

LE PERLE DEL TANTRA

a cura di David Donnini



I testi classici dello Yoga tantrico

*Hatha-YogaPradîpikâ
Gheranda Samhitâ
Shiva Samhitâ*

tradotti e commentati

"Durante le vacanze di Natale del '92 abbiamo ospitato una famiglia indiana nella nostra casa, una famiglia di casta brahminica, proveniente da Bangalore. Li portammo a visitare Pisa e, naturalmente, la torre pendente e la meravigliosa piazza del duomo. L'anziana madre, fedelissima Indù e seguace di Saj Baba, non appena entrata nella cattedrale prese di sua spontanea volontà una candela e la accese ponendola sotto l'immagine di S.Francesco, poi si inginocchiò e, con atteggiamento sinceramente e profondamente concentrato, pregò per un paio di minuti. Allora la piccola donna vestita col suo caratteristico sari, con la pelle scura e gli occhi intensi, si alzò rivolgendosi a me e disse con uno grande sorriso: - I have always considered S.Francesco as one of my most favourite and beautiful Saints! -. In quel momen¹o mi sono domandato se i miei amici cattolici, che assai spesso, di ritorno dall'India, mi avevano mostrato i loro trofei fotografici con la moschea di Agra e i templi Indù di Benares o di Madras, e quelli Buddhisti del Ladhak o quelli Sikh del Punjab, si fossero mai inginocchiati a pregare in estasi profonda di fronte alle immagini di Shiva, di Vishnu, di Krishna o di Buddha e, non senza vergogna, ho percepito la profonda differenza fra l'atteggiamento tradizionale cristiano e quello orientale, nei confronti della spiritualità".

Firenze, 1 Giugno 1995, David Donnini

Internet e-mail address: david.donnini@tin.it
Home Page: <http://spazioweb.inwind.it/bravo/>

¹ - Ho sempre considerato S. Francesco come uno dei miei santi più belli e preferiti! -

SOMMARIO

Introduzione.....	3
La ricerca spirituale.....	3
"Ciò che è qui è ovunque, ciò che non è qui non è da nessuna parte".....	9
4500 anni fa.....	13
Lo Yoga tantrico.....	16
L'occidente e lo Yoga.....	25
La mia esperienza personale.....	29
Problemi dell'evoluzione umana.....	38
I trattati dello Yoga tantrico.....	44
Prima di leggere i trattati.....	44
Struttura dei trattati.....	46
Sulle premesse filosofiche.....	47
Sulle premesse comportamentali.....	50
L'anatomia e la fisiologia energetica del corpo.....	52
La purificazione corporea.....	57
Le posizioni statiche.....	61
Mudrâ e Bandha.....	63
Sesso tantrico.....	67
La magia del respiro.....	71
La meta.....	74
I testi classici del tantrismo Indù.....	78
HATHA-YOGA PRADÎPIKÂ.....	78
CAPITOLO I.....	78
CAPITOLO II.....	84
CAPITOLO III.....	90
CAPITOLO IV.....	99
APPENDICE - CAPITOLO V (presente solo in alcuni manoscritti).....	107
SHIVA SAMHITÂ.....	109
CAPITOLO I.....	109
CAPITOLO II.....	117
CAPITOLO III.....	121
CAPITOLO IV.....	130
CAPITOLO V.....	136
GHERANDA SAMHITÂ.....	153
LEZIONE PRIMA.....	153
LEZIONE SECONDA.....	159
LEZIONE TERZA.....	164
LEZIONE QUARTA.....	172
LEZIONE QUINTA.....	173
LEZIONE SESTA.....	181
LEZIONE SETTIMA.....	183
Glossario.....	185
Bibliografia essenziale:.....	194
Il traduttore di questi testi e autore dei capitoli introduttivi.....	195

Introduzione

La ricerca spirituale.

Se è vero che gli uomini di tutti i tempi e di tutti i paesi hanno sempre manifestato un innato bisogno di spiritualità, come desiderio di approccio alla dimensione dell'infinito e dello sconosciuto, è ancor più vero che l'uomo moderno, anche quando non se ne rende conto, soffre in tal senso di una profonda crisi di astinenza. Essa è dovuta principalmente all'intrinseco cinismo e alla aridità dei modelli di vita della civiltà tecnologica ma, senza dubbio, anche alla profanità di fondo che può nascondersi dietro le apparenze di una tradizione di culto troppo spesso fittizia o ipocrita e, comunque, incapace di trasmettere, a chi sinceramente li cerca, autentici valori spirituali.

Certo, sono parole dure, ma sono parole veritiere. Altrimenti non potrebbe spiegarsi la tendenza diffusa ad abbandonare gli insegnamenti ortodossi e a rifugiarsi nelle più varie e diverse esperienze religiose, né il facile proliferare delle sette e dei gruppi, all'interno dei quali si esprimono e si sviluppano le più impensabili, e qualche volta deliranti, variazioni teologiche.

Purtroppo, tutt'altro che raramente, il bisogno fondamentale di spiritualità, a causa della sua stessa indefinibile natura, offre l'occasione per disoneste speculazioni basate sul desiderio di creare un potere, o di sostenere un business. La storia delle religioni, come istituzioni fondamentali della civiltà, è appunto la storia degli intrecci ambigui fra l'anelito sincero alla spiritualità e il suo cinico abuso e disuso che, avendo rappresentato in occidente il massimo dei possibili eccessi degenerativi, ha quivi generato la più energica ed estremistica delle reazioni intellettuali: l'ateismo, un fenomeno che, come espressione culturale appartenente alla collettività, esiste solo nell'ambito della civiltà cristiana. Esso è il rifiuto della religione e il suo annullamento sulla base di un pregiudizio: la presunta inesistenza dello stesso oggetto di interesse della religione e della ricerca spirituale.

Sinceramente devo affermare di comprendere, e di giustificare, le ragioni che hanno determinato questo atteggiamento di pensiero; troppo spesso e troppo seriamente la religione istituzionale ha prodotto e alimentato il conflitto fra l'intelligenza e la fede, finendo, con una insistenza plurisecolare, per fornire di esse una immagine che appare inevitabilmente antitetica. Non si può non individuare il motivo principale di ciò nella istituzione di una dottrina autoritaria e del suo più caratteristico strumento, il dogma, autentico veleno nei confronti di qualunque sincera spiritualità e di ogni puro spirito di ricerca. E' proprio a causa di questo modo di porre le questioni religiose che l'intelligenza razionale, nel momento storico in cui ha avuto la sua principale emancipazione, ha dovuto ribellarsi a tutto ciò che ne costituiva ostacolo e ha prodotto negli eccessi dell'ateismo la reazione alla mentalità dogmatica e fideistica.

E' stato così, perché non poteva essere altrimenti che così. In questo senso non c'è esagerazione se affermo che è stata la chiesa stessa a produrre l'ateismo. Quando mai l'istituzionalizzazione e, soprattutto, la dottrinalizzazione rigida e autoritaria di un pensiero non producono il suo contrario?

In altri miei precedenti lavori mi sono dedicato intensamente ad analizzare i meccanismi coi quali l'istituzione religiosa ha costruito, nell'arco dei secoli del suo sviluppo e del consolidamento del suo potere, una teologia e una dottrina che finiva inevitabilmente per privilegiare le ragioni della egemonia ecclesiastica su quelle della verità e dei contenuti di una ricerca spirituale autentica. Tutto ciò, non di rado, ha dato ai miei lettori l'impressione che il mio impegno avesse il carattere di una demolizione, più che quello di una proposta costruttiva. Non sono bastate le introduzioni e le conclusioni nelle quali ho cercato di puntualizzare il fatto che non è possibile iniziare alcuna semina che non sia preceduta da una aratura e da una mondatura del terreno da tutte le male erbe.

Questa volta il mio interesse si rivolge in modo più diretto al nucleo centrale del problema religioso: la ricerca spirituale. La storica antitesi fra religione e scienza, fede e ragione, spiritualità e ateismo, in cui l'occidente sembra essersi imprigionato come in una trappola culturale, può certamente trovare una prima via di uscita nel momento in cui si pone la seguente domanda: siamo sicuri che l'oggetto di interesse della ricerca spirituale debba necessariamente accompagnarsi all'idea di Dio nel modo in cui questa è abitualmente espressa in occidente? Ovverosia al concetto di un ente supremo personalizzato, che avrebbe prodotto la creazione esercitando un preciso atto di volontà cosciente? E siamo sicuri che questo ente debba assumere, inoltre, una serie di caratteri antropomorfi come "maschile", "patriarcale", "autoritario", ecc...? O non sono proprio questi i primi risultati del processo di dottrinalizzazione della spiritualità e di mortificazione del libero spirito di ricerca che la chiesa, a suo esclusivo vantaggio, ha effettuato?

Forse già la messa in discussione di questi presupposti (così abituali da non sembrare neanche suscettibili di poter essere messi in discussione), se ben compresa nel suo significato, ha la capacità di aprire un varco di interesse e di sensibilizzazione anche nell'ambito della componente culturale laica e non credente; certamente più di quanto non possa farlo nella componente religiosa ottusamente legata alla inviolabilità della sua dottrina e dei suoi insegnamenti

Come ho detto all'inizio di questo paragrafo, il bisogno di spiritualità, inteso come anelito di un approccio all'infinito e allo sconosciuto, con tutti i suoi annessi e connessi (il senso dell'esistenza, la giustizia, la morale, la morte, ecc...) è un bisogno innato, una necessità che appartiene alla natura stessa della mente umana. Come tale esso non è assente neanche in coloro che, per formazione e costume culturale, hanno deciso di ignorarlo.

Credo di individuare uno dei problemi più grandi, e gravi, di oggi, se dico che il recupero da parte degli uomini di una spiritualità autentica e coerente coi loro bisogni, con

la loro cultura e con la loro intelligenza sia una delle necessità che, anche se apparentemente secondarie, è delle più urgenti e drammatiche, perché nella sua mancata soddisfazione, e nel senso di smarrimento che ne consegue, risiede la radice del disagio della civiltà moderna e una gran parte dei suoi mali principali. Non è né con tecnologie sempre più sofisticate, né con nuove ideologie politiche, che l'uomo sarà capace di affrontare la nuova, terribilmente difficile, stagione storica che si avvicina. Anche se questo, ad un primo superficiale giudizio, può apparire eccessivo o ridicolo, sono convinto che sia proprio sulla questione spirituale che si giocano le sorti della partita del futuro.

Perché?

Per il motivo che la religione ha sempre svolto il ruolo di fornire all'inconscio umano una soluzione al problema dell'identità; della identità individuale all'inconscio personale e della identità di gruppo all'inconscio collettivo. Non ci si ammazza forse fra protestanti, cattolici, ortodossi, musulmani, ebrei, indù, buddisti, sikh, ecc...? L'appuntamento epocale più drammatico che ci aspetta (quanto vorrei sbagliarmi!) non è forse il prossimo scontro di civiltà fra il bacino cristiano e quello islamico?

Quando il senso della identità è scorretto, o malato, o comunque in qualche modo inadeguato, il soggetto è sempre disturbato, sia esso individuo o collettività.

La mia profonda convinzione è quella che il persistere in epoca moderna di pregiudizi religiosi, e di strutture dottrinarie e teologiche, nate nel passato per le esigenze del passato e di popolazioni circoscritte, nonché l'inesistenza di uno stato di libertà nella quale l'uomo possa condurre una ricerca spirituale all'altezza delle sue capacità e dei suoi bisogni, sono condizioni che creano le carenze del senso di identità e tutto l'insieme dei disturbi di carattere psicologico e culturale che, di fronte alla prospettiva di un pianeta che sta per essere popolato da una decina di miliardi di esseri affamati e armati, fra i quali regna l'ingiustizia e la disuguaglianza, pone seriamente nel possibile l'ipotesi di una tragedia senza precedenti storici. Qualcosa di fronte alla quale le ecatombi delle due trascorse guerre mondiali sono solo degli aperitivi.

Queste parole sono comprese da pochi e, comunque, sono tristemente destinate a non essere considerate per l'importanza che hanno, se non addirittura ignorate. Eppure esse individuano il nocciolo fondamentale della problematica esistenziale attuale del genere umano: la impellente necessità di superare i limiti di una cultura invecchiata e soprattutto frammentata in culture nazionali eterogenee e conflittuali, e la sua emancipazione in una cultura planetaria moderna, più omogenea e meno conflittuale: una cultura adatta al "**popolo della terra**".

L'occidente è già stato teatro di una colossale emancipazione della società umana, e sarei disonesto se non riconoscessi che uno dei meriti principali di ciò spetta proprio al cristianesimo e alla sua visione del mondo che, dai tempi di Roma imperiale ai secoli successivi, ha svolto un ruolo innegabilmente evolutivo. In campo artistico, scientifico, filosofico, tecnologico, così come nel campo del diritto e dell'economia, esiste forse

l'uguale alla spinta progressista che l'occidente cristiano ha dato all'umanità? Ciò non ostante, ci vuol poco ad avvertire che tutto questo non basta; al contrario, che può essere non solo insufficiente ma terribilmente rischioso o addirittura fatale.

Si tratta di una gigantesca costruzione nella quale l'architetto ha dimenticato di mettere una colonna, o magari anche solo una pietra, la cui mancanza contribuisce a rendere pericolosamente instabile l'equilibrio di tutto l'insieme. Sento che l'immagine non è lontana dal vero e che il problema più urgente, oggi, consiste nel riconoscere la natura dell'elemento mancante e nel sistemarlo là dove è bene che stia.

Qual'è allora il mattone in questione? L'ho già detto in precedenza: l'immagine interiore di noi stessi, il senso della identità, che non deve essere riduttivo e limitante rispetto alle nostre potenzialità, ma adeguato a lasciar esprimere l'uomo nella sua integrità e a soddisfare armoniosamente le sue esigenze, senza produrre:

- 1) né conflittualità interiori,
- 2) né conflittualità nei confronti dell'ambiente,
- 3) né conflittualità fra individuo e individuo o comunità e comunità.

Non è questa la situazione presente.

1 - Per quanto riguarda il rapporto fra le varie componenti della interiorità individuale, si può forse attribuire alla teologia e alla morale cristiana il merito di avere trovato la formula perfetta per conciliare corporeità, istintualità, emotività, cultura e spiritualità? O non dobbiamo piuttosto rimproverarle di avere causato motivi di grave conflittualità interiore? Non fosse altro, per l'irrimediabile senso di colpa che la morale cristiana ha sempre riversato sulla sessualità. Di recente alcuni teologi ostentano, con candore innocente, un inaspettato slancio di apertura verso una visione dell'uomo che sia meno conflittuale rispetto alle sue componenti interiori. Credo proprio che si tratti di una delle più clamorose espressioni di ipocrisia dell'universo culturale religioso. Non mi lascio ingannare e non cesserò di mettere in guardia i miei simili contro questi voltafaccia dell'ultima ora.

2 - E per quanto riguarda il rapporto fra individuo e ambiente? Fin dalla più tenera età, nella mente di colui che cresce ed è educato in area cristiana, sia o non sia destinato a diventare un credente, è coltivata l'idea di matrice biblica dell'universo antropocentrico, della natura in funzione e al servizio dell'uomo, ai cui desideri tutto è subordinato. Anche questo concetto si fissa come archetipo in quelle regioni profonde dell'inconscio in cui risiede il senso della identità, e troppo diseguale è il confronto fra il potere di una immagine interiore antropocentrica e il potere della ragione. Chi, se non l'ingenuo o l'ignorante, può pensare che, nel governo dei destini umani, il pensiero razionale possa superare la forza delle immagini interiori? Dunque, neanche per quanto riguarda il

rapporto fra l'uomo e l'ambiente, ci si lasci illudere dagli appelli esteriori e superficiali al rispetto della natura.

3 - E, infine, l'esistenza di religioni molto diverse, ciascuna delle quali è irrimediabilmente legata all'idea di essere quella giusta, di essere la depositaria di una verità unica e insostituibile, crea una insanabile divisione che (ne abbiamo la drammatica prova nei fatti) genera tensione e getta questa umanità multi-etnica e multiculturale in un continuo di crisi politiche e sociali senza soluzione. Sicuramente la responsabilità delle religioni nella genesi della conflittualità umana, e quindi nelle sue orribili conseguenze, è assai reale e grave, e solamente una analisi superficiale, che si ferma alle apparenze e alle retoriche, cercherà di misconoscere questo fatto. Non ci si lasci illudere dall'esteriorità, e dagli appelli di pace! Ben vengano, naturalmente. Ma colui che conosce l'animo umano vede di quanti strati, visibili e invisibili, esso sia fatto e sa che gli appelli non arrestano le tragedie, perché non agiscono sulle loro radici. Dunque, neanche per quanto riguarda le barriere culturali fra individuo e individuo, o comunità e comunità, credo che le formule-slogan offerte dalle dottrine religiose possano garantire la soluzione del problema. Al contrario, saranno proprio le diversità religiose a fare della crisi della ex Jugoslavia, come di quella del Medio Oriente, le versioni moderne della antica guerra dei cent'anni.

Se non si ha il coraggio di andare alla radice, disposti a sopportare i costi che ciò comporta, affrontando il problema del senso dell'identità senza falsità e senza essere legati alla necessità di mediare fra esigenze diverse che, in parole povere, consistono nel desiderio ipocrita di *salvare la capra senza sacrificare i cavoli*, si sopporteranno altri costi: la conflittualità interiore, la conflittualità ambientale, la conflittualità sociale. Sembrano solo tre piccole espressioni letterarie: la prima può implicare un grave disagio psicologico, fino alla nevrosi più profonda; la seconda può implicare la rovina delle condizioni di vita biologica sul pianeta; la terza può implicare il massacro o l'autodistruzione. Abbiamo una vaga idea di cosa significa realmente tutto ciò?

Inutile tentare di aggirare il problema: il nocciolo è lì, nella individuazione della corretta immagine di sé che l'uomo moderno, l'uomo planetario, deve avere. Per quanto riguarda la parte esteriore, *la punta d'iceberg* (il conscio: il decimo di superficie), il ruolo spetta alla cultura, alla scuola, alla scienza, alla filosofia, al diritto; ma per quanto riguarda la parte interiore (l'inconscio: i nove decimi di fondo), il ruolo spetta alla religione, e la ricerca spirituale, purché autentica, è lo strumento principale.

E' con questo spirito che offro al pubblico la possibilità di avvicinarsi ad un grande serbatoio di conoscenze, costituito dai tre trattati dello Yoga tantrico "*Gheranda Samhitâ*", "*Hatha-Yoga Pradîpikâ*" e "*Shiva Samhitâ*". Di essi solo il secondo esiste già tradotto in lingua italiana, ma è conosciuto da un pubblico ristrettissimo; infatti, se pochi sono coloro che mostrano o hanno mostrato qualche volta un certo interesse per la disciplina Yoga, pochissimi fra costoro sono quelli che hanno sentito il bisogno di compiere degli approfondimenti e si sono avvicinati a un testo di tal genere. E' un vero peccato! Infatti,

non solo quelli che hanno interesse per lo Yoga farebbero bene a prendere conoscenza di tali testi, ma anche le persone interessate allo studio delle religioni e dei problemi spirituali ne ricaverebbero una utile esperienza, così come gli psicologi, gli psichiatri e i neurologi, che potrebbero essere arricchiti, nel loro studio della mente umana e dei suoi meccanismi, da un approccio di natura molto diversa da quello a cui sono abituati, risalente ad esperienze antichissime, ma non per questo privo di importanti suggerimenti.

La ragione per cui propongo questa visitazione non appartiene al proselitismo, dal momento che io stesso non ho sposato nessuna setta, né religione, né ideologia di alcun genere, ma solo la convinzione che sia necessario allargare i propri orizzonti di ricerca in tutte le direzioni. L'esperienza compiuta dagli Yogi è, senza dubbio, ricchissima; essa ha un carattere molto ampio e riguarda tanto le scienze della salute fisica, come di quella mentale, come le frontiere più spinte della ricerca spirituale. In particolare, il pregio di questa esperienza è quello di essere stata compiuta su di sé stessi, in quanto lo Yogi è addestrato a diventare custode della propria salute, esploratore della propria interiorità psichica e autore della propria emancipazione spirituale. Probabilmente è questo carattere di auto disciplina l'elemento che può maggiormente portare all'occidente un contributo di arricchimento. Anche se, come avrò modo di approfondire in seguito, invito il lettore a voler leggere questi trattati con molta cautela, dal momento che essi, esattamente come la storia biblica e la narrazione evangelica, sono passati per lunghi secoli attraverso il filtro censorio delle istituzioni e la mano correttiva dei difensori dello status-quo.

"Ciò che è qui è ovunque, ciò che non è qui non è da nessuna parte".

Un trattato indù (*Vishvasâra Tantra*), praticamente sconosciuto in occidente, propone un concetto che, quasi sicuramente, costerà un certo sforzo, al cittadino moderno di questa nostra movimentata civiltà tecnologica, per essere compreso e, ancor più, per essere addirittura accettato. Si tratta, in parole povere, dell'idea che tutto ciò che esiste nell'universo possa essere trovato in qualunque punto di esso.

Non c'è dubbio: l'affermazione in questione stona con la constatazione (e non c'è niente di più convincente dei fatti) della misura in cui i mezzi di comunicazione e di trasporto hanno profondamente modificato, in pochi decenni, il sistema di vita degli uomini.

Se, dunque, tutto può essere trovato dappertutto, che senso ha il nostro continuo affanno di comunicare e di spostarci da un capo all'altro del pianeta? Ma, ancor più, per quale motivo alla opulenza di certe aree e di certi uomini, si contrappone la straziante miseria di altre aree e di altri uomini? Perché lo squilibrio, la diversità e, diciamo chiaramente, l'ingiustizia, sembrano essere la regola del mondo?

L'idea espressa, chissà quando, dal filosofo indù sembra fornire, più che un dato di fatto riscontrabile nella realtà, una consolante illusione ad uso e consumo di quegli sfortunati che non hanno altro di cui contentarsi. Essa produce, per lo meno, l'effetto di far apparire i ricchi e gli uomini di successo come i seguaci di una chimera, la quale non meriterebbe affatto la pena che, normalmente, le è dedicata.

In fin dei conti non c'è bisogno di spingersi così lontano, sino ai particolari di una filosofia esotica (per noi), al fine di avere testimonianza del fatto che le religioni, spesso, svolgono la funzione di offrire delle semplici consolazioni, delle soluzioni rassicuranti ai drammi psicologici dell'esistenza, attraverso convinzioni fittizie, insomma, degli utili "placebo" mentali. Non succede forse questo, frequentemente, per esempio con le presunte lacrimazioni della Madonna, anche in ambito cristiano?

