come è stato detto, una piccola isola nell'oceano sconfinato dell'inesplorato, e il suo problema sta nel decidersi se amare di più la piccola isola o il mare infinito del mistero. Quando si è deciso di fare il salto allora si comincia a chiedere aiuto per uscire, non senza afflizioni, dal buio, dal sonno dell'illusione, dall'indecisione, verso la luce. E un salto di qualità da uno stato più basso ad uno più alto. Come capitò a Dante nella selva selvaggia, si capisce di non sapere dove si sta andando, mentre si penetra in aree assopite e inconse. L'occhio interno comincia a svegliarsi, e ci fa apparire a noi stessi come a persona nuova, che reclama la propria compiutezza.

E un lungo cammino che può conferire valore a tutto quello che di valido abbiamo sempre fatto, ma che d'ora in poi avrà solo valenza spirituale: servirà alla salvezza.

Ma non sarà senza un costo.

Sacrificare

Questo cammino di crescita impegnativa è accompagnato da una quantità di fastidi, perché ti fa procedere contro corrente. Metti in difficoltà le persone che hai attorno e che ancora non capiscono cosa tu vada cercando. Nulla deve impedirti dal partire con decisione, per il bene di tutti, "senza due tuniche, senza bastone, senza sandali". (Mt. 10, 9-10).

Non avrai molti compagni di viaggio, perché pochi sono disposti ad accettare il nulla di se stessi e il tutto dell'infinito, cioè ad amare tutto senza volere niente. Come Abramo bisogna partire fiduciosi, ma senza pretendere di sapere dove andare.

Quando uno passa da un livello più basso ad uno più alto, sente il desiderio di cambiare tutto. Ma c'è, nella nostra piccolezza, la paura di restare spiazzati senza la difesa delle nostre abitudini questa paura ci consiglia di non cedere niente e di tenere stretto tutto ciò che abbiamo. Per salire però è necessario alleggerirsi.

Attenzione al proprio corpo. Perché sia strumento bisogna purificarlo e raffinarlo perché ci avverta, con i suoi sintomi, quando mangiare, quando digiunare, quando vegliare, quando dormire, quanto faticare, quando riposare. Attenzione ai propri sentimenti, originati da fonti profonde del nostro "io". Facciamo un certo tipo di sogni, culliamo certe aspirazioni

che sanno di pazzesco. in quanto ci convincono a sottoporci a sforzi diuturni per cercare dei risultati a cui non potremo mai arrivare, in una vita che ha i giorni contati. Una grande voglia di amare e di essere amati ci sospinge, attraverso infinite delusioni, ad ancorare il nostro cuore a qualcosa di stabile e di infinito. Abbiamo una grande sete di infinito. Sogniamo di poterci collegare con fontane inesauribili. Ci sentiamo collegati. E una delle prime esperienze della meditazione, sentirci uniti a tutti. Uno yogin è un collegato. Non si migliora se non nella misura in cui comprendiamo di non essere più separati da niente e da nessuno: comunione. La vita ci sfida a metterci in comunione col Tutto. E un aspetto della mistica cioè del misterioso modo di metterci in comunione col Tutto.

Mistica

La mistica inaugura un nuovo livello di vita, amaro e spiacevole all'inizio, a causa della sua eccezionalità, ma poi sempre più appagante e degno delle nostre aspettative.

I primi grandi teologi, i "Padri" della teologia, erano contemporaneamente dei mistici. "Sei teologo se preghi..." (Evagrio Pontico) e la luce della loro speculazione è frutto di contemplazione che illumina. Il mistico è un illuminato, che ha fatto esperienza di quello che insegna. Il mondo moderno ha bisogno di uomini e donne illuminati. Per risolvere i nostri problemi sentiamo il bisogno di affidarci al parere di un altro, che consideriamo illuminato. E perché non essere noi stessi esseri illuminati e luminosi? La strada della luce è la meditazione, che ci dispone a ricevere luce, interiorità, consapevolezza interiore.

Sarà contemporaneamente compassione, non violenza, fedeltà e giustizia; sarà guarigione mistica da ogni forma di divisione interna (nevrosi) e insieme chiamata a esplorare il fondo dell'essere. Bisogna essere attirati dal fulcro dell'essere, che è l'essere infinito. Focalizzarsi su un punto non significa essere diretti verso di esso, ma piuttosto unificarsi mentalmente e spiritualmente. Non bisogna aggrapparsi a qualcosa, non concentrarsi su qual cosa, ma liberare i pensieri nella viva luce, lasciando che la coscienza riposi nelle grandi forze sovrumane....

I pittori tibetani, in certe rappresentazioni sacre, hanno saputo cristallizzare il mondo sovrumano che si manifesta nell'animo umano e lo soggiogherebbe se non se ne trovasse un'espressione adeguata. A destra una luce brillante, a sinistra un'aura che è luce radiosa e tra di esse e sopra di esse la luce della vita, e sopra a tutte la corona della luce che cinge ciò a cui i pensieri aspirano. E introduzione all'eternità, elemento indistruttibile deposto nel segreto di un'anima. E uno strano presagio che ci fa operare per il domani come un dovere cosmico una spinta interiore a crescere. E inviolabile, indistruttibile. Garantisce la dignità e la libertà dell'uomo. Educare al senso dell'eternità fa superare l'illusione collettiva di una vita terrena senza fine; fa scoprire l'orizzonte di un mondo nuovo in armonia con il posto che si occupa nell'eternità. E il modo di formare l'uomo universale: "Immagina di essere luce e che tutto ciò che ti circonda sia luce, in ogni direzione e da ogni lato". L'eccesso di luce conferisce alle cose e agli avvenimenti l'aspetto di incantesimo di cui abbiamo bisogno.

Sperimentare

Nella nostra normale vita quotidiana siamo avvolti da un turbine continuo e tutto finisce in quell'accavallarsi di pensieri che continuamente si produce nella nostra mente:

il vortice muove a un continuo processo di ricerca, di appropriazione e poi di sperimentazione. Il mistico esperto di cose spirituali, proprio come l'uomo di mondo, sente di dover superare un baratro per entrare nel mondo della luce interiore e della consapevolezza. Sembrano cose astruse, finché non si sperimentano. Bisogna sperimentarle, soprattutto bisogna desiderarle con tutta la volontà.

Bisogna seguire un metodo preciso. Per fare la desiderata esperienza sono necessarie tre abitudini:

- la pazienza (ksanti). Non la pazienza della bestia che sopporta senza capire, ma una disciplina che insegna a lasciar crescere le cose senza obbligarle a crescere, perché la libertà fiorisca. Insegna a vedere con occhio interiore l'invisibile come fosse visibile. Bisogna soprattutto perseverare senza stancarsi mai.
- la generosità che insegna a impiegare tanto ardore nel non possedere, quanto normalmente se ne mette nel voler possedere.
- l'integrità di tutte le nostre facoltà che è capacità di purificazione spirituale, per entrare nella comprensione di ogni essere nell'amore.

Il corpo come tempio

Il contributo del Corpo per il progredire nella meditazione è della massima importanza. L'anima medita sul corpo e per mezzo del corpo.

Si parte dal corpo perché la meta finale, l'estasi, coinvolgerà tutte le possibilità dell'essere umano, anche quelle fisiche. Il corpo, piccolo microcosmo, immagine dell'universo, non è affatto un peso, tanto meno una prigione, ma anzitutto strumento della conoscenza mediata dell'infinito. Unicamente attraverso il corpo abbiamo accesso a quelle leggi che strutturano il creato e sono tracce dell'operare dell'infinito programmatore. San Gregorio Palamas solleva dire che solo gli eretici possono affermare che il corpo è cattivo ed è stato creato dal maligno. Il corpo è il tempio dello spirito e la mente si purifica a partire dal corpo e si contamina tramite il corpo. La gioia spirituale viene dallo Spirito nel corpo. Non viene affatto corrotta dalla comunione col corpo, ma trasforma il corpo e lo rende spirituale. "Colui che è nato dallo Spirito è Spirito" (Gv. 3, 6).

La liberazione non è fuggire dalla materia, non è fuggire il mondo come se fosse una prigione da abolire per poter vivere dello spirito. La materia, nella sua naturale tendenza a sviluppare energie e a ospitare la vita in forme sempre più complesse, è dimora di un dinamismo tale da trasformare tutto e portarlo sempre più in alto. Nel gioco delle passioni, che vanno sempre utilizzate, ma tenute sotto controllo, si esige un autocontrollo che in certi casi assumerà l'aspetto di sacrificio. Se l'uomo capisce di non dover morire sfasciato e sconfitto, ma di dover tendere a realizzazioni sempre più alte, dovrà combattere per tenere il giusto equilibrio tra esigenza e desiderio. La vita spirituale ogni tanto ci ispirerà di sacrificare quanto di pesante e mortale c'è in noi. Per una meta così alta vale la pena di affrontare anche qualche grosso sacrificio. Nel Mahabharata, il celebre poema indiano, i cinquanta fratelli buoni (le passioni equilibrate) combattono i cinquanta cugini cattivi, per difendere la giustizia. Il campo in cui avviene la battaglia è appunto il nostro corpo. La voglia di crescere ci farà lentamente capire che ci sono cose che sarebbero buone se avessimo una prospettiva solamente terrena e mortale, ma che vanno sacrificate in questa diversa e più alta prospettiva spirituale. Il sacrificio diventa atto di culto. Il culto interiore dovrà estendersi fino alla partecipazione del corpo e dei suoi ritmi. Il mantra cobra il nostro respiro. Poiché è parola sacra, ha vibrazioni penetranti e trasformanti, con i caratteri del sacramentale. Le asanas stimolano la vita psichica; sono massaggio ghiandolare, per tenere le passioni destinate ma anche sempre in perfetto equilibrio. Lo yantra è un disegno mandalico costruito con figure geometriche, una specie di diagramma mistico che permette di contemplare una sintesi di valori e così preparare e facilitare la meditazione e la concentrazione, introducendo il contemplante nello spazio dell'ordine divino. I mudra sono gesti liturgici che armonizzano il corpo e i suoi ritmi con gli atteggiamenti dello spirito. Finalmente il nyasa è il comunicare vibrazioni psichiche attraverso il contatto delle dita con alcuni centri del corpo.

Questi sono tutti strumenti di un lento processo, che dà unità a tutte le nostre possibilità fisiche – psichiche - spirituali; ci permettono di confrontarci coscientemente con il mondo animale e vegetale, per cercare la chiave della programmazione di tutto l'essere. Man mano che ci si espande sui livelli superiori l'io egoistico e chiuso matura, per lasciare posto a un'attenzione agli altri che potrà assomigliare in qualche maniera all'attenzione del Creatore per tutte le sue creature. Il movimento di crescita ci porta al di là dello spazio e del tempo, per cercare Colui che non è contenuto dallo spazio e dal tempo, ma è la fonte di ogni spazio e di ogni tempo.

La spina dorsale è il paradigma e la sintesi di tutti i nostri strumenti per la possibile crescita. La tradizione ci insegna a vedervi la rappresentazione fisica dei livelli psichici e di quelli spirituali a cui l'uomo può tendere. Lungo la spina dorsale troviamo dei centri che gli indiani chiamano "chakras", che in qualche maniera segnano i punti di convergenza delle energie ai diversi livelli. Sono centri fisici di energia, dai quali si può risalire a centri di potenzialità psichiche, che a loro volta possono essere simboli dei livelli spirituali. Ogni chakra comprende un gruppo di organi e di ghiandole. che lo qualificano specificamente.

Il punto più basso, il Muladarachakra corrisponde alla zona anale, la zona della materialità e della selezione di quello che va trattenuto per nutrire il corpo e quello che va espulso per purificarlo. Essendo il punto più basso ha relazioni con l'elemento solido e viene localizzato alla base della spina dorsale, sotto il coccige.

Il punto immediatamente superiore, Svādhishtāna chakra, interessa la zona genitale ed è sintesi di tutto il mondo delle passioni: cibo, sesso, sonno, paura. Esso stimola e movimenta le nostre attività; è in relazione con l'elemento liquido. Il Manipūra chakra ha riferimento fisico con le vertebre all'altezza dell'ombelico. E il centro delle trasformazioni in cui tutto ciò che è materiale può diventare strumento di vita psichica e spirituale, quindi non solo del metabolismo, ma anche dell'ispirazione poetica e della creatività artistica; è messo in relazione con il fuoco e la luce. Anāhata chakra ha riferimento fisico con le vertebre che sono all'altezza del cuore ed è la base di ogni nostra relazione con il mondo che ci circonda, soprattutto nella dimensione umana e dei rapporti affettivi; fa riferimento all'elemento gassoso. Il Vishuddha chakra è messo in relazione con le vertebre cervicali ed è il centro dell'espressione intellettuale, del bisogno di comunicazione e fa riferimento all'elemento eterico. Al centro della testa, tra la pituitaria e la pineale, viene collocato l'Ajnā chakra, il centro direzionale di tutto il sistema ghiandolare, il centralino di tutte le nostre possibilità spirituali; si può mettere in relazione con il supporto di ogni comunicazione psichica.

Riportando questa stessa scala ai livelli superiori, possiamo metterla in relazione con il processo della conoscenza: sensibile, immaginativa, creativa, intuitiva, affettiva, identificante.

Adorare in spirito

Il vero atto di culto è l'atteggiamento con cui l'uomo attesta la propria dipendenza dall'infinito e si apre all'opera Sua di salvezza. L'atto di culto ci mette a disposizione della divinità, perché compia in noi il Suo piano di amore. La devozione è l'atto di culto con cui aderiamo al piano di salvezza, in spirito e verità, senza degenerare in ritualismi, in superstizione o peggio in magia.

La meditazione lentamente matura una sempre maggiore confidenza con l'infinito. Ci fa comprendere sempre di più che è meglio non fidarci delle nostre povere forze, che è preferibile metterci tra le braccia di Colui che veramente può portarci a valorizzare la nostra vita. Questo abbandono (in sanscrito Bhakti) è considerato la scorciatoia per giungere direttamente a contatto con l'Infinito. Quando la mente sia bloccata e cosciente del proprio limite non ci si sforza più di avere immagini dell'infinito, perché, se l'Infinito non può essere racchiuso in immagini, ogni immagine ci allontanerà da Lui. Non si cercherà più nessun concetto, perché, se di Dio non si può avere nessun concetto proprio, ogni concetto ci allontanerà da Lui. Bloccata la mente, si apre il cuore all'amore. Ci si mette a disposizione completa delle divine iniziative. I mistici

sono tutti d'accordo nel dire che Dio ama tanto la sua creatura da non aspettare altro che essa gli faccia posto per comunicarsi totalmente a lei. Si entra nel mondo della grazia. La nostra liberazione è opera di grazia, che possiamo soltanto invocare. La grazia più grande è lo stesso Divino Maestro. La devozione conosce gradazioni e livelli di perfezione sempre maggiore. Una devozione iniziale, molto poco disinteressata, è l'abbandonarsi a Dio perché soddisfi le nostre esigenze. Un gradino più alto è l'abbandonarsi per ottenere un bene spirituale. La più perfetta devozione è quella che nell'abbandono cerca unicamente la volontà di Dio. La tradizione distingue addirittura nove gradini della perfezione:

1° - godere di ascoltare il Nome del Signore e la sua lode

2° - godere di cantare il suo Nome e la sua gloria

3° - ricordare con affetto i suoi benefici

4° - servire umilmente il Signore nei piccoli e nei poveri

5° - adorare e onorare il Signore in tutti

6° - glorificare il Signore

7° - consacrare la propria vita al suo servizio

8° - essere fedele a Lui come un amico

9° - dedicare a Lui tutto il nostro essere.

“Il devoto finisce per non appartenere più a se stesso, si innamora di Dio, lo contempla con amore di adorazione e con contemplazione costante, con amore di servizio, con intima amicizia”.

