

LO YOGA E LE VIE NATE IN INDIA

Vorrei iniziare con una affermazione piuttosto precisa, non si può parlare dello yoga senza considerare che quasi tutte le visioni (darshana) che l'India ha sviluppato sono **vie soteriologiche**, cioè vie alla salvezza, alla liberazione, alla rinascita. Il tema della rinascita è antichissimo e strettamente legato al tema del sacrificio, per rinascere, bisogna morire, abbandonare una condizione perché ne possa sorgere un'altra, come il serpente lascia la pelle e il bruco si trasforma in farfalla, il seme per dare origine ad una nuova pianta deve sacrificarsi, morire, la morte permette la vita, la rinascita.

E' opportuno indicare che per l'occidente, anche se per poche scuole di ricerca prevalentemente monastiche, il cristianesimo è soteriologico, come probabilmente lo possono essere alcune ricerche non-teistiche a carattere esistenziale e filosofico, ma l'argomento è complesso e mi limito a questo piccolissimo accenno.

Le Vie dell'India e la loro successiva espansione geografica, sono percorsi che connettono insieme in diversa misura l'aspetto: religioso, 'filosofico', esistenziale, fisico, mentale, logico, in un processo complesso di ricerca durato almeno 5000 anni. Questa ricerca millenaria ha prodotto scuole, tradizioni che mano a mano si sono addensate, modificate, sovrapposte, abbandonate in un processo lunghissimo e ininterrotto. Dalla cultura originale vedica, i testi sacri all'origine dell'induismo, ma sicuramente precedentemente da una cultura preesistente preindoeuropea, dravidica che seguiva il culto della dea madre, sono nati numerosi filoni di ricerca; quelli che hanno una influenza, più o meno ampia oggi nel nostro occidente, sono lo yoga, l'induismo, il buddhismo, il vedanta, le scuole sivaite e tantriche.

Per tutte queste scuole il tema dominante, come abbiamo visto è la rinascita la liberazione, il suo conseguimento, permette la caduta della sofferenza, il dolore quindi il raggiungimento della felicità, della contentezza.

Devo avvisare però il lettore meno accorto, che questo non significa il superamento della condizione umana, che comprende la malattia, la vecchiaia, la morte, ma **la sua comprensione o la sua accettazione più profonda**. L'accettazione è effettivamente il superamento della condizione umana, che non capiamo, che rifiutiamo, che ci fa soffrire, è l'abbandono dell'ego che permette la caduta del dolore e della paura esistenziale. Il non conoscere la nostra vera natura, questo ci fa soffrire, le diverse tradizioni della non dualità, usano termini diversi, devo aggiungere spesso storicamente in polemica tra loro su chi ha la corretta visione, il non-sè per i buddisti, il sé per i vedantici, ma anche per alcuni filoni dello yoga, il purusha per lo yoga di Patanjali, quando questa rivelazione, questa comprensione, si è realizzata allora la liberazione (il nirvana, la moksa, il kaivalya) .

Si deve comunque subito aggiungere che la comprensione, non è solo la razionalità, ma in quasi tutte le tradizioni, non è descrivibile, prescinde dalla descrizione è apofatica, **l'impossibilità a dire**, non solo non si può parlare o pensare il principio trascendente, ma la stessa realtà non è misurabile è incommensurabile, si procede per

negazioni. Il procedere per negazioni indica la necessità della purificazione mediante una 'pratica' (Sadhana) che permette un cammino di liberazione, alla coscienza di liberarsi dei legacci, dai condizionamenti che l'oscurano, ma su questo tema ritornerò successivamente.

Mi sembra, quindi di aver chiarito, che lo yoga appartiene a questa tradizione ed è quindi una Via di realizzazione, di rinascita.

Un altro elemento fondamentale della cultura dell'India è che la liberazione è facilitata, aiutata dalla **trasmissione**, il passaggio da maestro ad allievo, questo passaggio si trova nel significato stesso di Upanisad, che significa, sedere quietamente ai piedi del maestro (rshi) per ascoltare. Le Upanisad sono testi molto antichi che costituiscono un corpo dottrinario molto ampio, da esse si vanno costituendo le Darsana, letteralmente punti di vista che si enumerano in sei scuole : Nyaya, Vaishesika, Samkhya, Yoga, Purvamimamsa, vedanta.

Ma grande rilievo assumono scuole come il buddismo, il jainismo, che si discostano dalla tradizione vedica, ma che da queste sostanzialmente originano.

Si può dire che il Buddha stesso sia uno yogin, seguirà diverse scuole yogiche, prima di giungere alla liberazione ed essere il fondatore di un movimento che avrà una diffusione notevole soprattutto in Asia.

Per tutte queste scuole la struttura fondamentale che si ripete costantemente per secoli, ma si può dire per millenni, si può riassumere in quattro elementi fondamentali: un **maestro** o un fondatore, un **corpo dottrinario** espresso prevalentemente in sutra, brevi aforismi che possono essere ricordati a memoria o cantati, una **pratica** (sadhana) e una **comunità** (sangha) che si raccoglie intorno all'insegnamento.

Lo yoga costituisce inoltre un insieme di pratiche, fisiche, meditative, respiratorie, devozionali che attraversano tutte le tradizioni, spesso in modo complesso, ogni nuova tradizione sembra avvalersi dello yoga a conferma, sul terreno pratico ed esperienziale, delle proprie teorie, da qui il numero notevolissimo di scuole e correnti dello yoga, che avranno un ulteriore sviluppo per un altro 'movimento trasversale' di grande importanza: il Tantrismo. A questo movimento è riferita l'idea che all'origine ci sia un **principio femminile o energia creativa** che prende il nome di sakti si sviluppa tardivamente circa nel 400 d.C., ma la fonte che lo anima ha la sua origine probabilmente nella cultura antichissima della Dea madre della fertilità.

Il tantrismo avrà un'influenza notevole sullo yoga, il vedanta, il buddismo.

La cultura indiana non ricerca il sincretismo, ma lo pratica spontaneamente in un processo ininterrotto e infinito, mentre alcune scuole si concretizzano e hanno contorni piuttosto precisi, **lo yoga sembra sfuggire alla cristallizzazione**, e forse ancor più del buddismo si adatta, muta, si fonde con l'anelito spontaneo di ricerca interiore che gli uomini e le donne continuamente esprimono. Quindi lo yoga non ha un fondatore unico, ma innumerevoli filoni culturali e di ricerca che più che a un unico impianto dottrinario e di pratica si riferiscono al modo in cui è organizzata, alla

preferenza, potremmo dire di carattere psicologico che muove ogni essere umano nella ricerca.