Cerchiamo di non essere superficiali; dobbiamo riconoscere che anche ciò che sembra evidente, qualche volta, può risultare clamorosamente falso. Fu proprio durante un seminario di Yoga che un celebre maestro occidentale, André van Lysebeth, mi colpì con una semplice affermazione: - Che il sole ruoti intorno alla terra è tanto evidente quanto falso! -. Non dimentichiamolo: le evidenze, quelle che, per secoli o millenni, possono indurre una convinzione comune a tutti gli uomini, spesso nascondono degli inghippi e chiudono la mente in una trappola. Quanta resistenza intellettuale, ed anche pesantemente istituzionale, produsse l'idea eliocentrica! La quale condusse Giordano Bruno ed altri sul rogo, e costrinse il buon Galileo Galilei ad una umiliante ritrattazione pubblica delle opinioni, a quel tempo eretiche, che aveva avuto l'ardire di esprimere.

Il tantrismo, che dell'induismo è una componente, e del resto qualunque religione e filosofia dell'oriente, parte dalla convinzione che alla radice di tutta l'esistenza umana, e dei suoi drammi, ci sia una sorta di inganno (*Mâyâ*): la mente dell'uomo, coi suoi

meccanismi di percezione sensoriale, di pulsione istintuale e di elaborazione razionale, sarebbe strutturata in modo tale da far apparire reale un mondo di cose irreali, presentando la molteplice diversità degli oggetti là dove regnerebbe, al contrario delle evidenze, una sostanziale unità. Insomma, è come se la mente dell'uomo fosse fatta in modo da rendere consistente e reale un mondo di ombre e di arcobaleni. L'esempio dovrebbe essere abbastanza chiaro, dal momento che tutti sanno che le ombre e gli arcobaleni, per quanto chiaramente visibili, non sono oggetti consistenti ma semplici apparenze ottiche.

In che modo dunque può succedere che ciò che è qui sia dovunque e ciò che non è qui non possa essere trovato da nessuna parte? Ma, soprattutto, può essere verificata questa affermazione, così come chiunque può verificare l'inconsistenza di un'ombra e di un arcobaleno?

Queste domande sintetizzano l'essenza del pensiero tantrico il cui scopo non è quello di elaborare una dottrina speculativa o delle formulazioni teologiche, ma di giungere a determinate esperienze di carattere psicologico introspettivo. Proprio in questo fatto può essere individuato l'elemento di novità del tantrismo rispetto al pensiero occidentale, tanto scientifico, quanto filosofico, quanto religioso.

Sul piano scientifico possiamo dire che l'occidente ha sempre seguito una certa strada, che è quella di basare la conoscenza sull'osservazione esteriore, alla ricerca di una oggettività dei fatti e delle cose. Si misura la massa, la dimensione, il tempo, la temperatura..., fissando dati che abbiano il pregio di essere "veri". Troppo spesso però, si trascura un altro importante aspetto: che i dati sono stati raccolti attraverso osservazioni, le quali presuppongono l'esistenza di un osservatore e, pertanto, l'incontestabile fatto di essere filtrati attraverso i meccanismi, tutt'altro che oggettivi, anzi profondamente soggettivi, di percezione e di elaborazione mentale dell'osservatore. Il tantrismo, pur essendo sperimentale, come la scienza dell'occidente, non è estrospettivo ma introspettivo e, elaborando una disciplina di ricerca il cui oggetto è ...il soggetto, tiene conto proprio di quell'aspetto a cui la scienza ha dato un'importanza secondaria.

Sul piano filosofico possiamo dire che l'occidente ha sempre privilegiato la conoscenza speculativa, sommando teorie su teorie, offrendo modelli su modelli, rappresentando interminabili discussioni e diatribe che alcuni, magari esagerando, non temono di dichiarare inutili. Il tantrismo rifiuta in blocco la dissertazione speculativa e, sebbene certe sue convinzioni, a colui cui vengono comunicate, possano sembrare teorie e modelli filosofici, esse non lo sono affatto, dal momento che nessuna di tali convinzioni può e deve essere raggiunta attraverso un indottrinamento intellettuale ma solo, e soltanto, attraverso un'esperienza conoscitiva diretta. Insomma, o la conoscenza è il frutto dell'esperienza, o non esiste assolutamente.

Sul piano religioso possiamo dire qualcosa di simile, dal momento che la religiosità in ambito biblico (ebraico e cristiano), si fonda sulle scritture, considerate come una

rivelazione della verità divina; in particolare, in ambito cattolico, al valore delle scritture si affianca quello delle elaborazioni teologiche di una élite intellettuale ecclesiastica, la cui espressione suprema è il dogma. Inutile dire che la possibile utilità del dogmatismo non è neanche presa in considerazione dal pensiero tantrico, poiché nemmeno le scritture hanno valore in esso: la gnosi, soltanto il raggiungimento personale della conoscenza diretta della realtà ha valore, e i metodi per conseguire tale gnosi. E' un atteggiamento religioso molto lontano da quello espresso dalle chiese cristiane e, al primo posto, da quella cattolica che, nella sua storia, si è sempre impegnata nel combattere e nel reprimere con indescrivibile ferocia ogni "devianza" di carattere gnostico dal sentiero della sua teologia e della sua liturgia. Se volessimo dedicare un istante a chiarire la ragione di ciò, potremmo dire in breve che la spiegazione è una e semplice: perchè la gnosi toglie ogni ragion d'essere all'autorità della istituzione e al potere della gerarchia ecclesiastica.

La convinzione che "*ciò che è qui è ovunque, ciò che non è qui non è da nessuna parte*" è uno dei risultati del processo cognitivo tantrico, raggiunto attraverso la pratica delle tecniche yogiche, ovverosia dei sistemi che hanno come scopo la eliminazione di quei processi sensoriali e mentali che producono quella che noi chiamiamo comunemente conoscenza e che, per fare un esempio, sono per lo scienziato il punto di partenza per effettuare le sue indagini e le sue misurazioni.

Naturalmente si potrebbe osservare che, una volta eliminati i meccanismi sensoriali e la mente, è eliminato tutto; in che modo può esserci conoscenza, allora, senza strumenti di conoscenza? E' probabile che, di fronte a questi discorsi, qualche persona di mentalità rigorosamente scientifica, amante delle misure e delle cifre, inizi già a spazientirsi e a pensare che ci si stia muovendo nel terreno infido dei sofismi, destinati a non produrre altro che confusione e smarrimento. Forse non è molto diffusa l'abitudine a mettere in dubbio il fatto che ciò che i sensi raccolgono e la mente elabora sia una conoscenza oggettiva e che l'insieme di tutte queste cose percepite e conosciute sia un mondo reale.

Il fatto che l'uomo trovi utile considerare reale ciò che egli percepisce coi suoi sensi (si pensi ad una pesante chiave inglese che precipita sui piedi di un malcapitato), non è sufficiente a dimostrare, in linea di principio, che tale mondo sia reale così come è visto, ma solo che è utile considerarlo tale per condurre questa esistenza. Colui che è costretto a portare degli occhiali rossi, vede tutto il mondo rosso; colui che percepisce gli ultrasuoni può essere fortemente disturbato da vibrazioni che gli altri non percepiscono; colui che vive su una nave spaziale non conosce il peso degli oggetti; colui che è piccolo come un atomo vede le molecole di cui è composto un mazzo di chiavi, ma non vede il mazzo di chiavi, mentre colui che è grande come una galassia vede l'universo delle galassie ma non vede tutto ciò che accade sui pianeti; e, infine, colui che è drogato da sostanze attive sulla psiche, può vedere con gli occhi e udire con le orecchie, ma elabora mentalmente i suoi dati in modo diverso dagli altri, la realtà, per lui, è un'altra.

Il tantrismo, partendo dalla considerazione che i sensi e la mente costituiscono un meccanismo finalizzato alla rappresentazione simbolica e soggettiva di certi aspetti della realtà che esiste intorno a noi (e quindi non necessariamente di tutti, altrimenti Guglielmo Marconi non avrebbe inventato niente di nuovo), ritiene che per giungere alla conoscenza della realtà dietro le apparenze sensoriali sia necessario effettuare proprio una sospensione controllata di quei meccanismi che, sinché operanti, si ostinano a convertire tutto in quei segni convenzionali che ci sono ben familiari. A questo la scienza moderna non pensa, o pensa troppo poco. Se ci pensasse un po' di più, lo scienziato cesserebbe, almeno ogni tanto, di guardare nel suo microscopio, o telescopio, o spettroscopio, per chiudere gli occhi e scrutare non fuori di sé, ma dentro di sé, cominciando così ad assomigliare, per una volta, a quegli yogi orientali che si siedono in terra e trascorrono lunghe ore in silenzio, estraniati dal mondo esterno, in uno stato di trance profonda.

E che cosa dovrebbe indagare in questo modo? Innanzitutto potrebbe indagare proprio quegli strumenti che normalmente gli presentano il mondo esterno così come è abituato a vederlo, sino a realizzare una utile consapevolezza: che non c'è niente di ciò che egli vede e sente che si trovi fuori di lui, poiché tutto ciò che l'uomo percepisce e conosce è solo la proiezione interna (attraverso l'opera dei sensi) di ciò che sta fuori di lui, un insieme di variazioni di stato della propria sostanza mentale. Anche solo questa consapevolezza, non teorica e intellettuale, ma diretta e sperimentale, renderebbe qualitativamente molto diverso tutto il suo lavoro di indagine sul mondo esterno.

Questo, naturalmente, sarebbe solo l'inizio di un lungo cammino di indagine interiore che neanche gli psicologi e gli psicoanalisti sono abituati a compiere, dal momento che essi, coerentemente con l'atteggiamento generale della scienza moderna, tendono a esteriorizzare l'indagine del mondo interiore dell'uomo. Lo psicologo si pone di fronte al soggetto da studiare, normalmente "un altro" e non sé stesso, come il biologo di fronte al panda o al pinguino, mentre l'analista freudiano si pone davanti alla psiche del paziente come l'otorinolaringoiatra davanti alle sue tonsille. Quello che si propongono è di raccogliere il maggior numero possibile di elementi informativi esteriorizzati e resi oggettivi; il lavoro da effettuare su questi elementi è quello di una elaborazione razionale.

In questa nostra civiltà tecnologica, molto sofferente per la sua lontananza da una concezione naturale dell'esistenza umana, certe antiche discipline orientali, come lo zen, lo yoga, il tao, possono svolgere una funzione importante aiutandoci a trovare l'equilibrio che manca.

Posso garantire, per esperienza personale, che non esistono rischi, mentre il beneficio che se ne può ricavare è veramente grandioso. Quello, per esempio, di scoprire che la vita non è confinata nella pelle e nella corteccia degli animali e dei vegetali, o nella membrana delle cellule, ma è uniformemente diffusa in tutto l'universo, dove assume un numero di forme di gran lunga superiore a quello dei cosiddetti organismi viventi.

4500 anni fa.

Un grande fiume nasce in quello che oggi è il Tibet cinese, attraversa per breve tratto il lembo più settentrionale dell'India, e prosegue il suo corso lungo tutto l'attuale Pakistan, per sfociare non lontano dalla città di Karachi, dove i ghiacci dell'Himalaya vanno così a congiungersi con le acque calde del Mare Arabico. E' il fiume Indo, che il macedone Alessandro raggiunse all'incirca nel 326 a.C., inseguendo, forse, il sogno meraviglioso di compiere una colossale fusione di elementi culturali occidentali e orientali.

In quella grande e fertile vallata, che vide l'uomo fin dagli immemorabili tempi paleolitici, sorse 4500 anni fa, o forse anche prima, una delle primissime civiltà della storia, la cosiddetta civiltà dell'Indo, i cui componenti appartenevano a quella stirpe etnica che oggi è definita dravidica. Insomma, lungo il corso dell'Indo, si verificò un evento simile, e quasi contemporaneo, a quanto succedeva più a occidente, lungo il corso del Tigri e dell'Eufrate: gli uomini, già esperti nella preziosa arte della coltivazione delle graminacee, costruivano insediamenti urbani la cui organizzazione, sotto certi aspetti, poteva fare invidia persino alla città di Londra, verso la fine del secolo scorso. A Mohenjo-Daro, una delle più grandi città (circa 40.000 abitanti) che sorgevano a quel tempo nella valle dell'Indo, era presente un sistema fognario efficientissimo (che Londra ai tempi di Dickens non aveva) il quale ci testimonia due cose notevoli: una riguarda l'avanzato sviluppo delle conoscenze tecniche, architettoniche ed urbanistiche, l'altra, sicuramente più importante, riguarda la concezione sociale oltremodo evoluta (altrove le grandi civiltà mostrano come il potenziale umano sia speso più comunemente per scopi militari, o per la gloria dei governanti-dei, piuttosto che per il benessere e la crescita della collettività). Gli scavi archeologici, insieme alla struttura fognaria, mostrano grandi dighe per la raccolta dell'acqua monsonica, nonché immensi granai per la conservazione delle messi.

Si trattava di una civiltà sostanzialmente pacifica, basata sul lavoro agricolo e sull'allevamento, con una struttura sociale matrilineare di tipo egualitario, nel senso che era esente da una rigida suddivisione in classi, nè aveva, come invece molte altre grandi civiltà del passato, una struttura schiavistica; la donna non era sottomessa all'uomo, al contrario, la sua posizione era elevata e ricopriva, per esempio, cariche sacerdotali; la religione era basata sul culto femminile della Dea-Madre: una spiritualità che identificava le potenze divine nella fecondità e nelle forze naturali, e che non creava conflittualità con la sessualità.

Perché stiamo parlando di queste cose? Per il motivo che le concezioni tantriche di cui si occupa questo volume esistono e si spiegano grazie alla antichissima civiltà dell'Indo. Troppo spesso, infatti, il termine "indiano" è inteso come semplice sinonimo di tutte le espressioni della civiltà di lingua, di cultura e di etnia ariana, che attualmente risiede nel sub-continente indiano. Il tantrismo e lo yoga tantrico non sono figli di questa India ariana e brahmanica, ma della ben più antica civiltà dell'Indo, le cui radici etniche,

linguistiche e culturali in genere, non hanno niente a che fare con quelle dei popoli ariani che, all'incirca nel 1500 a.C., penetrarono nelle valli sub-himalayane, provenienti dalle pianure centro-asiatiche e da quelle dell'Europa orientale.

La migrazione di questi rozzi popoli nomadi, di struttura patriarcale, costretti spesso a vivere di razzia e di predazione, con una religiosità legata al culto della forza, e la loro invasione dei territori precedentemente occupati dai popoli dravidici sedentari, legati al culto della terra e della Dea-Madre, non è un fatto che riguarda soltanto l'India del secondo millennio a.C. Si tratta invece di un fenomeno di larghissima diffusione che riguarda, per esempio, anche le invasioni Ioniche, Doriche ed Achee dei territori circum-egei, e la sostituzione della civiltà matriarcale minoico-cretese con quella patriarcale micenea.

Le famose scritture sacre degli indù, i Veda, altro non sono che le apologie religiose dei popoli ariani che hanno distrutto la civiltà dell'Indo e, con essa, la religiosità di quel popolo:

“Stuart Piggot, in Prehistoric India to 1000 b.C. scrive: “Nel Rigveda, Indra è l'apoteosi del capo tribale ariano; armato sino ai denti, colossale, barbuto, panciuto a forza di bere, egli maneggia il lampo nei suoi momenti più divini; dal suo carro di guerra, scocca frecce mortali...Avido, ingurgita incredibili razioni di carne di bue, zuppe di cereali e dolci che inghiotte con enormi sorsate di soma inebriante...”. Il Rigveda (I, 53) vanta Indra che “ha rovesciato due volte dieci re d'uomini” e “distrugge” le fortezze dei non-ariani, definiti di passaggio anasa, senza naso, dalla pelle scura e balbettanti un linguaggio inintelligibile”.

Gli Ariani non andarono tanto per il sottile, rasero al suolo le città, distrussero²sommariamene le colossali opere idriche; anzi, si servirono proprio dell'abbattimento delle dighe per favorire spaventose alluvioni, contribuendo così alla fine della civiltà e della organizzazione urbanistica indusiana. Ai Dravida sopravvissuti e scampati alla sottomissione in stato di schiavitù, non rimase che la fuga verso le regioni centromeridionali dell'India, dove ancora oggi troviamo i loro discendenti, rappresentati dalle popolazioni Tamil.

Per molti di loro il destino fu inclemente: sfavoriti dalle evidenti differenze somatiche (i dravidici hanno il cranio allungato, il corpo esile e la pelle scura, mentre gli ariani hanno il cranio squadrato, il corpo massiccio e la pelle chiara), furono relegati nella posizione di schiavi e, con lo strutturarsi, attraverso i secoli successivi, della civiltà indo-ariana suddivisa in caste, essi finirono in fondo alla piramide sociale. Furono i cosiddetti Parya o "fuori casta", i quali venivano bastonati a morte se anche soltanto la loro ombra avesse osato sfiorare i piedi di un appartenente alle caste; e tali sono stati ufficialmente fino a qualche decennio fa, quando le leggi indiane hanno voluto, almeno formalmente, la fine del rigido sistema castale.

² A.V.Lysebeth, Tantra, Mursia, Milano 1992; pag.25.

La stessa religione brahmanica, figlia delle concezioni patriarcali dei pastori-guerrieri, sanciva, e di fatto sancisce tuttora, il rigoroso sistema delle gerarchie castali, attraverso l'idea che l'appartenenza a questo o quel grado sociale era dovuta all'eredità karmica, cioè ai meriti o ai demeriti accumulati nelle vite passate; così voleva lo stesso Iddio. Chi avrebbe osato mettere in discussione la piramide sociale, o parlare di ingiustizia? Non solo il concetto della giustizia e della uguaglianza sarebbe stato, a dir poco, eterodosso, ma avrebbe suscitato lo scandalo che è tipico delle idee sacrileghe, contrarie alla religione e alla volontà divina. E così, per millenni, in India, come presso molte altre civiltà storiche, il Padre Eterno fu fatto garante e dispensatore dei privilegi e dei vantaggi del potere.

Naturalmente la mentalità, la spiritualità, le idee, i costumi e gli altri patrimoni culturali dei popoli dravidici sottomessi non furono completamente azzerati, ma dettero luogo a dei fenomeni di assimilazione sincretistica, o di normalizzazione; la qual cosa consente di ritrovare nell'universo indiano moderno elementi che non sono ario-brahmanici, almeno nelle loro origini. Uno di questi è diventato assai famoso anche in occidente, sebbene con una immagine del tutto distorta e riduttiva, ed è lo Yoga.

Lo Yoga tantrico.

Yoga è una parola molto vasta. Essa proviene etimologicamente dalla radice sanscrita "jug", che esprime il concetto di unione, legame. Ancora oggi troviamo questa radice nelle parole **soggiogato**, **coniugato**, **congiunto**... In un certo senso il pensiero espresso è molto simile a quella della parola "religione", che significa legame o, meglio ancora, *legame ricostituito*, e vorrebbe suscitare l'idea della ricostruzione di un legame perduto fra la dimensione umana e quella divina.

Gli Indù normalmente attribuiscono alla loro cultura ario-brahmanica il merito di questa nobile disciplina, capace di fabbricare i santi e gli uomini di verità. Non salta loro neanche lontanamente per la testa l'idea di pensare che la gloria e la paternità dello Yoga possa andare, invece, a coloro che il destino ha messo nella infame posizione di fuori casta. E poi, se andiamo a guardare i trattati dello Yoga, anche quelli antichi, come il Bhagavad Gîtâ, è Vishnu, o Krishna, o Shiva, che impartisce gli insegnamenti; dunque sono gli dei del pantheon indù i dispensatori di questa eccelsa scienza divina.

Tutto questo sarebbe vero se dietro la dottrina religiosa (dietro le dottrine di tutte le grandi religioni storiche istituzionali) non si nascondesse, sempre ed immancabilmente, una sofisticata opera di canonizzazione e di normalizzazione finalizzata a rendere la teologia funzionale alla conservazione dello status-quo culturale, sociale, economico e politico, nonché alla apologia e alla difesa delle egemonie istituzionali, prima fra tutte quella ecclesiastica.

Ci vuole un atteggiamento culturalmente onesto e disinteressato per rendersi conto,³ la qual cosa, in fin dei conti, non è né difficile né complicata, che il dio Shiva è il risultato di una sintesi che ha portato elementi non ario-brahmanici all'interno della sfera religiosa indù. Shiva, uno dei cui nomi antichi era Ann, può essere fatto risalire ad una divinità d⁴avidica, dalla quale derivano i suoi numerosi aspetti, imparentati con quelli di innumerevoli divinità di altre civiltà storiche: dio-fuoco-sole (*Agni*), così come il sumero Anu, l'egiziano Osiride, il fenicio Attis, ecc.; dio-toro, così come l'egiziano Api e il cretese Minotauro; dio-fallo (*Linga*, l'organo maschile o *Skanda*, il getto di sperma), così come gli dei di tante popolazioni neolitiche del mediterraneo preariano. Al dio *maschio-sole-cielo* era associata spesso una dea *femmina-luna-terra*, che completava così il binomio archetipico Padre-Celeste/Madre-Terra e, come Anu affiancava Inanna, Osiride affiancava Iside e Attis affiancava Cibele, così Shiva affianca Pârvatî o Shakti.

Il moralismo e il puritanesimo insito nella tradizione indù non sono mai riusciti a purgare l'immagine di Shiva dalle sue originarie connotazioni di carattere sessuale e non sono mai mancate, neanche nell'India pienamente brahmanica, le sette shivaite che

³ Colgo l'occasione per ricordare al lettore che alcune delle mie precedenti opere hanno avuto proprio lo scopo di indagare questo aspetto nella formazione delle idee e delle strutture teologiche del cristianesimo (vedi bibliografia).

⁴ Vedi a questo proposito lo stupendo trattato di A. Danielou, *Siva e Dioniso* (Ubalchini, Roma 1980).

hanno adottato i rituali sessuali nella loro liturgia. Basta porre lo sguardo sugli amplessi dei templi di Kajuraho o sulle immagini di Shiva che mostra senza falsi pudori il suo colossale membro in erezione.

Che lo Yoga si porti dietro qualcosa che non appartiene ad un passato ariano lo dimostra anche il fatto che l'espressione Hatha-Yoga, ormai ben nota anche agli occidentali, contenga le parole Ha e Tha, le quali significano Sole e Luna, ma non hanno niente a che fare con le radici sanscrite Surya e Chandra, bensì appartengono a chissà quale antichissima radice.

Naturalmente il brahmanesimo ha cercato di arianizzare anche le concezioni e i costumi assimilati dal contatto con popoli stranieri, creando uno Yoga reso conforme alla tradizione Vedica: il Bhagavad Gîtâ è certamente la sua espressione più importante, in esso si parla di una disciplina di comportamento (Karma-Yoga), una disciplina di devozione (Bhakti-Yoga) e una disciplina di conoscenza (Jñâna-Yoga), ormai terribilmente lontane dalla disciplina psicofisica a cui solo lo Hatha-Yoga fa esplicito riferimento. E, soprattutto, il Bhagavad Gîtâ ribadisce costantemente il suo concetto di fondo, colonna di sostegno della società ario-brahmanica: il Dharma, ovvero il compito di ognuno, che porterà alla evoluzione karmica e alla liberazione finale, è quello di adempiere nella maniera più corretta ai propri doveri di casta: produrre se si è Shudra, possedere e amministrare la ricchezza se si è Vaishya, combattere e uccidere il proprio nemico se si è Kshatriya, predicare e insegnare se si è Brahmana. E così lo stesso Krishna (incarnazione terrena di Vishnu) cerca di convincere il guerriero Arjuna, assai perplesso all'idea di dover dirigere le sue micidiali frecce contro parenti ed amici d'infanzia, che il lato affettivo delle cose deve essere completamente cancellato e solo il dovere del proprio ruolo di casta deve essere compiuto, con assoluta fermezza d'animo.