Le esperienze dei maestri di preghiera tradizionali hanno aperto strade di crescita spirituale ed hanno dettato delle regole che garantiscono un certo cammino, anche se faticoso e cadenzato, per arrivare a mettersi a disposizione della grazia. C'è un tempo di noviziato, che secondo un'antica tradizione non deve essere mai inferiore a un triennio, durante il quale il maestro segue da vicino l'adepto, per provarne la fedeltà. C'è poi un periodo in cui il discepolo deve avere una certa autonomia. Sarà provato in faticosi esperimenti, tra cui sono classici i digiuni, i giorni di isolamento in cui avrà per linea conduttrice alcuni succosi appunti del maestro. Patanjali ha raccolto questi succosi appunti in una silloge ragionata e didattica che oggi è la base di ogni studio dello yoga. Sono appunti scritti in “chiave”, che diventano incomprensibili per chi non è iniziato, però in mano ad un discepolo preparato possono essere il manuale della sua crescita, la strada della sua purificazione e illuminazione, aiutata dalla grazia. Sono regole di ascetica e di mistica che in Oriente si sono sintetizzate nel cosiddetto astanga yoga, lo yoga degli otto elementi di cui parleremo nei capitoli successivi. Queste massime non si legano ad una particolare religione, perché sono validi per uomini e donne di qualunque credo, perché toccano universali esigenze fisiologiche, psicologiche e spirituali, senza per questo implicare presupposti di fede; sono poi indicazioni che trovano piena valorizzazione se adattate al grado finale, che è la Meditazione. Dopo aver bloccato la mente, con tutte le difficoltà che ciò comporta, il discepolo dovrà concentrarle su un solo punto, su cui va diretta una corrente continua di attenzione amorosa; si arriva lenta mente ad un abbandono totale, che può raggiungere il totale annientamento e che i mistici definiscono come estasi di morte e resurrezione.

E tutto un processo di crescita, che va illuminato, incoraggiato e sostenuto da un maestro: il guru. E una persona che bisogna trovare. Va scelto accuratamente e seguito in tutte le prove che riterrà necessarie. Può presentarsi anche in forme antipatiche e incostanti, perché non sempre insegna cose facili e immediatamente gradite. Deve impegnare duramente. Seguirlo costa tanta fatica e impegno, ma implica una piena libertà d'animo. Egli esigerà un'obbedienza così totale da non ammettere dubbi o incertezze. Quando meno te l'aspetti ti mette alla prova e, se rifiuti, rischi di perdere l'occasione di fare il salto definitivo.

Questa ricca tradizione ascetica e mistica, poeticamente presentata, ha fatto volgere lo sguardo ad Oriente a tanti nostri maestri, che vedevano nell'Occidente segni di profonda decadenza, che la nostra tradizione cristiana non sembra saper frenare. Incominciando quindi da Lassalle, Le Saux, Thomas Merton, Johnston, tutti ci hanno detto di guardare ad Oriente, dove si è conservato ancora un segreto che, pur in assenza di gerarchia e di strutture, lo spirito ha saputo tramandare con una severità ed umiltà degni delle più grandi cose. Folle di giovani si sono orientate in questa direzione, per bisogno di amicizia, di calore, di affetto, di salute, di benessere fisico, per capire di più se stessi e rinverdire un sogno religioso che in molti casi si è spento in essi, per dare ancora una volta un significato alla vita, per trovare un'autorità a cui dare fiducia e in cui trovare sicurezza.

capitolo secondo *Yoga: scuola di ascetica e mistica*

La classica teorizzazione dello yoga a cui tutte le correnti attingono, ci è stata tramandata da Patanjali nel suo celebre trattato “Yoga-Sutra”. Afferma che “yoga, cioè il contatto mistico si ha con il controllo delle attività della mente” (Yoga citta-vritti-nirodhah) e quando l'illuminato sviluppa la sua natura essenziale. La seconda parte del trattato comincia affermando che: “Lo yoga in pratica è austerità, meditazione e abbandono al Signore”. (Tapah svadhyayeshvara-pranidhanani kriya-yoga - II, 1). Più avanti dà la celebre formulazione dell'astanga yoga, cioè degli otto aspetti che si devono coltivare per raggiungere la meta dello yoga. Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dhyana, samadhyo 'stav angani (= gli otto aspetti sono le regole positive e negative, le discipline, gli esercizi fisici, il controllo del prana, il controllo dei sensi, la concentrazione, la contemplazione e l'estasi. - II, 29). Sono messi in ordine di crescente importanza. Primo requisito per far yoga sul serio è osservare scrupolosamente il codice morale di Yama e Niyama.

Yama: comprende le cinque proibizioni, che formano la base di un codice morale che regola la nostra vita di relazione con il prossimo:

- ahimsa (= non violenza):
- satya (= non dire il falso):
- asteya (= non rubare):
- brahmacharya (= non usare male il sesso)
- aparigraha (= non disperdere i beni della vita).

Corrispondono esattamente a cinque comandamenti del decalogo di Mosè, con qualche maggiore esplicita raffinatezza che potrebbe insegnarci qualcosa.

Ahimsa: è stata la bandiera di tutta l'attività politica di Gandhi e va interpretata così: "non causare dolore o ferita ad alcuno". Non dobbiamo causare dolore o ingiustizia a chicchessia: uomo, pianta o animale con il pensiero, con parole o con azioni. Solo per autodifesa è possibile far eccezione a questo precetto. Himsa vuoi dire causare dolore, ma anche macellare. Siccome la nostra esistenza, per sopravvivere dipende da altre forme di vita inferiore, dobbiamo cercare di non pesare troppo sugli animali e sulle piante.

Preferiamo quindi raccogliere i frutti delle piante e i prodotti degli animali, senza far loro del male.

La natura ha progettato piante che naturalmente muoiono dandoci il loro frutto, come le graminacee, le leguminose e altre, come la lattuga, alle quali potiamo le foglie più grandi per impedire che facciano subito i semi. Molti animali ci offrono il loro latte e il naturale concime per la terra. Per questo andrebbero allevati e non uccisi poco tempo dopo la nascita, creando problemi ecologici ed economici a catena, forse senza soluzione. Pensiamo a quanti vegetariani potrebbero essere nutriti da certe campagne che a stento riescono a sostenere un allevamento di bovini, per ricavarne solo poche bistecche!

Molto di più il problema si pone per le relazioni tra uomini. Il precetto di Ahimsa proibisce qualsiasi oltraggio alla vita: è quindi contro le guerre di aggressione, ma anche contro qualsiasi offesa o danneggiamento. Proibisce naturalmente l'aborto in ogni caso. E' anche contro qualsiasi danneggiamento della natura, che è patrimonio di tutti e che ci è così indispensabile per la sopravvivenza.

Ahimsa pone l'individuo in atteggiamento positivo verso gli altri, verso la natura e verso se stesso e invita a superare la violenza fisica che nasce dall'insicurezza e dalla frustrazione e a evitare la violenza morale che conduce a volere il male, ad aspettare la vendetta, ad abbandonarsi a critiche e a vivere di odio.

Ahimsa esalta il valore del perdono, l'amore che supera la giustizia, l'amore che batte il male.

Satya: significa non modificare la realtà che è fondata sulla verità di Dio. Si è perfettamente sinceri con sé e con gli altri quando si sia solidamente radicata la propria attività e la propria vita sulla verità. Il precetto condanna quindi ogni deformazione anche psicologica, come certe malattie mentali che ci mettono in una situazione falsa nei confronti della realtà: intendo per esempio certe forme di paranoia che ci fanno credere che tutti ce l'abbiano con noi, nonché certe forme di depressione che ci fanno falsamente credere che tutto ci vada male e che ci sia andata sempre così. Sono deformazioni mentali che portano conseguenze deleterie nella società e nei rapporti umani.

Ci fa obbligo di non mettere mai la nostra mente in contrasto con quello che diciamo, per non creare quegli equivoci deleteri, che minano alla base i rapporti di fiducia. Come la verità talvolta va svelata lentamente ai piccoli, perché potrebbe traumatizzarli nella loro debolezza, così la verità va anche dosata con chi non saprebbe affrontarla tutta d'un colpo: la notizia di una morte per esempio. Non ci obbliga a dire tutta la verità, che in qualche caso può offendere o deprimere, ma solo ci obbliga a non dire bugie.

Talvolta con la scusa della verità si può profondamente ferire. Per dire una cosa, non basta che sia vera, bisogna che sia anche utile e opportuna.

Asteya: significa non rubare cose che appartengono agli altri. Sapendo che la Provvidenza si prende cura di noi scrupolosamente e dà a ciascuno secondo le necessità, il voler appesantirsi di cose inutili o dirottare su di noi beni che servono ad altri è ostacolare la Sua azione divina, e mettersi sulla strada di grossi errori. Secondo l'insegnamento dei maestri si può rubare in tanti modi: non pagare il dovuto, non solo a privati, ma anche a enti pubblici servirsi dell'astuzia o della propria cultura per sottrarre ad altri cose preziose pagandole poco. Anche l'intenzione di rubare è furto se ci trattiene solo la paura di essere svergognati. Fare il nostro gioco con le sole carte che la Provvidenza ci ha messo in mano è il mezzo migliore per avere il suo aiuto, per vincere.

Brahmacharya: letteralmente significa seguire l'insegnamento di Dio e qui s'intende lo sforzo che deve fare il vero fedele per non mettere le sue soddisfazioni in cose meno alte e meno grandi. Quando si parla di piaceri si pensa subito al sesso e a quanto gli va dietro, come ogni stimolante: alcool e fumo. La grande molla che stimola la volontà deve essere l'amore. Se manca questo stimolo allora ogni altro incentivo può venire a equivocare la ragione del nostro operare. La nostra energia vitale, anche se non fisica, può essere vista come distribuita lungo i centri della nostra spina dorsale. Se permettiamo di eccitare la zona genitale fino a scaricare questa energia solo a livello sessuale ne rimaniamo privi o depauperati nelle zone più alte, in cui questa energia ha una qualificazione molto più preziosa. Ci priviamo delle esperienze più alte per godere del le più taci i, Anche nel matrimonio faremmo male a disperdere volontariamente questa

energia, che dapprima sembra essere quasi esclusivamente materiale. ma ha valenze ben più alte. come dimostra quanto hanno saputo fare i grandi spiritualisti. Abbiamo organi fisici delicatissimi e preziosi. che non ci vengono affidati come giocattoli per divertirci. Saperli utilizzare nel modo migliore è frutto di grande maturità e intelligenza.

Aparigraha: significa letteralmente non possessività”, cioè che non dobbiamo lasciarci prendere dal piacere di possedere più del necessario i beni che sono utili alla nostra vita. C’è pericolo di eccedere in tante cose e soprattutto nell’avidità di denaro. C’è qualcuno che vive per vedere crescere il gruzzolo in banca. Qualcuno ha invece la mania dei vestiti e non ha guardaroba mai abbastanza grandi per contenerli tutti. Qualcuno esagera nella cura della cantina o nella raffinatezza dei cibi. Succede oggi che più di metà degli uomini patiscono la fame e il resto deve fare la cura dimagrante perché generalmente mangia troppo. L’accumulare troppa roba crea poi i problemi di conservarla e difenderla, per cui invece di servirsene se ne diventa schiavi e si aumenta il dolore del dovercene separare. Se sapessimo che abbiamo in noi stessi la capacità di crescere che ci arricchisce più di ogni altra cosa. capiremmo perché San Francesco ha buttato via tutto quello che possedeva perché lo sentiva zavorra per i suoi voli. La scala, se non serve per salire, è solo un peso inutile e bisogna sapersene sbarazzare in tempo.

Niyama: comprende cinque precetti che si possono praticare senza temere esagerazioni. Sono:

- shaocia (= pulizia):
- santosha (tranquillità e calma):
- tapah (= servire con sacrificio);
- svadhyaya = lettura dei testi sacri);
- isvara pranidhana (= abbandono alla Provvidenza).

Shaocia: significa pulizia e va intesa sia in senso di pulizia fisica che di purezza morale. La nostra civiltà ha fatto parecchio progresso in fatto di pulizia del corpo, ma si è sempre interessata piuttosto della pulizia esterna. Bisogna lavare anche le parti interne del corpo. Il naso per esempio va lavato perché nelle lunghe cavità nasali non si formino colonie di batteri che sono i migliori focolai di raffreddori e influenze. Il naso va lavato accuratamente durante il bagno del mattino e va irrorato due o tre volte al giorno, quando ci laviamo le mani per i pasti e prima della meditazione. Si evita così l’uso del fazzoletto che è poco igienico e poco pulito. Anche i reni vanno puliti, come il fegato e l’intestino. Questi organi hanno bisogno di diluire ed espellere i materiali nocivi che filtrano. Per aiutarli convenientemente dobbiamo bere molto. Una persona sana non dovrebbe bere meno di due litri d’acqua al giorno e possibilmente lontano dai pasti. in modo da non diluire e indebolire la concentrazione dei succhi gastrici. Per questo motivo dovrebbero essere aboliti tutti gli aperitivi. Ottima pulizia interna viene fatta con il digiuno quindicinale, che alleggerisce il lavoro del fegato e permette di pulire radicalmente l’intestino, bevendo abbondantemente acqua limonata. Man mano che si avanza nella sensibilità del proprio corpo ci si accorge quale delicatissimo alambicco esso sia, come sia sensibile a tutti gli ingredienti che quotidianamente noi assumiamo e quali riflessi abbiano i vari ingredienti nel gioco psicofisico. Sapendo quanto la nostra mente dipenda dal fisico, non possiamo trascurare l’effetto di certi cibi sul nostro equilibrio mentale, e per conseguenza sul nostro comportamento. Attenzione quindi a certe prescrizioni dietetiche della disciplina yogica: non sono senza un preciso significato.

Una sola parola per la pulizia interiore o morale. Tutti sappiamo quali effetti deleteri abbia sulla nostra coscienza un sentimento di odio e che riflessi porta su tutto il nostro modo di pensare e di agire. Dobbiamo quindi con ogni cura abolire dal nostro animo qualunque pensiero. fantasia o immagine che a lungo andare possa provocare una qualche distorsione interna, o che solo appesantisca un poco la nostra fragile psicologia. Sappiamo che il miglior rimedio per ogni pensiero sbagliato sono i senti menti di altruismo e di compassione.

Santosha: vuol dire calma mentale derivata da giusta soddisfazione. E’ la virtù che dà il tipico aspetto esterno al grandi yogin. sempre tranquilli e padroni di sé. Qualunque cosa succeda non deve mai trovarci tanto impreparati da non essere capaci di reagire con calma e piena padronanza. Ma questo non potrà succedere se non abbiamo già imparato a difenderci dai nostri desideri, perché sono quelli che ci fanno vivere proiettati sempre in un futuro che generalmente ci delude e crea reazioni di cattiveria. C’è sempre qualcuno che non è mal contento di quel che ha, perché pensa che se si fossero avverati certi sogni si troverebbe in situazione differente. Si vive così sul “se” irreale e ipotetico che ci impedisce di vedere quanto di buono e di utile già possediamo, che è proprio quel lodi cui abbiamo bisogno, per essere totalmente soddisfatti. Maggiore fiducia nella Divina Provvidenza ci fa tranquilli e imperturbabili di fronte a ogni evenienza, sicuri di essere nelle migliori mani.

Tapah: significa sacrificio purificatore. Ci invita a fare ogni giorno qualcosa per prendere coscienza del nostro ruolo di corresponsabili all’evoluzione del mondo. Come ogni essere vivente tendiamo perfezionarci e a sviluppare le infinite potenzialità della nostra natura. Ogni giorno è bene mettersi in contatto col regno vegetale, dando da bere alle piante e ascoltando le loro esigenze. Ogni giorno gettare un po’ di cibo a qualche animale per avere occasione di scoprire la relazione che hanno con noi. E’ una scuola di sensibilizzazione che non dobbiamo trascurare se non vogliamo rendere ottuse certe possibilità che abbiamo e deformare così la nostra visione della realtà. Ma è soprattutto nei riguardi dell’uomo

che dobbiamo fare ogni giorno qualcosa che ci costi, per maturare i nostri rapporti con gli altri e renderci responsabili della fatica di crescere e di progredire di ogni essere vivente, soprattutto se porta nella sua natura un destino infinito. Tapah invita a fare ogni giorno un gesto di solidarietà e di aiuto verso qualche uomo o donna. sottraendo a noi qualche comodità per favorire gli altri. E' una forma di autoeducazione e di raffinamento dei rapporti, per non diventare insensibili a chi ci avvicina anche casualmente e per influire in bene su tutti coloro che ci circondano e crearci così un ambiente favorevole, ricco di utili possibilità per l'avvenire.