In realtà sotto ogni **'filo'** dello yoga esiste la stessa idea fondante, cioè la non dualità, il cammino per il quale la **non separazione dal Tutto, risulta evidente facendo cadere, l'ignoranza sulla nostra vera natura.**

Possiamo quindi enumerare un numero notevole di 'fili dello Yoga' ma provengono tutti dalla stessa intuizione, l'unità, la non separazione e tutti sono in relazione più o meno ampia tra loro.

Attenzione questa libera interazione, relazione è spesso l'elemento complesso che non permette di ridurre lo yoga in un unico ambito, credo che questo aspetto sia positivo, ma presenta come vedremo alcuni svantaggi.

Possiamo allora sapere qualcosa dello yoga che si pratica dalla prevalenza di un **'filo'** di ricerca, rispetto ad un altro, ma spesso i fili che si intrecciano sono numerosi e interagiscono tra di loro, si può dire che i diversi fili possono intrecciarsi per costituirne uno più robusto. Si può dividere lo yoga in due ambiti principali vedico e tantrico, attenzione è una separazione che permette una semplificazione, ma è ben lontana dalla complessità della realtà, cercherò di trattare successivamente i legami tra il Raja-yoga e la tradizione vedica e in non meno trascurabili legami con la tradizione buddista.

Ricordo che 'la pratica', è elemento comune, appartiene anche se in misura diversa a tutti i fili dello yoga e semplificando molto è costituita principalmente da posture (asana), dalla respirazione, dal mantra. Ogni **filo** è quindi autonomo costituisce una 'scuola', ma contemporaneamente può essere interagente, intrecciarsi con diversi altri. Posso qui riassumerne i fondamentali : **Hatha-yoga**, fondato principalmente su (asana) le posture del corpo il cui il testo di riferimento è l'Hatha yoga Pradipika, **Bakti-yoga**, lo yoga della devozione, la via del cuore, dell'abbandono al Signore con aspetti spesso di natura teistica, ma anche dimensione trascendente e immanente non oggettiva, abbandono al 'mistero' insondabile e incommensurabile e **karma-yoga**, lo yoga dell'azione senza frutto, con particolare riferimento allo Sivaismo e all'insegnamento contenuto nella Bagvavagita, piccolo poema epico di grande valore letterario e sapienziale, **Jnana-yoga** lo yoga della conoscenza e dell'intuizione, spesso di ispirazione vedantica, con un piano speculativo molto radicale volto alla rilevazione del Sé, con riferimenti ad alcune Upanisad, **Raja-yoga**, lo yoga della consapevolezza (samadhi) che rivolge particolare attenzione alla mente e alla coscienza, il cui riferimento fondamentale è Yogasutra di Patanjali, il **Tantra-yoga**, lo yoga dell'energia femminile la sakti e si rivolge alla liberazione della kundalini, l'energia posta alla base della colonna, la sua letteratura è notevolmente estesa e assume il nome stesso di Tantra. C'è inoltre da considerare che tra sivaismo e sakti ci sono evidenti sovrapposizioni.

E' corretto comunque affermare che all'origine l'hatha-yoga è sicuramente tantrico e se si volesse correttamente praticare questo yoga, sarebbe sicuramente il tantrismo il suo luogo naturale di appartenenza, ma almeno in occidente mi sembra di poter dire

abbia perso completamente o quasi questa valenza, diventando una disciplina a valenza psicofisica rivolta principalmente al benessere e alla salute.

Molti di questi fili si riconnettono ad un elemento fondamentale dell'esistenza umana, su cui è possibile sperimentare, fare ricerca:

sul corpo e sull'energia vitale (hatha yoga);

sull'azione e quindi implicitamente sulla relazione tra noi e la realtà (karma-yoga);

sul cuore, il sentimento, l'emozione (bakti-yoga);

sulla comprensione, per l'aspetto razionale e intuitivo, (jnana-yoga);

sulla coscienza (samadhi), (raja-yoga).

Questa indubbia complessità ha comunque sempre **i quattro elementi** fondamentali che ho indicato in precedenza che sono importanti e credo irrinunciabili a qualunque 'filo' dello yoga perché possa esprimersi pienamente: **la liberazione, l'insegnamento, la pratica, la comunità.**

Questi quattro quindi sono gli aspetti fondamentali che dobbiamo mettere al centro della nostra riflessione sullo yoga per capire l'evoluzione e i cambiamenti che stanno avvenendo in occidente, naturalmente sono consapevole delle generalizzazioni che è inevitabile compiere, data la complessità e vastità del problema posto.

La realtà dello yoga è espressione di quel pan-sicretismo indiano di cui ho parlato precedentemente, ed anche legata al fatto che manca una centralità religiosa e dottrina, lo yoga veniva insegnato o testimoniato in India da asceti mendicanti o monaci itineranti, (sadhu), o da Bramani, Swamii, membri della casta più elevata e interpreti dei veda, o da maestri, guru spesso originariamente Bramani, ma critici della tradizione sociale della divisione in caste e quindi dell'induismo, che raccoglievano intorno a sé discepoli negli ashram. Mai totalmente accettato dall'induismo specie nei suoi contenuti più tantrici, lo yoga non si presenta con le caratteristiche proprie di una religione, ma come un 'movimento' fluido e complesso che raccoglie elementi della ricerca interiore e spirituale **spesso non sempre** spontanea, priva di gerarchia, poco **dottrina e ritualizzata**, poco collegata quindi anche al potere politico o istituzionale. E' interessante osservare che lo yoga, non è mai diventato religione di stato, ne ha mai assunto dimensioni istituzionali vaste e organizzate.

Ad esempio le linee di successione dei maestri non sono così rimarcate e sottolineate come nel Buddismo, lo yoga 'fossile vivente' (Mircea Eliade) giunge a noi ancora vitale per merito di maestri per lo più totalmente sconosciuti fondata su una genuina trasmissione dell'insegnamento mediante il cuore, la mente, la consapevolezza.

Credo sia avvenuto un po' come per le piante che quando sono prive di linfa vitale non danno frutti e muoiono, ma quando sono ricche di energia non possono che fruttificare abbondantemente.