Come abbiamo già accennato, accanto a questa normalizzazione è sempre stata presente una corrente minoritaria, talvolta clandestina e perseguitata, che ha tenuto in vita vecchi costumi e vecchie idee preariane sulla spiritualità e sul contatto fra l'umano e il divino. Si parla allora di uno yoga tantrico. Il nocciolo di questa concezione è quello che alla base di tutto l'universo regni una fondamentale unità, e che le diversificazioni che appaiono nel mondo, a cui si devono aggiungere quelle che l'uomo stesso crea, siano sostanzialmente false: tutte le dicotomie (vita-morte, piacere-dolore...) sono dovute all'illusione prospettica che l'uomo subisce fintantoché i suoi strumenti di conoscenza sono i sensi e la mente, che la natura ha creato proprio per produrre le diversificazioni e la logica dualistica degli istinti e delle pulsioni. Naturalmente queste dicotomie devono essere superate, non attraverso i discorsi, le liturgie, le speculazioni filosofiche, i moralismi e la precettistica, bensì per l'unica via in cui questo può essere ottenuto: attraverso il raggiungimento di una esperienza diretta del potere illusionante dei sensi e della mente, e della realtà che si cela dietro lo scenario del mondo sensoriale. Il tantrismo è dunque una disciplina psico-sperimentale, non una dottrina teologica.

Per fare questo, non c'è una graduatoria moralistica di strumenti, fra i quali alcuni sarebbero intrinsecamente più nobili, come la preghiera, il culto o le opere buone; tutte le energie possono essere utilizzate e, in particolare, proprio quella demonizzata dall'etica comune alle più importanti religioni, la sessualità, è considerata primaria ai fini della disciplina spirituale. Non si tratta di una propensione fine a se stessa al pensiero controcorrente; la ragione di questa scelta sta nel riconoscimento, direi scientifico (il quale costituisce una straordinaria anticipazione preistorica delle intuizioni freudiane), del ruolo che la energia sessuale svolge sia all'interno della sfera psichica che di quella fisica nel governare il funzionamento dei processi mentali e di quelli fisiologici.

Lo Yoga tantrico ha una visione cosmologica unitaria ma polare, e sarà bene approfondire il significato di questa espressione che, in un primo tempo, può apparire contraddittoria. Unitario presuppone l'*uno* come fondamentale, polare introduce l'idea del *due*; dov'è il punto di conciliazione fra questi concetti?

Possiamo innanzitutto dire che la concezione religiosa occidentale, figlia dell'insegnamento biblico, non è unitaria ma dualistica: esiste la materia (la dimensione naturale, in cui valgono le leggi che la scienza si è data il compito di indagare), ed esiste lo spirito (la dimensione sovrannaturale, in cui valgono altre leggi che è compito della religione svelare ai mortali). Entrambe esistono, poiché la materia non è un'illusione o una immagine prospettica, ma il risultato di un'atto della volontà divina: la creazione. Ecco perché il figlio di Dio, venendo sulla terra, avrebbe mostrato agli uomini, come autenticazione e prova della propria dignità, i miracoli, i prodigi che il potere dello spirito può effettuare *annullando le leggi della natura*. Ed ecco che la natura, come controparte dello spirito, rappresenta l'aspetto non divino della dicotomia, quello inferiore, quello da cui, in fin dei conti, viene proprio l'insieme di tutti i mali. E' per colpa del suo imprigionamento nel corpo materiale, soggiacente a bisogni ed istinti, che l'anima, essenza di puro spirito, può macchiarsi di peccato.

Tutto questo l'abbiamo detto affinché, per confronto, sia chiaro il senso della concezione unitaria, non dualistica. E' nella religione vedica, e nei suoi sviluppi brahmanici, che troviamo una sorta di dualismo simile a quello della religiosità biblica, ma nella concezione tantrica l'idea di fondo è quella che tutto sia uno: lo spirito solamente esiste, il principio autocosciente, di fronte al quale lo spettacolo dell'universo materiale, con tutta la sua molteplicità e diversificazione, si presenta solo in virtù di un meccanismo illusionante che è simile a quello grazie al quale l'uomo può chiamare oggetti le ombre o gli arcobaleni. La conoscenza (non la conoscenza ordinaria che si fonda sulla raccolta e la elaborazione mentale di immagini sensoriali), la conoscenza liberatrice che dà la salvezza spirituale, consiste nella realizzazione di questa unità; nella percezione della uguaglianza di fondo che esiste fra il singolo soggetto umano, il Jivâtma (normalmente imprigionato da una percezione illusoria della propria identità come qualcosa di separato dalle altre cose) e il soggetto universale, il Paramâtman.

Naturalmente la prima conseguenza di questa visione unitaria, diversamente da quanto osserviamo in quella dualistica, è la mancanza di una graduatoria moralistica di valori fra il piano materiale e quello spirituale, dal momento che le due cose non sono più due, ma una solamente. E' vero che la materia rappresenta l'aspetto "falso" della realtà, il frutto della illusione prospettica che nasconde la vera natura dello spirito, ma essa è anche l'unico aspetto con cui lo spirito si mostra all'uomo ordinario e come tale le sue leggi, le leggi della natura, sono le leggi con cui lo spirito si manifesta, e l'energia che agisce negli elementi e nella vita è tutt'uno con quella dello spirito. La natura non può essere demonizzata e vista come una donna volubile che dalle grazie del suo creatore può facilmente cadere nelle disgrazie di Satana, il signore del male; infatti la natura e lo spirito, in fondo, sono la stessa cosa. In questo senso, alla natura e a tutte le sue manifestazioni, anche quelle apparentemente distruttive, è dovuto lo stesso rispetto che nelle concezioni dualistiche è dovuto al sovrannaturale.

E allora, per quale motivo all'interno di questa concezione unitaria si inserisce un aspetto di polarità? Per la semplice ragione che non esiste divenire dove regna l'uguaglianza assoluta. Se un mondo fenomenico appare è segno che alla sua radice c'è una differenziazione primordiale, uno sdoppiamento di aspetti opposti ma complementari, contrari ma uniti; come il sud e nord del dipolo magnetico, che sembrano due, ma sono in realtà gli aspetti polari di una sola cosa. L'idea alla base della concezione tantrica si trova anche nella filosofia cinese del Tao, dove alla unità fondamentale di tutto l'universo si affianca il concetto degli opposti Yang e Yin, a cui faccio riferimento perché l'interesse per l'esoterismo e le culture orientali ne ha divulgato la conoscenza anche in occidente. Anzi, il ricorso a questo esempio offre la possibilità, osservando il celebre simbolo grafico del Tao suddiviso nelle sue parti Yang e Yin, di ribadire l'idea degli opposti, intimamente legati e indissolubili, che insieme formano l'unità.



Essi rappresentano il cielo e la terra, la luce e il buio, il maschio e la femmina, la diffusione e la coesione, il movimento e l'inerzia...; insomma, essi sono il modello archetipico di tutte le dicotomie necessarie perchè esista un mondo fenomenico, un divenire ed una evoluzione. Anche il computer su cui sto scrivendo può lavorare grazie alla logica binaria dei suoi circuiti elettronici.

All'interno della concezione tantrica i due opposti polari sono rappresentati da Shiva e Shakti, il primo associato al sole, o al membro virile (*Linga*), l'altra alla luna, o all'organo femminile (*Yoni*). Ed ecco che comincia a spiegarsi l'espressione Hatha-Yoga: unione del sole e della luna; la disciplina ha come fine quello di ritrovare l'unità dei due principi, che nel divenire sembrano operare come entità separate. Non si tratta di una unità teorica ed esteriore, bensì di una unità da realizzare pragmaticamente e interiormente, come vedremo in seguito.

Anche il tantrismo ha, come il taoismo, un suo simbolo che rappresenta la condizione di unione dei due principi,



è la stella a sei punte, formata dall'unione di due triangoli equilateri, di cui quello col vertice in basso rappresenta la *Yoni*, la vagina, e quello col vertice in alto rappresenta il *Linga*, il pene. L'accoppiamento del maschio e della femmina, lungi dall'avere quel carattere di profanità che lo contraddistingue nella concezione morale cristiana (nella quale, anche se legittimato dal matrimonio e dall'intento di procreare, resta comunque una espressione dell'aspetto animale, e quindi basso, del vivere), è stato scelto come il simbolo privilegiato dell'assoluto, e quindi dell'ente supremo.

Per quanto riguarda della cosiddetta "via della mano sinistra", possiamo citare un importante rituale tantrico, il Maithuna, nel quale è fatto uso liturgico del rapporto sessuale come mezzo per l'ottenimento di una illuminazione spirituale. Innanzitutto sarà bene fare una premessa dicendo che in tutte le popolazioni antiche o primitive il rituale è utilizzato come mezzo simbolico per la trasmissione di massa di contenuti che altrimenti non potrebbero essere comunicati. Sia gli atti del rito che le immagini adottate, i nomi delle divinità, il loro aspetto, sfruttano il potere dei simboli inconsci i quali hanno la capacità di essere compresi da tutti, anche in assenza di un linguaggio strutturato ed evoluto. Il rito tantrico del Maithuna vuole introdurre l'adepto alla sacertà intrinseca dell'atto sessuale, facendogli intuire la sua profonda implicazione nell'economia globale dell'universo. Il Guru dirige il rito indicando ad alcuni adepti maschi e femmine le varie azioni da compiere e le varie formule da recitare. I maschi sono gli Shiva, le femmine sono le Shakti, generalmente nel numero di otto più otto, le coppie vengono combinate casualmente, mediante un semplice sorteggio. La qual cosa sta a rappresentare la logica degli eventi che, sebbene casuali, conducono ad importanti conseguenze; si pensi, per esempio, al fatto che ciascuno di noi è il frutto di un incontro del tutto casuale fra un ovulo e uno solo fra miliardi di spermatozoi e che, prima di ciò, si è avuto l'incontro casuale che ha fatto unire le due persone che sono diventate i nostri genitori. Forse l'amore fra due individui è diminuito dal fatto che il loro incontro e la loro unione è frutto del caso?

Questo rito, che un puritano occidentale e un moralista non indugerebbero a definire "orgia", non è fatto, come si può capire, allo scopo di creare un'occasione di piacere fine a se stesso, ma per arrivare alla percezione del senso ultimo delle azioni. L'atto sessuale non è stato inventato dalla perversione umana, né dalle forze del male per offendere il creatore e trascinare gli uomini nella voragine del peccato. L'atto sessuale è il frutto di un lungo cammino evolutivo che ha trovato nella dialettica polare dei sessi, nello scambio del repertorio cromosomico, e nella profonda interazione affettiva che si stabilisce, attraverso l'eros, fra i due individui che compongono la coppia parentale, la

migliore delle soluzioni per trasmettere, moltiplicare, nonché evolvere quel complesso fenomeno di eventi che siamo soliti chiamare vita.

Già alcuni semplici procarioti, come i batteri, per i quali si sarebbe portati a credere che la modalità di riproduzione⁵ asessuata possa essere del tutto sufficiente, manifestano un comportamento sessuato: una sorta di batterio maschio immette una porzione di materiale genetico nel corpo di una sorta di batterio femmina e, da questa fecondazione, vengono generati dei batteri figli il cui corredo cromosomico risulta diverso da quello di entrambi i genitori. Perché accade tutto ciò? Per la semplice ragione che la funzione riproduttiva non svolge un ruolo finalizzato semplicemente alla moltiplicazione delle strutture viventi ma, soprattutto, alla loro evoluzione. E l'evoluzione non può essere affidata solamente al fenomeno della mutazione spontanea del corredo genetico, bensì deve essere aiutata dal continuo gioco del rimescolamento e della ricombinazione. Pertanto l'evoluzione, assai presto, ha affidato la funzione riproduttiva, non al singolo individuo, ma ad una coppia di individui differenziati nei loro ruoli: la femmina può considerarsi, tutto sommato, l'essere vivente ancestrale, la depositaria della funzione riproduttiva la quale, in origine, svolgeva tutte le funzioni necessarie per mettere al mondo nuovi individui; da questa creatura completa l'intelligenza che dirige i processi evolutivi ha deciso di staccare un essere gregario, il maschio, affidandogli metà del repertorio cromosomico, e di dare così inizio a quel gioco (o faremmo meglio a chiamarlo dramma?) che è la sessualità, con tanto di lotta per l'accaparramento del partner, di corteggiamento per la sua conquista, di accoppiamento, ecc... Lo scopo, lo abbiamo già detto, è quello di garantire un continuo scambio e ricambio del materiale genetico e quindi una continua variabilità nei caratteri della prole. Se dunque la femmina rimane l'essere depositario di tutte le funzioni per la riproduzione e l'allevamento della prole, il maschio è semplicemente il portatore di quella metà di repertorio cromosomico che è stato tolto alla femmina, e la sua funzione è quella di portare in giro le informazioni genetiche affinché possano essere variamente ricombinate.

Se ci pensiamo bene, la filosofia naturale è l'esatto contrario di quella espressa dal racconto biblico in cui si dice che Eva fu creata da una costola di Adamo per offrire all'uomo, altrimenti troppo solo, una compagna e un essere su cui dominare. Questo confronto ci offre l'occasione per parlare ancora della differenza fondamentale⁶ e esistente fra i popoli primitivi nei quali vigeva un sistema matriarcale e quelli nei quali vigeva un sistema patriarcale. L'immagine biblica tradisce una concezione inconfondibilmente patriarcale e maschilista (che si perpetua nella mentalità della civiltà occidentale moderna), tipica delle comunità semitiche che popolavano le terre assolate del medio oriente alcune migliaia di anni fa, nonché di quelle ariane che risiedevano nelle steppe dell'Europa orientale e dell'Asia centrale, entrambe caratterizzate da una vita nomade,

⁵ Organismi monocellulari primitivi nei quali il materiale genetico (DNA) non è raccolto nel nucleo ma è sparso nel citoplasma.

⁶ Genesi II, 18-22; III, 16.

dall'economia di tipo pastorale e dalla supremazia del maschio. Si tratta di quelle società che, in momenti diversi nella storia delle diverse aree geografiche del pianeta, entrarono in conflitto con le comunità caratterizzate da una vita stanziale, dall'economia di tipo agricolo e dalla supremazia della femmina. Tutte queste società, oggi, hanno una cultura ed una mentalità tale da non poter assolutamente tollerare i principi di fondo del pensiero tantrico (naturalismo, pacifismo, femminismo, egualitarismo...) né, tanto meno, l'idea che un rito orgiastico possa avere qualcosa a che fare con una autentica espressione di spiritualità. Nemmeno la civiltà brahmanica che, come figlia dell'antico processo di arianizzazione dell'India, ha sempre relegato il tantrismo e le concezioni affini negli spazi emarginati e clandestini del pensiero controcorrente.

Che non sia la donna ad essere stata *staccata* dall'uomo per svolgere un ruolo subalterno ma, eventualmente, proprio il contrario è dimostrato dal semplice fatto che, nell'economia della natura una strage selettiva di maschi, con pochi sopravvissuti, non porterebbe praticamente a nessuna grave conseguenza biologica mentre l'opposto, una strage selettiva di femmine, con poche sopravvissute, porterebbe al rischio di estinzione della specie.

Il rito tantrico del Maithuna, che sacralizza l'accoppiamento sessuale, comporta la visione della donna come depositaria di un potere particolare, il potere creativo della natura, e l'idea del ricongiungimento dei principi polari che il tantrico chiama Shiva e Shakti. Attraverso la ritualizzazione e l'uso della simbologia, che sottrae l'atto ai meccanismi mentali profani con cui è ordinariamente compiuto, i partecipanti, indipendentemente dalla loro cultura e dal grado di istruzione, sono portati a percepire contenuti che, anche in una società moderna, possono essere compresi solo dai pochi che sono iniziati allo studio e alla conoscenza della filosofia naturale e che, comunque, sono sempre subordinati ad una reinterpretazione nella chiave dell'etica dominante.

Se ci pensiamo bene, di fronte alla sessualità e a tutte le sue manifestazioni si possono assumere tre tipi di atteggiamento psicologico. Uno è quello animale, consistente in quella indifferenza che considera l'atto sessuale alla stregua di qualunque altra espressione fisiologica; un atteggiamento simile a quello dei primitivi come i pellerosse o gli esquimesi, i quali, nelle loro dimore, in presenza di altri, compivano dignitosamente le loro funzioni senza il timore che ciò costituisse un'offesa per nessuno e senza sentirsi in qualche modo limitati nella propria libertà dal fatto di essere visti e sentiti; in pratica insegnando ai giovani cos'è questo aspetto della vita e come ci si deve comportare. La caratteristica di questo atteggiamento è l'assenza di un concetto di impudicizia del sesso.

Il secondo tipo di atteggiamento è quello moralista puritano, il quale nasce sostanzialmente dal fatto che, ad un certo stadio nello sviluppo della civiltà organizzata, ai ben più antichi tabù (per esempio quello incestuale o quello totemico...), si aggiunge il tabù sessuale, consistente nel dirigere una vasta mole di senso di colpa nei confronti della sfera istintuale in generale e, in particolare, della sua componente più importante: la

sessualità. Il conflitto tra la sfera mentale superiore (espressione della evolutissima corteccia cerebrale umana) e quella inferiore (espressione delle altre strutture encefaliche, già presenti negli altri mammiferi) è stato senza dubbio funzionale alla nascita e allo sviluppo della civiltà, anche se questo ha comportato costi spaventosi all'equilibrio psicologico dell'uomo. La caratteristica di questo atteggiamento è l'idea che la pulsione sessuale, strutturata come ricerca del piacere, sia una forza negativa, appartenente alla categoria del male, da cui deriva il forte senso della oscenità intrinseca del sesso.

Il terzo tipo di atteggiamento, a dire il vero, è inconsueto e non ha, nella storia dell'uomo, se non sporadiche manifestazioni o in alcune aree culturali antiche, praticamente estinte, o, come nel caso del tantrismo indiano, in aree elitarie emarginate. Esso rappresenta il polo opposto del moralismo puritano, non inteso come immoralità volontaria, cioè come la scelta di infrangere il tabù (infatti, nel momento stesso in cui questo fosse consapevolmente trasgredito, sarebbe comunque riconosciuto nella sua autorità). Il terzo atteggiamento non attribuisce alla sessualità né innocenza né colpa, ma sacertà; in pratica non si pone nei suoi confronti né come gli animali e i primitivi, che la lasciano dove si trova, né come i moralisti puritani, che la abbassano e la fanno oggetto di un sentimento di disprezzo, bensì la eleva e la fa oggetto di grande rispetto, considerandola un veicolo privilegiato di contenuti capaci di condurre l'uomo alla comprensione di sé stesso, del suo ruolo nella natura e quindi nei piani della creazione. A mio parere, se dobbiamo associare ogni atteggiamento culturale ad uno stadio dello sviluppo umano, sento di dover dire che questo corrisponde ad un livello che la civiltà moderna non ha ancora raggiunto e che, se dovesse esserlo, rappresenterebbe un momento superiore e più evoluto rispetto a quello attuale. Un momento in cui l'uomo, presa coscienza delle troppe stridenti conflittualità che sono state scatenate dal processo di rapido sviluppo della civiltà organizzata (conflittualità che si esprimono individualmente nella sfera psicologica, socialmente in quella politica ed economica, e ambientalmente in quella ecologica), sente la necessità di rivalutare le componenti represses del proprio io e di riequilibrarsi, diventando finalmente capace di superare alcune di quelle gravi contraddizioni che oggi creano immensa sofferenza se non addirittura il pericolo, non del tutto inverosimile, di un collasso della civiltà.

In che modo è stata trasmessa la tradizione dello Yoga tantrico nell'arco di numerosi secoli? Gran parte di essa è stata affidata alla tradizione orale e all'insegnamento diretto fra maestro e discepolo; parte di essa è stata affidata agli scritti i quali, naturalmente, se hanno il merito di consentirci un contatto con questa cultura, hanno anche il difetto di essere passati attraverso l'opera censoria delle istituzioni che, sempre e comunque, si sono sentite in diritto di svolgere "necessarie" operazioni di ritocco e di "miglioramento".

La leggenda fa risalire tutta la tradizione ad un *Siddha*, un grande maestro di nome Matsyendranâtha, vissuto forse in epoca precristiana, o forse un migliaio di anni fa, un cui

discepolo, Gorakshanâtha, avrebbe scritto un trattato intitolato "Goraksha Samhitâ". Sulla base di questa opera sarebbero stati scritti altri trattati, in epoca molto più tarda, come "Hathayogapradîpikâ", dal maestro Svâtmârâma (XV°-XVI° sec. d.C.?), "Gheranda Samhitâ", e "Shiva Samhitâ".

Personalmente, pur avendo affrontato con grande passione e cura la traduzione di questi testi, ed avendo dedicato molta attenzione al loro studio, non sono disposto a credere che essi rispecchino fedelmente, in ogni minimo dettaglio, la pura tradizione tantrica; dal momento che essi hanno trascorso troppo tempo in un contesto ostile al tantrismo e recano chiari segni di un lavoro di censura. Basta osservare, per esempio, quanto è scritto alla fine del quarto capitolo di Shiva Samhitâ: *"Vajrondi Mudra, che nella versione originale è descritto in questo capitolo, è omissa qui, poiché si tratta di una pratica oscena in cui indulgono i Tantristi di bassa classe."*

Il fatto è che la tradizione tantrica indiana ha visto lo sviluppo di due correnti principali: la cosiddetta "via della mano destra" e la "via della mano sinistra". Mentre la seconda non pone pregiudiziali di tipo moralistico alle pratiche yogiche, includendo fra gli atti rituali anche l'alimentazione con la carne e col pesce e la pratica dei contatti sessuali liturgizzati di cui abbiamo parlato, la seconda tende a eliminare questi aspetti e a sostituirli con semplici meditazioni. L'ambiente brahmanico (come, del resto, anche l'ambiente cattolico) non ha mai sopportato tutto ciò che poteva turbare l'indiscutibile autorità della casta sacerdotale o, peggio ancora, tutto ciò che poteva dare l'impressione dell'esistenza di una via di emancipazione spirituale attraverso la quale il ruolo insostituibile del prete potesse venir meno. Pertanto, se con questo volume i tre trattati sono finalmente disponibili allo studioso italiano interessato a conoscerli, il mio consiglio è quello di leggerli con la dovuta cautela, di chi non si lascia vendere niente facilmente.

L'occidente e lo Yoga.