Svadyaya: ha acquistato oggi il significato di lettura spirituale, anche se il significato originale era quello di ricerca di tutto quello che interessa il mondo spirituale. Oggi siamo abituati a credere di poter trovare nei libri tutto ciò che si può imparare, dimenticando che l'altro grande fattore della rivelazione è la tradizione orale. In pratica svadyaya consiglia di leggere quotidianamente a voce alta i testi ispirati, cercando di approfondirne il significato, per arricchire la propria esperienza spirituale e dare nutrimento alla preghiera. Insegna anche ad approfittare di ogni occasione per saperne di più, soprattutto ad avvantaggiarsi della vicinanza di qualche grande maestro per ascoltarlo e per avere con lui rapporti personali. L'esperienza di uno di questi grandi uomini giova certamente più che innumerevoli letture. Averne uno a cui poter ricorrere sempre è certamente il segreto per un rapido progresso e permette di tutelarsi da tante eventualità negative. Isvara - pranidhana significa: abbandono fiducioso nelle mani di chi dirige e sostiene il nostro universo. Noi tradurremmo "fiducia nella Divina Provvidenza". Se siamo convinti che il lavoro più grande per tenerci in vita e permetterci di vivere è in mano alle forze infinite, anche in campo fisico, possiamo ben comprendere che sul piano spirituale questo è infinitamente più vero. Se da queste forze infinite dipende la data della nostra nascita e della nostra morte, se da Loro dipende il nostro respirare, perché sono Loro che ci hanno dato i polmoni e l'aria per respirare e tutto il resto, certamente da Esse solo dipenderà ogni nostra attività ai livelli più elevati. Se da noi stessi non sappiamo neppure mettere in moto nessuna delle nostre innumerevoli cellule, come potremmo pretendere che da noi dipendano le cose più significative della vita? E' bene quindi entrare nella mentalità della gestante, che attende dalla natura il miracolo della nascita di un bambino, senza pretendere che sia maschio o femmina, senza pretendere che sia biondo o bruno, ma si fida ciecamente delle infinite risorse della natura, sapendo che quello che essa fa è sempre meraviglioso e adatto a noi. La sua preoccupazione quotidiana sarà solo quella che a questa meravigliosa macchina noti manchi mai il nutrimento sano e la calma, senza interferenze nocive.

"Guardate gli uccelli del cielo: non seminano. né mietono, né ammassano nei granai: eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita?" (Mt. 6,26-27).

Capitolo terzo *Le Asanas*

Uno degli insegnamenti iniziali per chi si accosta al cammino dello yoga è costituito dalla pratica delle asanas. Non si tratta dell'aspetto più importante dello yoga, anche se in Occidente è l'aspetto più vistosamente reclamizzato, dal momento che volgarmente "fare yoga" significa assumere certe strane posizioni, che richiedono doti di particolare scioltezza ed equilibrio. Va qui precisato perciò che il termine "yoga" deriva da una radice sanscrita che significa "unione" e indica quella disciplina e quel complesso di pratiche che, secondo la tradizione, conducono il "sadhaka" (cioè colui che pratica lo yoga) alla "unione del corpo con la mente" e alla "unione della mente individuale con l'Infinito". Comprenderemo così l'ilarità che suscita nei veri maestri la pretesa di fare unione con l'Assoluto mediante contorsioni. Cadono in questo equivoco parecchie persone che frequentano le palestre "di yoga", dove, ispirandosi alle tecniche delle asanas yogiche, si insegna a fare della semplice ginnastica.

Le asanas sono particolari posture ed esercizi fisici che portano alla disciplina del corpo e che vanno eseguiti mantenendo un atteggiamento di controllo della mente e della respirazione. Esse nacquero dall'esperienza degli yogin che, migliaia di anni fa, meditavano nella giungla: in questo ambiente si trovarono ad osservare e a studiare le tecniche che Madre Natura dona alle creature per farle crescere, evolvere, mantenere in salute. Videro come gli animali istintivamente si curano, si rilassano e dormono. Questi antichi saggi sperimentarono sul proprio corpo le posizioni assunte dalle forme viventi e, dopo adeguate modificazioni, con profonda intuizione crearono una serie sistematica di esercizi.

Gli scopi delle asanas sono molti: esse permettono una più intima ed approfondita conoscenza del corpo, ne influenzano ogni aspetto fisico, curano e prevengono disfunzioni anche psichiche. bilanciano le secrezioni ghiandolari. rilassano e tonificano i muscoli ed il sistema nervoso, stimolano la circolazione sanguigna, distendono legamenti e tendini, massaggiano gli organi interni, calmano e concentrano la mente. Esse servono ai principianti per correggere malformazioni del corpo. o semplicemente per ridargli l'elasticità perduta con gli anni. Esse hanno una notevolissima importanza in quel tipo di yoga che serve a rimettere in carreggiata persone che, per vizio o per cattiva educazione, si ritrovano in particolari situazioni, devono cioè ricostruirsi fisicamente e moralmente, come i drogati e i delinquenti incalliti: (Hatha Yoga). Ho visto un ashram in India, dove si insegna e si pratica questo tipo di yoga, che è detto lo "yoga della forza": ogni giorno quattro sedute di esercizi fisici di due ore ciascuna, quattro refezioni, una ogni tre ore e due meditazioni. E' proprio un'altra cosa rispetto all'Hatha Yoga che si pretende di fare in Occidente, andando in palestra per una o due ore alla settimana!

Nel tradizionale Astanga Yoga le asanas hanno lo scopo di preparare la meditazione in due modi:

— permettendo, in una posizione stabile e comoda, un rilassamento totale:

— favorendo un dominio pieno delle “vrittis” (Patanjali, II, 46 – 48) che sono l’ostacolo principale della meditazione e di ogni forma di raccoglimento.

Le “vrittis”, o modificazioni della mente, sono quelle operazioni mentali che tengono occupata la nostra attenzione: idee, fantasie, desideri, sogni ecc. I teorici orientali parlano di cinquanta vrittis, che si devono poi moltiplicare per due. Essendo bivalenti, positive o negative, esse lottano tra di loro per avere il dominio su di noi, come si narra simbolicamente nel grande poema ispirato “Mahabharata” a proposito della guerra tra i cinquanta cugini cattivi e i cinquanta discendenti di Pandu. Le “vrittis” sono la causa della continua agitazione della mente e turbano i sonni. Ad aumentare l’agitazione della mente si aggiungono poi le passioni e sappiamo come esse abbiano uno stretto collegamento con tutto il sistema ghiandolare. Eccitando le ghiandole attraverso i messaggi che provengono dalla stimolazione dei sensi (scene erotiche o di violenza ecc.) si possono incentivare fortemente le passioni e, viceversa, quando una passione ci domina, abbiamo subito una ripercussione sul sistema ghiandolare, con stimolazione della secrezione delle ghiandole interessate; così la gola eccita le secrezioni salivari e gastriche, gli stimoli sessuali incentivano la secrezione delle gonadi, la paura stimola le secrezioni delle surrenali ecc.

Sappiamo che una piccola variazione della secrezione ormonale di una ghiandola genera la reazione di tutte le altre, alla ricerca di un nuovo equilibrio ormonale: si possono quindi produrre dei veri e propri vortici psichici, che mettono in crisi il nostro sempre difficile equilibrio psico-fisico.

Ora la vita spirituale, particolarmente il suo fulcro, la Meditazione, ha bisogno di tanta calma e di tanta pace. Per tutti questi motivi abbiamo bisogno di controllare bene il nostro equilibrio ormonale e di riflesso, dobbiamo tenere a bada le nostre passioni.

Lo scopo dello yoga è di fare fiorire alla sommità dei capo il “loto dai mille petali” della conoscenza perfetta. Questa meta finale si raggiungerà quando tutti i centri relativi ai gangli più importanti della spina dorsale (chakras) saranno purificati ed aperti. Attraverso questi centri noi possiamo controllare il nostro sistema ghiandolare e conseguentemente il gioco delle nostre passioni. Se noi non abbiamo in mano questo controllo, saranno le ghiandole a dominare la nostra vita psichica.

Sappiamo per esempio che, se ci capita di avere paura, si mette in vibrazione il “Manipura chakra”, che è il centro collegato ai gangli nervosi della zona diaframmatica; infatti sperimentiamo che il diaframma reagisce in seguito ad uno spavento aumentando gli atti respiratori (che diventano più superficiali) e bloccandosi. Se impariamo a dominare questo centro, la passione della paura non ci dominerà più.

La disciplina yogica insegna a dominare le proprie passioni attraverso:

- la meditazione quotidiana;

- l’osservanza scrupolosa delle norme di Yama e Niyama, che ci educano ad essere padroni delle nostre tendenze naturali.

Questa pratica non risulta costrittiva o frustrante perché, conformandoci alla legge cosmica, lentamente siamo portati all’istintiva osservanza;

- il massaggio sistematico e completo delle ghiandole, attraverso esercizi fisici detti asanas. La pratica di questi, senza l’osservanza di Yama e Niyama e senza la meditazione, può essere controindicata: le ghiandole, eccitate e non controllate, possono incentivare le passioni e farci sprecare energia; inoltre praticare asanas non idonee non provoca solo perdita di tempo ma, spesso, anche veri danni al corpo.

Le asanas che qui suggeriamo sono quelle di base, indispensabili per un completo massaggio ghiandolare. Sono controindicate nel periodo mestruale e in gravidanza. Sono altresì controindicate o da variare in caso di cardiopatie, di ernie esterne o interne, di cisti di ipertensione e di ogni malattia in fase acuta (ad esempio nelle forme febbrili). Nei casi patologici sono di giovamento asanas specifiche, da conoscere e da imparare tramite persone veramente esperte.

Sono consigliabili invece per tutti, sempre e comunque, gli esercizi di respirazione diaframmatica (anche prolungati) ed il rilassamento.

I tempi migliori per praticare le asanas sono l’alba e il tramonto. Quando il sole sorge esso dilata la spessa coltre della ionosfera che fascia la terra; al tramonto essa ritorna densa per la dispersione di calore. La ionosfera influenza notevolmente il nostro equilibrio psico-fisico, come del resto incide notevolmente sul comportamento di tutti i liquidi e sulla ricezione delle onde radio, con tutte le importanti conseguenze che oggi la scienza incomincia a valutare (L. Watson: “Supernatura”, Rizzoli, 1974). Tutti abbiamo fatto esperienza del fatto che ci sentiamo più freschi e dinamici al mattino e più languidi e sentimentali alla sera. Per equilibrare questi significativi influssi esterni non c’è di meglio che praticare le asanas.

L’esecuzione delle asanas richiede concentrazione: si rallenta il movimento in ogni sua parte e si rallenta anche il respiro, in modo da essere consapevoli di ogni minima modificazione corporea.

Durante la seduta di asanas è bene osservare il silenzio poiché non si tratta della esecuzione di una pratica sportiva, ma di esercizi che, aumentando la consapevolezza del corpo, aprono le porte verso la crescita e l’espansione della coscienza. Quando la mente e il corpo divengono insieme più purificati e spiritualizzati, si diventa più consapevoli del fatto che possiamo entrare con la coscienza in ogni cellula e tessuto del corpo. Si impara quindi a mantenere la mente assorbita nel Mantra, in modo che questo spinga tutte le energie fisiche verso il fine che ci prefiggiamo.

Le parti del corpo fungono da pesi e contrappesi negli esercizi che rilassano o tonificano i differenti muscoli e gli organi o i visceri sottostanti. Se inizialmente il corpo protesterà, manifestando una sensazione di dolenzia più o meno diffusa, tuttavia, con il tempo, sicuramente l'asana diventerà più stabile e comoda, così come afferma Patanjali negli 'Yoga Sutra'. Il segreto sta nel rilassarsi con una corretta respirazione durante l'esecuzione e il mantenimento della "posizione". Ciascuno potrà sperimentare una progressione nel fisico, senza lasciarsi scoraggiare inizialmente dai propri limiti fisiologici. Non si tratta dunque di esercizi di ginnastica, con lo scopo di raggiungere la perfezione della posizione o il ritmo deciso e spettacolare dell'atleta, ma semplicemente si vuole, attraverso posizioni precise del corpo, riuscire a massaggiare adeguatamente e delicatamente le nostre sensibilissime ghiandole. Infatti la pratica di questi esercizi non deve mai comportare né forzature né strapazzi fisici nel movimento: occorre rispettare il limite di elasticità del proprio corpo, tenendo presente che la perfezione del movimento risiede nella perfezione dell'atteggiamento mentale e del controllo del respiro. Perciò, prima di affrontare la pratica delle asanas, si deve avere una certa padronanza della respirazione diaframmatica.

Il diaframma è un muscolo cavo, clic separa il torace dall'addome: lo si avverte mettendo le mani dove terminano le costole: pronunciando la lettera "X" oppure tossendo sentiamo indirettamente gli effetti della sua contrazione. La respirazione diaframmatica è il modo di respirare naturale, da mantenere durante tutto l'arco della giornata, sia per gli uomini che per le donne. Se osserviamo gli animali (per esempio i gatti quando "fanno le fusa"), i bambini (per esempio i neonati quando dormono nella culla e non piangono), le persone rilassate, vediamo che respirano tutti col diaframma. La respirazione toracica invece, oggi così diffusa, è sintomo di tensione e di angoscia.

Le asanas agiranno nel modo giusto solo se la respirazione è corretta, cioè se il diaframma si muove comprimendo ed estendendo certe parti in modo naturale ed in rapporto alla posizione del corpo. Con il massaggio che il diaframma attua durante la respirazione migliorano le funzioni respiratorie, cardiache, circolatorie, ghiandolari e ci si rilassa costantemente; questo grazie proprio alla particolare collocazione anatomica del diaframma, ai rapporti che esso stabilisce con gli organi e le strutture nervose vicine, ai riflessi regolatori che innesca. La respirazione diaframmatica abbassa in inspirazione il diaframma, comprimendo gli organi addominali contro i muscoli dell'addome, mentre in espirazione, alzando il diaframma, crea un incavo nell'addome. Perciò le asanas si devono eseguire a stomaco vuoto e non è bene mangiare prima di venti minuti dalla loro conclusione. Al mattino si fanno subito dopo la doccia (fredda) e al tramonto dopo essersi rinfrescati con il mezzobagno, (fare scorrere acqua fredda sugli avambracci, sulle gambe al di sotto delle ginocchia, sulla faccia e sul collo) Dopo gli esercizi bisogna fare attenzione a non toccare acqua per almeno venti minuti, per non far subire alle ghiandole (riscaldare dei contraccolpi pericolosi).

L'attesa dei venti minuti per mangiare e per bere non è un problema, visto che le asanas precedono la mezz'ora di meditazione. Prima delle asanas è bene anche svuotare vescica e intestino, per predisporre il corpo al massaggio ghiandolare e iniziare poi con alcuni movimenti di profonda respirazione diaframmatica.

Durante l'esecuzione delle asanas la respirazione diaframmatica va controllata: si effettua un'espirazione normale, tranquilla, seguita da una fase di ritenzione del respiro senza forzature, della durata all'incirca pari al tempo dell'inspirazione; si conclude poi con un'espirazione di durata doppia rispetto al tempo dell'inspirazione. Nei casi di malattie cardiache non bisogna trattenere il respiro in apnea, ma invece è consigliabile allungare il tempo di espirazione. E' importante controllare che l'entrata e l'uscita dell'aria dalle vie respiratorie avvenga in maniera graduale, con calma e concentrazione.

Mantenendo la posizione e la concentrazione, lenta mente il corpo acquisterà una maggiore scioltezza unita mente ad un maggiore tono e benessere ne deriverà anche uno stato di maggiore equilibrio psicologico. Perciò occorre non sottovalutare il beneficio di esercizi talora ritenuti semplicisticamente banali o contorti e gradualmente si imparerà a riconoscere e a sperimentare coscientemente le proprie reazioni fisiche, acquisite per lo più come automatismi incontrollabili. Durante la realizzazione del cammino intrapreso, poco per volta il corpo si trasformerà veramente in quel meraviglioso strumento di vita che è a vostra disposizione: si lascerà scoprire giorno per giorno in tutte le sue potenzialità fisiche, fino anche al controllo cosciente dei meccanismi fisiologici.