LO YOGA IN OCCIDENTE

Lo yoga come altre Vie ‘arriva’ in occidente dalla fine dell’ottocento, ma non avrà una diffusione ampia se non a partire della fine della seconda guerra mondiale, saranno insegnanti indiani venuti in occidente, ma soprattutto gli occidentali che dopo un periodo di permanenza in India inizieranno ad insegnare e a diffondere lo yoga in occidente. Difficile avere un’idea precisa di cosa è accaduto ed è anche difficile sapere cosa stia accadendo, in uno spontaneo effetto moltiplicatore si determina il sorgere di innumerevoli scuole e insegnanti e in un processo un po’ caotico, viene riportata in occidente la stessa complessità e ‘confusione’ del sincretismo indiano, molta confusione, ma anche tanto entusiasmo, molta freschezza e libertà nella ricerca.

Se confrontiamo la stessa vicenda con quella del buddismo, vediamo che questa Via è giunta in occidente con una struttura religiosa e un corpo dottrinario più definito, gode del vantaggio di avere un unico fondatore il Buddha, gli insegnanti quasi sempre non sono laici, ma monaci prevalentemente asiatici, i legami con le sedi originarie dell’insegnamento sono molto forti e benché vi sia un numero notevole di scuole, queste provengono da realtà nazionali asiatiche, lo Zen giapponese, coreano, vietnamita, le scuole Tibetane, le scuole del Piccolo veicolo thailandese e birmano. Una buona e ampia letteratura permette di conoscere gli orizzonti della ricerca buddista in occidente, con notevoli contributi sulla psicologia buddista spesso messa in relazione con la psicologia occidentale e la ricerca svolta da numerosi laici. L’indubbio vantaggio in questo caso è proprio quello di essere ‘religione’ organizzata, con una prevalenza significativa dell’importanza dei monaci sui laici.

Se prendiamo in esame lo yoga vediamo che le modalità di diffusione rispetto al Buddismo, sono notevolmente diverse in Italia, ma credo in occidente, proprio il carattere non religioso e più spontaneo dello yoga fa sì che le scuole di yoga siano gestite da laici sicuramente ormai in grande prevalenza occidentali, con i percorsi di formazione molto diversi e difficilmente assimilabili, ma sicuramente con una psicologia, una cultura religiosa, una antropologia completamente diversa da quella dell’India.

La laicità ha naturalmente il grande vantaggio di permettere ricerche **più fresche e originali**, meno gravate ad esempio da un simbolismo religioso millenario, naturalmente consono all’India, ma poco adatto alla cultura occidentale, ma nello stesso tempo rimane viva la necessità di mantenere vivo un contatto con la tradizione che rispetti **la ricerca nella direzione della liberazione**, dalla sofferenza che come abbiamo visto è il nucleo irrinunciabile dello yoga.

Appare inevitabile un distacco dall’induismo e dalla sua struttura rituale e religiosa, è possibile che da sempre gli yogin abbiano cercato questa libertà di ricerca anche in India.

La evidente ‘laicizzazione’ dello yoga, credo sia positiva, mantiene lo yoga su quel binario poco istituzionale, almeno così lo percepisco, che lo ha caratterizzato per secoli.

Nello yoga **non ci sono ‘gerarchie’** tranne il libero e condiviso rapporto tra insegnante e allievo.

E credo sia questo rapporto ad **dover essere valorizzato**, non si può dimenticare che il rapporto insegnante allievo è alla base della tradizione dello yoga. Anche l’altro aspetto fondamentale, il seguire una tradizione, un filo consolidato dello yoga, ha un significato profondo quando avviene attraverso l’insegnante che ne è il testimone vivente. L’insegnante, lo dico senza enfasi, è un “tesoro vivente”, l’incarnazione viva della ‘saggezza’, nessun libro, nessun testo può avere il valore di questo contatto diretto, immediato, concreto. E questo senza coltivare nessun atteggiamento di sudditanza o dipendenza, il rischio è sempre di ridurre la realtà a icona, di fare del maestro un ‘idolo’. Se poi l’insegnante è condizionato a sua volta e si compiace della devozione, la frittata è compiuta, il demone dell’orgoglio è di nuovo lì, forte e anche soddisfatto.

L’insegnante testimonia la ricerca che svolge con sincerità nella direzione della caduta dell’ego, vita dopo vita altri uomini e donne testimonieranno in un processo continuo, il cammino non è mai totalmente compiuto, il percorso non finisce naturalmente con la ‘nostra’ vita sento che non è limitato a una vita; questo senza necessariamente introdurre il tema della rinascita, che per gli occidentali spesso è interessante principalmente per l’avidità dell’ego, che cerca soluzioni facili, ma non convincenti, alla forte paura della morte.

Credo che in questa dimensione di libertà e di ricerca, si debba attuare il passaggio di consegne tra l’insegnante e l’allievo, allora quando un allievo decide liberamente di voler offrire l’insegnamento ad altri, non ci debba essere nessuna difficoltà di carattere istituzionale, ma **semplicemente consigliarsi con il proprio insegnante**, che probabilmente è l’unico **che può indirizzarci con saggezza**. Credo che chi insegna dovrebbe sempre comunque avere un maestro o amico di pratica ‘anziano’ a cui poter fare riferimento e sempre dovrebbe favorire la nascita di un Sangha, cioè di una comunità di persone che condividendo testimoniano e rendono più facile il percorso.

Rimane naturalmente il problema della propedeuticità dell’insegnamento, cioè la necessità di diversificare l’insegnamento tra chi inizia, da chi ha diversi anni di pratica, credo che ciò non sia necessario, è sufficiente il contatto vivo e costante con il proprio insegnante ed evolvere spontaneamente con ‘mente principiante’ (Schunryu Suzuki).

Lo yoga ha origini pre-vediche, vediche e tantriche e come abbiamo visto tende a evolvere adattandosi alle situazioni nuove che incontra, sicuramente evolve non tanto basandosi su una centralità dottrina, ma a partire dall’autenticità

dell'insegnamento. Questo in occidente è il tema più delicato perché l'evoluzione dello yoga dipenderà principalmente da insegnanti occidentali che, come nel mio caso, non hanno avuto nessun contatto con insegnanti indiani.

La facilità di trasmissione delle più semplici pratiche dello yoga e come abbiamo visto l'inesistenza di gerarchie o del monachesimo ne rende facile la diffusione, ma contemporaneamente, lo rende appetibile **ad uno sfruttamento di tipo commerciale** in cui l'occidente è maestro.

Quindi il primo problema evidente, date le premesse, è l'evidente impoverimento dello yoga a una attività prevalentemente fisica, **una fitness**, una ginnastica che lo ha reso popolare e diffuso; non si negano gli aspetti terapeutici e di miglioramento della salute e della respirazione praticando lo yoga, ma l'aspetto relativo allo yoga come via di liberazione viene facilmente dimenticato, si può praticare per anni senza avere nessun avvio alla meditazione o alla consapevolezza, senza nessun approfondimento sul tema dell'interiorità; si viene incontro ad una esigenza diffusa di rilassamento da stress.

