

La via dello yoga

(Prima parte)

Salvatore Lo Bue

“Nell’inverno del 2015, per prepararmi a scrivere il mio libro sullo yoga e la meditazione che avrebbe dovuto intitolarsi, ormai sapete perché, *L’espiazione*, sono andato ogni mattina al Café de l’Eglise, in place Franz-Liszt, a leggere Patañjali, a confrontare diverse traduzioni di Patañjali, a prendere appunti su mucchio di cose [...] che cos’è la meditazione, la potremmo trovare contenuta tutta nelle quattro parole in sanscrito che costituiscono il secondo versetto degli *Yogasutra*. Eccole: *Yogash cittavritti-nirodhah*.

Yoga: va bene, è lo yoga: l’oggetto della definizione.

Citta: la mente, l’attività mentale e psichica.

Vritti: le fluttuazioni della coscienza, le onde che si formano sulla superficie della coscienza.

Nirodhah: cessazione, estinzione, stabilizzazione.

A questo punto sapete tutto: lo yoga è l’arresto delle fluttuazioni mentali”¹.

Siamo alla pagina settanta dello splendido *Yoga* di Emmanuel Carrère. Nella frase del più grande dei mistici indiani tro-

viamo il fondamento della nostra, a volte tragica, condizione umana.

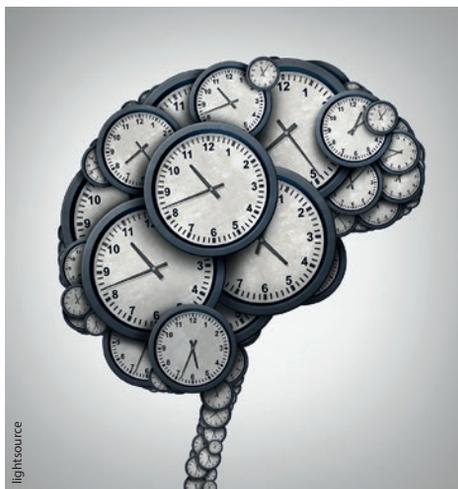
Niente ci inchioda al presente, a quella dimensione, l’unica ragionevole, che Eckhart Tolle chiama *l’adesso*. Ben lungi dall’identificarci nell’unico tempo che esiste, perché il passato non è più e il futuro non è ancora, sospesi noi tutti in un tempo che non è un tempo perché il presente è l’infinito perdersi di se stesso, inafferrabile nel *continuum* del suo passare, crediamo che possa salvarci ritornare all’essere stato o abitare il non ancora, ritornare alla non stabilità per essere qualcosa noi stessi.

Questa è la vera ragione dell’angoscia, la via diritta alla perdita di uno stato di ben essere.

La mente, l’attività mentale e psichica che Patañjali chiama *citta*, nella maggior parte delle sue attività vive del nulla: rivisita senza sosta quello che siamo stati, immagina quello che saremo, creando per sua natura l’inutile tormento di far rivivere il *praeteritum* (per Seneca la vera morte che viviamo e non la fine della vita che vivremo) e dare vita a ciò che non è ancora e dunque non è.

Queste fluttuazioni della coscienza, queste onde che si formano sulla superficie della coscienza, hanno come unico fine di

Professore a contratto, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell’Esercizio Fisico e della Formazione, Università degli Studi di Palermo, lobuesa@libero.it



mantenere sempre viva la tempesta nella mente e nel cuore. Nessuna pace, nessuna tregua, nessuna conciliazione con noi stessi; perduti in un universo inesistente, senza stabilità alcuna, siamo preda, vittima, prigionieri dell'ansia di essere: incapaci di comprendere che solo il presente, solo l'addesso ci può liberare.

Carrère, a pagina settanta, descrive bene queste *vritti*, queste onde, questo tormentoso stato che accomuna tutti gli esseri umani e che, anticipando i tempi, Søren Kierkegaard descrisse nel monumentale *Il concetto dell'angoscia*. E nello stesso tempo indica, nello yoga, la via maestra per mutare questa condizione tragica dell'uomo: "Lo yoga è una macchina da guerra contro le *vritti*, ossia contro i movimenti che agitano la mente: sciabordii, marosi, ondate, correnti profonde, ventate improvvise o burrasche che increspano la superficie della coscienza. Pensieri parassiti incessante chiacchiericcio che ci impedisce di vedere le cose come sono: *upāsana*. Partendo da un lavoro concreto sul corpo e sulla respirazione, lo yoga mira innanzitutto a calmare le *vritti*, poi a diradarle, infine a farle sparire. La mente diventa allora (così pare)