Ci si avvicina così ad un'esperienza che si acquisisce con la pratica graduale e costante, aperta a tutti e ad ogni età e che supererà, pur prendendone le premesse, il livello di dominio e controllo del fisico che le asanas insegnano, per progredire, attraverso gli insegnamenti di grado successivo, verso le mete spirituali.

ASANAS DEL MATTINO

DIRGA PRANAM o posizione dell'adorazione.

In ginocchio, seduti sui talloni, tenendo le dita dei piedi in avanti.

Inspirando si alzano le braccia, in modo che aderiscano bene alle orecchie per tutta la durata dell'esercizio. Si uniscono le palme delle mani, le braccia e le dita sono distese, i pollici sono intrecciati.

Espirando, ci si piega in avanti lentissimamente, fino a toccare terra con i mignoli e poi ci si allunga sul suolo fino a toccare terra con la fronte. Trattenere il respiro per otto secondi, mantenendo la posizione: concentrarsi sui reni.

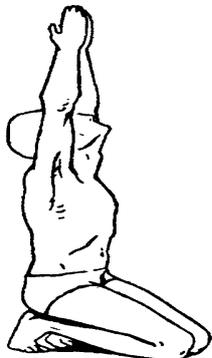
Inspirando, ci si alza lentamente, mantenendosi seduti sui talloni e tenendo le braccia ben aderenti alle orecchie.

Espirando, si abbassano lentamente le braccia e ci si distende per qualche secondo e poi si riprende l'esercizio da capo. per tre o quattro volte.

Note

È l'asana del risveglio. quindi alzando le braccia bisogna stirarsi leggermente per risvegliare i muscoli.

È consigliata la concentrazione nella zona dei reni, che è anche la sede delle ghiandole surrenali, da cui dipende la secrezione ormonale che dà tono fisico per un buon risveglio e per l'inizio di una vigorosa attività quotidiana, fisica e mentale. Dopo avere ripetuto per alcune volte questa asana, con estrema lentezza, se è possibile ci si ferma a terra: praticando a respirazione consigliata si interiorizza, localizzando l'attenzione sui muscoli e sul ventre. Dopo un certo numero di respirazioni si scioglie definitivamente la posizione. Se l'asana suscita inizialmente un eccessivo dolore alle ginocchia, specialmente nei casi di artrosi ecc. si può provare ad infilare un plaid ripiegato tra i polpacci e le cosce.



49

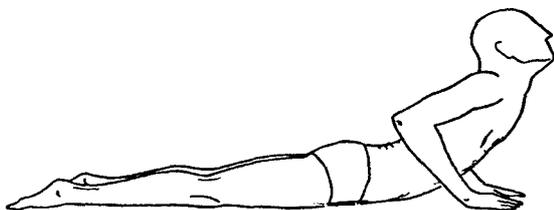
BIHUIANGASANA o posizione del cobra.

Ci si distende proni con il volto verso il suolo, le gambe parallele, i piedi distesi.

Inspirando, appoggiare le mani a terra, all'altezza delle ascelle, alzare lentamente la testa, tirando su lentamente il petto e il busto, senza però staccare da terra l'ombelico. Si rimane in apnea piena per otto secondi in questa posizione, cercando di non fare leva sulle braccia (che dovrebbero servire soltanto per mantenere l'equilibrio), ma piuttosto sui muscoli della schiena, sensibilizzandoci su un punto della spina dorsale su cui si innesta il diaframma e che è sensibile a ogni nostro sforzo, soprattutto quando solleviamo dei pesi.

Espirando, si ritorna nella posizione di partenza e ci si rilassa.

L'esercizio va ripetuto dalle tre alle cinque volte.



Note

È controindicato in caso di ernie del disco. Chi soffre di lombalgie lo esegua ancora più delicatamente, magari ponendo inizialmente un plaid sotto l'inguine e cercando di rilassare bene i muscoli lombari durante la posizione.

Sarebbe consigliabile eseguire la variante che prevede la posizione delle mani dietro la schiena (con le palme giunte e la punta delle dita rivolta verso la testa). Questa variante aiuta a non fare leva sull'appoggio delle mani a terra durante l'esecuzione corretta dell'asana.

In partenza bisogna rilassare bene i muscoli delle gambe, senza sollevare i piedi e senza piegare le ginocchia rilassare anche i glutei. *Inspirando*, si sollevano in sequenza prima le braccia, poi la testa e il petto, tenendo sempre le gambe e i glutei rilassati.

È indicata la concentrazione nella zona dei reni, come per la prima asana.

BIHASTYKASANA o posizione dell'emancipato.

Distesi supini, respirare a fondo più volte, lentamente.

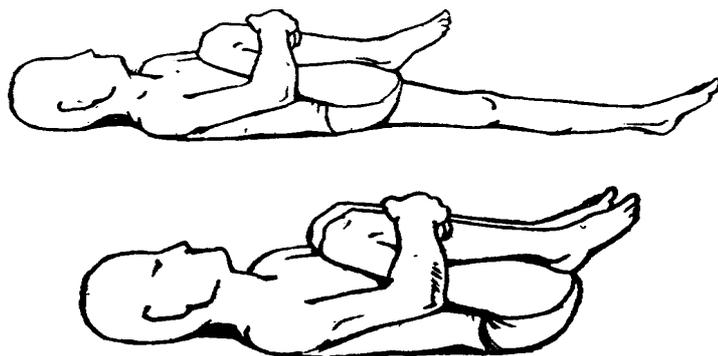
Espirando, alzare una gamba, piegarla e tirarla contro lo stomaco, trattenendola per otto secondi.

Inspirando, riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

Ripetere lo stesso esercizio con l'altra gamba.

Espirando, alzare lentamente ambedue le gambe e, piegandole, tirare contro il petto le ginocchia, aiutandosi con le braccia. Rimanere in questa posizione per otto secondi.

Inspirando lentamente riportare in alto le gambe, e tenendole tese, calarle fino a terra, facendo lavorare i muscoli addominali. Ripetere tutta la sequenza dell'esercizio da tre a cinque volte.



Note

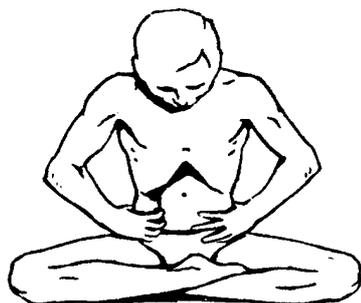
La posizione va eseguita accompagnandola con una respirazione molto lenta e mantenendo la concentrazione sull'addome. Si può restare per il tempo di qualche respirazione nella posizione finale, con le gambe piegate sul ventre, senza forzare, ma rilassandosi. Lentamente le ginocchia si avvicinano alla parete addominale. Questo è un ottimo esercizio per chi soffre di meteorismo addominale, colite spastica e stipsi.

Chi soffre di cervicalgie può introdurre questa variante: al termine dell'espiazione si solleva la testa, ritraendo il mento sul petto (sempre senza forzare), per andare idealmente in direzione del contatto con le ginocchia piegate sul ventre a questo punto si rilassano i muscoli posteriori del collo, anche se sono in tensione, aiutandosi con la tecnica respiratoria. Questo esercizio allunga e rinforza i muscoli posteriori del collo.

AGNISARA MUDRA o gesto dell'attivare il fuoco.

Seduti a gambe incrociate, portare le mani ai fianchi tenendo il pollice verso la schiena. Respirare profondamente più volte; in apnea, dopo una profonda espiazione massaggiare la massa addominale delicatamente e ripetutamente per otto secondi e poi inspirare profondamente. Non si deve massaggiare la zona ombelicale.

Ripetere cinque volte con pause brevi.



Note

Questo esercizio dona molta energia, inoltre è utile contro la stipsi e il meteorismo. E' difficile da capire perché usualmente viene eseguito contraendo l'addome; invece bisogna "risucchiare" lo stomaco sotto le costole al termine dell'espiazione.

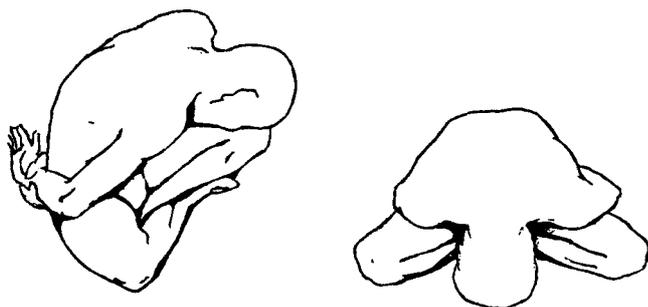
(Per capire che cosa bisogna fare ci si può sdraiare supini, con le gambe piegate comodamente, semiflesse. le ginocchia sollevate e i piedi per terra. Si inspira e poi si espira di colpo con la bocca emettendo il suono "HA". A polmoni vuoti ci si tappa il naso e si produce il movimento tipico dell'ispiazione allargando le costole. In questo modo è più facile "risucchiare" lo stomaco).

YOGA MUDRA o gesto dell'unione.

Seduti con le gambe incrociate, afferrare dietro la schiena con una mano il polso dell'altra.

Espirando, piegarsi in avanti protendendo la faccia e spingendo in fuori il mento fin che si può e poi abbassare il viso in avanti senza forzare troppo. Rimanere così in apnea per otto secondi.

Inspirando, rialzarsi lentamente fino alla posizione di partenza. Riposare qualche secondo e poi ripetere l'esercizio da tre a cinque volte.



Note

Durante questa asana non bisogna forzare per toccare il pavimento, ma arrivare solo fino dove la nostra elasticità muscolare ci permette. Una volta assunta la posizione, si rilassano i muscoli contratti là dove li sentiamo meno elastici e disponibili ad allungarsi e lentamente, il grado di flessione migliorerà da sé.

La testa si può abbassare solo a flessione ultimata. Per risalire si alza prima la testa e poi si incomincia a muovere la colonna vertebrale. E' uno degli esercizi migliori per tenere sciolta la colonna vertebrale. Per questo va eseguito molto lentamente, lasciando che siano il peso della testa e il respiro ad agire. Concludere la seduta di asanas come sarà spiegato di seguito.

ASANAS DEL TRAMONTO

KARMA SANA o posizione dell'azione.

In piedi, a gambe divaricate, per tenere meglio l'equilibrio, respirare a fondo congiungere le mani dietro la schiena, intrecciando le dita.

Espirando, chinarsi lentamente in avanti, sollevando le braccia distese indietro, fino a portare le mani intrecciate sollevate dietro la testa. Rimanere in questa posizione in apnea per otto secondi.

Inspirando, rialzarsi lentamente, riportando le braccia in giù appoggiando le mani sulla schiena, piegarsi in dietro il più possibile e rimanere così per otto secondi in apnea.

Espirando, ritornare nella posizione di partenza.

Espirando, piegarsi sul fianco sinistro, bilanciandosi con lo spostamento delle braccia distese in senso opposto. sempre mantenendo le mani intrecciate dietro la schiena.

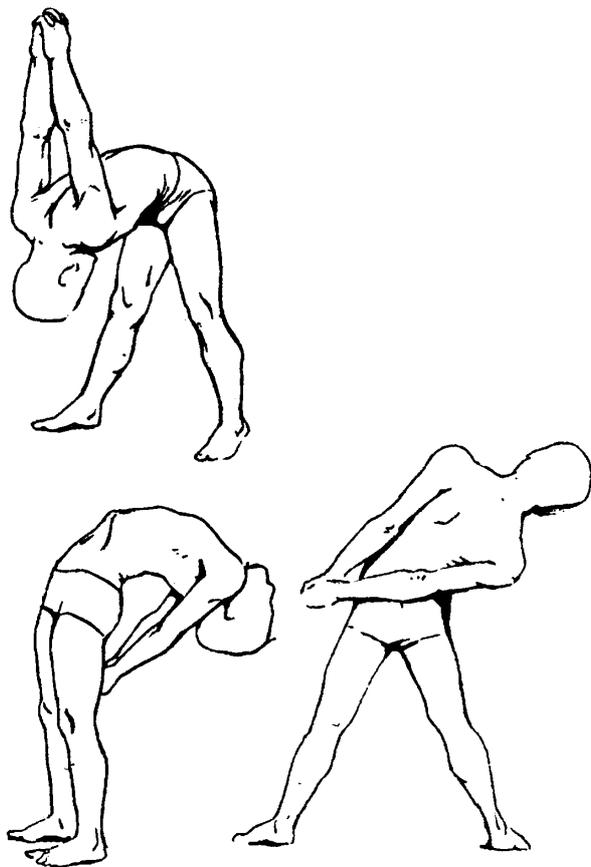
Espirando, ritornare diritti.

Ripetere la stessa tecnica dal lato destro.

Mettersi in ginocchio, tenendo le braccia distese dietro la schiena con le mani intrecciate e le ginocchia un poco discoste tra di loro, seduti sui talloni rialzati, con le dita dei piedi rivolte in avanti.

Espirando piegarsi in avanti, mettere la sommità del capo per terra e contemporaneamente alzare le braccia distese fino a portare le mani perpendicolari sopra la testa; rimanere così a polmoni vuoti per otto secondi.

Inspirando rialzarsi e piegarsi indietro appoggiando le mani sul suolo. Rimanere in apnea per otto secondi.



Espirando riportarsi diritti.

Inspirando piegarsi sul fianco sinistro il più possibile, spostando le braccia in senso opposto; rimanere in apnea a polmoni pieni per otto secondi.

Espirando ritornare con il busto diritto.

Inspirando, ripetere la stessa tecnica sul fianco destro.

Espirando ritornare diritti e lentamente rialzarsi, per riprendere tutta la sequenza dell'esercizio completamente da capo. Tutto il ciclo di questa asana si ripete tre volte.

Note

Prima di eseguire questa sequenza assumere la posizione in piedi, ben stabile, facendo oscillare leggermente il peso del corpo in avanti sugli avampiedi e poi indietro sui talloni fino a trovare il proprio punto di equilibrio ideale, ad occhi chiusi. Raddrizzare così la colonna vertebrale specie a livello lombare, e rilassare bene i muscoli posteriori ad essa collegati, in modo da non provare difficoltà o fastidio special mente nelle posizioni flesse laterali.

Nell'estensione del tronco all'indietro non bisogna assolutamente forzare il movimento, ma rilassare sempre bene i muscoli una volta giunti all'apice del movimento di estensione durante il corso della respirazione profonda. Questo è particolarmente importante a livello delle vertebre cervicali per evitare senso di capogiro. Inoltre in questa fase dell'asana si avvicinano le scapole tra di loro andando a stimolare i centri nervosi a livello del cuore.

In realtà l'esecuzione, come sempre rallentata e morbida, di tutti i movimenti di quest'asana complessa coinvolge tutte le vertebre della colonna, millimetro dopo millimetro potremmo dire, parallelamente ai centri nervosi relativi ai successivi distretti vertebrali. Questo è un effetto particolarmente importante perché si tonificano tutti gli organi correlati con questi centri. rinvigorendo la sera l'organismo stanco della giornata. Non dimentichiamo che oltre a muovere meccanicamente la colonna con questa sequenza già la respirazione diaframmatica di per se stessa impartisce un micromovimento di allungamento e ritorno ad ogni atto respiratorio, che si ripercuote su tutte le vertebre e i centri spinali ad esse collegati.

Chi soffre di problemi alla tiroide deve stare attento a non appoggiare la sommità del capo a terra nella posizione in ginocchio, ma la fronte, per non comprimere questa ghiandola.

SARVANGASANA o posizione della candela.

Distesi supini, rilassamento e respirazione profonda.

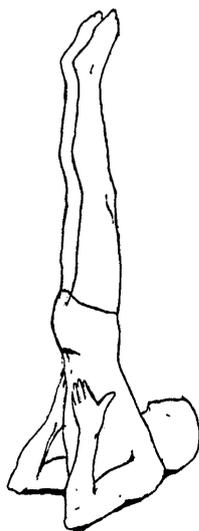
In apnea si alzano le gambe, cercando di portare le ginocchia alla fronte. Tenendo i gomiti nella stessa posizione, appoggiare solidamente le mani alla schiena, puntellandola; alzare lentamente le gambe in verticale, stendendo i piedi come se dovessero spingere qualcosa.