Gli insegnanti compiono comunque una attività meritoria, ma che si riduce per l'iscritto al corso a un paio d'ore passate in una palestra o in uno dei centri che offrono numerosi percorsi terapeutici alternativi. Il primo punto quindi il tema, della liberazione, viene accantonato si propone lo yoga, per il valore terapeutico che indubbiamente contiene e lo si riconduce quasi unicamente all'aspetto ginnico e rilassante, ciò lo rende ovviamente più facile e adatto ad un pubblico vasto, più adatto ad essere un 'prodotto', il fare yoga è quindi agganciato a quella conquista del benessere che viene espressa dalle persone che mi contattano per i corsi con l'espressione, in quante lezioni?

Lo yoga per fortuna **non è un insegnamento riconosciuto dallo stato**, non esiste se non eccezionalmente un'ordinazione, ogni insegnante proviene da un percorso di formazione spontaneo e personale.

Oggi probabilmente il maggior numero di insegnanti proviene da corsi di diploma svolti dalle scuole di yoga più conosciute a livello nazionale, i corsi di diploma per l'insegnamento, alcuni sicuramente seri e ben impostati, in tre, quattro anni di corso forniscono un attestato che non ha valore legale, ma neanche empirico, credo cioè sia impossibile attestare in un documento scritto, il percorso interiore e di coscienza svolto da un allievo, la cui ricerca dovrebbe essere fresca, intensa e certamente non determinabile in termini di tempo.

I vantaggi di questa modalità sono l'allargamento rapido a molte persone agli elementi fondamentali dello yoga e quindi una sua rapida diffusione e il consolidare lo yoga nel terreno della laicità, ma se l'aver seguito diligentemente un corso sia 'normale,' che per insegnanti, testimonia di un percorso di apprendimento, aver seguito delle lezioni e imparato delle tecniche, non testimonia certo la capacità a indirizzare verso una via di liberazione, ma d'altra parte questo non può testimoniare nessuno, se non il maestro con cui si pratica per anni o la propria coscienza.

Esiste quindi una problematica viva della trasmissione che sicuramente l'occidente non ha risolto (comunque credo non l'abbia mai risolta completamente neanche l'oriente), ma che certo non si può pensare di aver risolto, riducendo lo yoga a un metodo o ad una tecnica, il cui insegnamento, si può esaurire all'interno (di spesso costosi) corsi per insegnanti.

L'altro aspetto delicato è che per molti insegnare yoga in occidente è un lavoro, non sempre la fonte principale di sostentamento, ma spesso un secondo lavoro e se nell'insegnante c'è una spinta al successo, alla fama e al profitto personale, la situazione non è 'disperata', ma difficile, perché l'allievo dovrà essere migliore del suo insegnante, dovrà scoprire ad esempio che lo yoga proposto è parziale o riduttivo, se si riduce ad una ginnastica rilassante, oppure ed è sicuramente peggio, inquinato dall'ego e tutto questo, purtroppo, specialmente per chi inizia, non è sicuramente semplice.

Bisogna aggiungere che le istituzioni religiose consolidate, hanno fonti notevoli di sostentamento, mentre le piccole realtà associative dello yoga che sicuramente costituiscono il tessuto diffuso dello yoga, non dispongono certo di grandi mezzi e vivono del contributo degli associati per i corsi, **le persone che vivono con grande impegno e dedizione l'insegnamento e la ricerca non hanno generalmente grandi guadagni**, ma devono comunque risolvere dentro il loro cuore il problema del giusto guadagno e della trasparenza di questo guadagno.

Il sangha, è l'altro terreno fondamentale, lo yoga nella dimensione più creativa e impegnata non può essere un fatto individuale, se all'inizio la pratica è rivolta ad ottenere qualcosa per se stessi, ma mano che si procede si capisce sempre più in profondità, quanto la pratica sia relazione, condivisione con gli altri. Una pratica genuina dovrebbe far sorgere spontaneamente una comunità che condivide e aiuta la crescita interiore delle persone che vi si raccolgono, questo naturalmente ha valore se il gruppo procede liberamente senza orgoglio, settarismo e spinte al proselitismo. Tutti i temi fin qui trattati sono delicati e credo debbano essere oggetto di dibattito e di attenta riflessione e non si possono certo esaurire in queste poche righe, molti di questi temi saranno fondamentali nell'orientare l'evoluzione che lo yoga avrà in occidente.

Devo dire che il dibattito nelle scuole italiane di yoga non sembra molto vivo, c'è una sorta di limbo della comunicazione, si sa poco si pubblica poco, si ci conosce poco, questa fitta rete di piccole associazioni sono tra loro scarsamente collegate, mancano di veri momenti di verifica o confronto. Questa situazione è data dalla mancanza di una vera gerarchia, che ripeto è un vantaggio, determina però contemporaneamente una difficoltà evidente a connettere in un movimento più unitario e visibile l'enorme lavoro che si svolge in Italia sullo yoga. Ogni scuola di yoga gode cioè di una notevole autonomia, **l'importanza che si dà all'autonomia, all'indipendenza e**

all'autoreferenzialità sembra superare per quasi tutte le scuole dello yoga i vantaggi che si potrebbero conseguire da un confronto più ampio e aperto.

Ciò che si pubblica è solo divulgativo, molte posture, tecniche respiratorie, per carità alcune di queste opere sono interessanti, ma sembra allo yoga mancare un respiro più ampio. Eppure sono convinto che la ricchezza della ricerca sia molto superiore a ciò che si rende visibile. La letteratura specializzata, almeno in italiano non è molto estesa e spesso manca quel ponte tra tradizione e modernità che ad esempio è presente nell'editoria buddista. Il percorso di disidentificazione dall'io e dell'evoluzione della coscienza è complesso e meriterebbe notevoli approfondimenti; alcune ricerche interessanti per lo yoga vengono da Gerard Bliz, Arnaud Desjardin, Vimala Tackar, Desikachar o da 'autori' non strettamente praticanti lo yoga, ma dall'advaita vedantico (Ramana Maharshi) o dalla tradizione buddista della consapevolezza (C.Pensa, Salzberg, Batchelor, Thich Nhat Hanh), oppure dalla psicologia transpersonale (wilber) o da liberi ricercatori atei come Krishnamurti.