chiara e limpida come lago di montagna. Libera dalla schiuma delle nostre paure, delle nostre reazioni, delle nostre inesauribili chiose, riflette soltanto la Realtà. La chiamano liberazione, illuminazione, *satori*, *nirvana* [...]. Trovo che sia già molto calmare un pochino, solo un pochino, le *vritti*. E la tecnica per calmare le *vritti*, queste scimmiette che saltano di continuo di ramo in ramo, facendoci venire il capogiro ed estenuandoci, è in primo luogo osservare il proprio respiro".

Quando Maryla Falck, nel 1930, definì la prima stesura de *Il mito psicologico dell'India antica*, capolavoro insuperato di analisi filosofica e psicologica dell'universo orientale, poneva le basi di un pensiero che costituiva non una sorta di sciamanico trattato di compensazione dell'eterna ansia di vivere, ma una vera e propria Cosmogonia psicologica, che è possibile riassumere in questa conclusione: "Mentre le forme antiche del mito naturalistico attribuivano valore umano, psichico, ai processi cosmici, il nuovo mito psicologico viene ad attribuire valore cosmico, universale, ai fatti psichici, mercè un'unica esperienza che fa coincidere internamente le due sfere. Questa esperienza, per la durata della sua attualità, ottiene il dominio esclusivo della mente: l'esperienza di infinità, questo più alto grado di vita interiore assorbe in sé ogni altra facoltà psichica, fonde tutto l'essere nell'infinità del sentire. Così l'individuo percepisce il cosmo come personalità: non solo, ma come identico alla personalità propria"².

Ecco, lo yoga non è una sorta di ricetta contemporanea per abbattere e vincere l'ansia di vivere, una pratica taumaturgica che ha come fine la sostituzione degli antidepressivi e come strumento la composizione dell'equilibrio interiore attraverso



una serie di posture fisiche dai nomi singolari che a noi occidentali appaiono sempre strane e difficili.

Lo yoga non è niente di tutto questo, lo yoga è il più alto grado dell'esperienza interiore, un atto mistico che intende liberare la mente perché la mente stessa possa cogliere l'infinito.

“La realtà vera dell'universo dovrà trovarsi nell'io”. Questa è la sintesi assoluta e irrinunciabile. Noi siamo l'universo, l'universo è in noi. Il respiro dell'universo è il nostro respiro. Dobbiamo trovare la strada. Ma la finitezza ci avvolge. Ci fa cadere. Ci precipita nell'abisso. La mente che disconosce l'infinito e che non vuole toccare le vette della consapevolezza e della illuminazione inventa così le *vritti*: scia-bordii, marosi, ondate, correnti profonde, ventate improvvise o burrasche che incre-

spano la superficie della coscienza, pensieri parassiti, incessante chiacchiericcio che ci impedisce di vedere le cose come sono. Quelle che Carrère chiama, con felicissima metafora, scimmiette che saltano di continuo di ramo in ramo, facendoci venire il capogiro ed estenuandoci.

Ma tutto è liberazione.

Il nostro compito di essere umani desiderosi di infinito comincia allora dalla radicale mutazione di una mente ancorata, perduta, limitata dalla realtà esterna. Comincia iniziando il viaggio verso quell'addosso, quell'eterno presente che è la nostra anima.

Yoga è il nome di questo necessario, liberatorio, mistico viaggio: allora...

*Per correr miglior acqua alza le vele
Omai la navicella del mio ingegno
Che lascia dietro a sé mar sì crudele*

(DANTE ALIGHIERI, *Purgatorio*, canto I)

Alzi le vele la navicella della mia mente. Abbandoni il mare agitato delle *vritti*, abbandoni l'inferno dei pensieri parassiti origine di ogni male e di ogni ansia di vivere. Basterà rendere consonante il respiro dell'universo (*Ātman*) con il nostro medesimo respiro.

Lo yoga è una via mistica.

Percorriamola senza indugio e senza timore.

Bibliografia

- 1) CARRÈRE E. *Yoga*. Milano: Adelphi, 2022.
- 2) FALCK M. *Il mito psicologico dell'India antica*. Milano: Adelphi, 1986.