Ho tenuto corsi di Yoga per molti anni, tanto all'interno di strutture pubbliche quanto di iniziative private. Attualmente sono stato invitato da una associazione che si occupa del morbo di Parkinson a tenere alcune lezioni nel tentativo di aiutare i soggetti parkinsoniani a migliorare la loro condizione. Questo fatto risale a circa dieci anni fa, quando ebbi l'opportunità di seguire individualmente ben due persone affette da problemi piuttosto seri: un parkinsoniano di trentanove anni e una donna ventinovenne con distrofia muscolare. Di loro spontanea iniziativa essi mi avevano detto di voler provare a praticare Yoga, convinti che questo potesse portare giovamento. Naturalmente non avevo alcuna esperienza specifica, con estrema cautela iniziai ad insegnare alcuni fra gli esercizi più elementari e fondamentali: semplici posizioni, tecniche di controllo del respiro, tecniche di rilassamento. Entrambi praticarono a lungo, non ricordo esattamente, ma per almeno due anni vollero insistere e, in particolare, il soggetto parkinsoniano continuò ancora, sentendosi di entrare in un gruppo di persone normali. Sono certo che se avesse avuto la sensazione di perdere tempo questo non sarebbe successo.

Quello che si potette notare, specialmente nel caso della sindrome parkinsoniana, era la sorprendente attenuazione dei sintomi alla fine della seduta: se il soggetto entrava rigido, teso, mostrando i tipici tremori delle mani, con una posizione del corpo leggermente inclinata in avanti e con passo incerto, quando giungeva l'ora di andarsene usciva dalla stanza molto più morbido, camminando correttamente e senza tremori; la cosa era talmente vistosa da sembrare un miracolo.

Come ero arrivato ad accumulare queste esperienze e a riscuotere l'interesse di alcune persone? Il fatto è che durante il periodo degli studi universitari ero fortemente disturbato sia da problemi di ansia che da alcune delle sue più comuni⁷ conseguenze fisiche, come la colite e la cefalea. Qualche volta ero disperato: il medico curante mi aveva fatto capire che questa situazione clinica non poteva essere affrontata come una bronchite o una indigestione, perché apparteneva al mio quadro caratteriale. Capii che non dovevo chiedere a nessuno una soluzione ai problemi che, spesso, mi affliggevano in modo superiore alla mia capacità di sopportarli; era una battaglia che dovevo combattere con le mie forze. Solo oggi mi rendo pienamente conto del fatto che rivolgersi al medico, quando si è affetti da ansia e dalle sue complicazioni fisiche, è esattamente come rivolgersi al meccanico o all'elettrauto per imparare a guidare l'automobile quando si ha una particolare fobia della strada e del traffico.

Un giorno acquistai un piccolo manuale di Yoga e, da solo, nella mia camera, cominciai a praticare quegli esercizi. Bastarono pochi giorni per notare che avevo cominciato a toccare qualche leva nascosta, dentro di me, e che il vicolo cieco in cui mi trovavo sembrava offrire la possibilità di qualche via d'uscita. Sentirsi premiati è la cosa

⁷ Mi sono laureato in Chimica presso l'Università degli Studi di Firenze, nel 1975.

più bella del mondo, accende l'entusiasmo e dona grande forza, e così continuai fiduciosamente andando incontro a quella che per me fu una grande sorpresa.

Per spiegare la natura di questa sorpresa devo premettere alcune cose riguardanti il mio carattere e la mia formazione culturale. A quel tempo mi sentivo profondamente lontano da qualunque genere di mistica e di spiritualità, in altre parole si può dire che ero un non-credente, strenuo sostenitore del razionalismo, convinto che qualunque problema potesse essere affrontato soltanto secondo la tipica impostazione scientifica: esaminare la questione, individuarne tutti gli aspetti e, sulla base di questi dati, elaborare una logica strategia risolutiva. L'ansia, la colite e il mal di testa, purtroppo, si fanno beffe di questa mentalità; anzi, oggi lo posso affermare col sorriso, sono proprio il prodotto di questa inclinazione caratteriale.

La sorpresa consistette nel fatto di notare che la situazione migliorava senza aver capito assolutamente il meccanismo con cui tutto questo potesse succedere; il bisogno di sentirsi razionalmente padrone delle dinamiche di causa-effetto ne usciva sicuramente frustrato, ma la gioia di ritrovare un tanto agognato benessere mi dava, finalmente, per la prima volta, la capacità di infischiarne. Ecco cos'era la colite o la cefalea! Non un guasto meccanico, sul quale occorresse l'intervento tecnico del medico, ma uno squilibrio di...ecco, stavo appena cominciando a capire di cosa si trattasse.

Questa fu veramente la grande scoperta della mia esperienza yogica: il corpo non è un orologio, cioè un meccanismo fatto semplicemente per funzionare, esso è pervaso da una misteriosa coscienza interiore; anzi, per essere esatti, da una moltitudine di coscienze interiori che lo governano, e solo una di queste, quella di solito chiamata mentale, governa il pensiero e le emozioni esteriori. Il medico non è normalmente capace di stabilire un contatto con queste coscienze, ma lo Yoga sì, possiede un linguaggio che, attraverso le posizioni, le respirazioni e le meditazioni, può comunicare qualcosa alle coscienze interiori del corpo. Si faccia attenzione, non mi riferisco a ciò che comunemente chiamiamo inconscio, un inconscio ancora tutto cerebrale e mentale, bensì alle coscienze che, nel corpo, sono diffuse ovunque: negli organi viscerali, nel cuore, nei muscoli, negli arti.

Purtroppo, nella comune pratica Yoga, in occidente, non si fa abitualmente riferimento a concetti di questo genere. Al contrario, molti dei Centri Yoga che abbondano nelle grandi città assomigliano a bottegucce dell'evasione facile, parrocchiette per ipocondriaci alternativi, il cui unico vero scopo è quello di vendere illusioni, sotto forma di tarocchi, di oroscopi, e dei più bizzarri e pittoreschi "placebo", esotici e non. E' un vero peccato, perché il senso di poca serietà che, molto giustamente, esse ispirano alle persone intelligenti, rovina la reputazione dello Yoga in generale, così come di ogni forma di ricerca spirituale che non si sviluppi in un'area ortodossa. E' la contraddizione intrinseca della copiosa paccottiglia alternativa: quella di fare, in fin dei conti, con la propria superficialità e ciarlataneria, il gioco della cultura non-alternativa e di consolidarne le basi.

Eppure le scoperte che ho effettuato nel corso della mia esperienza di approccio alle discipline orientali sono troppo importanti, e mostrano con troppa chiarezza che esiste uno spiraglio a quei problemi dell'occidente che sembrano irrisolvibili. L'unità e l'armonia fra gli aspetti divisi e conflittuali del nostro essere sociale e individuale (ecologia ed economia, razionalità e spiritualità....) può essere trovata, ma l'ostacolo da superare è enorme; è necessario, per prima cosa, avere il coraggio di mettere in discussione l'infallibilità e la insostituibilità di una colossale dittatura culturale che domina la mente degli occidentali, come un sistema operativo domina il funzionamento di un computer, da almeno una quindicina di secoli: si tratta della teologia dogmatica cristiana.

Senza questa critica (la cui difficoltà è aumentata dal fatto che, in epoca di crisi⁸ di valori e di ideali, il cristianesimo tradizionale costituisce un valore ed un ideale rifugio) non è possibile nessuna autentica emancipazione; il sistema occidentale, mutatis mutandis, non farà altro che riprodurre sé stesso, imporsi agli altri sistemi, passare come un bulldozer su tutte le altre culture del mondo, e consolidare sempre più le radici delle proprie contraddizioni, fino al giorno in cui queste saranno fatali per il genere umano.

Non che un atteggiamento profondamente critico nei confronti della cultura cristiana non sia mai stato assunto, anzi, il marxismo è stato la corrente più consistente in tal senso; ma siamo sicuri che esso, in senso filosofico, offrisse veramente una alternativa a certe strutture di base del pensiero cristiano? O non ha piuttosto offerto, su ideologie di segno opposto, gli stessi dogmatismi e gli stessi pregiudizi di natura moralistica che per certi versi caratterizzano il cristianesimo e, come lui, non ha forse prodotto tirannie ed autoritarismi culturali?

L'esperienza fallimentare del comunismo storico è la più evidente dimostrazione del fatto che una emancipazione veramente significativa dagli schemi classici del pensiero occidentale e dai suoi concetti di vita può realizzarsi solamente in un clima di autentica libertà di ricerca; in particolare, dando alla ricerca interiore il valore che fino ad oggi non è mai stato dato.

Ecco dunque per quale motivo ha significato, oggi, compiere delle operazioni di rivisitazione di esperienze culturali vecchissime e dimenticate. Guai, naturalmente, se questo dovesse essere inteso come un ritorno! Non c'è proprio niente a cui si debba restituire un primato, dal momento che l'umanità, nel suo passato, non si è mai trovata dinanzi ai problemi e ai rischi la cui natura ed entità è quella attuale.

Ma, siccome il nocciolo della questione consiste proprio nella ricerca di un corretta coscienza di sé e di un corretto senso della identità, le discipline della ricerca interiore possono costituire un valido strumento di aiuto, visto che in passato sono state coltivate più approfonditamente di quanto l'occidente non abbia fatto nel corso del suo sviluppo moderno. O vogliamo presuntuosamente ricominciare tutto da capo?

⁸ Si faccia attenzione! Per coloro che hanno la capacità o la volontà di comprendere questa distinzione, desidero precisare che non sto parlando dell'anima del messaggio evangelico, ma ho fatto esplicito riferimento alla **teologia dogmatica** che è frutto delle enunciazioni dottrinarie.

Credo che partire da antiche ricette sia l'atteggiamento più saggio; basta non ricreare i dogmi e non attaccarsi alle dottrine, bensì sentirsi liberi, sempre e comunque, di andare avanti. Preso in questo modo, e solo in questo modo, lo Yoga tantrico ci può essere immensamente utile.

La mia esperienza personale.

Come ho già detto, la ragione che, a suo tempo, mi spinse ad avvicinarmi allo Yoga e allo studio delle discipline orientali in generale è stata la ricerca di un equilibrio e di un benessere interiore che avevo perduto e che i normali mezzi offerti dal sistema occidentale (medicina, psicologia, ecc...) mi sembravano incapaci di procurare. Leggendo i testi ero venuto a conoscenza del fatto che fra le tecniche Yoga non erano contemplati soltanto gli esercizi ginnici noti come *Âsana* o posizioni statiche e quelli noti come *Prânâyâma* o respirazioni, ma anche una lunga serie di atti fisici destinati alla purificazione del corpo o di qualche suo organo in particolare. Potrebbero essere chiamati lavaggi interni e, talvolta, agli occhi dell'osservatore occidentale, hanno un aspetto acrobatico o ripugnante. Vi è contemplato, per esempio, un lavaggio dello stomaco che consiste nell'ingerire una lunga pezza di stoffa, opportunamente lubrificata con olio, lasciandone fuori una estremità; al termine lo Yogi deve estrarre lentamente la pezza dalla bocca.

Un altro esercizio aveva profondamente attratto la mia attenzione: afflitto da anni⁹ da disturbi localizzati nel grosso intestino avevo letto la descrizione del cosiddetto *Shank Prakshalan*, una sorta di lavaggio completo di tutto il tubo intestinale. In pratica il canale digerente viene attraversato, dall'apertura superiore, la bocca, all'apertura inferiore, l'ano, da molta acqua salata (circa due litri) che, nell'arco di due ore al massimo, è ingerita ed evacuata con la conseguente eliminazione del contenuto intestinale. Tutto è spazzato via: residui fecali, muco, flora batterica; il tubo digerente viene per breve tempo a trovarsi nella stessa condizione in cui si trovava prima della nascita, praticamente vuoto, o forse ancora di più, dal momento che lo stesso feto evacua una sostanza che, se non vado errato, porta il nome di meconio. Quando parlai al mio medico personale di questa tecnica Yoga ottenni come risposta una replica molto scettica nella quale egli affermò brevemente che tutto questo gli sembrava abbastanza inverosimile, poiché il transito intestinale completo deve avvenire, di regola, in un tempo compreso fra diciotto e settantadue ore. Mi resi conto che non era assolutamente il caso di entrare, in una discussione col medico, nel merito di argomenti di questa natura.

Fortunatamente un autore belga, André Van Lysebeth, nelle sue opere, ha descritto la tecnica di questo esercizio con lodevole precisione, spiegandone tutti i particolari e mettendo in guardia il lettore contro gli eventuali pericoli. Non ho aspettato ulteriori stimoli, armato di buona volontà e di grande meticolosità, una fredda domenica del novembre 1981 mi sono accinto a compiere questa pratica, chiuso in una cameretta adiacente al bagno dove, in teoria, l'esercizio prevedeva che avrei dovuto recarmi spesso.

Eseguii seguendo con estrema precisione ogni indicazione e tutto quello che ottenni fu una defecazione molto voluminosa ma sostanzialmente normale. Dell'acqua che avevo pazientemente ingerito ne ebbi testimonianza solo nella copiosa urina che dovetti andare

⁹ Vedi Gheranda-Samhitâ, I, 40-41.

continuamente a evacuare per un paio d'ore successive. Diciamo che l'esercizio era completamente fallito perché l'acqua non aveva transitato come previsto attraverso il tubo digerente per andare a scaricarsi per via rettale, ma era stata assorbita e si era scaricata per via renale. Sul mio taccuino segnai che le cause di questo insuccesso potevano attribuirsi a inesperienza, freddo, nervosismo o acqua poco salata.

Ciò non ostante nei giorni successivi provavo un grande benessere, e le mie solite crisi intestinali, così frequenti nel pomeriggio, sembravano totalmente scomparse.

Un mese dopo ripartii all'attacco, era l'antivigilia del Natale 1981, come al solito avevo preparato tutto, mi sistemai nella solita stanzetta solitaria e cominciai la pratica. All'inizio si trattava di bere un bicchiere di acqua tiepida e salata e di eseguire una serie di movimenti che facilitano il transito del liquido dallo stomaco al duodeno; tutto questo per cinque volte, la qual cosa occupava un tempo di circa quindici o venti minuti, dopodiché mi recai in bagno, dove ebbe luogo una normale defecazione. D'ora in poi le varie bevute di acqua salata seguite dalla solita serie di movimenti dovevano essere intervallate da una defecazione e così ogni volta che terminavo gli esercizi prescritti mi recavo in bagno con lo scetticismo che mi proveniva dalla precedente esperienza, assolutamente fallita. Questa volta, invece, le cose andarono molto diversamente: con mia sorpresa e compiacimento notai che la evacuazione si trasformava presto in un rilascio di sostanza praticamente liquida, all'inizio visibilmente mescolata alla materia fecale ma, dopo due o tre volte, sempre più limpida, sempre più simile ad acqua pulita, finché, verso la fine (erano passati non più di un'ora e quaranta minuti) mi sembrava letteralmente di urinare di dietro invece che davanti. Quella che vedevo uscire era la stessa acqua salata che avevo ingerito poco tempo prima e che stava transitando velocemente nel mio corpo lavandomi internamente. Ero al colmo della gioia, mi sentivo uno Yogi: ero riuscito ad eseguire uno degli esercizi più difficili, rari e misteriosi di questa affascinante disciplina indiana!

Al termine della serie di azioni era previsto un pasto. Non è possibile lasciare l'intestino così vuoto e sguarnito per molto tempo, potrebbe essere addirittura pericoloso e provocare un collasso. Del resto non è neanche possibile mangiare un pasto normale, il tubo digerente è stato ripulito del suo muco lubrificante, se si sbaglia nella scelta degli ingredienti del primo pasto si può incorrere in una occlusione intestinale. Le indicazioni prevedono subito un piatto di riso abbondantemente bollito, assai più del normale, in acqua senza sale (se Dio vuole!), e condito con una quantità enorme di burro la cui funzione è quella di facilitare lo scorrimento del contenuto intestinale. Dal giorno successivo è possibile riprendere una dieta normale, purché saggiamente moderata nella quantità e nella qualità.

Da allora ho ripetuto lo Shank Prakshalan per almeno altre quindici volte, con frequenze bimestrali o stagionali, ottenendo come graditissimo risultato la totale scomparsa di tutti i sintomi di colite. Un incubo pluriennale mi aveva finalmente abbandonato, la sensazione di successo e di fiducia nella capacità di risolvere da solo i

miei problemi mi aveva pervaso completamente, dandomi una straordinaria forza e ottimismo nell'affrontare la vita.

Naturalmente mi gettai anima e corpo, con un entusiasmo che nella sua vivacità non può definirsi propriamente yogico, nello studio teorico e nell'approfondimento delle pratiche yoga. Accanto alla tecnica già descritta, che su alcuni trattati porta nomi diversi, come Vârisâra Dhauti, imparai e presi a praticare regolarmente altre tecniche come il Trâtakam, il Nauli e il Kapâlabhâti, e il Neti, la pulizia della cavità nasale che consiste nell'aspirare acqua salata d¹⁰lle narici per rigettarla dalla bocca o, viceversa, assumerla dalla bocca, farla risalire attraverso la faringe nella cavità nasale, ed espellerla dalle narici. All'inizio l'esercizio sembrava impossibile, l'impressione più normale era quella che l'acqua dovesse finire in gola e andare, come si suol dire, di traverso. In breve presi dimestichezza, imparai a tenere rigorosamente chiusa l'epiglottide, a risucchiare il liquido attraverso il naso producendo una depressione nella bocca e tutto diventò facile come bere un bicchier d'acqua.

L'uso dell'acqua salata, nella giusta dose, per questo genere di lavaggi, mostra come gli antichi saggi fossero consapevoli delle necessità del corpo, sebbene non avessero sviluppato un tipo di analisi paragonabile a quella scientifica moderna; essi non usavano termini come "pressione osmotica" e probabilmente non sapevano nemmeno di cosa si trattasse, ciò non ostante si erano resi conto che i tessuti dell'organismo sarebbero stati danneggiati da un liquido avente una concentrazione ionica diversa da quella del citoplasma cellulare; così come avevano perfettamente compreso che il meccanismo dell'assorbimento intestinale dell'acqua è dovuto ad un fenomeno di migrazione osmotica di liquido dalle zone con minore concentrazione salina verso quelle con maggiore concentrazione. Dunque l'acqua salata, nel corso dello *Shank Prakshalan*, non è assorbita ed essa deve essere dosata in modo tale da non creare un gradiente di concentrazione ionica fra l'intestino e i capillari che lo avvolgono affinché, accanto al mancato assorbimento, non debba verificarsi nemmeno il fenomeno opposto, l'espulsione di acqua, che porterebbe alla disidratazione.

Ero affascinato da una scienza che, invece di essere basata solo sull'osservazione oggettiva del mondo esterno e sulla formulazione di teorie che facevano presto a diventare astratte, era basata sull'approccio diretto con sé stessi e sulla rivalutazione della dimensione soggettiva dell'esperienza. Cioè su un aspetto che la scienza moderna trascura troppo, dimenticando che, in fin dei conti, anche portando alle estreme conseguenze il tentativo di rendere puramente oggettive, e quindi esatte, le osservazioni, resta sempre il fatto che queste hanno significato solo finché sono riferite ad un osservatore, ossia ad una entità soggettiva e che, pertanto, ogni realtà presunta oggettiva, nel momento stesso in cui è osservata, è inevitabilmente costretta a trasformarsi in un atto di esperienza e di conoscenza e, come tale, in una realtà intrinsecamente ed

¹⁰ Vedi Hatha-Yoga-Pradîpikâ, II, 31-36.

irrimediabilmente soggettiva. E' esattamente questo il limite della scienza moderna, non certo il fatto di basarsi sull'esperienza, quanto il credere ingenuamente nel mito della oggettività dei fatti e delle cose, almeno di quei fatti e di quelle cose che sono le nostre percezioni sensoriali. Forse l'unica cosa di veramente reale che c'è nell'indagine scientifica non è il fenomeno osservato, al quale si vorrebbero arbitrariamente attribuire le qualità di essere oggettivo ed assoluto, ma il fatto di esperire, ovverosia che un'entità soggettiva compia un'azione di percezione e di conoscenza (a mio parere un fenomeno non può essere considerato come una realtà oggettiva in quanto tale, nemmeno se è osservato da più soggetti e se può essere riprodotto quando si vuole, in quanto ciò che si riproduce è in realtà l'atto di esperienza compiuta dai diversi soggetti).

Fino ai giorni che avevano preceduto il mio incontro con lo yoga, fedele seguace del razionalismo, del materialismo e dell'idea che queste fossero le uniche vie di conoscenza, avevo subito gli effetti dell'atteggiamento unilaterale che essi mantengono, ovverosia il progressivo allontanamento da sé stessi e le sue logiche conseguenze sul piano materiale, psicologico e spirituale. Questa è la malattia di cui tutti, in diverse misure soffriamo: un distacco dalla verità, l'illusione che il reale coincida con l'apparente.

La parte della disciplina yogica che è maggiormente conosciuta in Europa, e che talvolta è scambiata per la totalità della disciplina stessa, è quella relativa agli esercizi noti come Âsana, o posizioni statiche; qualche volta semplici, incredibilmente sciocchi agli occhi degli occidentali, altre volte acrobatici o praticamente inaccessibili e, proprio per questo, praticati con impegno e determinazione tutt'altro che yogica da parte di coloro che, evidentemente, sono convinti che la verità e la realizzazione spirituale siano un lusso accessibile soltanto...ai contorsionisti del circo equestre.

Per anni ho praticato le Âsana, e lo faccio tuttora, con impegno quasi quotidiano, ammettendo che talvolta, per eccesso di zelo o per desiderio di superare me stesso, ho commesso qualche errore non indifferente, capace di farsi pagare al prezzo di non indifferenti dolori articolari e problemi muscolari. Ma anche questo, quando si ha la capacità di convertire in vantaggio tutte le situazioni, positive e negative, fa parte della lezione yogica: perché tutto ha il suo giusto posto nel mondo e qualunque cosa è buona o cattiva a seconda che sia o non sia collocata là dove deve stare.

Dovendo spiegare qual'è l'elemento significativo nella pratica di Âsana direi che esso risiede nella intima connessione che esiste fra psiche e soma, ovverosia fra la parte mentale e quella fisica del nostro essere. Purtroppo la scienza e la medicina razionalista, che nondimeno hanno fatto tanto per la conoscenza e per la soluzione di molti problemi della salute, in seguito al loro atteggiamento analitico (cioè che suddivide, separa e classifica), sono in larga misura responsabili di un divorzio fra il corpo e la mente, come se l'uno avesse un'esistenza e un'economia indipendenti dall'altra e viceversa. E' vero che oggi, grazie anche all'importante influenza culturale di certe discipline orientali, si è sviluppata una concezione e una scuola psicosomatica anche in seno alla scienza e alla

medicina occidentale; ma, di tutto ciò, quanto il medico tiene realmente conto? Quando ne usa, e quando non ne abusa, visto che una sincera convinzione pragmatica del profondo legame, o addirittura di una sorta di identità, fra psiche e soma non appartiene affatto alla cultura occidentale e al costume di vita degli occidentali?