IL RAJA-YOGA

Nel dare vita all'associazione *Fior d'Aliso* con l'aiuto fondamentale di tanti allievi, ho cercato di tenere conto di tutte le considerazioni a carattere generale che ho svolto precedentemente. Al centro della associazione si è posto un 'filo robusto', il Raja-yoga è frutto di una trasmissione da persona a persona, ho avuto l'opportunità di accedere alla trasmissione mediante Aldo, insegnante di yoga a Chiavari, egli è stato allievo di Gerard Bliz, la sua testimonianza viva e il suo insegnamento sono per me fonte sicura di ispirazione nelle scelte e nella pratica.

Gerard Bliz è a sua volta stato allievo di un importante insegnante indiano Krishnamacharya, è nato alla fine dell'ottocento ed è morto nel 1989, egli ha insegnato a molti europei e ha quindi contribuito alla conoscenza e alla diffusione dello yoga, di cui adesso per trasmissione possiamo usufruire. Dall'insegnamento di Gerard è nata l'Associazione Internazionale di ricerche Yoga che raccoglie molti dei suoi allievi, ora insegnanti.

Per tutti questi insegnanti ha sempre avuto particolare importanza **un testo fondamentale della tradizione "yogasutra"**, il filo dello yoga esposto da **Patanjali**. Al centro dell'associazione abbiamo quindi posto l'insegnamento del Raja-yoga, la pratica (sadhana), il Sangha il gruppo di persone che nella via si riconoscono in un atteggiamento di condivisione e di partecipazione.

Le argomentazioni che andrò ora a sviluppare non sono facili, un lettore che non abbia una conoscenza e una pratica di ‘Yogasutra’ di Patanjali farà fatica a seguire, ma una lettura attenta potrà essere credo molto interessante, proprio perché ho cercato di evitare superficialità e banalizzazioni.

Il primo grande vantaggio del Raja-yoga, è quindi di avere una fonte dottrina precisa negli **Yogasutra di Patanjali**, in quattro libri di datazione incerta Patanjali riassume gli insegnamenti fondamentali sullo yoga, sicuramente attingendo ad una cultura molto più antica, per esprimersi usa la struttura filosofica (darshana) del Samkhya, ma contemporaneamente esprime contenuti che fondano un nuovo punto di vista, un nuovo darshana, lo Yoga. Patanjali credo sia poco interessato alla speculazione filosofica, ma più strettamente **a realizzare uno stato di coscienza (samadhi)**, uno stato di piena consapevolezza, non una comprensione mentale, ma un cammino del cuore ad una evidenza che come abbiamo visto è al centro dei percorsi di liberazione, l’unità, la realtà stessa è indivisa e indivisibile.

Nel fare questa considerazione mi stacco dalla indicazione degli studiosi che vedono in Patanjali il fondatore di una ‘filosofia’ *(vedi nota a fine testo) il suo merito non è quindi di aver dato un corpo di idee teoriche allo yoga, anzi forse questo è l’aspetto più carente, avendo Patanjali assunto principalmente la struttura teorica del Samkhya, per noi occidentali credo di poter dire complessa e difficile, apparentemente dualista, propone infatti **due realtà ontologiche distinte Purusha e Prakrti**.

Sicuramente lo yoga ricomponne l’apparente dualità di Purusha e Prakrti nell’unità.

Questo aspetto di un apparente dualismo, tra l’assoluto e la realtà fenomenica (la natura), molti secoli dopo sarà sottolineato e risolto, in modo ancora più vivo ed inequivocabile, dal tantrismo mediante l’unione mistica ed erotica **di Shiva e la Sakti**.

Nella coppia divina, l’unità è costituita da due polarità intrecciate e indivisibili che esprimono l’aspetto statico e quello dinamico, l’assoluto e la sua manifestazione sono inscindibili ed eternamente abbracciati in una relazione amorevole e di reciproco abbandono. (nota 2)

Per Patanjali il Samkhya era la ‘mappa’ intellettuale migliore e probabilmente la più idonea alla sua epoca, per le necessità di elaborazione e di descrizione di cui aveva bisogno nell’introdurre lo yoga. Uno stato della coscienza non è descrivibile, le ‘mappe’ che lo descrivono servono solo a indirizzare a indicare la ricerca, la realtà è sempre incommensurabile, non è riducibile alla sua descrizione.

Inoltre nonostante il punto di vista del Samkhya sia non teistico, Patanjali scavalca questa impostazione per associarla ulteriormente ad un principio contemporaneamente trascendente e immanente **Isvhara, il signore, il Tutto**.

Naturalmente nell’introdurre il tema del Signore, cioè un tema spiccatamente devozionale, lascerà spazio alle interpretazioni fortemente teistiche di molti commentatori successivi che credo non sia totalmente corretta perché fortemente a rischio di idolatria. Inoltre non manca in ‘yogasutra’ la cultura magica arcaica e

apparentemente indissolubile dalla tradizione dello yoga, questo aspetto si trova prevalentemente nel terzo libro, l'uomo si divinizza e mediante lo yoga conquista enormi poteri sul cosmo e sulle sue leggi. Coesistono quindi elementi 'filosofici', del misticismo, dei poteri (siddhi) , **ma c'è un altro 'elemento'**, credo assolutamente fondamentale, moderno, geniale descritto con grande sapienza che in un percorso nitido, chiaro e di grande valore, permette un 'lavoro' interiore, di cambiamento e di rinascita. L'elemento a qui mi riferisco è **la consapevolezza (samadhi)**.

Un 'lavoro' interiore che si fonda quindi principalmente sulla consapevolezza, l'attenzione agli stati interiori, l'importanza fondamentale della percezione, del corpo, della meditazione, del silenzio mentale; l'approfondimento successivo degli stati di coscienza e comprensione che individua **nella caduta dell'ego**, dell'orgoglio il compito fondamentale, dello yogin.

Non condivido il giudizio di quegli autori che individuano nello yoga di Patanjali l'exasperata ricerca di uno stato di trance 'ipnotica', non solo lo studio del testo, ma l'insegnamento dei maestri a cui faccio riferimento non prendono neanche in considerazione questo aspetto, per Gerard Bliz lo yoga è un risveglio alla vita in ogni istante, decondizionarsi, amplificare e approfondire la coscienza.

Gli elementi magici, filosofici, devozionali si intrecciano quindi con l'elemento fondamentale che è l'evoluzione della coscienza, la consapevolezza, che favorisce la caduta dell'ego.

E' quindi eminentemente **un percorso esperienziale** che in sintesi vuole dimostrare che la sofferenza più profonda è esistenziale, l'origine della sofferenza è il non 'conoscere' la nostra vera natura e che è necessario svolgere **una pratica** (sadana) che favorendo un percorso **di pulizia dall'ignoranza** (avidya) permetta di 'vedere', di fare luce e quindi **di lasciar andare la sofferenza** (duhkha).