Respirando regolarmente, rimanere in questa posizione per uno o due minuti.

Trattenendo il respiro, ritornare alla posizione supina di partenza piegando prima le gambe e facendole scendere poi lentamente senza alzare la testa dal suolo. Riposarsi per almeno un minuto.



59



Note

Le posizioni capovolte o antigravitarie come la posizione della candela sono controindicate negli ipertesi.

Eseguendo quest'asana bisogna partire dalla posizione supina con il mento rientrato, cercando di tenere sempre il collo più disteso e allungato possibile.

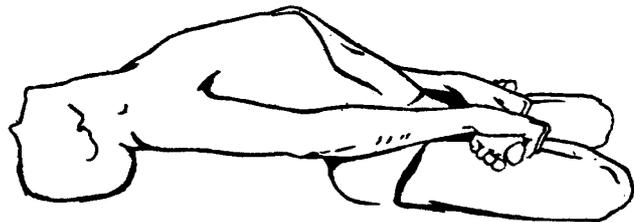
Quando si portano le ginocchia sulla fronte, come prima cosa, bisogna raddrizzare la schiena, fino a che il mento non è contro lo sterno; poi, dopo avere raggiunto una posizione stabile, si possono allungare le gambe. Se le gambe fanno fatica a restare sollevate verso l'alto ci si può aiutare inizialmente cercando l'appoggio di un muro: si parte distendendosi a terra su un fianco con le gambe raccolte e le ginocchia piegate al petto: si ruota facendo aderire i glutei alla parete in modo che il tronco risulti perpendicolare alla parete stessa. A questo punto le gambe vanno poste semiflesse con i piedi appoggiati alla parete: le mani sono lungo il corpo e per sollevare il tronco basta respingere il pavimento con le mani. Si alzano poi progressivamente le gambe.

Un eccessivo sovrappeso corporeo è una controindicazione all'esecuzione di questa asana per problemi di eccessiva ripartizione del peso sulle cervicali e per una eccessiva congestione di sangue alla testa.

MATSYASANA o posizione del pesce.

Distesi supini, si respira profondamente alcune volte e poi, aiutandosi con le mani, si intrecciano le gambe meglio che si può. Facendo leva sui gomiti, si marca la schiena e, rovesciando indietro la testa, si pone la sommità del capo a sostegno della posizione. Si appoggiano le mani sull'addome e si respira lentamente.

Questa posizione va mantenuta per metà del tempo passato nella posizione della candela.



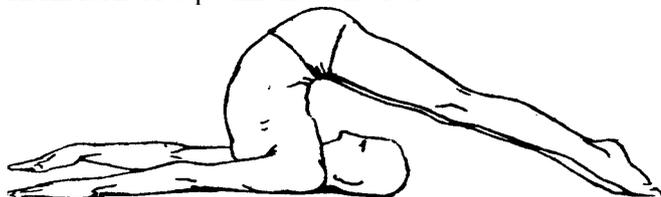
Note

Questa posizione ha una variante per coloro che soffrono di eccessiva rigidità e dolori alle gambe e non riescono ad incrociarle o a mantenerle incrociate: almeno inizialmente si può effettuare a gambe distese, marcando la schiena come descritto.

Durante la posizione non bisogna forzare la contrazione dei muscoli lombari, specialmente nei casi di artrosi della colonna, ma imparare a rilassarli. Stesso discorso per l'estensione del capo e la contrattura delle cervicali.

La contrazione o il rilassamento delle vertebre lombari e cervicali si corrispondono quasi per riflesso e quindi chi ha lombalgie sicure mente dovrà essere attento alla zona cervicale e viceversa. Questo accorgimento è valido anche per evitare che durante la posizione si effettuino dei compensi e degli aggiustamenti dannosi per zone della colonna distanti da quella su cui ci concentriamo.

HALASANA o posizione dell'aratro.



Note

Supini, si respira più volte.

Espirando si alzano le gambe, fino a portare i piedi perpendicolari sopra il capo. Ci si bilancia bene sul collo finché è ben rilassato e aderente al suolo. Quindi lentamente si fanno scendere le gambe al di là della testa, fino a toccare con i piedi il suolo e si rimane in questa posizione, in apnea, per otto secondi.

Inspirando, lentamente si ritorna alla posizione di partenza.

Ricordare che le posizioni capovolte sono controindicate nei casi di ipertensione.

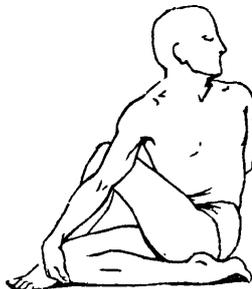
Prima di iniziare ad assumere questa posizione bisogna cercare di rientrare un poco il mento per porre i muscoli posteriori del collo in allungamento.

Quando si raggiunge la posizione, le gambe devono essere diritte evitando di piegare le ginocchia, ma nello stesso tempo non bisogna mai forzare il movimento per arrivare a toccare il pavimento dietro la testa con la punta dei piedi. Così facendosi rischia di determinare degli aggiustamenti scorretti alla posizione con eventuali compensi e con tratture muscolari dannose per cui flettendo lentamente all'indietro le gambe oltre la testa e piegando di conseguenza lentamente il tronco che segue il movimento delle gambe. si procede gradualmente, millimetro per millimetro. fermandosi per respirare tranquillamente e rilassare i muscoli dolenti o contratti.

L'attenzione durante la posizione statica va portata nella zona lombare. L'espiazione è importante per rilassare i muscoli di questa zona. I piedi toccheranno il pavimento quando il corpo stesso lo permetterà.

Chi fa difficoltà può raggiungere la posizione della candela accanto ad una parete, quindi staccare una gamba dall'appoggio della parete e lasciarla scendere verso il pavimento allungando i muscoli posteriori della gamba e distendendo il tallone. Il movimento va alternato con l'altra gamba dopo un certo numero di respirazioni.

Durante la posizione della candela e dell'aratro non bisogna spostare la testa: non si deve guardare ciò che succede intorno poiché tutto il peso corporeo appoggia sulle cervicali.



ATSYENDRASANA o posizione del pescatore.

Gli uomini iniziano sedendosi sopra il calcagno del piede destro. Le donne iniziano sedendosi accanto al piede destro.

Si pone l'altro piede all'esterno del ginocchio destro e ponendo l'ascella destra sopra il ginocchio sinistro, si afferra il piede sinistro con la mano destra, inspirando.

Espirando, si pone la mano sinistra dietro la schiena, ruotando il più possibile nel senso della mano. Rimanere in questa posizione per otto secondi al termine dell'espiazione, in apnea.

Ripetere l'esercizio tre volte da un lato e tre volte dall'altro.

Note

In questa posizione la schiena deve essere perfettamente diritta: nel caso non lo fosse è meglio posizionare la gamba aderente al pavimento allungata ed appoggiare la mano dietro a terra vicino al gluteo al gluteo.

In espiazione, come al solito, bisogna cercare di rilassarsi: in questo caso ci si concentra sui muscoli della colonna vertebrale ruotata. sia per raddrizzare la colonna, se possibile, che per girare meglio la testa indietro e mantenere il mento un poco rientrato. Se manteniamo la posizione senza forzare per qualche atto respiratorio, dobbiamo eseguire lo stesso numero di atti respiratori nella posizione controlaterale. Questo non è consigliabile però inizialmente.

CONCLUSIONE DELLE ASANAS

Alla fine delle asanas, sia al mattino che al tramonto, si devono sempre aggiungere il massaggio e il relax.

Il massaggio serve a due scopi benefici:

- distendere su tutta la pelle la sua stessa secrezione (che si suppone pulita dal recente bagno mattutino) per impedire che la pelle secchi troppo e per tutelarla da eventuali malattie:

- distribuire meglio sul corpo le accumulazioni magnetiche che gli esercizi hanno fatto sviluppare in alcuni punti diffondendo benessere su tutto il corpo.

Con la pratica si sentirà la necessità di farlo sempre, come un impellente bisogno fisico e psichico.

Il massaggio va fatto accuratamente su tutte le parti del corpo con ambedue le mani, prima debitamente sfregate tra loro, insistendo soprattutto sulle zone più facilmente attaccate dalle malattie e sulla pianta dei piedi che, come si sa, avendo in sé lo schema del corpo, è sensibile a tutte le indisposizioni delle principali ghiandole e degli organi.

Dopo il massaggio ci si distende supini in "SAVASANA" (*) e si dedica qualche minuto al relax. Si può seguire qualsiasi tecnica, purché la si riscontri efficace. Sugeriamo quella tradizionale: pensiamo che due piccole luci partano contemporaneamente dai due alluci e percorrano lentamente la superficie esterna dei piedi e delle gambe, sensibilizzandoci a tutti i muscoli, tendini e nervi invitandoci a rilassarli accuratamente. Continuando a salire per tutto il corpo, sempre invitandoci a rilassare i nervi e i muscoli di tutte le parti, finché arrivano alla sommità del capo. Qui penetrano dentro il capo e ripercorrono tutto il corpo dall'interno invitandoci a rilassare muscoli e nervi capitolo quarto visitati.

Questo, oltre che donarci il notevolissimo vantaggio del rilassamento, serve anche a farci attenti alle tensioni che normalmente accumuliamo pericolosamente in qualche parte del corpo e ci avverte dei pericoli di malattie che tali tensioni possono significare. Tutta la moderna medicina psicosomatica ci insegna l'importanza di una continua vigilanza sulle nostre tensioni nervose, per evitare le più svariate forme di malattia che tali tensioni preparano.

Dopo il relax siamo pronti per raccoglierci in meditazione. Durante tutti gli esercizi sarà bene prepararci anche mentalmente alla meditazione, pensando che tutti gli esercizi li facciamo con lo scopo di essere più preparati al dono di Dio.

SAVASANA (o posizione del cadavere): supini, braccia distese un po' discoste dal corpo, gambe un po' divaricate, occhi chiusi o, abbandonandosi alla forza di gravità

Yoga per pregare

E chi prega più? Nella vita di oggi sembra non ci sia più spazio per la preghiera. E facile sentir dire da qualcuno: "Ogni tanto penso al Signore". Ma la preghiera in senso classico, come ce l'ha insegnata Gesù, che dava tanta importanza alla preghiera da passarvi le notti, richiede parecchio di più che un qualche rapido pensiero.

Si dice anche che è difficile trovare il tempo per pregare, nella concitata vita che facciamo. Ma anche chi è occupato in maniera assillante trova pur sempre il tempo per mangiare, per curare l'igiene e l'estetica del proprio corpo e per le altre occupazioni ritenute indispensabili. Il tempo per le cose che crediamo indispensabili lo troviamo sempre.

Non pregare porta grave danno, perché ci priva di grandi beni. Lavoriamo, parliamo e agiamo molto meglio quando tutto il nostro corpo è più rilassato e noi siamo più tranquilli.

E pur certo che ogni nostra attività, quando siamo confusi o abbattuti, senza il conforto della luce che ricaviamo dalla meditazione, ci riesce molto più faticosa, e può trasformarsi in uno sforzo debilitante e spesso doloroso. La vita sarebbe molto più facile, se noi non rifiutassimo l'aiuto che può venirci dall'alto. Quando ci assale il desiderio di non vedere nessuno, di non ascoltare notizie, di riposare un poco, può venirci il desiderio di entrare in qualche rapporto diretto con le forze superiori e, se non lo tacciamo, sprechiamo l'occasione di pregare nel modo più autentico e naturale.

Non è che non si senta il bisogno di pregare. Molti lo sentono, ma non trovano poi facilmente validi maestri che insegnino i primi passi della preghiera. E più facile trovare chi disserta sapientemente sui grandi mistici, sui più alti doni dello Spirito Santo, che chi sia disposto a insegnare l'A B C della preghiera. Quando si presenta qualche maestro elementare di preghiera, anche se alle prime armi, trova subito una quantità di persone che affollano i suoi corsi.

Quando la gente incomincia a pregare, s'accorge che la meditazione non è solo incontrarsi con l'Infinito o dedicarGli del tempo, ma è contemporaneamente fare il proprio più grande interesse, non solo perché l'Infinito mette a disposizione i suoi doni per chi prega, ma perché la preghiera esige e stimola la massima valorizzazione di tutte le doti umane: la ricchezza della fantasia, del sentimento, la forza dell'intuizione, le possibilità extrasensoriali, lo spirito di preveggenza e tutto il resto.

Sorprendentemente i maestri di preghiera che oggi hanno più seguito sono orientali e provengono da paesi in cui si è sempre conservato e coltivato un profondo senso religioso, che tiene il primo posto tra i valori della vita.

Sembra quasi che l'Oriente stimoli l'Occidente cristiano al recupero della preghiera. Ed è accaduto che parecchi cristiani siano andati a imparare nuovamente la preghiera in monasteri orientali e che addirittura dei religiosi cristiani si siano fatti maestri di preghiera con tecniche mutate dalle religioni orientali, non ultimo il

grande Thomas Merton e l'abate benedettino Bede Griffiths.

Distinguendo bene l'oggetto della meditazione e i metodi della meditazione abbiamo constatato che, tra i metodi di preghiera orientale non cristiani e quelli che ancor oggi si praticano nei monasteri ortodossi, ci sono notevolissime somiglianze e ci sono addirittura consonanze inaspettate.

Succede per che, chi non capisce queste affinità, teme che si tratti di strani sincretismi, da rigettare a priori. Finisce per chiederti, quando ti vede con le gambe incrociate e gli occhi chiusi: "Ma che Dio preghi? Di che religione sei?". Si tende a confondere le cose.

Quali le differenze tra la preghiera della tradizione occidentale e queste forme meno usuali?

ESICASMO o YOGA CRISTIANO

La tradizione cristiana ha formato i mistici cappadoci, gli esicasti dell'Egitto e del Monte Athos. ecc. ecc. e ha fatto nascere e elaborare un tipo di meditazione che è ancor oggi praticata in varie parti del mondo cristiano, come in certi monasteri della Romania e del Monte Athos. Sono stati elaborati squisiti metodi di preghiera, che non hanno nulla da invidiare ai metodi orientali. Gli scritti più preziosi sono stati raccolti nella famosa antologia, detta la Filocalia, che è una miniera per chi voglia approfondire questo tema. Perché non si rispolverano questi nostri vecchi tesori. invece di andare a scuola in Oriente? Molti giovani sono spinti verso l'Oriente un po' dalla moda dell'esotico, ma anche da una sincera ricerca (li un metodo di preghiera che ti insegni anche i primi passi. Dobbiamo confessare che nella nostra civiltà, in cui c'è una buona scuola superiore di mistica, mancano i corsi elementari. Facciamo troppo poca attenzione generalmente a due elementi importantissimi per la meditazione e per la necessaria Concentrazione: alla posizione che il corpo deve assumere e alla respirazione. Forse ci crediamo già esperti e non pensiamo di aver bisogno di questo tipo di istruzioni propedeutiche per valorizzare le possibilità del corpo nello sforzo della concentrazione. L'Oriente ha saputo elaborare meglio tutte le tecniche della meditazione e farne il centro di molteplici interessi e soprattutto l'occasione di una crescita quotidiana. Ne hanno fatto lo strumento per quell'esperienza di cui tutti abbiamo bisogno e che, coscienti o no, stiamo tutti cercando, da quando siamo al mondo.

Tutti sentiamo il bisogno di innamorarci di qualcuno che riempi il nostro cuore e la nostra mente. La meditazione può essere finalmente l'incontro con il più grande oggetto di amore.

Le forze superiori che noi spesso etichettiamo con il nome di Dio, e sulle quali proiettiamo tutte le nostre fantasie infantili, per l'incapacità di rispettarne la misteriosa realtà, sono appunto l'oggetto della meditazione. Abbiamo così la possibilità di sperimentarle come presenza di qualcuno, dentro al quale viviamo e che si fa sentire in mille modi, purché siamo disposti a raccoglierci e a fare silenziosa attenzione.