Nel praticare pazientemente le Âsana, in compagnia del silenzio della mia stanza e di quel rettangolo di cielo che potevo osservare dalla finestra, nonché del libro del quale seguivo le indicazioni con religiosa devozione, sentivo qualcosa agire nel profondo di me stesso. Più volte ebbi la netta percezione che le aree del cervello deputate al pensiero astratto e ai percorsi logici non erano del tutto indipendenti da quelle deputate al controllo dei muscoli e dei movimenti e che, in fin dei conti, i moduli elementari del pensiero erano gli stessi del moto e della forma del corpo. Come se tutto ciò che sta nella mente, compresi gli aspetti più complessi del sentire, legati alla sensibilità e alla immaginazione, altro non fossero che l'estrinsecazione sul piano della coscienza di ciò che, sul piano materiale, sono la dinamica e la statica del corpo. E, la qual cosa costituisce l'aspetto più importante, secondo una legge di corrispondenza perfettamente simmetrica: dalla psiche al soma così come il contrario, dal soma alla psiche. Le due parti si generano l'un l'altra, coesistono in una simbiosi essenziale senza la quale non esisterebbero nessuna delle due.

Quando si comincia a percepire concretamente tutto ciò, nonché l'esigenza di rispettare il bisogno naturale di equilibrio del binomio psiche-soma, tutta una parte consistente della conflittualità interiore comincia automaticamente a dissolversi, senza che sia stato fatto assolutamente niente che possa essere considerato un rimedio specifico per questo disagio o quel disturbo. Ed è proprio questo che lascia spesso il medico scettico o indifferente di fronte al potere della autodisciplina yoga: l'impossibilità di dimostrare che un certo esercizio abbia un qualche effetto preciso, di natura strettamente fisiologica, su questo o quel meccanismo patologico.

E' vero che di effetti fisiologici e psicologici si può parlare, che esistono anche degli studi pubblicati con tanto di misurazioni sulla variazione dei tassi ematici di cortisone, di testosterone, di noradrenalina o di catecolammine, nonché dei tracciati ECG o EEG effettuati durante l'esecuzione degli esercizi yoga ma, in verità, non è nessuna di queste cose, intese come semplici meccanismi di causa-effetto, che può essere considerata responsabile di un processo di guarigione. E' un po' come credere che il buon musicista sia colui che, dopo avere analizzato tutte le caratteristiche acustiche di un buon passaggio armonico, pretenda di riprodurlo con meccanica fedeltà, magari con l'aiuto del computer, e pensi con ciò di avere toccato i vertici dell'arte. Non è così: il genio musicale, se ha bisogno di un buon supporto di tecnica che gli consenta di esprimersi, ha bisogno soprattutto di uno stato ispirato nel quale la dimensione fisica e quella di coscienza si fondano in un tutt'uno, abbattendo ogni barriera e diventando ciò che chiamiamo

creatività. Allora la musica più soave fluisce come l'acqua di una fonte e il fatto semplicemente fisico, l'emissione di suono, si trasforma in un evento artistico.

L'armonia musicale è forse il miglior paragone che si possa fare con l'armonia psico-somatica di un essere umano, ed è il miglior modo per far capire che il raggiungimento di questa condizione non è cosa che si possa ottenere come risultato di un semplice intervento tecnico; se mancano il sentire, ovvero sia la consapevolezza interiore dello stato di equilibrio, e la creatività, l'armonia è un obiettivo irraggiungibile con qualsiasi altro mezzo, se non come benessere temporaneo: effetto fittizio di un artificio farmacologico o di altra natura terapeutica. Naturalmente non ho niente contro il fatto che un'aspirina possa abbassare la febbre e alleviare un mal di testa, ma sono assai più attratto da quello stato di salute in cui non esistono le condizioni perché insorga la febbre o il mal di testa.

Non saprei se ciò debba essere considerato una buona notizia o, al contrario, una cattiva, ma quello che siamo soliti chiamare salute è senza ombra di dubbio il risultato di una condizione di equilibrio e di armonia fra fattori interiori (nel binomio psiche-soma) ed esteriori (nel binomio individuo-ambiente), e che qualsiasi intervento finalizzato al raggiungimento della salute in cui non si tenga conto di tutto ciò è solo qualcosa che appartiene alla scuola del rattoppo o, perché no, al business del rattoppo, capace di riparare un guasto creandone altri due. E credo che la medicina moderna occidentale, fortunatamente non sempre, qualche volta faccia di sé un meschino business del rattoppo.

Nel paragrafo precedente ho parlato di "moltitudine di coscienze interiori" che governano il corpo, cercando con questo di comunicare l'idea che quella che chiamiamo comunemente coscienza sia non solo la prerogativa dello stato psicologico di veglia, e quindi dell'organo cervello, grazie al quale abbiamo delle percezioni, piacevoli o spiacevoli, dei pensieri e dei sentimenti; bensì che essa sia qualcosa di allargato a qualsiasi realtà fisiologica del corpo, intimamente connessa con la stessa vita delle cellule e dei tessuti e quindi di tutti gli organi, i quali hanno un loro "sentire", una loro "memoria", una loro "gioia" e naturalmente il contrario, una loro eventuale condizione di "morale alto" e, magari, uno "stato depressivo" che ne guasta il funzionamento.

Se da un lato lo sviluppo della intelligenza, della cultura e della civiltà, ha prodotto grandi conquiste e vantaggi alla vita umana, dall'altro ha richiesto alcuni sacrifici e, fra questi, l'incapacità di avere una percezione delle dimensioni di coscienza più semplici e più primitive di quelle che caratterizzano i processi percettivi e mentali normalmente associati allo stato di veglia. Se eseguiamo una carrellata sugli animali in generale, partendo dai più semplici e andando verso i più complessi, giungendo fino all'uomo moderno, possiamo dire che, nel corso dello sviluppo evolutivo, essi si sono sempre più strutturati come macchine fatte per convogliare l'energia psichica nell'encefalo, realizzando una condizione di coscienza sempre più specializzata alla relazione con l'ambiente esterno e alla elaborazione dei dati sensoriali per governare la propria vita

(procurarsi il cibo, sfuggire ai predatori o, nel caso estremo dell'uomo, modificare a proprio vantaggio l'ambiente esterno grazie ad una serie di comportamenti sofisticati che sono il frutto dell'intelligenza razionale). Nel fare ciò, l'evoluzione della mente ha privilegiato certi stati psichici a scapito di altri: l'uomo è talmente coinvolto nella sua dimensione mentale encefalica, anzi corticale, da aver assunto l'abitudine a credere che non possa esistere, in fin dei conti, altra dimensione di coscienza che questa, e ad avere quasi totalmente perso la capacità di contatto con le aree mentali associate ai livelli del suo essere che non siano quello strettamente cerebrale, tipico della veglia, le quali sono regredite, o sprofondate, in una dimensione occulta che la moderna psicanalisi definisce inconscia.

In pratica, possiamo dire che l'uomo è in grado di comunicare, attraverso il linguaggio evoluto, molto più con gli altri suoi simili che con sé stesso e che se c'è un territorio vergine di conoscenza nel quale faremmo bene a spingere la nostra ricerca, se vogliamo risolvere le nostre problematiche più gravi, è proprio la nostra stessa dimensione inconscia. Se non lo facciamo, o lo facciamo ponendoci limiti molto ristretti, è perché di noi stessi, di questo sé occulto e sconosciuto, abbiamo sostanzialmente paura; perché sospettiamo che tale conoscenza possa metterci in conflitto con le strutture culturali, morali e sociali che ci siamo costruiti e da cui traiamo vantaggio; perché non amiamo affatto metterci in discussione (è la più grande delle fatiche mentali); perché temiamo di scoprirci diversi da come preferiamo immaginarci; perché dovremmo confrontarci non solo con la nostra resistenza, ma con quella, assai poco conveniente, degli altri. Gli ostacoli più grandi la mente li pone proprio davanti a quelle novità, specialmente nella complicata psicologia umana, che in qualche modo hanno turbato l'immagine di sé stessi e il senso della identità, vere fondamenta su cui si appoggia tutta la stabilità dell'apparato mentale.

Queste e altre consapevolezza mi sono derivate non dall'aver letto e studiato, cioè dall'aver maturato determinate convinzioni intellettuali, ma dall'esperienza di impatto con me stesso che lo yoga ha prodotto con le sue pratiche; soprattutto dall'osservazione dei radicali cambiamenti che si possono avere anche nel quadro caratteriale della persona, allorché si vengono a stabilire nuovi equilibri.

Tutto questo è sorprendente. Per quanto le tecniche chirurgiche possano operare veri prodigi facendo battere il cuore di una persona nel petto di un'altra, ci sono settori in cui la medicina moderna, a dispetto dello sfoggio dei suoi evolutissimi mezzi, si mostra quasi del tutto impotente, come di fronte al mal di testa, alla colite, a certi disturbi di origine nervosa che, anche se non rientrano nella lista delle patologie gravi, sono sufficienti a logorare col tempo la salute di una persona e ad accorciargli l'esistenza (dopo, naturalmente, avergliela diminuita di qualità). Ebbene, un approccio apparentemente evanescente, com'è quello dello yoga, basato a prima vista non su criteri razionali di causa-effetto, ma su strane connessioni analogiche che appartengono più ad una sorta di simbolismo metafisico, può con straordinaria potenza là dove la ragione sembra fallire.

Da un certo punto in poi, oltre a fare dello yoga un fatto personale, ho cercato di farne un fatto professionale, iniziando ad insegnarlo all'interno di una struttura privata che io stesso avevo creato. Nell'arco degli anni in cui ne sono stato titolare, ed anche quando, in seguito, ho continuato ad insegnare tecniche di rilassamento e di respirazione all'interno di strutture pubbliche, ho dovuto con un certo dispiacere rendermi conto che la domanda del pubblico, in questo settore, era di qualità piuttosto scadente; l'aggettivo che la rappresenta meglio è, probabilmente, "riduttiva".

Nella stragrande maggioranza dei casi, in una cittadina come la mia, che appartiene all'area satellite di un capoluogo come Firenze, il provincialismo culturale fa sì che, generalmente, il pubblico approcci questo genere di discipline avendone già in partenza una idea completamente distorta, che è quasi impossibile raddrizzare. Anche perché se si tenta di proporre lo yoga per quello che è, e non per quello che il pubblico crede che sia, si va inevitabilmente verso un clamoroso insuccesso commerciale. Ci si trova, pertanto, nella triste condizione di dover compiere un'opera di accomodamento, dovendo conciliare ciò in cui si crede e che si vorrebbe fare con ciò che il pubblico è venuto a cercare sotto l'etichetta dello yoga. Ci si può riuscire, ma solo fino ad un certo punto, perché quando, come è successo a me, non si sopporta più la valanga di balordaggini che oggi vanno tanto di moda sotto il nome di misteri e di occultismo, e quando si è costretti, per compiacere il prossimo, ad assecondare queste cose, allora si decide di non poterne più e si torna a rivivere l'esperienza dello yoga nella propria dimensione privata, lontano dalle rumorose quanto inconsistenti corbellerie di questo mondo. Purtroppo l'epoca in cui viviamo è fatta così, e il principale ostacolo ad una concreta possibilità di arricchire la nostra cultura di aspetti nuovi o trascurati è costituito proprio dalla facilità con cui i semplici e gli ignoranti cadono nella trappola delle illusioni a buon mercato.

Ciò non ostante, sarei disonesto se dicessi che il pubblico ha mostrato solo una cultura superficiale; infatti, nei sei anni che vanno dal 1983 al 1989, mi è capitato di compiere anche bellissime esperienze, altamente gratificanti, che mi hanno insegnato molto. Ho già nominato il caso delle persone affette da distrofia muscolare e di quella affetta da sindrome parkinsoniana, a cui sarebbe il caso di aggiungere una esperienza triennale compiuta nel campo della preparazione al parto mediante tecniche di respirazione, di rilassamento e di autocontrollo. Mi è capitato, infatti, di essere impegnato in questo tipo di attività, e di seguire numerose gestanti, nel periodo degli ultimi tre mesi di gravidanza.

Si trattava, naturalmente, di persone già mentalizzate sull'idea di un approccio diverso al parto che, nella maggioranza dei casi, erano giovani donne alla prima gravidanza. Pur nella modestia dei miei mezzi (tutto si svolgeva in una stanza di tre metri e mezzo per sette, arredata con una semplice moquette e con un impianto stereo per creare un dolce sottofondo musicale), sono stati raggiunti momenti intensi ed indimenticabili nei quali, spesso, gli stessi mariti, per essere psicologicamente vicini alle

loro mogli, praticavano le tecniche di respirazione e di rilassamento da affettuare durante il travaglio. Addirittura una delle donne, il cui marito non intendeva presenziare alla nascita del figlio, mi chiese di assisterla in sala parto. Purtroppo, in questo caso, l'impatto con la realtà ha prodotto una grave delusione: i medici di turno, seguendo una prassi tanto diffusa nei reparti di ostetricia, non ebbero la pazienza di attendere che il travaglio decorresse con la sua velocità naturale; decisero di voler "aiutare" la partoriente e le somministrarono una fleboclisi di oitocina (l'ormone ipofisario che accelera le contrazioni uterine). L'utero prese improvvisamente a contrarsi in modo violento e rapido, non proporzionato alla dilatazione già esistente, il bambino fu giudicato in difficoltà e si ricorse all'uso della ventosa per estrarlo più velocemente. Niente di particolarmente grave: dopo poco erano felici e sereni tanto il bimbo che la madre, ma il tentativo di fare anche di questa nascita un momento di poesia era miseramente fallito davanti alla "fretta" della scienza. In altri casi, invece, ai quali non ho assistito, le giovani madri hanno dichiarato di avere partorito molto bene, e i mariti, reduci dalla loro esperienza di spettatori, mi hanno calorosamente ringraziato assicurandomi che la moglie aveva praticato per tutto il tempo le respirazione prescritte. A dimostrazione degli effetti benefici basti il fatto che nessuna di loro ha mai avuto lacerazioni, e che in seguito tutte quante hanno allattato i loro figli al seno, per molti mesi.

Problemi dell'evoluzione umana.

Il conflitto fra l'essere animale (regioni inferiori dell'encefalo) e l'essere umano (regioni superiori dell'encefalo) che coabitano in ciascuno di noi è, a mio parere, il problema fondamentale di fronte al quale si trova la civiltà umana al momento attuale. Dal modo in cui tale conflitto sarà gestito dipendono cose come il nostro futuro storico, l'avverarsi o meno di paurose guerre, la gioia e la sofferenza di miliardi di persone, e non credo affatto di esagerare se aggiungo anche il futuro di tutta la storia biologica di questo pianeta.

Gaia (così gli scienziati moderni hanno voluto ribattezzare la terra, riadottando un termine già in uso nella Grecia antica) è nelle mani dell'uomo, e le mani dell'uomo agiscono su comando del cervello, il quale, come un computer, agisce sulla base dei programmi che in esso sono stati caricati e dei dati che risiedono nella sua memoria. Purtroppo, in tal senso i politici e gli economisti (specialmente quelli che credono di fare cosa giusta nel tagliare continuamente le spese pubbliche) non avranno mai intelligenza sufficiente per capire quale importanza abbia un buon investimento in termini di educazione, di istruzione e di cultura.

Penso che l'atteggiamento dei politici, specialmente nel mio paese, assomigli spesso a quello di chi spende molto per comperare un computer potente e attrezzato con tutti i possibili optional, e poi lo lascia scarno di programmi e non ha la cultura per usarlo o lo usa per motivi futili e disonesti.

Naturalmente il cervello umano è un computer molto complesso. Assai più di quanto non lo sia un 486 o un Pentium, che pure sono l'orgoglio della moderna scienza informatica. Nel cervello dell'uomo hardware e software interagiscono modificandosi l'un l'altro; il cervello costruisce se stesso, evolve se stesso ed è, in realtà, un gruppo di numerosi computer che lavorano insieme, creando un vero e proprio network. All'interno del cervello le unità operative (ognuna delle quali è il frutto di milioni di anni di evoluzione biologica) possono entrare in conflitto, possono creare una vera e propria guerra di competenze, possono far prevalere una tendenza sull'altra; la qual cosa finisce per esprimersi non solo nel comportamento individuale, ma nelle concezioni etiche e nelle idee che caratterizzano una intera civiltà e che danno l'impronta ad interi periodi ed epoche storiche.

Mai come oggi, nel momento in cui Gaia sta diventando il teatro di una vera e propria invasione di esseri umani (alla pari di un territorio invaso dalle cavallette) e vede le proprie risorse e i propri equilibri messi seriamente a soqquadro, è stato così urgentemente e drammaticamente importante che l'uomo desse una regolata al suo computer-cervello e ne adattasse programmi e memorie alle esigenze emergenti della sua propria vita e del suo ambiente. Basti pensare a quanto dissennatamente predica la chiesa cattolica col suo intransigente, atavico rifiuto delle politiche di controllo

demografico, frutto di una avversione maniacale nei confronti di tutto ciò che è legato alla sessualità e alla sua libera espressione, che acceca l'uomo nei confronti di una corretta comprensione di questo e di altri suoi problemi.

Nel passato il controllo demografico era affidato alla natura, la quale non sembra essere mai stata grande maestra di pietà; la fame, la carestia, la malattia, il clima, e tutto il resto delle cose che rendevano la vita assai dura per tutti, e vietata per molti, costituivano un'argine naturale che avrebbe reso impensabile un boom demografico come quello che ha cominciato a verificarsi dall'inizio della industrializzazione massiccia. Fare figli, e farne molti, ed avere una famiglia numerosa con tante braccia forti che potessero contribuire al reddito era sinonimo di prosperità e di buona fortuna. Il cristianesimo medievale ha contribuito al consolidarsi di questa immagine etica.

Ma i tempi sono cambiati: una donna non partorisce una dozzina di figli per vederne giungere all'età adulta tre o quattro solamente. Sia i valori etici che quelli economici sono profondamente cambiati, insieme all'organizzazione sociale, ai mezzi di sopravvivenza, alle tecnologie, alle medicine, ai trasporti, al quadro globale del rapporto fra l'uomo e il suo ambiente. Mai si era verificato prima d'ora che diversi miliardi di uomini popolassero contemporaneamente questo pianeta e che, per di più, aspirassero tutti insieme ad un tenore di vita alto come prima non si sarebbe neanche potuto immaginare.

La barriera naturale del controllo della popolazione è stata abbattuta e, se oggi l'uomo civilizzato non si lascia più uccidere dalla fame e dal freddo, deve sostituire alle limitazioni spontanee che mantenevano in equilibrio la massa demografica le limitazioni che sono frutto di quella stessa intelligenza che ha prodotto la civiltà moderna. Non è possibile sostenere ancora l'etica medievale o, attraverso la Bibbia, addirittura quella semipreistorica dei popoli semitici della Palestina di tremila anni fa o della Mesopotamia di cinquemila anni fa. Ci sono due modi soli, di fronte alla qualità e alla quantità dei problemi umani che si affacciano all'alba del terzo millennio, per pensare come la pensano i cattolici: o essere penosamente incoscienti, o essere vergognosamente cinici.

Intendiamoci, non è certo la prima volta che il pianeta e le sue manifestazioni di vita si trovano ad una svolta epocale. Con la comparsa della clorofilla l'atmosfera primitiva (fatta prevalentemente di molecole riducenti) si trasformò in un oceano gassoso di principi ossidanti (l'ossigeno elementare) che possono esistere come tali solo perché miliardi di miliardi di organismi lo riversano in cielo istante dopo istante. Con la comparsa degli organismi animali, che avevano perduto (o che comunque non avevano sviluppato) l'autotrofismo proprio delle piante, iniziò l'avventura delle creature individuali ed intelligenti, che si sparpagliarono ovunque costrette ad una lotta perpetua nella quale il male e il bene (eterni e felicissimi sposi) non hanno mai divorziato, visto che una disgrazia per qualcuno ha sempre costituito una fortuna per qualcun'altro. Con la scomparsa dei grandi rettili, che avevano fatto da padroni per decine di milioni di anni, una moltitudine di topolini e di scoiattoli, ma anche di mammoth e di rinoceronti o qualcosa di simile, ha preso il

sopravvento. Si sono generati così gli insettivori e poi i primati arboricoli, i lemuridi, le scimmie, alcune delle quali, rimaste appiedate nelle savane disboscate dell'Africa orientale, hanno dovuto imparare a camminare su due piedi, a raccogliere bastoni per farne lance, a levigare pietre. E poi a costruire case, pozzi, a rivoltare la terra per seminarla, a scavare i minerali dal terreno, a edificare città e a cambiare il corso dei fiumi. A sterminare intere specie di animali, a bruciare immense distese di foreste, a riportare alla luce l'energia nascosta nelle viscere della terra, sotto forma di gas naturale o di metalli radioattivi. A volare come gli uccelli e fin dove gli uccelli non arrivano, fuori dall'atmosfera terrestre, e a raggiungere la luna.

Soprattutto queste ultime cose sono avvenute molto velocemente: la mia vecchia e cara nonna, che è ancora viva e che ha novantaquattro anni, mi parla ancora di quelle stupende mattinate della sicilia dell'inizio di questo secolo, della fattoria di campagna in cui è nata, del lento scorrere delle stagioni, della raccolta delle carrube e dei fichi, dell'odore del fumo delle lanterne che illuminavano con la loro luce tremante le serate nella sua casa contadina. All'inizio del novecento gli uomini vivevano sostanzialmente secondo i sistemi e le regole che avevano governato la loro vita sin dalle prime epoche storiche: i tempi di tutte le cose erano ancora quelli delle stagioni, della terra, delle piante e degli animali.

Poi la nonna ha visto le prime lampadine, ha sentito il rumore delle prime automobili, ha visto volare i primi aeroplani, ha ascoltato le prime trasmissioni radio, ha preso le prime penicilline, ha fatto le prime telefonate, ha indossato le prime maglie sintetiche, ha mangiato i primi cibi industriali, ha visto le prime trasmissioni televisive, ha osservato le figlie che senza latte al seno hanno allevato i nipoti con alimenti chimici, ha sentito parlare dei primi computer, di ingegneria genetica e di pericolosi virus creati in laboratorio. Ed ora è lì, sola e vecchia, in un piccolo appartamento affogato fra i palazzoni di una metropoli moderna, che passa lunghe ore seduta vicino alla finestra, con lo sguardo che si spinge verso l'unico albero che fa mostra di sé, un grande abete nel cortile di un condominio, e verso l'unico rettangolino di cielo che si possa vedere dalla sua casa. Sono queste le uniche cose che ancora le ricordano gli immensi spazi liberi e naturali della sua giovinezza.

C'è stato un progresso veramente accelerato in questi ultimi novanta anni, un progresso tecnologico così ricco che nemmeno chi sa lavorare di fantasia avrebbe potuto immaginare. Io stesso, proprio in questi giorni, sono affascinato dalle straordinarie possibilità che si sono aperte da quando ho collegato il mio computer alla rete Internet. Mi sembra di avere il mondo ai piedi.