Infatti Patanjali definisce lo yoga con il sutra **"Yoga chitta vrtti nirodha"**, che indica chiaramente l'evoluzione verso uno stato di coscienza, lo stato di unità (yoga) si manifesta quando cade il mulinello (vrtti) della mente (cittha), la mente è condizionata dalla volontà dell'ego, solo quando la percezione è libera dal giudizio e dall'attaccamento, si è perfettamente integrati con il momento presente. Allora più semplicemente, la tensione, la paura, l'ansia, nascono dall'impossibilità **al rilassamento nel momento presente**, la nostra mente (cittha) è coinvolta in meccanismi di dipendenza e abitudine che ci portano in un processo 'tensivo' continuo, mediante un flusso inarrestabile di pensieri, siamo proiettati e identificati in una continua e estenuante ricerca per il piacevole, l'attaccamento e in una continua ed estenuante fuga dallo spiacevole, avversione. Continuamente frustrati e interiormente sconfitti dai risultati indubbiamente insoddisfacenti che andiamo raccogliendo e imputando queste sconfitte o alla durezza della vita o alla nostra incapacità, progressivamente induriamo anche il nostro sentire, il nostro cuore, siamo tristi o rabbiosi, rinunciatari o sconfitti, allora per noi la felicità non esiste o è frantesa, siamo delusi.

La dura legge **dell'impermanenza** che ci insegna l'impossibilità ad ottenere risultati durevoli, invece di condurci progressivamente all'umiltà di fronte al dono della vita che si manifesta nel presente ci portano a cercare ulteriori soluzioni nell'ego, nell'orgoglio e ci condannano ad un processo senza fine. Questo processo che nel Raja-yoga prende il nome di ignoranza, non conoscere, non vedere, (avidya) è ciò che si vuole abbandonare mediante la pratica **della consapevolezza discriminante** (viveka-khyati).

Quando il progressivo processo di svuotamento dell'energia dell'ego è sufficientemente avanzato scopriamo che la nostra natura è integrata con l'energia vitale, ed è universale. In un processo di separazione continuo, l'ego che dovrebbe permetterci di essere felici è in verità la fonte del nostro 'dolore,' rompendo l'unità con il Tutto spezza quella naturale contentezza ad esserci nel momento presente che non ha oggetto, ma è pura consapevolezza.

Possiamo quindi individuare in 'yogasutra' **due filoni paralleli** entrambi collegati alla consapevolezza, **il primo** permette una visione più profonda della realtà, contiene elementi di riflessione ed esperienziali sulla separazione soggetto oggetto e sul rapporto tra spazio e tempo, dove elementi centrali dell'osservazione sono l'impermanenza e l'interdipendenza .

In diversi sutra la realtà viene definita come sunyata, vuota cogliere che gli 'oggetti' sono vuoti è fondamentale, utilizzo qui l'espressione geniale di Thich Nhat Hanh, se gli 'oggetti' sono vuoti, sono vuoti di qualcosa, sono vuoti di un sé separato, non esistono cioè separatamente dal tutto, sono cioè interdipendenti.

Il secondo è l'osservazione costante dei propri stati emotivi ed interiori, con particolare riferimento ai (klesa), stati mentali negativi, che producono dolore sofferenza, in modo da orientare la consapevolezza a scioglierli mediante il non attaccamento , la gentilezza amorevole, il non giudizio.

Nella via dello yoga il Samadhi è frutto di un processo che vede lo yogin protagonista di un lavoro intenso con la Sadhana, la pratica che è costituita principalmente : dalla scelta etica (yama e nyama), dalle posture (asana), dall'energia (prana), dalla meditazione (dyana). Come in tante pratiche l'etica è fondamentale, così i tre elementi costitutivi del nostra esistenza, il corpo, l'energia, la mente e la loro profonda interconnessione.

Patanjali ci propone una evoluzione della coscienza verso una comprensione più profonda, crea quindi una successione graduale per la coscienza, stati successivi del Samadhi. La consapevolezza è ancora insufficiente, senza l'intuizione, comprensione (prajna) e si deve associare alla riflessione (vitarka) e all'indagine ricerca (vicara), fino ad arrivare al puro senso dell'essere, dell'esserci, oltre il quale si giunge a un samadhi senza seme che non necessita di riflessione e ricerca.

Quando cioè anche interiormente si coglie i limiti della propria intelligenza, la rinuncia alle mappe del mentale è spontanea, profonda priva di sforzo.

La coscienza allora è più vasta profonda dei pensieri che la descrivono e non è più tiranneggiata, esposta ai meccanismi dell'abitudine, non sono i pensieri a governarci in una altalena di ansia per il futuro e rimpianti del passato, ma siamo integri e accettanti il presente, i pensieri sono integrati nella coscienza, in breve hanno perso la loro capacità di fare male. Per Patanjali l'evoluzione della coscienza e la ricerca interiore sono come ho già ricordato, gli elementi fondamentali a cui si agganciano però **agli altri fili tradizionali dello yoga**, la devozione (bakti), la conoscenza (Jnana), l'azione (karma).

Prevale quindi nel Raja-yoga un aspetto di concretezza della ricerca, di sperimentazione viva, è una via sperimentale senza deleghe, ed è per questo che il Raja-yoga teme un eccesso di sapienza esoterica, di eccessiva speculazione intellettuale, come a volte negli eccessi teorici della pur interessante cultura dell'advaita e teme anche gli eccessi devozionali della bakti, che ci riportano al tema dell'idolatria, l'identificazione con una immagine, la riduzione del Tutto o tutto a un oggetto.

La devozione, la bakti, non è rivolta ad un atteggiamento teistico, che potremmo definire idolatra, è una devozione senza oggetto, un abbandono al tutto, all'universo, al cosmo, al mistero, un approccio che in precedenza ho definito apofatico, Isvara non è un nome proprio e si esprime e si vive principalmente mediante un'esperienza di abbandono mediante una 'pratica', il suono vibratorio del mantra, che corrisponde alla vibrazione della Om.

Comunque non si tratta mai **di verità che si debbano sposare acriticamente**, ma chiama ognuno a verifica diretta e personale, è un decondizionamento dove prevale sicuramente l'abbandono, il lasciare, il togliere più che strutturare nuove convinzioni, nuove fedi, nuove credenze.