A sentire certe lamentele sui disagi e le disgrazie della vita, viene da pensare che questa strana Natura, che ha inventato la vita dell'uomo, ci abbia messo in un mondo bellissimo, senza darci la possibilità pratica di godercelo. Non siamo quasi mai all'altezza della situazione e spesso ci sentiamo abbandonati e disperati.

Leopardi definiva l'uomo il più infelice degli animali.

Si direbbe che l'istinto aiuti più gli animali di quanto faccia l'intelligenza umana in una quantità di casi. Non che ci manchino le capacità che hanno le bestie, anche se in molte cose esse ci battono, ma non sappiamo sviluppare le nostre potenzialità e le lasciamo atrofizzare. Può succedere di trovare un abitante della foresta che ha una sensibilità e autosufficienza infinitamente maggiore di una persona colta. Così succede che gridiamo al miracolo. quando veniamo a scoprire certe incredibili doti di certi yogin indiani, che con la meditazione e le pratiche che l'accompagnano, hanno imparato a utilizzare tutte le possibilità umane.

LA MEDITAZIONE

Non sono pochi i risultati fisici che riusciamo ad ottenere seguendo con fedeltà le tecniche della meditazione. Un buon rilassamento, facilitato da una perfetta respirazione diaframmatica, è la premessa indispensabile per evitare o migliorare una quantità di malattie psicosomatiche. Se è vero, come sembra, che la maggior parte delle malattie abbia origine psichica, possiamo subito capire quali effetti benefici abbia anche sul fisico la pratica della meditazione che, due volte al giorno, ci invita a stare a lungo nello stato di totale rilassamento.

Ma c'è di più: le tecniche di un buon rilassamento insegnano anche a ispezionare meticolosamente tutte le parti del nostro corpo: si finisce per imparare a conoscerlo meglio di chi ha studiato anatomia e a sentire anche il più lieve stato di tensione o alterazione che prelude alla malattia. Non c'è di meglio che prevenire le malattie per poterle facilmente debellare.

Per sviluppare la meditazione e raggiungere gradi più alti, bisogna anche imparare a sviluppare l'immaginazione, la memoria, l'intuizione e quella formidabile forza che è la capacità di concentrazione, che sta alla base di ogni impresa significativa.

Noi usiamo la meditazione con lo scopo di incontrarci con Infinito. Il resto, i benefici fisici e psichici, dovrebbero venire come sovrappiù. Non dovremmo cercarli per se stessi, per non rischiare di deviare dalla vera mela della meditazione cioè l'unione con l'Infinito, col Tutto. "Incontrarci con l'Infinito" è il nostro modo di esprimerci. un po' narcisistico per cercare di esprimere quello che succede quando si è immersi nella vitalità dell'infinito. Basta rendercene conto per capire che cos'è veramente la preghiera.

L'amore di Dio per noi, che si manifesta come grazia. inventa per ciascuno di noi un percorso di crescita spirituale, fino a farci arrivare a quella perfezione. che sarà il compimento della nostra vita di persone libere.

Questa grazia la possiamo anche vedere, anche toccare, perché s'è fatta persona umana, con un fisico amabile e tangibile. Incontrare e amare quest'uomo-rivelazione è il più alto grado di grazia.

La segreta e quasi misteriosa vita dell'anima, la storia di un progresso spirituale, è inspiegabile e indescrivibile. E' fatta di infiniti passaggi, talvolta impercettibili anche all'interessato: un pulviscolo di grazie che sollecitano la sua crescita.

Tra le molte schematizzazioni, che tentano di descrivere il progresso normale di un'anima, mi sembra significativa la più antica e tradizionale, divulgata da A. Avalon, dei cinque livelli di coscienza, in cui vediamo come i differenti talenti, affidati a ciascuno possano venir sfruttati fino in fondo. Ne abbiamo già parlato. Ma li rivediamo sotto un punto di vista funzionale, rimandando possibili approfondimenti al corso sperimentale.

1) inizialmente l'anima deve arrivare al livello del controllo delle passioni. Kaniamaya kosha, con la pratica delle asanas e l'osservanza scrupolosa delle regole di Yama e Nyama. A questo punto, nella meditazione, l'anima potrà rendersi conto del nascere e svilupparsi delle passioni partendo dalle radici ghiandolari e dovrà allenarsi ad usare i mezzi necessari per controllarle.

2) In seguito, attraverso la purificazione del proprio io, l'anima perviene al Manomaya kosha, che è il tipico livello dell'ispirazione. In cui imparerà a manovrare la superlativa capacità dell'immaginazione e del sogno. che sa trasformare in simboli ogni realtà ed è indispensabile per ogni nostro modo di esprimerci.

3) Con il contributo sempre più impegnativo della grazia e con la fedeltà alla preghiera. l'anima può essere elevata ad Atimanas kosha, ossia al livello delle intuizioni e delle previsioni. E' il momento in cui possiamo riconoscere le persone che veramente ci sono d' aiuto e quelle che invece ci creano ostacoli.

4) Sempre più utilizzando le capacità più alte, la meditazione può essere accompagnata dai grandi doni del Vijnamaya kosha. soprattutto della devozione che aprono il cuore alla piena conoscenza che spira amore.

5) Ai grandi mistici viene concesso il livello detto Hiranmaya kosha, tutto d'oro, che possiamo far corrispondere al settimo cielo, al quale fu elevato San Paolo, in quella esperienza mistica cui accenna nella lettera II Cor. 12,2 ss.

Un buon maestro saprà guidare i suoi discepoli per la difficile salita dei cinque livelli, indicando di volta in volta le caratteristiche avventure sonore e visive, che generalmente si accompagnano a questi livelli, in modo che sia possibile riconoscerli e non confonderli con altri normali effetti, anche se meravigliosi, di un buon rituale.

Questa strada potrebbe essere ben conosciuta anche da noi cristiani, se è vera l'opinione di qualcuno, del resto non molto condivisa, che questi cinque livelli li troviamo nelle schematizzazioni di vari maestri di vita spirituale, come Evagrio Pontico, Giovanni Clinico e altri. Qualcuno li vede adombrati nelle cinque esperienze che i discepoli privilegiati hanno fatto nell'episodio della trasfigurazione sul Tabor: concentrazione nella preghiera, trasfigurazione, apparizione dei profeti che parlano della futura passione, stato di esaltazione e nuvola luminosa che porta la voce del Padre.

Il pieno possesso di questi livelli corrisponde alla capacità di operare pienamente sui cinque centri dell'energia vitale, che in India chiamano chacras, che si trovano lungo la spina dorsale e di cui abbiamo parlato precedentemente.

IL SILENZIO DEL CORPO

La nostra tradizione occidentale non ha mai insistito troppo sull'utilità delle tecniche necessarie a una buona preghiera. Leggendo certi trattati, ci si può far l'idea che la preghiera debba nascere in maniera molto spontanea, quasi come naturale sfogo del nostro amore per l'Infinito, senza tante regole e metodi. Di fatto però, tutti quelli che hanno tentato per un po' di tempo la meditazione prolungata almeno per una mezz'ora, sanno quanto sia difficile dominare la mente, con i suoi interminabili flussi di ricordi, di immagini, di preoccupazioni. Invece che concentrarci in Dio, ci perdiamo in un mare di distrazioni. Per questo motivo molti preferiscono sostituire la meditazione profonda con la lettura meditata, che è certamente più semplice, ma rischia di ridurre la meditazione a un giocare sulle proprie idee e sulle proprie interpretazioni della realtà. Anche la lettura attenta e meditata della Scrittura è cosa fondamentale, ma sappiamo che rende molto di più se praticata dopo una buona meditazione che predispose ad accogliere ed utilizzare tutta la luce della Parola di Dio.

POSIZIONE

Le tecniche che insegnano a raggiungere una buona posizione di raccoglimento, una sana respirazione diaframmatica e la efficace recitazione del mantra, sono gli strumenti più validi che la tradizione ci ha lasciato per controllare la mente.

La posizione più adatta alla meditazione è senz'altro quella che permette un perfetto rilassamento e una completa respirazione, senza togliere dinamismo alla mente, ed evitando anche il pericolo del sonno. Solo un prolungato esercizio e una lunga esperienza di meditazione possono convincere di come sia utile, per un perfetto rilassamento anche alla parte terminale della colonna spinale, la posizione classica: sedere per terra, con le gambe incrociate e senza appoggiare la schiena. La posizione del guerriero, la posizione perfetta e la posizione del loto diventano accessibili anche alle ginocchia occidentali, se ci si impegna con costanza e decisione.

Quando la scoperta dell'encefalogramma di Hans Berger è stata applicata alla meditazione, si è constatato che la mente emana onde cerebrali con variabili ambiti di frequenza. La mente di una persona attiva e in movimento, che segue le impressioni visive-uditive, presenta la frequenza delle onde sopra i dodici cicli al secondo, dette convenzionalmente onde Beta.

Quando la persona è un po' più raccolta, o si sta assopendo, o sta dormendo con sogni tranquilli, le onde cerebrali vanno dai dodici cicli agli otto cicli al secondo e sono chiamate onde Alfa. Esistono onde ancora più lente con cicli ai sette ai quattro al secondo e sono state chiamate onde Theta: caratterizzano lo stato di sonno profondo e senza sogni oppure lo

stato pre-comatoso. Controllando le onde cerebrali ai morenti o a pazienti in coma profondo si sono riscontrate onde sotto i quattro cicli al secondo, battezzate onde Delta.

Quando si misurano le onde cerebrali di una persona in meditazione profonda si constata che una persona in profondità è sempre al livello Alpha, ma facilmente raggiunge il livello caratteristico delle onde Theta e addirittura si dà caso che raggiungendo l'estasi, una persona può arrivare all'encefalogramma piatto.

Possiamo concludere che i metodi della meditazione profonda aiutano a raggiungere facilmente il livello Alfa e anche livelli più profondi con notevoli variazioni del metabolismo, senza pregiudizio della salute. Questo è il motivo per cui, soprattutto in certi casi, si deve risalire dalla profondità della meditazione sempre lentamente e gradatamente, per poter tornare al livello Beta, senza gli effetti negativi che sarebbero provocati al fisico da una troppo veloce variazione del metabolismo.

Sapendo che ogni contatto fisico-sensoriale produce nel cervello onde Beta, si capisce come sia indispensabile per uno che voglia seriamente meditare, controllare perfettamente la propria mente con una posizione di assoluta immobilità. Ogni movimento dei muscoli volontari genera nel cervello riflessi di natura elettrica che innescano il gioco delle immagini e delle distrazioni.

IMMAGINAZIONE

Bisogna utilizzare anche l'immaginazione. Se è lasciata libera, l'immaginazione può distrarre dalla concentrazione e portarci molto lontano, con le sue catene di immagini, può invece essere un ottimo strumento nei primi passi della concentrazione, perché può aiutarci a raggiungere la profondità. Immaginando di scendere una scala, o di scivolare su un piano inclinato, o di scendere con un paracadute o con un ascensore e cercando contemporaneamente di provare l'effetto della discesa, posso rallentare le onde cerebrali.

Questo è stato provato scientificamente, anche se non è facile arrivarci. Generalmente ci si arriva per fasi successive. Se per esempio immagino di scendere una scala, avrò queste tre successive sensazioni: comincerò a vedere che qualcuno scende la scala, in seguito vedrò me stesso come sdoppiato che scendo la scala, infine sentirò che io stesso sto scendendo la scala. Con pazienza arriverò così a penetrare nella profondità di me stesso, utilizzando l'immaginazione.

L'immaginazione è il tramite normale tra la realtà e l'esperienza.

Sapendo utilizzare in tutto la sua forza, atleti e artisti sono riusciti a superare sé stessi e a realizzare cose che sembravano impossibili. Questa è una autosuggestione molto positiva che tutti dovrebbero imparare per crescere.

L'esperienza insegna che senza l'aiuto dell'immaginazione immaginazione è impossibile riuscire a scendere a grande profondità. Ciò non vuol dire che la meditazione sia frutto di suggestione, perché raggiunta la profondità, l'immagine che mi ha aiutato a scendere svanisce e libera la piena utilizzazione del cuore.

RESPIRAZIONE

Nella meditazione tutto il corpo deve essere opportunamente ossigenato, ma soprattutto il cervello, per cui è necessaria una buona respirazione, che deve perciò essere sempre diaframmatica. La respirazione diaframmatica è l'unica che può garantire il continuo massaggio della massa intestinale e la continua movimentazione degli acidi intestinali per evitare formazioni di calcoli o di ulcerazioni. Una errata respirazione può aver conseguenze penose su tutto il corpo e deformare lentamente la spina dorsale.

Essendo il diaframma un muscolo non volontario, può muoversi nella respirazione senza disturbare il cervello. Bisogna quindi esercitarsi a una perfetta respirazione diaframmatica, che diventa indispensabile per il meditante, più che per il cantante o il suonatore di strumenti a fiato.

La respirazione non ci dona solo ossigeno, ma energia e muove altre forze, più sottili e più benefiche per il nostro corpo e la nostra psiche. Il ritmo della respirazione, va gradatamente rallentando, e aiuta il rilassamento e la profondità. Vitalizza la meditazione e assomiglia molto a una base musicale, su cui inserire il mantra,

Ogni respiro è fatto di due momenti: l'inspirazione e l'espiazione, che hanno, come tutte le azioni umane, rispondenza a ogni livello: fisico, psichico e spirituale. Fisicamente l'inspirazione riempie i polmoni di buon ossigeno, di vigore, perché carica elettricamente quel complesso magnete che è il nostro corpo e porta dovunque l'ossigeno a bruciare gli zuccheri e mantenere la temperatura corporea. L'espiazione invece svuota, scarica. Psicologicamente la carica diventa consapevolezza del proprio essere piccoli e precari, del nostro assoluto bisogno di ossigeno, delle nostre dipendenze. La scarica invece permette un abbandono confidenziale, il primo movimento sembra quasi centripeto come un chiudersi nel proprio cerchio; il secondo è piuttosto un aprirsi confidenziale verso l'esterno.

Sul piano intellettuale l'inspirazione produce mobilitazione di tutte le forze per pensare, un richiamo all'attenzione; nell'espiazione si produce il vero atto di comprensione e di decisione giudicante.

In campo affettivo l'inspirazione corrisponde al farsi coraggio e l'espiazione il generoso offrirsi e abbandonarsi, senza più remore. Il primo movimento rappresenta il bilancio della situazione, per preparare poi la resa incondizionata.

IL MANTRA

Tutto il processo della respirazione, così complesso, deve essere potenziato dalla meditazione e reso cosciente in tutte le sue più sottili implicazioni vitali. Per questo i maestri hanno insegnato a potenziare il naturale linguaggio della

respirazione. aggiungendovi una frasetta, una sottolineatura verbale, detta mantra, formata in genere da due parollette o addirittura da due sillabe, da pronunciarsi mentalmente in inspirazione ed espirazione.

Non devono essere parole qualsiasi, ma suoni che abbiano il potere di svegliare l'anima e di metterla nel giusto atteggiamento nei confronti dell'infinito. Il più noto mantra dell'India è "Aham-so" che significa "io-tu". Dicendo "aham" si cerca di metterci nell'atteggiamento di chi sente la propria piccolezza di fronte all'infinito, e dicendo "so" ci si abbandona alla forza infinita che ci sorregge e ci ha sempre sorretto, per accettarne ancora una volta il dono e percepire la direzione in cui storicamente ci muove. Sono parole di "potenza" che ci permettono di respirare, in qualche maniera, lo stesso respiro dell'Infinito. Per questo il mantra deve essere composto da parole rivelate. Come Dio si è rivelato a noi attraverso la grande Parola che è il Verbo del Padre, senza il quale nulla è stato fatto di quello che c'è nell'universo, così noi stessi siamo frutto di una particolare parola di Dio e per farci crescere l'Infinito ci dona ancora parole ispirate; prendendone coscienza, possiamo metterci nel giusto atteggiamento di devozione. Il ritmo rallentato serve a mantenere il raccoglimento e il sottile suono del mantra, più psicologico che fisico, serve con la sua colorazione a maturare il totale abbandono della mente e a preparare l'atteggiamento di devozione, per aprire il cuore all'infinito. La ripetizione cosciente della stessa parola, per farla armonizzare con tutte le parole dell'universo, dovrebbe servire alla scoperta del valore della nostra vita.