Eppure sento con dolorosa amarezza che ciò non corrisponde ad un analogo progresso della mente, una ridicola sproporzione fa assomigliare l'uomo moderno, circondato dai suoi mezzi, ad una specie di scimpanzé con gli occhiali da sole, che tenta di mangiare a tavola, con la forchetta e col cucchiaino. Almeno, questa è la sensazione che provo spesso, quando mi guardo intorno e osservo i miei simili. E so che la colpa di questa

pericolosa sproporzione fra la potenza degli strumenti e la miseria della mente a cui ne è concesso l'uso è proprio del persistere di una etica, di una morale, e di una concezione esistenziale arretrata di cui la religione è, in generale, la principale conservatrice e sostenitrice.

Credo di individuare uno dei ruoli principali svolti dalla religione, nel corso dello sviluppo della civiltà, proprio nel fatto di aver consentito all'uomo il passaggio dall'uso istintivo del suo cervello animale all'uso più evoluto del suo cervello umano: l'opera della morale ha esercitato una compressione sulle istanze primitive finendo per dirottare l'energia psichica dalle parti dell'encefalo che riguardano la vita istintiva (talamo, ipotalamo, sistema limbico, ecc...) e regolano il comportamento naturale, verso le parti che riguardano la vita intellettuale (la corteccia cerebrale) e regolano il pensiero intelligente e razionale. Questa repressione della sfera istintuale, almeno in una certa fase dello sviluppo della civiltà, è stata necessaria e alla religione deve essere riconosciuto un ruolo assolutamente evolutivo, in quanto unico aspetto della cultura umana che, probabilmente, ha saputo avere un carattere multifunzionale e multicomunicativo, mediando fra intelligenza, emotività e istinto.

Ma la religione ha potuto essere tale anche grazie alla sua istituzionalizzazione e al suo inserimento nelle strutture della società umana, al fatto di essere profondamente coinvolta nel potere politico ed economico e di diventare chiesa, con la sua gerarchia e la sua ideologia dominante, siano esse quelle dei faraoni-sacerdoti, degli imperatori-divinità o dei papi-leader.

Ci sono dunque momenti nel cammino della civiltà e dei popoli, in cui la religione ha svolto un irrinunciabile compito educativo ed evolutivo, ma ce ne sono altri in cui essa ha congelato la cultura e ha impedito una presa di coscienza adeguata delle nuove problematiche che si sono già affacciate agli orizzonti della storia. Perché in essa operano degli equilibri, che sono funzionali alla religione come istituzione e come gerarchia, i quali finiscono per prevalere, nella logica e negli interessi, sulla verità e sul bene comune.

E' esattamente la situazione in cui si trova la società moderna, che ha dovuto reprimere l'uomo-animale per avviare la crescita di quelle facoltà mentali non sostanzialmente istintuali sulle quali è basata la nascita e lo sviluppo della civiltà; ma che, d'altro canto, ha finito per esasperare la conflittualità fra l'uomo come creatura animale, che non potrà mai vivere se non in stretta dipendenza dal suo ambiente biologico, e l'uomo come creatura mentalmente evoluta, razionale, morale, che sembra non poter vivere senza deprecare il suo ambiente biologico e senza sacrificare la parte primitiva di sé. Possiamo verosimilmente immaginare un futuro per una umanità di numerosi miliardi di individui, basato sui modelli e sugli standard di vita della società consumistica americana?

Purtroppo, in un momento di crisi dei valori e di vuoto ideologico, com'è quello attuale, la religione istituzionale costituisce per molti un bene mentale di rifugio: sia

nell'ambito cattolico e cristiano più in generale, nel quale il pontefice Wojtyła, col suo instancabile proselitismo itinerante, ha saputo fare di sé uno straordinario punto di riferimento per le masse; sia nell'ambito islamico, nel quale l'attaccamento alla religione è stimolato anche da problemi di orgoglio nazionale e di identità etnico-culturale, una delle cui cause è la permanente crisi politica medio-orientale.

Ci troviamo così nella situazione in cui, facendo prevalere il nostro cervello umano su quello animale, abbiamo costruito una imponente civiltà, ma abbiamo determinato anche delle contraddizioni gravi (dentro e fuori di noi, ovverosia nelle conflittualità fra istinto e ragione e fra tecnologia e ambiente) portate a livelli di esasperazione tali da compromettere il futuro stesso della civiltà.

Credo che sia giunto il momento in cui il cammino della civiltà non debba proseguire solo grazie alla superiorità della ragione e della morale ottenuta ancora con la repressione e il contenimento delle componenti animali del cervello bensì, vista la complessità qualitativa e quantitativa delle problematiche future della vita umana sul pianeta, sono certo che il cammino della civiltà dovrà essere svolto diversamente: attraverso il recupero della componente istintiva e della dimensione animale del nostro essere, nell'ottica di una risoluzione delle conflittualità interiori ed esteriori e di una integrazione equilibrata fra le diverse parti del cervello. Solo così la civiltà evolverà verso livelli superiori a quelli attuali, senza chiedere all'uomo di pagare il prezzo della pesante repressione di una parte importante e vitale di sé, né si porrà necessariamente in una posizione di conflitto stridente ed esasperato nei confronti della natura.

La cultura tantrica, lungi dall'essere proposta da me come un panacea e tantomeno come un'altra ideologia a cui rivolgersi col sentimento di una aspettativa messianica, ha le caratteristiche per ricordarci costruttivamente che cosa siamo e quale parte di noi abbiamo fin troppo sacrificato. Essa, che non è il frutto superficiale e sbrigativo di una moda new-age dell'ultimo momento, ma una filosofia e un'insieme di esperienze nate da un profondo e attento studio della natura umana che, in quanto cultura rimasta praticamente clandestina ed alternativa anche nell'ambito in cui si è sviluppata, ha il vantaggio di non avere subito pesanti processi di canonizzazione e di adattamento alle logiche del potere e ha conservato, come tale, un messaggio di rara autenticità.

E' con questo spirito che mi sono addentrato nello studio di questa disciplina e che ho cercato di farne qualcosa di concreto che cambiasse la mia vita. Non è dall'alto di una cattedra intellettuale che invito i miei simili ad affacciarsi su questa cultura, ma da una esperienza di vita e dal confronto coi fatti e con le loro conseguenze pratiche.

So che alcune componenti della nostra società e civiltà attuale si opporranno con feroce energia a questo tipo di alternativa culturale, da un lato intravedendo in essa un pericolo per certi equilibri istituzionali, dall'altro lato non avendo le capacità per sopportare il disagio psicologico di un cambiamento dei programmi mentali (un vero trauma per tutti coloro che hanno sposato ideologie o teologie, facendone la base della propria identità).

Purtroppo non c'è scelta: i prossimi appuntamenti epocali della nostra storia ci imporranno questi e ben altri traumi.

I trattati dello Yoga tantrico

Prima di leggere i trattati.

I tre trattati di cui, nel seguito di questo volume, sono riportati i testi tradotti in italiano, sono redatti in forma di brevi sentenze distribuite in cinque o sei capitoli, secondo la tradizione dei classici Indù. Essi tentano di creare una suddivisione ragionata delle varie parti di cui si compone la disciplina yoga. Il lettore che non ha alcuna familiarità con la letteratura classica indiana farà bene a leggere con attenzione questo capitolo, per essere in grado di affrontare l'impatto con la forma e col linguaggio singolari di quei testi che, altrimenti, potrebbe totalmente pregiudicarne la comprensione.

E' necessario fare uno sforzo per capire che, nel contesto in cui i trattati sono stati redatti (l'India di molti secoli fa), l'abitudine a ragionare per meccanismi di causa effetto, secondo i criteri logici della ricerca scientifica moderna, era ben lungi dall'esistere. Non si dimentichi che, nel frattempo, l'Europa era intellettualmente condizionata dalla più rigida dittatura culturale ecclesiastica, mentre il resto del mondo (America, Africa, Oceania) era quasi totalmente fermo ad uno stadio di sviluppo più o meno preistorico. Pertanto noi dovremmo liberarci dalla tendenza istintiva a confrontare i linguaggi e i contenuti di quei testi con la nostra mentalità e cultura attuale, bensì dovremmo osservarli e giudicarli tenendo conto del contesto a cui essi appartenevano.

Da questo punto di vista non potremo fare a meno di riconoscere che il tantrismo indù configura una straordinaria anticipazione dello sperimentalismo scientifico moderno, nonché una evoluta disciplina di studio del corpo e della psiche umana che, avendo già ben chiara l'idea di inconscio (se non nelle categorie concettuali esplicitamente espresse, almeno nell'atteggiamento pratico), rappresenta, per certi aspetti, qualcosa di avanzato persino rispetto alla psicoanalisi di Freud e di Jung.

Certamente il lettore sarà pesantemente colpito dalle caratteristiche forme letterarie ricorrenti nei testi, basate su espressioni apologetiche e chiaramente ridondanti, come: *"Questa pratica distrugge la decadenza e la morte, in virtù di questa pratica un uomo soddisfa tutti i suoi desideri"*, oppure: *"Il corpo dello Yogi non diventa mai debole, egli trattiene tutte le sue piene forze per mille anni, egli diventa più duro del diamante"*. Dobbiamo però capire che la capacità di penetrazione di certi messaggi era basata, a quel tempo, sulla suggestione capace di creare nei loro destinatari. E dobbiamo tenere conto del fatto che mancavano ancora molti secoli all'epoca in cui la forza di un pensiero sarebbe stata fondata sul valore oggettivo e razionalmente dimostrabile dei suoi contenuti (ammesso e non concesso che, a livello della comunicazione di massa, quest'epoca sia mai stata raggiunta).

A mio parere, il fatto stesso che la disciplina dello yoga tantrico non chieda all'adepto di accettare ed incamerare una dottrina dogmatica (la qual cosa è abbastanza

singolare trattandosi di disciplina mistica, non di mera tecnica), ma suggerisca un processo di autoemancipazione basato su un percorso rigorosamente pragmatico, frutto di una lunga ricerca a cui ha contribuito l'esperienza di generazioni di yogi, è un fatto sorprendente ed eccezionale, che può largamente competere col dogmatismo del pensiero religioso cristiano il quale, nel frattempo, si sviluppava in occidente.

Struttura dei trattati.

I tre trattati che qui presentiamo sono molto simili, sia nelle forme che nei contenuti; essi sono costruiti in generale sotto forma di dialogo fra il maestro e l'allievo e iniziano con brevi considerazioni (A) di carattere filosofico (quello che dedica maggiore spazio ai principi teoretici è lo Shiva Samhitâ). Seguono delle premesse (B) sulle rinunce e sulle osservanze, sulle cose favorevoli e quelle sfavorevoli alla pratica dello yoga, sulla dieta, sul luogo e sul tempo adatti alla pratica, sul maestro (Guru) e sulla devozione da mantenere nei suoi confronti . Quindi ci sono descrizioni (C) sull'anatomia dei condotti (Nâdi) e dei centri energetici (Châkra) dell'organismo. Poi descrizioni tecniche su: (D) le pratiche di purificazione fisica del corpo (Shat Karman), (E) le pratiche di stabilizzazione del corpo mediante le posizioni (Âsana), (F) le pratiche note come Mudrâ e Bandha, (G) le pratiche di controllo del Prâna mediante il respiro (Prânâyâma), (H) le pratiche di meditazione (Dhyâna), (I) le considerazioni conclusive sul Samâdhi e sulla liberazione (Mukti).

		Hatha-Yoga Pradîpikâ	Shiva Samhitâ	Gherandha Samhitâ
A	Consider. Teoretiche		Cap. I°	Cap. I°
B	Premesse comportamentali	Cap. I°	Cap. II° e V°	Cap. V°
C	L'anatomia energetica		Cap. II° e V°	
D	La purificazione corporea	Cap. II°		Cap. I°
E	Le posizioni (Âsana)	Cap. I°	Cap. III°	Cap. II°
F	Mudrâ e Bandha	Cap. III°	Cap. IV°	Cap. III°
G	Respirazioni (Prânâyâma)	Cap. II°	Cap. III°	Cap. V°
H	Meditazione (Dhyâna)	Cap. IV°	Cap. V°	Cap. VI°
I	La trance liberatoria	Cap. IV°	Cap. V°	Cap. VII°
L	Pericoli, disturbi e rimedi	Cap. V° (agg.)		

Sulle premesse filosofiche.

Vediamo dunque di analizzare brevemente queste parti, cercando di comprenderne il senso e la eventuale utilità per l'uomo moderno.

Il trattato Gherandha Samhitâ, si limita, all'inizio ad accennare alcuni presupposti quali: *"Non ci sono catene come quelle dell'illusione (Mâyâ), non c'è forza come quella che viene dalla disciplina (Yoga), non c'è amico più alto della conoscenza (Jñâna), e non c'è più grande nemico dell'egoismo (Ahamkâra). Così come, imparando l'alfabeto, uno può, attraverso la pratica, impadronirsi di tutte le scienze, così, praticando per prima cosa l'allenamento fisico, uno acquista la conoscenza della verità. A causa delle azioni buone e cattive, i corpi di tutti gli esseri animati sono prodotti, e i corpi fanno sorgere il Karma (che porta alla rinascita) e così il cerchio viene continuato, come quello di un mulino che ruota. Come il mulino che ruota nell'acqua tirata dal pozzo va su e giù, mosso dai buoi (riempiendo e vuotando continuamente i secchi), così l'anima passa attraverso la vita e la morte spinta dal suo Karma. Come un recipiente di terra non cotta gettato nell'acqua, il corpo va presto in rovina (in questo mondo). Cuocilo bene nel fuoco dello Yoga in modo da fortificare e purificare il corpo"*.

Il trattato Shiva Samhitâ, posto nella forma di una rivelazione che Ishvara fa ai suoi devoti, dedica, al contrario di Gheranda Samhitâ, ampio spazio alle considerazioni teoretiche in tutto il primo capitolo. Il concetto che esso ribadisce fin dall'inizio è l'idea fondamentale della concezione tantrica: *tutto ciò che esiste è uno*, identificando quest'uno nella conoscenza (Jñâna = gnosi), ovverosia nel principio autocosciente. Dopo avere fatto una rapida panoramica delle numerose opinioni che gli uomini esprimono nei confronti della verità universale, Ishvara esordisce affermando che l'unica via di verità, di conoscenza e di salvezza è lo Yoga. Segue allora una spiegazione sul concetto di Mâyâ, il potere illusionante dei sensi, che presenta al soggetto conoscitore un insieme di visioni simboliche al posto della realtà. Le immagini usate per trasmettere questo concetto sono molto pittoresche: *"Come per illusione una corda sembra un serpente, o la madreperla sembra argento, allo stesso modo tutto questo universo è l'apparenza del Paramâtmâ (lo spirito universale)"*.

Dalle affermazioni appare chiaro che lo scopo dello yoga è quello di consentire al soggetto una emancipazione che gli procuri la consapevolezza^z concreta (Vidyâ = visione), sperimentale, e non puramente intellettuale, dell'esistenza di un meccanismo illusionante, di una realtà dietro le apparenze dei sensi, e di come la molteplicità che appare nel mondo comunemente osservato scompaia di fronte ad una autentica conoscenza, lasciando il posto ad una fondamentale unità. E' anche la fine della sofferenza, perché questa è il frutto dell'illusione egoistica (Ahamkâra), in seguito alla quale il soggetto percepisce sé stesso come entità distinta dal resto delle cose, come entità fragile e deperibile, soggetta

^o Gherandha Sam. I, 4-8.

^z Shiva Sam. I, 37.

ad esigenze che assai spesso contrastano con quelle dell'ambiente, vivente una vita propria, isolata dalla vita universale, suscettibile di essere interrotta in qualunque momento e, comunque, inevitabilmente condannata alla morte.

Lo stato di non percezione della realtà autentica, e quindi di non conoscenza, è la cosiddetta *Avidyâ* (termine che in sanscrito, grazie alla presenza di un "a" privativo che si usa comunemente anche nelle lingue europee moderne) significa letteralmente *non-visione*. Ishvara invita il devoto a prendere rifugio nel principio da cui ha origine tutto l'universo, la Coscienza. E' l'unica cosa non limitata, non temporanea, non deperibile, non sofferente, anche perché è l'unica cosa a cui compete l'attributo di essere *reale*. L'uomo che ha conseguito la chiara visione di ciò, attraverso la gnosi, ha raggiunto una condizione nella quale cessa di essere toccato dai vari processi mentali di attrazione e repulsione, di piacere e dolore, non perché sia eccezionalmente allenato nel reprimere i propri desideri, ma perché il dissolvimento del comune senso di identità (*Ahamkâra*) ha estinto il potere dei meccanismi pulsionali: *"L'uomo che vede questo mondo come il campo di azione di Mâyâ, per questo motivo non può trovare alcuna felicità nelle ricchezze, nel corpo, ecc., né nei piaceri, indegni e spregevoli"*.

Seguono delle considerazioni che potremmo definire cosmologiche nelle quali l'autore espone le teorie parascientifiche con cui i saggi del tempo avevano voluto interpretare il mondo. Quest'ultimo, già definito in precedenza nella sua natura non-sostanzialmente-reale, ma frutto del potere illusionante di *Mâyâ*, è una estrinsecazione della Coscienza, che si struttura secondo un piano ordinato. Ecco allora i cinque elementi: etere, aria, fuoco, acqua, terra, a ciascuno dei quali si associano qualità (suono, tatto, forma, sapore, odore), ognuna delle quali è percepita da una specifica funzione sensoriale, ecc... Naturalmente in epoca scientifica tutto ciò può far sorridere, ma credo che, a chi sappia valutare le cose nella loro giusta dimensione, questo atteggiamento di sufficienza appaia come il comportamento di un adulto che voglia deridere il bambino per la sua incertezza nel muovere i primi passi.

A conclusione del capitolo Ishvara parla di Shiva e di Shakti che, nelle immagini di due divinità, l'una maschile e l'altra femminile, simboleggiano i principi polari di cui abbiamo parlato nel paragrafo "Lo Yoga tantrico". Volendo approfondire alcuni concetti ivi già accennati, possiamo dire che, nel tantrismo, l'idea di una dialettica polare operante nell'universo, allorché dallo stato quiescente dell'Uno si passa alla manifestazione fenomenica, è rappresentata da una simbologia profondamente impregnata di aspetti sessuali. Potremmo dire che la cosmologia tantrica è sostanzialmente una cosmologia sessuale. Di Shiva, che rappresenta l'aspetto spirituale, cosciente, sottile, dell'universo, abbiamo già citato alcune caratteristiche virili: non raramente esso mostra senza pudori la sua erezione da primato, senza che questa trivialità metta minimamente in forse la sua dignità divina. Egli è il movimento, lo Yang dei taoisti, il cielo che inonda la terra coi suoi

^m Shiva Sam. I, 65.

raggi vivificanti, il fecondatore, il padre. Al contrario Shakti, che rappresenta l'aspetto materiale, naturale, concreto, dell'universo, è la compagna di Shiva, talvolta rappresentata con lui in contorti e incredibilmente sensuali amplessi, sempre senza che la prosaicità dell'immagine possa in qualche modo ledere la sacertà della dea e del suo amante. Essa è la forza coesiva del mondo, lo Yin dei taoisti, la terra che accoglie il seme e lo porta a crescita col suo potere, la nutrice, la madre.

Tutto ciò fornisce un meraviglioso esempio di come un archetipo mentale, la dialettica duale del sesso, che è la potenza naturale grazie alla quale la vita esiste e si perpetua, sia saggiamente utilizzato a rappresentare, agli occhi di tutti, un concetto che, altrimenti, potrebbe essere espresso solo in termini adatti a coloro che sono iniziati alla comprensione delle discipline filosofiche. Il ricorso alle immagini simboliche è un fatto comune nelle mitologie e nelle religioni antiche di tutti i popoli, ma qui trova un momento particolarmente felice, che esprime un concetto particolarmente avanzato, con una immagine particolarmente efficace. Il concetto è quello che la logica polare sia la dialettica di fondo dell'universo, della creazione, dell'esistenza di tutte le cose. L'immagine è l'unione sessuale del dio e della dea.

"Dall'autocongiungimento dello Spirito che è Shiva e della Materia che è Shakti e, attraverso le loro reciproche interazioni, tutte le creature sono nate".

Sulle premesse comportamentali

Per quanto riguarda le premesse comportamentali, in esse troviamo alcune interessanti indicazioni capaci di arricchire la definizione del pensiero yoga rispetto a quanto si poteva già dedurre dalla filosofia e dalle tecniche descritte. Un concetto ripetuto molte volte è quello che tutto l'insegnamento deve essere tenuto rigorosamente segreto dallo yogi, la qual cosa mostra come si tratti di una disciplina iniziatica, praticata all'interno di circoli ristretti di carattere monastico o addirittura di carattere clandestino. Sulla clandestinità possiamo sicuramente affermare che alcune branche del tantrismo, come la cosiddetta *via della mano sinistra*, erano combattute dalla religione ufficiale, sia per le pratiche poco ortodosse (ad esempio l'uso di tecniche sessuali), sia per le idee di carattere sovversivo (il ruolo paritario della donna, il rifiuto della suddivisione castale della società...). A questo proposito torno a richiamare l'attenzione del lettore sulla censura che il traduttore dal sanscrito, tale Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, vissuto alla fine del secolo scorso, si è sentito in dovere di effettuare dinanzi alla descrizione di una tecnica (Vajroli Mudrâ) riguardante pratiche sessuali.

Per quanto riguarda il luogo in cui praticare lo yoga, siamo ben lontani da ciò che si propone in occidente, innanzitutto si insiste sul fatto che bisogna allontanarsi dalla folla e avere la possibilità di rimanere in solitudine: *"In un buon paese il cui re è giusto, dove è facile procurarsi il cibo in abbondanza, dove non ci sono disturbi, che uno innalzi una capanna e che intorno ad essa innalzi delle mura. E nel centro del recinto scavi un pozzo ed un serbatoio. Che la casa non sia né troppo alta, né troppo bassa; che sia libera da insetti. Dovrebbe essere completamente spalmata con letame di vacca. In una casa così costruita in un posto riservato, che egli pratichi il Prânâyâma"*. Il modello di questa dimora dimostra che lo stile di vita scelto dallo yogi ha un carattere eremitico, egli è sostanzialmente un Sannyasin (riⁿunciario), che ha totalmente abbandonato ogni ambizione ai beni mondani; la qual cosa, però, contrasta con la conclusione del trattato Shiva Samhitâ: *"Persino i nobili capi famiglia ottengono il successo attraverso il Japa, se essi compiono i doveri dello Yoga nel modo giusto. Pertanto anche il capofamiglia si sforzi nello Yoga (la sua ricchezza e le condizioni di vita non sono ostacoli in questo). Vivendo nella casa fra la moglie e i figli, ma essendo libero dall'attaccamento a loro, praticando lo Yoga in segreto, persino un capo famiglia trova punti di accesso (coronando lentamente i suoi sforzi) e così, seguendo questo mio insegnamento, egli vive sempre in una felicità piena di beatitudine"*.