In questo senso la comprensione procede solo se procede la pratica, la consapevolezza, come dice Gerard Bliz : "Non si può ragionare non si può riflettere su uno stato si può solamente viverlo, non si può dire sono in questo stato, capite la differenza, abbiamo sempre l'abitudine di ragionare di riflettere, di giudicare di comparare, lo yoga non è questo, lo yoga è un'esperienza, è un'esperienza positiva di pace, di silenzio interiore, di coscienza amplificata", di uno stato non si può parlare, si può solo fare l'esperienza che lo incarna, lo vivifica, non la mente, ma il silenzio, il cuore.

Tutti i fili del Raja-yoga sono quindi orientati al tema centrale del sacrificio, si può dire che ancora oggi dopo un lunghissimo cammino il Raja-yoga **si propone concretamente come via esperienziale, sperimentale al sacrificio**.

La parola sacrificio evoca a noi occidentali, contenuti di forte negatività, ma la parola ha il significato di azione del sacro, l'azione è stata per secoli il dono di qualcosa di materiale a Dio, ma per lo yoga ciò che va sacrificato è qualcosa di totalmente immateriale, ciò che va sacrificato è l'ego, 'l'idea' di un sé separato, l'orgoglio.

Il sacrificio nello yoga è incruento, si pratica con l'aiuto della non violenza, è un sacrificio tutto interiore, ma molto concreto, si sacrifica ciò che determina il rimanere

nell'ignoranza, ciò che non permette la liberazione, ciò che alimenta il dualismo. Devo qui ricordare che al sacrificio corrisponde il rinascere, **la felicità dell'abbandono**, il 'conoscere' la nostra vera natura.

Si scopre che la realtà non è mia, che il corpo non è mio, che l'energia non è mia, che l'azione non è mia (non da i frutti così come desiderati dalla mente), che il pensiero non è mio, che non c'è quella realtà separata che chiamo IO.

Questo non significa che il corpo, l'energia, la mente, l'azione non sono, non esistono, ma che non sono mie, non c'è una realtà separata divisa che possiede gli 'oggetti' così come vengono descritti, tutta la realtà avviene nella contemporaneità, **tutto è ora**. Si inserisce qui bene un bel pensiero tantrico "Tutto ciò che è qui è altrove, ciò che non è qui non è da nessuna parte"

Nello stesso tempo credo che lo yoga **si debba 'liberare' della dimensione 'magica'**, soprattutto per gli aspetti più irrazionali e più lontani dalla nostra cultura, ma d'altra parte anche per Patanjali le siddhi (i poteri), gli effetti, che derivano dalla pratica, possono essere ostacoli sulla Via e questo lo afferma già 1500-2500 anni fa, quando in India, ma non solo, l'elemento magico doveva avere ben altra rilevanza dal punto di vista culturale e antropologico. Mi rendo conto che queste poche righe **non esauriscono il tema complesso e interessante degli stati 'alterati' di coscienza o degli eventi straordinari che possono accadere mediante la psiche e l'inconscio**, ma vuole solo esprimere una tendenza, che con i piedi per terra, esprime perplessità per i tanti ambiti e eventi dell'esoterico, fumosi, fantasiosi, carichi di immagini astratte e fantastiche.

Citando Gerard Bliz: "... non dobbiamo nello yoga, suggerire immagini fantastiche, fare cioè appello all'immaginazione. Non raccontiamoci delle favole, lo yoga è concreto non abbiamo bisogno di proporre nulla che sia un'evasione o un'astrazione".

Inoltre lo yoga ha da sempre resistito a tutti i processi che lo potevano ridurre a formula religiosa, ripetitiva, celebrativa, non autentica, in un certo senso ha resistito al suo svuotamento, rimanendo fedele all'antica tradizione vedica, che comunque non possiamo trovare pura, ma soltanto all'interno della stessa cultura vedica che la ingloba. La ricerca può rivolgersi quindi positivamente anche alla tradizione tantrica che probabilmente è all'origine antichissima della sua storia. Tradizione che positivamente non esita **a dichiarare il proprio amore per la realtà**, che non separa l'interiorità e la coscienza, dalla vita, dalla sessualità, dalla natura e che riconnette lo yoga alla madre terra e all'ambiente.

Questa dimensione ha forse echi meno evidenti in yogasutra di Patanjali, che risente di una tradizione più vedica e che a tratti sembra orientare la ricerca all'ascetismo e alla rinuncia, bisogna qui stare molto attenti alle interpretazioni dei sutra che risentono sempre del clima e dell'impostazione culturale di chi traduce e commenta; non si trovano comunque riferimenti diretti in yogasutra al tantrismo, semplicemente credo perché il tantrismo come fenomeno diffuso è storicamente successivo alla stesura di 'Yogasutra' ed è per questo dobbiamo riferirci al Raja-yoga come relativo

al filone vedico. Devo dire però che la liberazione per Patanjali, il Kaivalya, ha notevoli convergenze con le intuizioni più profonde del Tantrismo sia della tradizione della Dea, ad esempio nella tradizione tantrica kasmira, che in quella buddista tibetana, ad esempio per yogin che amo molto come Tilopa, Ma Cigc.

Come ho accennato in precedenza particolari assonanze si possono trovare con il Buddismo, probabilmente perché le due tradizioni lo yoga e il buddismo si sono lungamente confrontate e influenzate reciprocamente e pur con differenze si possono trovare notevoli convergenze, anche perché i temi principali, la liberazione, la caduta della sofferenza, la consapevolezza, il 'karma', gli stati mentali negativi (klesa), la necessità di una pratica, sono comuni alle due tradizioni.

Ci sono pagina bellissime di Eihei Doghen, maestro zen o di Achaan Chah maestro teravada, e ancora più recentemente di Schunryu Suzuki, Thich Nhat Hanh, sulla via e la pratica, che superano sicuramente i confini di una tradizione e che sono patrimonio comune dell'umanità e in particolari di tutti quelli che sono uomini della Via.

Credo che lo yoga possa aprire delle porte concrete di comprensione più profonda per la splendida tradizione dell'amore evangelico e del cristianesimo e proprio perché dimensione esperienziale possa essere proposta viva sia per coloro che si riconoscono in una religione che per gli atei, ognuno disponibile a verificare le proprie 'convinzioni' in un percorso sperimentale, espressamente dedicato alla liberazione.