Ma appunto la cosa più difficile per l'uomo è conoscere la parola adatta alla sua costituzione e pronunciarla nel modo giusto. Tanto più difficile, in quanto ha falsato sé stesso e ciascuno di noi rischia di vivere mascherato da atteggiamenti e abitudini che fungono da maschera, per la commedia quotidiana del "saper vivere".

Dio ci è venuto incontro con un nuovo progetto, per realizzare un nuovo ideale di umanità, migliore di quella naturale; questa proposta è Gesù Cristo, la "Parola" di Dio detta per noi, per il nostro aiuto. Per arrivare a un progetto di restauro, ha rivelato anche le parole chiave che ci devono aprire il cuore e la mente, che ci possono ristrutturare. Le persone che hanno avuto le grandi ispirazioni scritturali, riportano qua e là nei loro scritti queste parole chiave: Sono mantra preziosi; bisogna riscoprirli e tra questi trovare il proprio. Il mantra non può essere uguale per tutti, anche se esistono mantra generici che possono servire a tutti, in determinate circostanze, e che vengono insegnati a tempo opportuno. La ricerca del proprio mantra è guidata dallo stesso piano provvidenziale che spinge una persona a mettersi nella pratica dello yoga e può essere solo agevolato dall'aiuto di un maestro, ma è certo che prima o poi, a chi lo cerca sinceramente, il mantra arriva. Il mantra va ripetuto con amore, durante tutto il giorno e la notte, ed è bello risvegliarsi sentendo che il nostro respiro ha la colorazione della parola di Dio. Come un amoroso ritornello, che ci resta in testa per giorni e ci ricorda un certo clima affettivo, così il mantra accompagna la vita del meditante. Lo aiuta a vincere l'incredibile resistenza che facciamo a morire a una vita limitata e sciocca, "perché non si faccia più la nostra volontà, ma la Sua". Anche Gesù nell'orto ha lottato contro questa resistenza che per lui era tragica e ha ripetuto per tutta la notte il suo mantra di redentore. "Dovete pregare sempre senza stancarvi mai": il mantra ci permette di farlo.

Ma la meditazione che dà il via e ricarica questo ininterrotto inno di lode alla volontà di Dio, va fatta in tempi privilegiati, tutti i santi giorni.

Il tempo consigliato come ottimale è il momento in cui la natura influisce di più sul nostro fisico e di conseguenza su tutto il resto. Due volte al giorno il sole, sorgendo e tramontando fa oscillare le zone ionizzate dell'atmosfera, con escursioni che solo ora gli scienziati cominciano a valutare pienamente nelle loro imponenti variazioni. Queste hanno profonde ripercussioni su di noi, che ci sentiamo più attivi all'alba e più languidi al tramonto, anche senza considerare l'accumulo di stanchezza. In questi momenti la mente è più disposta alla concentrazione, soprattutto dopo un opportuno massaggio delle ghiandole, fatto con le asanas, come abbiamo detto precedentemente.

Mattina e sera, quando più intenso si fa il canto degli uccelli e i colori del cielo si riscaldano e variano fantasticamente, anche l'animo umano va aiutato ad accorgersi che qualcosa sta cambiando attorno a lui e a capire come adeguarsi a queste variazioni, perché il ritmo vitale si arricchisca e non perda quota.

"Quando l'arpa si accorda nell'aria mattutina Signore, che anch'io trovi il mio posto"

(Tagore: Gitanjali)

Questa obiezione è comune: fondando tutta la meditazione su tecniche naturali, non si riduce la preghiera a uno sforzo semplicemente umano, senza aiuto dall'alto?

Tranne la S. Messa, che è il sacrificio di Cristo che intercede per noi, tutte le altre preghiere, per natura loro, sono soltanto azioni umane che cercano di aprirsi un varco verso l'Infinito: ma se una preghiera viene fatta dietro invito di Cristo, in unione con Lui e magari con le sue parole, possiamo credere che sia efficace nel metterci in contatto con l'Infinito, e sia accompagnata dalla Grazia.

Le particolari tecniche che servono a far silenzio nell'anima e a concentrarne l'attenzione e la devozione, sono le premesse indispensabili per venire a contatto con la grazia, che non ci abbandona mai quando noi cerchiamo sinceramente il Signore nella preghiera. "Io pongo sempre innanzi a me il Signore, di questo gioisce il mio cuore, esulta la mia anima, anche il mio corpo riposa al sicuro" (Salmo 16).

I maestri della mistica, primo fra tutti San Giovanni della Croce, insistono sulla necessità che, chi prega, faccia il vuoto dentro di sé, portando nella quiete i sensi, l'immaginazione e anche il pensiero. "Il racconto del pellegrino russo" insegna che l'intelletto deve scendere nel cuore e far tacere i pensieri. Il trattato cinese "Il segreto del fiore d'oro", che riassume tutto l'insegnamento orientale sulla preghiera, afferma che "bisogna rendersi padroni assoluti del proprio corpo e del

proprio cuore, essere completamente liberi e tranquilli, allontanare ogni impedimento, evitare qualsiasi emozione, fissare il cuore celeste proprio nel Centro” (VIII).

Il capitolo conclude: “ci si dimentica. calmi e puri, pieni della potenza e del vuoto. La coscienza si dissolve nella contemplazione”. Si apre alla Verità. “Se si resta ben saldi, nella calma, a un tratto inizia il processo di liberazione del Cielo”. I nostri mistici insegnano che solo se si è fatto il vuoto dentro di noi, il Signore può entrare nella nostra dimora e arricchirla con la sua presenza. Siccome Dio non delude mai, basta che noi mettiamo le giuste premesse umane per rendere possibile la sua azione. Il nostro sincero sforzo è di fare il vuoto e il silenzio e poi Dio farà sicuramente la sua parte. “Io sto alla porta e busso, se uno mi sente e mi apre, io entrerò e ceneremo insieme, io con lui e lui con me” (Ap. 3,20).

E le altre pratiche di preghiera tradizionale?

La meditazione profonda non esclude e non mette in soffitta nessuna delle pratiche - più semplici e più popolari - che la tradizione cristiana ci ha insegnato. Non sarà certo, chi fa due volte al giorno la sua meditazione, che si rifiuterà di partecipare alla preghiera vocale che si fa durante le liturgie: i canti della Messa, le preghiere dei fedeli, le liturgie dei defunti. Sarà anzi più pronto a una preghiera tradizionale, incontrando un'immagine della Vergine e passando davanti a una chiesa. Il santo Rosario stesso nonché il “Padre nostro”, recitato coinvolgendo respiro e livelli psichici, riacquisteranno tutto il loro valore.

Chi ha imparato a familiarizzare con le tecniche di concentrazione della preghiera profonda, avrà certamente nell'assemblea liturgica un contegno esemplare. Imparerà a pregare anche in pubblico con gli occhi chiusi con una partecipazione più intima, proprio perché ogni preghiera ha bisogno di concentrazione e non c'è migliore preparazione alla Messa che fare meditazione, come usano ancora oggi parecchi ordini religiosi.

Non si butta via niente, ma si apprende a rivitalizzare pratiche che rischiano sempre di restare forme esteriori, se non proprio meccaniche ripetizioni di parole, pronunciate soprappensiero o distratti. Ogni tempo ha la sua pratica, ogni circostanza la preghiera più appropriata, ma alla radice della devozione e della vita di pietà, bisogna ritornare a mettere la meditazione profonda. secondo la forma tradizionale del vuoto interiore.

La meditazione è poco popolare per l'unica ragione che è molto difficile.

Più che essere difficile, dobbiamo dire che richiede una condizione che è molto difficile, cioè la perseveranza. Nel primo periodo dell'apprendimento e della purificazione non si ha ancora la soddisfazione dei risultati e si provano di più le pene della purificazione a tutti i livelli, dal male alle ginocchia, all'incapacità di reggere per tutto il tempo stabilito, alla incapacità di controllare le distrazioni perché ancora non si riesce a essere stabilmente in quella profondità in cui solo è possibile il controllo della mente. Bisogna quindi che i principianti si facciano aiutare e si aiutino in tutti i modi. Il mezzo più valido sembra quello di organizzarsi per fare assieme la meditazione, almeno una volta la settimana. Per questo va attrezzato un luogo adatto e sufficiente a raccogliere un bel gruppo di persone. Il fervore dell'uno serve a compensare le stanchezze dell'altro. I risultati visibili di chi si dedica da più tempo confortano lo sforzo di chi è agli inizi e così la volontà viene sostenuta. In questi incontri la preghiera acquisterà, nei limiti del possibile, anche forme corali; preceduta da una danza sacra o da canti appropriati, si concluderà con una breve esortazione e un momento di dialogo fraterno, che serve a legare gli amici della preghiera e a rendere più attraente la preghiera stessa.

L'ESTASI

Il culmine della meditazione profonda è l'estasi: inaccessibile alla sola volontà, è un dono di grazia. Per samadhi è possibile una definizione formale, ma nessuna spiegazione può esprimere interamente la natura di questa condizione che trascende l'esperienza umana quotidiana.

L'attesa dell'improvviso e potente “vento e fuoco” di Spirito trasformatore, può essere accompagnata soltanto da un'azione di svuotamento che lo yogin deve vivere quotidianamente: “Non per mezzo dei Veda, né per mezzo dei sacrifici, né attraverso lo studio, né attraverso le offerte, né per mezzo dei riti, né attraverso dure penitenze... ma con una devozione che non tollera mutamento” (Bhagavad Gita).

La componente più rivelativa dell'estasi è l'esperienza della unione totale di soggetto e oggetto: “nello Spirito Santo si conosce il Signore e lo Spirito Santo riempie tutto l'uomo” (Silvano monaco). Santa Teresa, che ha comunicato tale esperienza nel Castello interiore, riferisce: “dire che l'Amato dia chiaramente a conoscere di essere con l'anima, e che, ciò nonostante, chiami l'anima con un segno così evidente, da escludere ogni dubbio”: tale unità porta a uno stato di pace e pienezza “chi potrebbe descrivere questa gioia e felicità?” (Silvano atonita).

Il dono dell'estasi non può essere né il fine, né un elemento essenziale della vita religiosa appunto perché è solo dono, unicamente dono.

Normalmente la vita religiosa deve basarsi sulla fede costante che informa le tutte azioni della giornata. Lo scopo di questo “gran favore di Dio” è infatti di arricchire l'essere, perché possa lavorare al bene degli altri. “Il Signore, nella Sua infinita misericordia, ha dato a me, peccatore, questa grazia, affinché, gli uomini conoscano Dio e ritornino a Lui” (Silvano). “Colui che spiegherà questo supremo segreto ai miei devoti..., a me senza dubbio verrà” (Bhagavad Gita).

Appendice I

SURYA NAMASKARA (*Il saluto al sole*)

La scienza si occupa sempre più del sole, ma ne considera unicamente l'aspetto fisico-materiale studiandone la composizione fisico-chimica e le potenzialità energetiche. Lo yoga insegna a mettersi in sintonia con il sole in modo tutto particolare.

Il sole è il centro del sistema solare, è l'origine della materia che ci circonda e ci sostiene. Possiamo dunque guardare al sole con il desiderio di avvicinarci al centro, a quel centro che dobbiamo trovare in noi stessi. Questo educa a fare attenzione al corpo e ci spinge a ricercarne i segreti e a rispettarne i ritmi e le leggi.

Dal sole assorbiamo tutta la vitalità e la luce di cui abbiamo bisogno per vivere. Cerchiamo di introdurla dentro di noi, dentro ogni nostra cellula, nel nostro cuore e nella nostra mente ci sentiremo lentamente più luminosi. Il nostro corpo, come una gemma, un cristallo, un piccolo laser, può accogliere la luce dentro di sé, per poi rifletterla potenziata.

Per avvicinarci al sole immaginiamo di respirare e di bere una luce sfolgorante. Creiamo intorno a noi un campo luminoso che ci avvolge e ci protegge e sentiamo che i raggi del sole portano a noi una quantità di sostanze vitali, proprio come il cuore, attraverso il sangue, invia sostanze nutritive alle zone periferiche dell'organismo.

Il sole sorge ogni giorno in modo nuovo: illuminati dal sole, anche noi possiamo rinnovare ogni giorno il nostro desiderio di crescita e di maturazione, fino ad illuminare sempre di più le zone d'ombra presenti in noi.

Ancora, se abbiamo un punto dolente, possiamo chiedere alla luce del sole di dirigersi verso quel punto, di lasciare che l'attraversarsi e sciolga al suo passaggio ogni tensione. Il sole fisico può rappresentare anche il sole spirituale: unendoci al sole, possiamo infatti sentirci uniti all'infinito e a tutti gli spiriti luminosi. Non solo: esponendoci ai raggi del sole, lasciandoli agire, sensibilizzandoci a tutto ciò che fanno nascere in noi, possiamo disporci a ricevere la luce dell'infinito, senza "aprire l'ombrello per paura", ma accettando che questa luce faccia emergere dallo sfondo oscuro i doni che ha depresso in noi. Ancora, guardando come il sole splende su tutti gli uomini, giusti o ingiusti. unendo nel suo abbraccio ogni razza o credo, possiamo scorgere in lui l'immagine di un amore infinito ed essere sollecitati ad imitarlo. E proprio come il calore del sole rende malleabili i materiali solidi, ne trasforma la struttura e ne libera l'energia. così il fuoco celeste. l'amore divino può liberarci dall'attaccamento alla nostra materia pesante; può trasformare in noi il carattere, le abitudini, i pregiudizi. Richiamati su di noi, i raggi divini possono suscitare un cambiamento sempre più radicale. fino a commuovere ed infiammare il nostro centro.

Il saluto al sole è un modo particolarmente interessante ed efficace per entrare in sintonia con il sole. Si tratta di una sequenza di movimenti che non vanno confusi con un esercizio ginnico: essi infatti non tendono a curare l'aspetto estetico, e perciò non orientano al mondo esterno, ma vogliono riportare chi li esegue al suo mondo interiore.

La sequenza dei movimenti va ripetuta poche volte, senza interruzioni.

Il miglior momento per fare l'esercizio è al mattino, al sorgere del sole. Se ciò non è possibile il saluto al sole può essere eseguito in ogni momento prima della colazione, oppure anche alla sera.

Le posture che costituiscono questo esercizio possono essere eseguite secondo più varianti. Qui esse vengono descritte secondo il modo più diffuso. Essendo alcune posture tra loro corrispondenti, esse vengono trattate congiuntamente.

1a e 12a posizione: PRANAMASANA (posizione della preghiera)

Orientando il corpo nella direzione del sole, si assuma una posizione eretta e si cerchi un punto di comodo equilibrio; i piedi siano leggermente divaricati, ma rimangano all'interno della base di appoggio costituita dal prolungamento delle anche sul terreno. Le palme delle mani sono congiunte all'altezza dello sterno, come per una preghiera. Chiusi gli occhi, si permetta al corpo di rilassarsi. Per almeno mezzo minuto si allentino le tensioni muscolari: oscillando leggermente sul proprio asse si trovi il punto di equilibrio e si senta sempre meglio la pressione dei piedi che aderiscono al suolo. Tutto questo prepara alle fasi successive.

2 e 11° posizione: HASTA UTTANASANA (posizione delle braccia levate)

Si alzino le braccia sopra la testa, tenendo le mani ad una distanza che corrisponde all'ampiezza delle spalle. Alla fine del movimento la testa, le braccia e la parte superiore del tronco vanno piegati all'indietro. Le palme delle mani devono essere rivolte in avanti e il movimento deve essere continuo, fluido e cosciente.

3° e 10a posizione: PDAHASTASANA (posizione del piegamento in avanti)

Si esegua una flessione in avanti, quindi si pongano le palme delle mani sul pavimento (o si avvicinino ad esso), davanti ai piedi o a lato di essi. Il movimento dovrebbe essere continuo, privo di strappi e forzature. Si faccia attenzione a piegare le gambe il meno possibile e magari a mantenerle distese; se possibile, le ginocchia dovrebbero essere toccate con la fronte o con il mento. Durante la flessione in avanti è utile una profonda espirazione; nella posizione finale è opportuna una contrazione dell'addome, a polmoni vuoti.