Tutti i trattati parlano di rinunce e di osservanze indispensabili, senza le quali il raggiungimento del successo è compromesso. Una delle cose principali a cui lo yogi deve rinunciare, oltre alla vita mondana, è l'abbondanza di cibo, ovverosia deve mangiare con

^a Shiva Sam. I, 92.

ⁿ Gherandha Sam. V, 5-6.

^s Shiva Sam. V, 211-212.

moderazione. Non si tratta di una concezione sacrificale, intendendo con questo una propensione a considerare la sofferenza e la privazione come un bene in sé; infatti possiamo leggere parole come: *"I cibi facilmente digeribili, piacevoli e freschi, che nutrono gli elementi del corpo, uno yogi li può mangiare secondo il suo desiderio. Egli dovrebbe evitare...qualsunque cosa che dà sofferenza al corpo; così è anche proibito mangiare una sola volta al giorno, o non mangiare affatto. Ma egli può rimanere senza cibo per tre ore"*. Il concetto espresso dalle rinunce e dalle osservanze è sostanzialmente quello che l'aspirante deve sottrarsi a tutte quelle stimolazioni che ^Potrebbero ostacolare il suo processo di emancipazione fisica, psicologica e spirituale. Non esistono pertanto divieti assoluti, ma indicazioni di massima sugli eventuali ostacoli; qualora lo yogi sia coinvolto in fatti mondani, sia possessore di ricchezze, abbia moglie e figli, non è costretto a rinunciare a tutto ciò, purché (e questo costituisce l'elemento fondamentale) il suo atteggiamento nei confronti delle cose sia di non-attaccamento, cioè libero da una dipendenza passionale nei confronti di ciò che lo circonda.

^P Gherandha Sam. V, 29-31.

L'anatomia e la fisiologia energetica del corpo.

Tutto quanto avviene, in quel gran palcoscenico di eventi che è il cosmo, è l'estrinsecarsi di un potenziale energetico. Lo scorrere dei fiumi, il soffiare dei venti, lo scatenarsi dei temporali, lo sbocciare di un fiore, tutto comporta un preciso consumo di energia; la stessa espansione delle galassie, se la scienza moderna ha visto giusto, continua tutt'oggi a spendere l'energia del primordiale big bang. Dai tempi in cui A.Einstein ha formulato la sua celebre equazione ($E=mc^2$), non più la materia è considerata la base del mondo fisico, ma l'energia, essendo la materia stessa nient'altro che una forma di energia "congelata". Le discipline scientifiche come la biologia molecolare e la biofisica ci mostrano che tutto ciò che accade nel mondo organico è basato sulle stesse leggi fisiche che governano il mondo inorganico: gli eventi fisiologici, e persino il pensiero, come tutti gli eventi della natura, hanno un loro preciso bilancio energetico e sono assolutamente esenti da errori o approssimazioni amministrative.

Dunque ciò che siamo abituati a chiamare vita attinge ciò che le è indispensabile dal grande oceano dell'energia universale; in realtà, come abbiamo già avuto modo di accennare, non c'è alcun valido motivo per pensare che la vita biologica sia qualcosa di sostanzialmente diverso dagli altri fenomeni universali, se non per il grado di complessità che in essa si esplica. Questa idea crea alcune perplessità in occidente, non tanto perché non vi siano validi motivi per pensarla, ma perché essa contrasta con l'impostazione culturale di natura biblica, in base alla quale la comparsa della vita fra gli altri eventi cosmici corrisponderebbe ad un ben preciso intervento della volontà divina; senza il quale l'universo sarebbe rimasto un teatro di nebulose gassose, di stelle incandescenti, di pianeti rocciosi e tristemente desertici. Non è così: i colori e i rumori della foresta amazzonica nonché gli entusiasmi del carnevale di Rio sono già nascosti nel silenzio dei sassi, come la maestosa possenza di una quercia è nascosta nel piccolo seme e nella terra che lo accoglie.

"In questo corpo, il monte Meru, cioè la colonna vertebrale, è circondato da sette isole; ci sono fiumi, mari, montagne, campi; ed anche i signori dei campi. Ci sono in esso veggenti e saggi; così come tutte le stelle e i pianeti. Ci sono pellegrinaggi sacri e santuari; e coloro che presiedono i santuari. Anche il sole e la luna, agenti di creazione e distruzione, si muovono in esso. Ci sono anche l'etere, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra."

Ho voluto riportare questa citazione perché essa, oltre che altamente poetica, è una sintesi efficace del concetto di fondo dell'anatomia e della fisiologia tantrica: il corpo è sostanzialmente un microcosmo riprodotto in sé la complessità dell'universo intero, sintesi e punto d'arrivo di un processo evolutivo che coinvolge tutte le categorie, gli elementi e le forze dello spazio.

^e Shiva Samhita II, 1-3.

In precedenza un altro paragrafo di questo volume è stato intitolato con una tipica frase tantrica: "*Ciò che è qui è ovunque, ciò che non è qui non è da nessuna parte*", la citazione che abbiamo riportato esprime esattamente lo stesso concetto, sottolineando l'intima connessione esistente fra il micro e il macro-cosmo e, con questo, la necessità di comprendere i meccanismi di equilibrio esistenti fra i due aspetti.

Anche solo per questo potremmo dire che l'approccio tantrico contiene fin dall'inizio un elemento concettuale (la visione unitaria e l'esigenza irrinunciabile di capire e di rispettare gli equilibri fra i diversi livelli di manifestazione della natura) che rappresenta una grossa lacuna storica nella scienza occidentale del corpo e della salute.

Ciò che costituisce un altro carattere peculiare dell'anatomia tantrica è la straordinaria impostazione che privilegia l'aspetto dinamico-energetico su quello strettamente morfologico-materiale (straordinaria anche in relazione all'epoca in cui è stata concepita). Si rifletta sul procedimento normale attraverso cui, in occidente, avviene la formazione del medico: l'approccio fra il giovane studente, ansioso di essere iniziato alla conoscenza dei misteri del corpo, e la disciplina è basata sullo studio sistematico dell'anatomia. La prima esperienza che separa l'uomo normale dall'aspirante medico è costituita dal fatto che quest'ultimo ha intimamente esplorato la oggettualità del corpo, sino ad impadronirsi di tutti i segreti che l'occhio, nudo o con l'ausilio degli strumenti di ingrandimento, può svelare.

Il corpo, pertanto, è ciò che si vede e che si tocca, e tutta la piramide della scienza medica ha una base descrittiva di carattere morfologico-materiale. Non sto cercando di diminuire il valore di questa conoscenza, che ha creato le condizioni per gli straordinari sviluppi della chirurgia moderna e dei "miracoli" che essa riesce a compiere; sto solo cercando di dire che questo aspetto non è l'unico e che può rischiare di contrarre dei vizi di parzialità se non viene chiarito sin dall'inizio che esso si completa solo in coppia con l'altro aspetto: quello dinamico-energetico.

Faccio un esempio: volando sopra nazioni e continenti e scattando fotografie del paesaggio da diecimila metri di altezza si ricavano tutti i dati sufficienti per costruire le cosiddette carte fisiche, nelle quali, attraverso segni che cercano di avvicinarsi il più possibile alla realtà, sono rappresentati i fiumi, le pianure, le montagne, e tutti gli altri elementi del paesaggio. Ciò non ostante un atlante che contenesse solo carte fisiche sarebbe considerato alquanto povero poiché, normalmente, un atlante che si rispetti deve contenere carte politiche, geologiche, climatiche, etniche, linguistiche, economiche. Una mappa che non sia strettamente fisica non trova riscontro in quanto si osserva dall'alto dell'aereo, ma non per questo manca di significato. Al contrario, la rappresentazione della distribuzione della ricchezza economica, delle risorse energetiche, delle vie di comunicazione e dei percorsi commerciali, talvolta, è addirittura più importante e può coincidere, come anche non coincidere, con le strutture fisiche del territorio.

Con questo ho voluto facilitare la comprensione del fatto che tutto ciò che concerne l'organismo umano, con tutti i suoi equilibri, non può essere spiegato soltanto in relazione alle sue strutture visibili. Esiste di sicuro ben più di una dinamica corporea la cui "geografia" non coincide con quella strettamente anatomica. Per esempio, non si possono non prendere in considerazione l'anatomia e la fisiologia energetiche, che hanno dei punti di contatto con la controparte materiale, ma che sono fatalmente diverse, così come le vie di comunicazione commerciale e le aree economiche non corrispondono necessariamente coi fiumi o con le regioni geografiche naturali.

A rendere assai familiare il concetto di una geografia energetica dell'organismo ha contribuito senza ombra di dubbio la grande diffusione dell'agopuntura cinese. Molti occidentali hanno avuto almeno una occasione di contatto con questa forma di terapia e ciò ha permesso loro di accettare l'idea che esistano delle dinamiche di causa effetto a distanza nell'organismo, non coincidenti con le normali strutture visibili all'esterno o all'interno del corpo.

Siamo forse autorizzati a pensare che i cosiddetti "meridiani" dell'agopuntura non abbiano alcun significato per la semplice ragione che essi, molto spesso, non hanno alcuna corrispondenza con le strutture fisiche del corpo? Se non sono disposto a credere che tutta la disciplina dell'agopuntura debba essere accettata integralmente così com'è, sono ancor meno disposto a pensare che ciò che vedo sia tutto ciò che esiste. In ogni caso, comunque, l'efficacia di certe cure basate sugli aghi mostra inequivocabilmente l'esistenza di meccanismi che l'anatomia occidentale non potrà mai giustificare e che svela la necessità di affiancare alla ben nota morfo-anatomia una assai più misteriosa ergo-anatomia.

Anche in India, come in Cina, si è sviluppata una visione che ha portato a formulare una descrizione ergo-anatomica. Le strutture energetiche fondamentali, di cui parlano la Shiva Samhitâ e gli altri trattati, sono chiamate Nâdi e Châkra, che costituiscono rispettivamente le vie e i nodi del sistema energetico e che non sarebbe del tutto esatto far necessariamente corrispondere a quelli che, nella concezione scientifica occidentale, sono le fibre e i plessi del sistema nervoso. L'energia, invece, è definita Prâna e, con una geniale anticipazione dello spirito scientifico moderno, è considerata l'essenza stessa dell'evento biologico, la *conditio sine qua non* affinché le strutture grossolane del corpo possano dar luogo ai fenomeni vitali.

"Nel corpo dell'uomo ci sono 35.000 Nâdi; di esse le più importanti sono 14...fra queste Idâ, Pingalâ e Sushumnâ sono le principali. Fra queste tre, solo Sushumnâ è la più eccelsa e amatissima dagli yogi". Sushumnâ, al pari dei meridiani cinesi Tou Mo e Yen Mo che scorrono esattamente lungo la linea mediana del tronco, è considerata la Nâdi principale, situata in coincidenza con la colonna vertebrale, dalla regione anale fino alla base del cranio, il condotto energetico fondamentale di tutto l'organismo. Ai suoi lati altre

ⁱ Shiva Samhita II, 13-16.

due Nâdi: Idâ, che scorre sulla sinistra e si collega con la narice sinistra, la quale rappresenta le energie lunari e femminili (i cinesi direbbero Yin), e Pingalâ, che scorre sulla destra e si collega con la narice destra, la quale rappresenta le energie solari e maschili (i cinesi direbbero Yang).

Sul corso di Sushumnâ sono situati una serie di nodi (Châkra) di grande importanza: Muladhâra, in corrispondenza del perineo, Swâdhisthânâ, in corrispondenza del plesso prostatico, Manipura, nella regione addominale, Anâhata, nella regione cardiaca, Vishuddi, in corrispondenza della gola, Ajnâ, in corrispondenza della base del cervello, Sahasrâra, nella regione della corteccia cerebrale. Sushumnâ funge da collegamento fra i due poli fondamentali dell'essere umano: quello che presiede alla difesa e al mantenimento della vita individuale, il cervello (Sahasrâra), e quello che presiede alla difesa e al mantenimento della vita della specie umana, il sistema genitale (Muladhâra). Quest'ultimo Châkra è considerato la sede della energia ancestrale, chiamata Kundalini, una sorta di "pila" della vitalità, scaricata la quale non c'è più energia per sostenere l'organismo. Kundalini è una rappresentazione alternativa di Shakti, la forza creatrice femminile che ha sede alla base della colonna vertebrale ed è il serbatoio della energia collettiva della specie; essa può essere interpretata come la "libido", o madre di tutte le energie pulsionali ed istintive. L'aspetto individuale, invece, è rappresentato da Shiva, la forza maschile che ha sede in cima alla colonna vertebrale e che può essere vista come l'elemento pensante tipico del cervello, padre di tutte le energie intellettuali e razionali dell'uomo.

E' interessante riflettere sul fatto che, evolutivamente parlando, l'uomo è l'ultimo rappresentante dei cordati, ovvero sia di quegli animali, comparsi almeno 400 milioni di anni fa, che sviluppano il proprio organismo con una simmetria bilaterale intorno ad una linea fondamentale detta corda o colonna vertebrale. Da un punto di vista sia evolutivo che embriologico, possiamo dire che originariamente le estremità della colonna non sono sostanzialmente diverse. C'è però un momento, nella storia della vita sulla terra, o nello sviluppo dell'embrione, in cui tali estremità si differenziano, diventando una la regione cefalica, e l'altra la regione pelvica.

Ebbene, a voler fare una sorta di analisi comparata, possiamo dire che le corrispondenze fra le due regioni non sono poche. Entrambe prevedono l'esistenza di alcune vertebre differenziate che ospitano centri nervosi di particolare importanza: si tratta del cranio, che contiene il cervello, e delle vertebre sacrali, che ospitano gli importanti plessi sacro-coccigei. Addirittura nei dinosauri le vertebre sacrali ospitavano una sorta di secondo cervello deputato al controllo psicomotorio degli arti inferiori. Entrambe sono situate in prossimità dell'estremità del tubo digerente: la bocca da una parte, e l'ano dall'altra. Entrambe sono situate in prossimità di un'altra apertura: quella con cui il sistema respiratorio si affaccia all'esterno (narici), e quella con cui il sistema uro-genitale si affaccia all'esterno (uretra, vagina), entrambe dotate di ricche secrezioni ghiandolari (muco da una

parte, liquido prostatico o secrezione vaginale dall'altra); e non è un caso se entrambe rappresentano il punto di uscita di un sistema di espulsione di residui chimici (gassosi nel caso del sistema respiratorio, liquidi nel caso del sistema urinario). Entrambe contengono organi erettili (i turbinati nasali e i corpi erettili del pene e del clitoride). Entrambe contengono terminazioni nervose di alta sensibilità, associate ai corpi erettili, (le terminazioni olfattive da una parte e quelle del glande o del clitoride dall'altra), capaci di scatenare in seguito ad una opportuna stimolazione, una forte risposta involontaria di carattere espulsivo (starnuto e eiaculazione). La verità è che l'evoluzione, ad un certo punto del suo cammino, ha creato due teste e ha separato le funzioni fondamentali degli organismi viventi (quella di mantenimento della propria vita individuale e quella di riproduzione della vita) affidando ciascuna di esse ad una delle due teste: quella cefalica e quella pelvica. Da allora esiste all'interno dell'organismo una polarità che si esprime anche nella conflittualità fra due esigenze fondamentali: l'istinto di sopravvivere come individuo e l'istinto di sopravvivere come specie. Se il Muladhâra è il cervello della specie, serbatoio dell'energia ancestrale della razza, il Sahasrâra è il cervello dell'individuo, serbatoio dell'energia psichica della persona.

Tutto questo richiama quanto messo in luce da C.G.Jung, nelle sue opere, quando fa notare che la psicoanalisi freudiana peccava di unilaterità nell'aver privilegiato l'importanza dell'istinto sessuale e nell'aver trascurato il peso dell'istinto di autoaffermazione dell'io: *"...non c'è solo l'istinto di conservazione (istinto sessuale), bensì anche l'istinto di autoconservazione (istinto dell'io)..."*; Jung precisa infatti: *"...In effetti la natura umana è sede di una terribile e infinita lotta tra il principio dell'io e il principio dell'istinto informe; da una parte l'io tutto barriere, dall'altra l'istinto senza limiti, ed entrambi i principi hanno uguale potenza..."*.

La teoria tantrica sostiene che lo scopo dello yoga (termine che, come abbiamo già detto, significa "riunificazione") è proprio quello di produrre il ricongiungimento di Shiva con Shakti, cioè di annullare la separazione fra le forze distinte che si esprimono nei potenziali energetici del polo Mulâdhara e del polo Sahasrâra: il ricongiungimento fra l'essere individuale che si esprime in noi e quello universale, che si nasconde in noi.

ⁱ C.J.Jung, La Psicologia dell'Inconscio, Newton Compton, Milano (1989), pag 37.

^d Cit., pag 38.

La purificazione corporea.

Senza ombra di dubbio uno dei capitoli più impressionanti della disciplina yogica, capace di farci percepire l'immensa distanza esistente fra noi e coloro che hanno sviluppato il pensiero yoga, è quello che riguarda le tecniche di purificazione corporea. Nel paragrafo "La mia esperienza personale" ho già parlato di alcune di queste tecniche, in particolare del cosiddetto Shank Prakshalan e del Neti. I testi classici dello Yoga definiscono tali tecniche come *Shat Karman* (sei atti) così chiamati: 1 - Dhauti, 2 - Vasti, 3 - Neti, 4 - Nauli (o Laulikî), 5 - Trâtaka, 6 - Kapâlabhâti.

I Dhauti costituiscono una serie di pulizie interne fra cui lo Shank Prakshalan che, però, è presentato sotto il nome di Vârisâra Dhauti: *"Riempi la bocca con l'acqua giù nella gola e bevila lentamente; e quindi muovila verso lo stomaco, forzandola giù ed espellendola attraverso il retto. Il processo dovrebbe essere tenuto molto segreto. Esso purifica il corpo e, praticandolo con cura si ottiene un corpo luminoso e splendente. Vârisâra è il Dhauti più eccelso. Colui che lo pratica con facilità, purifica il suo corpo sudicio e lo trasforma in un corpo splendente"*.

Vasti riguarda il grosso intestino (colon) che, come sappiamo, è assai spesso sede di importanti disturbi della salute. Consiste in una sorta di clistere che, a differenza di quello che noi conosciamo, non si basa sull'ingresso forzato di acqua provocato da una pressione che, normalmente, è dovuta al fatto che il contenitore è tenuto in alto. Il Vasti si basa sul fatto che lo yogi, dopo avere inserito un tubicino nell'ano, è in grado di provocare una depressione all'interno della cavità addominale, generando così il risucchio dell'acqua. Naturalmente dopo un certo tempo il liquido è espulso con la conseguente eliminazione delle impurità.

Del Neti ho già parlato come un esercizio consistente nell'aspirare acqua dal naso per espellerla successivamente dalla bocca, o viceversa; esso produce il lavaggio della faringe e della cavità nasale, nella quale normalmente si fermano le impurità atmosferiche (corpuscoli e batteri). In realtà Gheranda Samhitâ dà questo nome ad un esercizio diverso che utilizza non l'acqua, come elemento lavante, ma un sottile filo di panno. Per questo trattato l'esercizio che fa uso dell'acqua si chiama Kapâlabhâti. Nello Hatha-Yoga Pradîpikâ, invece, il Kapâlabhâti è la tecnica che descriveremo fra poco.

Il Nauli ha un aspetto che, di solito, produce molto stupore nell'occidentale che per la prima volta lo vede praticare. Si tratta di una combinazione di contrazioni dei muscoli toracici ed addominali, tale da provocare una certa depressione all'interno dell'addome. Di solito questo si ottiene abbastanza facilmente attraverso l'espansione della gabbia toracica, effettuata al termine di una espirazione, senza inspirare e mantenendo i polmoni vuoti; così facendo tutta la massa dei visceri viene risucchiata verso l'alto e la parete

^m Nel capitolo V° di Shiva Samhita si trova una dettagliata esposizione dei sei Chakra o centri energetici (V, 56-150).

Gherandha Samhita I, 17-19.

addominale retrocede verso la colonna vertebrale. A questo punto vengono contratti alternativamente i due muscoli retti dell'addome: una volta il destro e l'altra volta il sinistro, per fare la qual cosa è necessario imparare a controllarli separatamente. Anche in questo esercizio mi sono allenato a lungo, lo pratico spesso e devo dire che chiunque può impararlo in non più di un paio di settimane di tentativi. Il fatto è che da circa vent'anni non sono più visitato da quelle noiose crisi di colite che hanno tormentato la mia gioventù. Sotto certi aspetti posso sicuramente affermare che quello che sono oggi, all'età di quarantacinque anni, fa sicuramente invidia a quello che ero durante gli studi universitari. Senza dubbio per merito dello Yoga.

Il cosiddetto Trâtaaka non è fisicamente difficile, purché si possieda una buona fermezza psicologica. Esso consiste nel fissare un oggetto vicino, con lo sguardo assolutamente immobile e, soprattutto, senza sbattere assolutamente le palpebre. Nell'arco di qualche minuto tutto ciò provoca una copiosa lacrimazione che produce un lavaggio naturale dell'occhio.

Il Kapâlabhâti, infine, consiste in una pulizia del sistema respiratorio, basata sul fatto che, mentre gli atti inspiratori vengono compiuti in modo praticamente normale, gli atti espiratori vengono eseguiti attraverso una repentina contrazione dei muscoli addominali che, sollevandosi improvvisamente come un pistone che sale velocemente nella cavità toracica, producono una espirazione violenta. In questo modo si generano due effetti: uno riguarda l'espulsione di sostanze impure presenti nel sistema respiratorio (pulizia di bronchioli, bronchi, trachea), l'altro riguarda il fatto che, dopo alcune ripetute esecuzioni, il tasso di anidride carbonica nel sangue scende sensibilmente, mentre aumenta quello di ossigeno.

Nel corso della nostra educazione moderna, ci vengono insegnate alcune pratiche di pulizia corporea che, per la maggior parte, riguardano l'esterno. Salvo la pulizia dei denti o degli orecchi, nessuno di noi conosce tecniche di pulizia interna, e il gargarismo o il clistere sono praticati solo quando si presenta una particolare esigenza sanitaria. A detta dei trattati classici dello yoga, invece, si dovrebbero praticare periodicamente le tecniche interne. L'idea nasce da una consapevolezza che, sebbene l'approccio yogico non sia di carattere razionalistico, rivela una familiarità profonda coi meccanismi e i segreti dell'organismo.

Il corpo umano è il risultato di un processo evolutivo che, nelle sue fasi antiche, ha visto la vita biologica rappresentata da creature monocellulari che occupavano un ambiente acquatico. Quando gli organismi animali si sono organizzati come strutture pluricellulari, nei loro tessuti le cellule hanno continuato ad essere circondate da un liquido di composizione non dissimile da quella del mare d'origine. E quando gli organismi animali sono usciti dall'acqua per iniziare la colonizzazione della terra ferma, tutta la loro fisiologia interna ha continuato ad essere basata sull'esistenza di un apparato di circolazione dei liquidi (il sangue e la linfa), mentre le cellule hanno continuato ad essere, in tutto e per

tutto, creature acquatiche circondate da liquidi e composte, al loro interno, da liquidi. Possiamo affermare, senza timore di sbagliare, che la vita biologica è, sostanzialmente, un fenomeno che si esplica in fase liquida, e precisamente in una soluzione acquosa leggermente salina.