L'insegnamento si deve quindi ricondurre a tutti i fili del Raja-yoga ma porre al centro al centro la pratica della consapevolezza, non solo in sala yoga, ma anche nel proprio quotidiano, dando quindi valore a quel lavoro di osservazione interiore che credo fondamentale svolgere momento per momento, **perché momento per momento la nostra vita scaturisce nel presente senza interruzioni.**

Quindi ho deciso di dedicare in sala yoga molto spazio all'insegnamento e all'approfondimento della comprensione Prajna e al significato della consapevolezza nel quotidiano, 'la sala yoga è un luogo dell'esperienza, la vita è il luogo della pratica'(Gerard Bliz), credo con ciò di essere fedele alla tradizione, benché nelle sale yoga si tenda a dividere la parola dalla pratica, si ' fa yoga ' in sostanza solo quando si fanno le asana, ritengo questa impostazione veramente riduttiva, come se ci potesse essere un'interruzione al ' fare Yoga ' e che l'ascolto e la retta parola non possano essere una pratica, il problema nasce dal fatto che per tutti è difficile ascoltare e parlare in uno stato meditativo, di silenzio, ascoltare e dialogare in consapevolezza e senza aspettative.

CONCLUSIONE

Questa epoca ci chiama come sempre a non confondere il dito che indica con la luna, la zattera con la sponda, proprio per questo può esser importante, se non necessario confrontare diverse mappe, diverse Vie alla non dualità, osservare il loro valore, la loro autenticità e **per questo non correre il grave rischio di ritenersi gli unici possessori della verità** e in questo purtroppo inevitabilmente carichi di orgoglio e presunzione. Questo non significa omologare tutto, credere che tutto sia uguale in un facile sincretismo, questo non aiuta il percorso di ricerca nella Via che si è deciso di percorrere, si assiste purtroppo ad una sorta di supermercato dell'esoterico, dove si mischia tutto, dove quello che manca è l'umiltà del silenzio, la costanza, la pazienza e la fedeltà a una 'pratica'.

Tutti questi anni di ricerca e di pratica mi dicono che veramente la **'pratica della consapevolezza'**, la disidentificazione dall'io (ego), è il tema centrale che riunisce e accomuna tante discipline e pratiche diverse, una sorta di passe-partout che apre alla comprensione in modo totalmente trasversale **a tutte le tradizioni della non dualità**.

Ma anche qui bisogna non avere fretta, non cercare a tutti i costi nella fretta di unire, di adattare un'unica forma a tanti recipienti, cioè sostenere che l'acqua sia in modo naturale la consapevolezza, anche perché il terreno delicatissimo della comprensione dice che la consapevolezza non ha nomi, **si adatta a tutti i recipienti perché è vuota di descrizione** e nel momento della descrizione, in barba alle migliori intenzioni, si trasforma in recipiente e quindi non è, torna ad essere il recipiente che la descrive. Lo yoga prescinde dalla sua descrizione, ma deve essere il semplice gesto di giungere all'acqua a mani nude, formando una ciotola con le mani, privi del condizionamento di qualunque recipiente, vuoti di un sé, consapevoli del sé. Si pone qui la grande questione dei nobili mezzi, della disciplina che conduce alla liberazione, sento che lo yoga è mezzo ma contemporaneamente è fine, cioè si pratica al fine di raggiungere qualcosa, ma lo si trova nel momento in cui si abbandona il desiderio di raggiungerlo, si pratica per ciò che ancora non è, ma praticando si affina la propria sensibilità, il cuore la coscienza e si scopre che ciò che si cercava è già lì, è sempre stato lì, se è praticato e testimoniato con sincerità, permette alle mani di unirsi e di ricevere, di amare e di sentirsi amati.

Citando Dogen: "Per questo ogni cosa canta la sua verità senza aggiungere nulla," vorrei qui sposarne con molta umiltà, la grande intuizione, dice Dogen che Zazen (la meditazione seduta) è già risveglio.

La pratica dello yoga in consapevolezza, canta già la sua verità senza aggiungere nulla, è già risveglio.

Una domanda sorge e sorgerà comunque spontanea a tanti ricercatori e si può così sintetizzare : “E’ possibile che l’umanità non possa superare il condizionamento delle ‘mappe’, per giungere ad una sintesi?” Noi sappiamo che la diversità è una ricchezza, ma per l’umanità un’unica consapevolezza, rispettando la diversità, non potrebbe essere un bene maggiore, oggi gli uomini si identificano ancora nella propria religione, nel proprio stato, nella propria razza, nel proprio credo politico, nel proprio clan familiare, nella distruzione di risorse ambientali non rinnovabili, tutto è indirizzato apparentemente ad un maggior vantaggio, c’è quindi un ego individuale che si manifesta a livello sociale e politico, le ‘menti’ individuali divengono quindi la ‘mente’ sociale e politica che orienta le scelte al dominio e allo sfruttamento, degli uomini tra loro e degli uomini sul pianeta, questa identificazione è all’origine di una enorme quantità di sofferenza, atrocità, guerre, distruzioni, di uomini e animali, allora la rinascita, la liberazione, non è un fatto individuale, ma ritorna ad essere una dimensione comunitaria e sociale. **La felicità personale può essere espressione di una possibile felicità collettiva**, il risveglio la possibilità di una rivoluzione non tecnologica, ma interiore, può essere questa un’utopia, ma per come oggi la vivo non è mai stata così concreta così viva, momento per momento nel presente.

Credo che sia importante quindi non riferirsi soltanto all’idea di una scuola di yoga, ma un luogo dove uomini e donne in piena libertà percorrono la Via e sono quindi un Sangha, una comunità di persone impegnati nella ricerca e in un progetto comune, ognuno secondo le sue possibilità e per la responsabilità che vorrà scegliere, ognuno di noi compagno/a di pratica e di vita.

Nel 2001 l’associazione ha impostato con chiarezza le sue finalità e il ruolo che come insegnante cercherò di svolgere, questa impostazione è evidente nello statuto e credo rifletta pienamente le considerazioni che ho espresso in queste pagine, di questa chiarezza conquistata con tanta pratica e ricerca sono felice, credo che la chiarezza produca buoni semi e se i mezzi sono buoni non ci sarà necessità di preoccuparsi ci saranno spontaneamente buoni frutti.

(Hesse) **“Felice è chi sa amare”** (Nota 3)

Maurizio Angeloni

Nota 1) Uso questo termine per amore di comprensione, perché forse non è possibile parlare per l’oriente di filosofia, l’occidente intende per filosofia, si un generale amore per la conoscenza, ma in un processo preminentemente intellettuale.

Nota 2) A chi vuole approfondire questo aspetto consiglio lo splendido libro di Heinrich Zimmer, “Miti e simboli dell’India” ed. Adelphi

Nota 3) Dal bel libro di Herman Hesse ‘Sull’amore’ Edizioni Mondadori