4a e 9a posizione: ASHWA SANCHALANASANA (posizione equestre)

Cominciando a scaricare il peso sulle mani, si estenda la gamba destra il più possibile all'indietro: contemporaneamente la gamba sinistra si piega, senza che cambi la posizione del piede sinistro. Se le palme delle mani rimangono distese a contatto col terreno l'efficacia del movimento è maggiore; i principianti, però, possono tenere al suolo anche solo le dita,

se questo li aiuta ad marcare meglio la schiena. Al termine di questo movimento le dita dei piedi e il ginocchio della gamba destra stesa mantengono il contatto con il terreno. Per completare il movimento la testa va piegata all'indietro e la spina dorsale va marcata il più possibile, ma senza forzature.

5a e 8a posizione: PARVATASANA (la posizione della montagna)

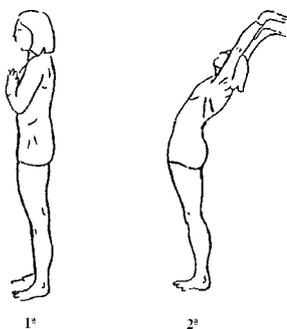
Allineando il ginocchio destro (che prende così contatto col terreno), si abbassi la testa verso il pavimento; la schiena passi dall'arco precedente a una flessione in senso opposto, in modo che il bacino sia sollevato in alto. Anche la gamba sinistra va posta - a questo punto - all'indietro, in modo che il piede sinistro si posi accanto al destro. Alzando il bacino il più possibile, si lasci che la testa si sistemi in verticale fra le braccia. Tenendo le gambe diritte e distese, si spingano i talloni di entrambi i piedi verso il pavimento, per realizzare la massima estensione dei muscoli posteriori. Le braccia rimangano distese, le mani e il piede destro non perdano il contatto con il terreno. Tutte le fasi vanno sincronizzate, per tendere a un movimento unico, morbido e armonioso. Durante l'esecuzione dei movimenti l'espiazione deve essere profonda, anche se non forzata.

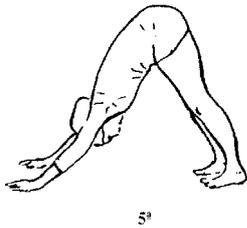
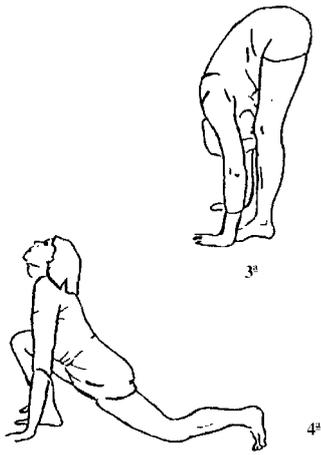
6 posizione: ASHTANGA NAMASDARA (adorazione con gli otto punti)

Alla fine di questa fase il contatto con il terreno è garantito da otto punti del corpo. Piegando le gambe e appoggiando le ginocchia sul terreno, si avvicini tutto il corpo al pavimento; inoltre, piegando le braccia, si portino in basso anche la testa e il tronco. Senza appoggiare completamente il corpo a terra, si imprima alla testa e al tronco un movimento in avanti, sfiorando semplicemente il terreno. Quando il corpo sembra aderire al terreno, si alzino di poco l'addome e le anche, abbassando il mento, il torace e le ginocchia. Nella posizione finale aderiscono al terreno otto punti: il mento, il torace, le palme delle mani, le ginocchia e la parte anteriore dei piedi. E' opportuno rimanere qualche secondo nella posizione finale a polmoni vuoti, ma senza forzare.

7a posizione: BHUJANGASANA (posizione del cobra)

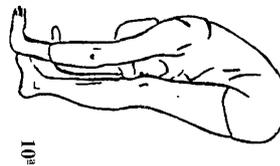
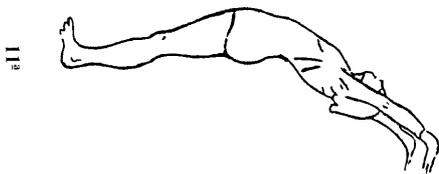
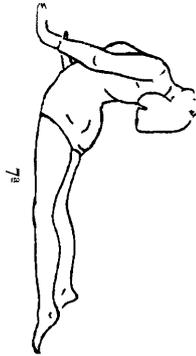
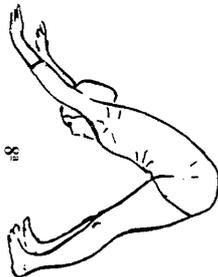
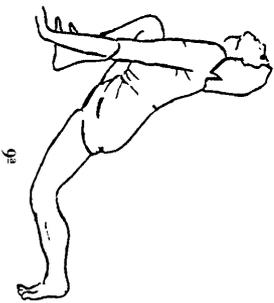
Si abbassino le anche, facendole aderire al terreno; stendendole braccia e spingendo verso il suolo, si marchino verso l'alto la schiena e la testa. L'arco va protratto al massimo, tenendo l'addome a contatto col terreno, evitando sempre le forzature. In questa fase le posizioni delle mani e dei piedi non variano affatto: i movimenti di questa fase si accompagnano a una profonda inspirazione





93

Attenzione
le immagini sottostanti sono voltate di 90°



TANDAVA

Tandava prende il nome da Tandu, antico maestro di religiosità.

È una danza che serve per risvegliare energie presenti in noi e a prepararci alla doccia fredda.

Si inizia con un salto fatto in questo modo: ci si accovaccia piegando le gambe fino a toccare con i talloni i glutei e poi con una spinta ci si drizza in piedi facendo un salto in aria.

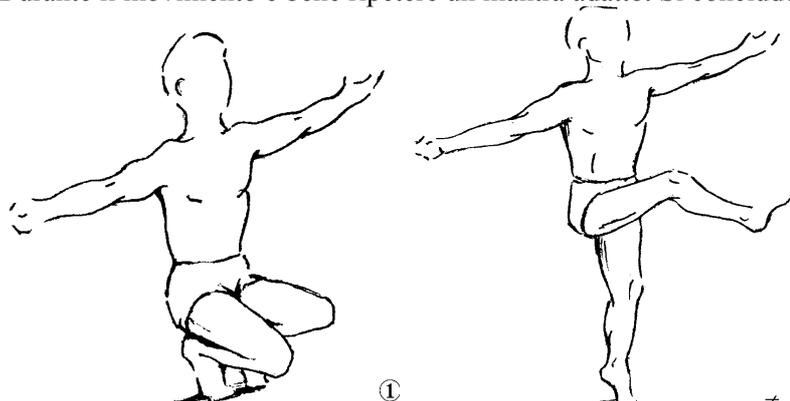
Questo salto va fatto due volte, poi si inizia il movimento vero e proprio della danza.

In piedi, le braccia sono aperte più o meno all'altezza delle spalle. S'immagina di tenere con la mano sinistra il teschio e con la destra il tridente (o scettro). Alzando la gamba destra si porta il piede destro fino a toccare la mano sinistra che rimane aperta e possibilmente fino all'altezza delle spalle. Si riporta la gamba destra a terra e si ripete il movimento

iniziando dalla gamba sinistra: la si alza in modo che il piede sinistro vada a toccare la mano destra, che rimane aperta, e poi lo si riporta a terra.

È un movimento veloce e molto ritmato, che si ripete per qualche minuto (massimo dieci).

Durante il movimento è bene ripetere un mantra adatto. Si conclude la danza con un salto come quelli eseguiti all'inizio.



KAOSHIKII NRITYA

Corrispondente al tandava - e idoneo a svolgere le stesse funzioni - è il Kaoshikii Nrtya. adatto alle persone di sesso femminile.

Questa danza consta di una serie di movimenti che possono così essere riassunti:

1- in piedi, congiungere le braccia diritte in alto;

2- quindi scendere di 10° sul lato destro, ponendo il piede destro dietro il sinistro;

3- scendere di altri 10° e cambiare piede ponendo il sinistro dietro il destro;

4- scendere ancora di 10° (30° in totale), portando di nuovo il piede destro dietro il sinistro;

5 - tornare verso l'alto a formare un angolo di 15° e portare il piede sinistro dietro il destro;

6- quindi drizzarsi con il piede destro dietro il sinistro;

7-8-9-10-11- ripetere le posizioni ora descritte scendendo sul fianco sinistro e iniziando a posporre il piede sinistro a quello destro;

12- tendere le braccia in avanti con le mani congiunte e danzare con il piede destro dietro il sinistro;

13- piegarsi in avanti toccando con le dita della mano la punta del piede destro, con la gamba sinistra tesa indietro;

14- ritornare in posizione eretta con il piede destro dietro il sinistro;

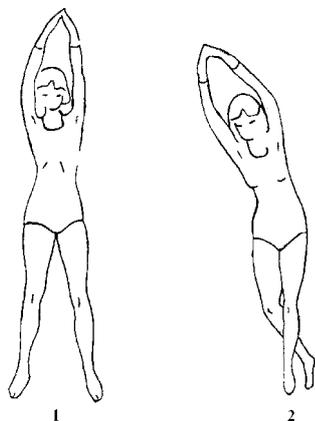
15- curvare la schiena un po' all'indietro con il piede sinistro dietro al destro;

16- accentuare la curvatura con il piede destro dietro il sinistro;

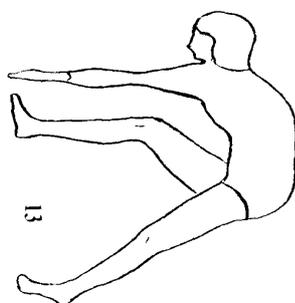
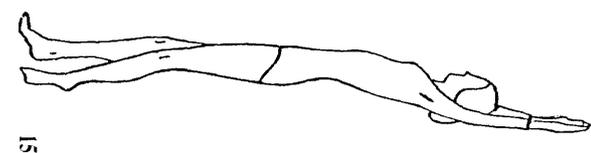
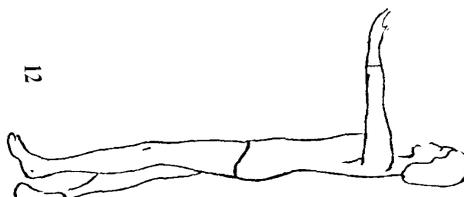
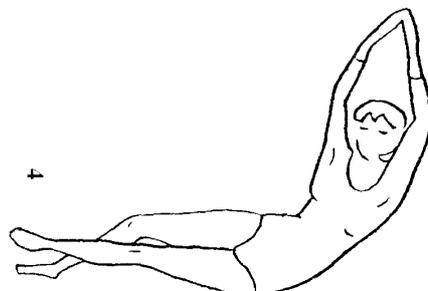
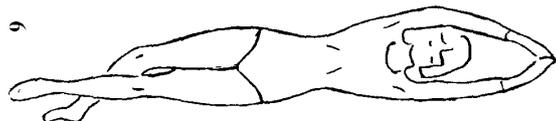
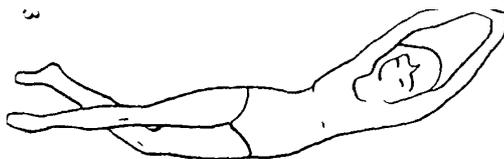
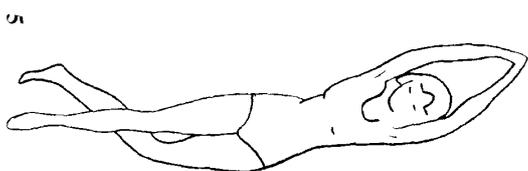
17 - tornare in posizione eretta con il piede sinistro dietro al destro;

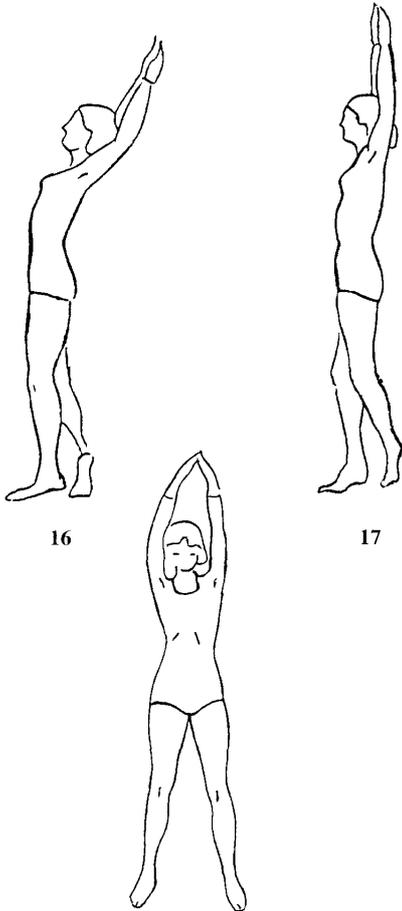
18 - mantenendo la posizione eretta battere il piede destro e poi il sinistro.

La sequenza dei movimenti ora descritti va ripetuta per alcuni minuti e va conclusa battendo con forza prima il piede destro e poi il sinistro, riportando le mani giunte all'altezza del cuore. Tale sequenza va eseguita ritmicamente e accompagnata dalla recita di un mantra appropriato.



Attenzione
Le immagini che seguono sono voltate di 90°





Appendice 2

LETTURE CONSIGLIATE

Sullo yoga è stato scritto troppo e non sempre opportunamente. Lo yoga è un metodo pratico e non una teoria filosofica e le letture non possono sostituire la meditazione. La possono però utilmente accompagnare.

Per conoscere meglio lo yoga cristiano, che è l'esicasmò, che noi abbiamo chiamato meditazione profonda, consigliamo: - La Filocalia, antologia di tutti i padri orientali che hanno scritto della preghiera del cuore. E' stata reclamizzata dai "Racconti di un pellegrino russo" e da Le Loup: "L'Esicasmò".

La nostra pratica, che corrisponde a uno dei precetti di Nyama, insegna a leggere ogni giorno ad alta voce una pagina di un libro ispirato. Nella religione cristiana sono definiti ispirati: la Bibbia ebraica, oltre al Nuovo Testamento che comprende i Vangeli, gli Atti degli Apostoli e tutti i loro scritti.

Anche le altre religioni hanno libri che considerano ispirati:

- i musulmani hanno il Corano;
- gli indiani hanno almeno le "Upanishad", antiche e medie, e il Mahabharata di cui è parte la Bhagavad Gita";
- i cinesi hanno i "King", il "Tao-Te-Ching" e "Il segreto del fiore d'oro".

Per chi fosse completamente digiuno delle teorie yoga, sarà bene evitare i libri che teorizzano sullo yoga, facendone dimenticare il carattere eminentemente pratico. Sono consigliabili invece quei libri che sanno realisticamente o idealmente ricreare il clima in cui si trova chi intraprende la strada dello yoga. Sembrano di questo tipo:

- H. Hesse: "Siddharta", ed. Adelphi;
- Muhammad: "Il libro di Mirdad", ed. Mediterranee;
- Bach: "Il gabbiano Jonathan", ed. Mondadori;
- J.P. De Caussade: "Abbandono alla Divina Provvidenza", ed. Paoline.
- "Il richiamo di Dio" ac. d'A.J.Russel, ed. Gribaudi.

Indice

Esperienza di incontro tra cristianesimo e tantrismo	7
Yoga come unione	15
Yoga: scuola di ascetica e mistica	29
Le Asanas	39
<i>le asanas del mattino</i>	48
<i>le asanas del tramonto</i>	56
<i>conclusione delle asanas</i>	65
Yoga per pregare	67
<i>esicasm o yoga cristiano</i>	69
<i>la meditazione</i>	71
<i>il silenzio del corpo</i>	74
<i>posizione</i>	75
<i>immaginazione</i>	76
<i>respirazione</i>	77
<i>il mantra</i>	79
<i>l'estasi</i>	84
Surya Namaskara. Il saluto al sole	87
<i>tandaya</i>	96
<i>kaoshikii nrtya</i>	98
Lecture consigliate	103