Molto di ciò che noi chiamiamo salute dipende dalla purezza di tale ambiente liquido. Il nostro piccolo "mare interno" è spesso soggetto ad inquinarsi per ragioni esogene o endogene. Nel primo caso è l'inquinamento esterno che introduce nel nostro ambiente interno sostanze estranee e nocive; vuoi per ragioni involontarie o, come nel caso dei fumatori, per motivi che l'individuo stesso è andato a cercare. Nel secondo caso, invece, la ragione è da attribuire a tutte quelle sostanze di natura catabolica che, se non opportunamente riciclate o espulse, finiscono per provocare uno stato di autointossicazione. L'accumulo di sostanze tossiche genera processi chimici dannosi per l'integrità delle cellule e per tutta la salute dell'organismo. Possiamo addirittura attribuire l'insorgenza di alcuni tumori non tanto all'azione di sostanze nocive di origine esterna, ma alla produzione e al cattivo smaltimento di veleni prodotti dall'organismo stesso. Ciò è sicuramente vero, per esempio, nel caso di alcuni tumori come quello del colon, che normalmente insorge dopo che i tessuti hanno dovuto sopportare anni di convivenza con sostanze tossiche generate nello stesso intestino a seguito di dismicrobismi cronici, alimentazione eccessivamente carnivora, cattivo transito e smaltimento.

Ecco perché gli yogi considerano un elemento fondamentale della salute il fatto di purificare l'organismo, soprattutto internamente. La purezza dei liquidi tissulari rallenta l'invecchiamento, migliora la vita cellulare, aumenta le capacità di difesa organica.

Se ci riflettiamo bene, è abbastanza paradossale il fatto che l'uomo, nel momento in cui ha sviluppato tecnologie sofisticatissime (come il computer su cui sto scrivendo) e dispone di mezzi dalle capacità impensabili anche solo vent'anni fa, sia vittima impotente di affezioni elementari che continuano a tormentare la sua vita, magari ancor più di prima. Ciò dimostra che la qualità dell'esistenza non è determinata soltanto dai mezzi materiali di cui si dispone, ma anche dal tipo di filosofia che la ispira. La corsa allo sviluppo tecnologico ha ingigantito il desiderio di usufruire di tutti i vantaggi del mondo moderno, ma ha smorzato la sensibilità a certi valori che, in realtà, non potranno mai essere annullati o sostituiti da nessun progresso. Spesso, senza un opportuno spessore culturale o spirituale, il fatto di disporre improvvisamente di una serie di mezzi tecnologicamente sofisticati finisce per ridurre i gradi di libertà dell'esistenza. L'uomo vive nelle comodità e nell'opulenza, il suo ambiente abituale ha un aspetto lustro e ordinato (parlo della casa, dell'ufficio, dell'automobile...), ma egli respira aria di cattiva qualità, beve acque inquinate, mangia cibi scadenti ed è intossicato nella intima struttura dei suoi tessuti.

Sostanze derivanti da processi di disgregazione molecolare che avvengono all'interno delle cellule, i quali normalmente generano prodotti da riciclare o da espellere come rifiuti.

In questa civiltà del consumismo l'uomo ha sviluppato una mentalità secondo cui non solo il rapporto fra sé e il mondo esterno è un rapporto di semplice uso (tutto è fatto apposta per essere usato e consumato, e in ciò si esaurisce il valore delle cose), ma commette il gravissimo errore di includere se stesso e il proprio corpo fra gli oggetti di uso e di consumo (anche questo deriva dal fatto che la dimensione dell'avere, in questo concetto dell'esistenza, è nettamente preponderante su quella dell'essere). Pertanto l'individuo, la cui mentalità è distorta dall'educazione ricevuta e dalle stimolazioni subite, non trova una sufficiente motivazione interiore a rispettarsi come essere e ad interpretare la qualità della propria vita, non esclusivamente in ciò che possiede o consuma, ma anche, e magari soprattutto, in ciò che è.

Naturalmente l'insieme delle tecniche yogiche di purificazione corporea non sono proponibili, tali e quali, come modelli comportamentali abituali per l'uomo che vive e lavora nel contesto sociale moderno; ciò non ostante esse costituiscono una grande lezione che, se fino ad oggi è stata praticamente ignorata, è solo perchè mette profondamente in discussione la graduatoria dei valori su cui si regge la nostra società. Di fatto, colui che si limitasse semplicemente a prenderla seriamente in considerazione, anche senza essere intenzionato ad apprendere le tecniche, sarebbe costretto a guardare le cose secondo una prospettiva molto diversa da quella abituale.

In realtà devo testimoniare, sulla base delle mie esperienze, che una parte di ciò che lo yoga insegna come tecnica di purificazione corporea non comporta alcuno stravolgimento delle abitudini di vita, né costringe una persona a trasformarsi in un avulso o estraneo al suo ambiente più di quanto non lo sia un non fumatore o un vegetariano. Di sicuro va detto che esistono resistenze da parte dell'ambiente sociale a certi modelli di esistenza, che sono recepiti come una provocazione e esorcizzati attraverso un rituale di ridicolizzazione; posso citare il caso recentissimo di una suora, collega insegnante, la quale, avendo sentito dire che sono vegetariano, non ha potuto fare a meno di infrangere per un attimo la sua proverbiale compostezza e ha manifestato un certo stupore aggiungendo che lei pensava che i vegetariani fossero tutti "un po' stupidi". Non mi meraviglia che questo genere di impatto si verifichi proprio con un rappresentante ufficiale di quella ortodossia cattolica che, da diversi secoli, ha consolidato un sontuoso sentimento della propria autosufficienza.

Le posizioni statiche.

"Ci sono ottantaquattro milioni di Âsana descritte da Shiva. Ci sono tante posizioni quante sono le specie di creature viventi nell'universo. Tra di esse ottantaquattro sono le migliori, e fra queste ottantaquattro, trentadue sono state riconosciute utili per il genere umano in questo mondo. Le trentadue Âsana che danno la perfezione in questo mondo mortale sono le seguenti: Perfetta, Loto, Gentile, Libera, Fulmine, Prosperosa, Leone, Muso di vacca, Eroe, Arco, Cadavere, Nascosta, Pesce, Matsyendra, Goraksha, Pinza, Rischiosa, Pericolosa, Pavone, Gallo, Tartaruga, Tartaruga sollevata, Rana, Rana sollevata, Albero, Aquila, Toro, Locusta, Delfino, Cammello, Serpente, Yoga".

Questo aspetto dello yoga, le posizioni, che nella concezione autentica costituisce un momento preliminare, è tutto ciò che spesso in occidente esaurisce l'immagine completa dello yoga. Migliaia di trattati sono stati scritti, alcuni dei quali eccellenti, come quelli del maestro indiano Iyengar o del belga A.V.Lysebeth, nei quali si è cercato di far capire che la scienza delle âsana non è "Lo Yoga", ma una sua parte propedeutica; ciò non ostante l'occidente non ha recepito ciò che avrebbe dovuto, ma ciò che la sua sensibilità e il suo interesse gli hanno permesso: lo yoga consiste in una disciplina di strane posizioni contorte, tutto qui.

In realtà la disciplina delle posizioni, nell'idea originale, serve a mettere il complesso psico-fisico nelle condizioni adatte per poi compiere i passi che realmente caratterizzano lo yoga; pertanto, senza il seguito, la semplice pratica delle âsana non può essere definita yoga.

Sulla disciplina delle âsana abbiamo già detto in precedenza, nel paragrafo "La mia esperienza personale", in questa sede ci limitiamo a parlare dell'atteggiamento dei trattati tantrici nei confronti delle posizioni. Tutti e tre i testi riportati dedicano poco spazio nei capitoli iniziali, dando delle âsana solo una concisa descrizione tecnica; talmente concisa che, a basarsi solo sugli elementi forniti dal trattato, ci sarebbe da commettere qualche ridicolo e magari pericoloso sbaglio. Gherandha Samhitâ descrive trentadue âsana, Hathayogapradîpikâ ne descrive una ventina, Shiva Samhitâ ne descrive solo quattro. Se le descrizioni sono così succinte questo è dovuto al fatto che il trattato non pretende assolutamente di costituire un manuale ad uso degli adepti autodidatti, al contrario, solo attraverso la guida di un guru può essere impartito l'insegnamento yogico e il trattato svolge semplicemente la funzione di pro-memoria, di presentazione della struttura della disciplina.

Agli occidentali che desiderassero avvicinarsi alla pratica delle âsana, consiglieri di affidarsi a qualche fonte affidabile, che non sia né uno di quei guru indiani da strapazzo che hanno furbescamente intuito le facili possibilità economiche che l'occidente offre a coloro che hanno le fattezze orientali, la pronuncia straniera e la veste inconsueta, né uno

^t Gheranda Samhita II, 1-6.

di coloro che vanno in giro promettendo la "salvezza", né uno dei tanti libretti commerciali per colpa dei quali molti hanno contratto fastidiosi dolori articolari, lombalgie, o hanno addirittura rischiato di rompersi l'osso del collo.

^f Naturalmente ci può anche essere un buon insegnante indiano, un vero intenditore senza secondi fini, ma sarà molto difficile che costui faccia appendere i manifesti del suo santo sorriso e della sua folta barba sui muri delle città d'Europa e d'America.

Mudrâ e Bandha.

"...si devono praticare i Mudrâ con ogni sforzo per risvegliare la regina addormentata all'ingresso del Brahman. Mâhamudrâ, Mahâbandha, Mahâvedha, Khecharî, Uddiyâna, Mûlabhandha, Jâlandhara-bandha, Viparîta-karanî, Vajrolî e Shakticâlana sono i dieci Mudrâ, distruttori di vecchiaia e morte. Questi Mudrâ sono stati rivelati da Âdinâtha, sono divini, conferiscono gli otto poteri sovranaturali, sono cari al cuore di tutti i Siddha, e sono difficili da ottenere perfino per i Marut (Dei vedici). Questi Mudrâ devono essere accuratamente tenuti segreti, come si nasconderebbe uno scrigno di pietre preziose. Non se ne deve parlare con nessuno, come di rapporti amorosi con una donna di nobile famiglia...". I Mudrâ e i Bandha costituiscono certamente una delle parti più sconosciute della disciplina yoga; si tratta di gesti, movimenti o contrazioni particolari che, come dice il testo, servono a produrre l'attivazione dell'energia Kundalini ("...risvegliare la regina addormentata..."). Alcuni di tali atti non sono molto difficili da apprendere, come Mûlabhandha, Jâlandhara-bandha, Viparîta-karanî, altri invece sono oltremodo ardui, per non dire praticamente impossibili al cittadino occidentale, come Khecharî-mudrâ che, se eseguito scorrettamente, porta senza dubbio alla morte.

Mûlabhandha, per esempio, consiste in una contrazione dei muscoli perineali fra cui il cosiddetto elevatore dell'ano. Porta ad una stimolazione del plesso sacro-coccigeo o, se vogliamo dirlo usando i termini yogici, del Muladhâra-chakra nel quale risiede, appunto, l'energia Kundalini.

Jâlandhara-bandha, consiste in una compressione esercitata col mento sulla regione anteriore del collo, in corrispondenza del pomo d'Adamo. Porta ad una stimolazione del Vishudda-chakra, o nodo energetico della gola.

Viparîta-karanî consiste in una posizione rovesciata che si assume prima distendendosi a terra, poi sollevando le gambe e il busto, poggiando il bacino sulle mani in modo che il peso del medesimo vada a scaricarsi a terra attraverso i gomiti. Gli effetti meccanici di una posizione capovolta del corpo sono evidenti, ma l'interpretazione yogica non si limita agli aspetti strettamente fisiologici ordinari bensì pone l'attenzione su quelli che possono essere spiegati solo ricorrendo all'anatomia energetica. Fin qui, per ora, niente di particolare.

Si presti attenzione, adesso, al seguente scritto: "*...nel suo lavoro - La Sospensione della Vita - il colonnello De Rochas parla in modo particolare del fachiro Haridès, che era specializzato in questo esercizio (Khecharî-mudrâ). Uno degli esperimenti si svolse in presenza del Maraja di Sehore. Il corpo in letargo del fakiro fu posto in un sacco di tela chiuso e suggellato, poi deposto in una tomba sulla quale si seminò dell'orzo. Per maggiore precauzione delle sentinelle dovevano vegliare giorno e notte accanto alla*

In effetti non esiste miglior guru al mondo che la misura del buon senso e la libertà dalle infatuazioni. Dovendo consigliare qualcosa sono in grado di citare solo gli scritti di A.V.Lysebeth e quelli di B.K.S.Iyengar. Hathayogapradipika III, 5-9.

tomba, che fu aperta soltanto dopo dieci mesi. Haridès non dava segni di vita; gli si rimise a posto la lingua e si versò dell'acqua calda sopra il suo corpo gelido. A poco a poco il cadavere si rianinò e dopo qualche ora Haridès andava in giro come se nulla fosse accaduto...". Ci troviamo dunque di fronte a qualcosa di sorprendente e praticamente incredibile, se non fosse per il fatto che l'episodio riportato da Kern^eitz è stato molte volte documentato e studiato anche da scienziati occidentali. Le osservazioni hanno confermato che gli yogi in grado di eseguire l'esercizio possono ridurre il proprio metabolismo basale al punto da entrare in uno stato catalettico simile alla morte, nel quale il numero delle contrazioni cardiache scende a livelli impressionanti (poche unità al minuto), la temperatura si abbassa, il consumo di ossigeno è veramente minimo e serve solo per mantenere l'integrità dei tessuti. Naturalmente il praticante perde la coscienza sensoriale comune, come se fosse in coma. Possiamo dunque parlare di un coma guidato, un coma reversibile la cui funzione è quella di impadronirsi di quegli stati di coscienza che di solito sono totalmente nascosti dal normale psichismo cerebrale. L'aspetto più sorprendente consiste nel fatto che lo yogi, al fine di evitare la respirazione automatica durante lo stato di incoscienza, pone la lingua alla base della glottide come una porta che ostruisce il canale respiratorio e, per essere in grado di fare ciò, si allena all'allungamento della lingua stessa, previa recisione del frenulo sottostante. Se un occidentale coraggioso tentasse da solo di imparare una pratica del genere, senza avere la guida di un guru specializzato, e senza una opportuna preparazione, andrebbe di sicuro incontro alla morte per soffocamento.

Com'è possibile, dunque, ottenere ritenzioni di respiro di fronte alle quali le prestazioni dei più famosi campioni di immersione subacquea in apnea sono solo delle barzellette? Non è facile rispondere, e non è qui che dobbiamo analizzare gli aspetti fisiologici del problema. Possiamo però ricordare che nel mondo dei mammiferi esistono fenomeni comuni come il letargo degli orsi e di altre numerose specie (durante il letargo il metabolismo si abbassa, e così il respiro e il battito cardiaco), oppure la capacità delle balene, dei delfini e delle foche di immergersi in apnea per periodi che possono superare la mezz'ora. Non può essere che gli yogi riescano a risvegliare meccanismi fisiologici latenti?

Un altro mudrâ molto particolare, dietro alla cui descrizione si nasconde tutto il complicato universo delle concezioni e dei riti tantrici, è quello noto col nome di Vajrolî. Purtroppo due dei trattati che sono tradotti in questo volume lo riportano in una forma pesantemente corretta dalla mano puritana del censore brahmanico. Questo è quanto leggiamo in Gheranda Samhitâ: "*...Poni il palmo delle mani sul terreno, solleva le gambe in aria senza che la testa tocchi il terreno. Questo risveglia la Shakti, allunga la vita ed è chiamato Vajrolî dai saggi...*", ma la descrizione non corrisponde affatto al Vajrolî

^e C.Kerneitz, Hatha-Yoga teoria e pratica, Accademia, Milano 1973, pag. 167.

autentico. Questo è quanto riporta Shiva Samhitā: "...*Vajronḍi Mudra, che nella versione °originale è descritto in questo capitolo, è omissa qui, poiché si tratta di una pratica oscena in cui indulgono i Tantristi di bassa classe. (Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu)...*". Questo, invece, è quanto riporta Hathayogapradīpikā: "...*Un uomo e anche una donna ottengono la perfezione in Vajrolī esercitandosi progressiv^amente e correttamente nel sollevare e contrarre il condotto urinario. Con un tubicino adatto ad esigenze mediche si soffia dell'aria nel canale uro-genitale, molto delicatamente, per permettere il passaggio dell'aria. Con la pratica, si impara a trattenere il Bindu, aspirandolo, quand'è già caduto nel "luogo di piacere" femminile; quando comincia a muoversi, occorre preservare il proprio Bindu facendolo risalire verso l'alto. Lo Yogi esperto che preserva il suo Bindu vince la morte. La dispersione del Bindu è la morte, la sua conservazione è la vita. Con la ritenzione del Bindu un gradevole odore emana dal corpo dello Yogi. Finché il Bindu viene trattenuto nel corpo, perché temere la morte? Dalla mente dipende lo sperma degli uomini e dallo sperma dipende la vita. Ecco perché sia lo sperma che la mente vanno protetti con grande cura. Lo Yogi deve preservare non solo il proprio Bindu, ma anche il seme della donna, il Rajas. Chi ha grande pratica di Yoga deve aspirarlo dal pene...*". La descrizione è scarna e non ci consente di capire gran che della tecnica e dei suoi scopi, ma comincia ad aprire una importante finestra su °erti aspetti del tantrismo. Il termine *Bindu* sta a rappresentare il liquido seminale che, nell'idea espressa dal trattato, deve essere disperso il meno possibile poiché questo comporta la perdita di molte forze vitali.

Come già abbiamo detto, la concezione tantrica è pervasa da importanti simbologie sessuali: anche la cosmologia parte dall'immagine dei principi elementari rappresentati come Shiva e Shakti, ovverosia come il dio e la dea dalla cui unione scaturisce l'universo. Il rituale tantrico prevede l'uso dell'unione sessuale fra l'uomo e la donna, unione che non può e non deve essere messa in difficoltà da una eventuale mancata o insufficiente erezione da parte del maschio o da una sua indesiderata eiaculazione precoce. L'adepto tantrico, lungi dall'essere un monaco puritano e sessuofobo, deve avere erezioni decise e durature, nonché deve saper prolungare il rapporto per tempi che non sono paragonabili con quelli dei comuni amplessi serali degli stanchi impiegati occidentali.

Non solo, l'adepto tantrico deve essere capace di far godere al massimo la sua compagna, oltre che di godere egli stesso; infatti Shiva e Shakti sono un dio e una dea che, come co-autori dell'universo, non possono che trovarsi sullo stesso piano, e il loro piacere, che rappresenta la forza, o libido, intrinsecamente connessa con l'atto creativo, non può essere diverso. Si tratta, come possiamo capire, di una concezione lontana da quella che ha caratterizzato la tradizionale società cristiana europea e poi americana, pervasa dall'idea che il sesso sia qualcosa di antitetico alla spiritualità; che l'istinto al piacere sia una tendenza peccaminosa; che la donna sia una creatura inferiore all'uomo;

° Gheranda Samhita III, 45.

^a Shiva Samhita IV, 58.

^c Hathayogapradīpika III, 85-91.

che essa non abbia volontà o bisogno di godere e che, pertanto, per la naturale inclinazione delle cose, l'uomo la debba usare abitualmente non come una persona ma come un oggetto sessuale: il proprio strumento masturbatorio. Fortunatamente negli ultimi decenni questo non è più vero per tutti; ma per quanto tempo e per quante persone lo è stato? E per quanti lo è ancora?

Sesso tantrico.

Chiedo scusa al lettore se questo paragrafo esula in parte dagli scopi del capitolo cioè di presentare i contenuti dei tre trattati, ma mi è sembrato opportuno inserire adesso un paragrafo di approfondimento su alcune questioni riguardanti l'atteggiamento nei confronti della sessualità perché, per continuità logica del discorso, questa è la sua collocazione naturale e perché, comunque, l'argomento è indispensabile per una adeguata comprensione del tantrismo.

In precedenza abbiamo già parlato del Maithuna, come di un cerimoniale che fa uso dell'incontro sessuale ritualizzato; ora vogliamo occuparci di alcuni aspetti riguardanti le tecniche dell'amplesso e le sue caratteristiche. I punti che possiamo evidenziare sono sostanzialmente quattro:

- a) la questione relativa al rapporto prolungato,
- b) quella relativa alla partecipazione femminile al piacere,
- c) quella relativa alla ritenzione del seme,
- d) quella relativa alla non coincidenza fra orgasmo ed eiaculazione.

Tutte e tre le questioni possono essere di grande attualità e riguardare la grande maggioranza dei cittadini occidentali, specialmente quelli sposati. Infatti i dati statistici sul comportamento sessuale delle coppie sposate rivelano aspetti abbastanza tristi. Per quanto riguarda la frequenza dobbiamo dire che in non pochi casi i coniugi, dopo i primi anni di matrimonio, hanno rari rapporti (nell'ordine di qualche unità al mese, o ancora meno). Per quanto riguarda la durata possiamo dire che è mediamente troppo breve, anche perché l'erezione a volte si protrae con continuità per qualche minuto, poi diminuisce; oppure perché il maschio raggiunge velocemente l'eiaculazione, dopodiché non ha più desiderio o potenza sufficiente per continuare il rapporto. A questo fatto è legato il problema del piacere femminile, poiché normalmente la moglie non raggiunge l'apice orgasmico con la stessa rapidità del marito e pertanto, con la eiaculazione precoce di lui, si sente frustrata nel suo desiderio di godere, oltre al fatto di non sentirsi trattata alla pari ma semplicemente utilizzata.

Molti di questi problemi potrebbero essere risolti modificando alcune forme mentali comuni che riguardano il sesso, la qual cosa è oltremodo difficile a causa del seguente pregiudizio: è estremamente difficile credere che, nel mondo di oggi, in cui si ha l'impressione che su tutto sia già stato detto tutto, ci sia qualcosa di nuovo da dire su un argomento come il sesso. Ebbene, questo è probabilmente uno dei pochi argomenti sui quali ci sono da dire diverse cose veramente nuove, e il motivo di ciò risiede nel fatto che per molti secoli l'educazione e la morale cristiana hanno ridotto il comportamento e la cultura sessuale degli individui a meno del minimo indispensabile per una vita sana e dignitosa. Nell'ignoranza generale sono coinvolti spesso anche medici e sessuologi, dal

momento che la conoscenza della fisiologia non cambia molto le cose se non si accompagna ad una giusta mentalità.

Oggi molti sono convinti che la struttura normale di un rapporto sessuale matrimoniale sia composta: 1 - da brevi o quasi inesistenti premesse; 2 - dalla penetrazione, in una posizione che, nel novanta per cento dei casi, è quella classica dell'uomo che sovrasta la donna; 3 - dai movimenti alternati da parte dell'uomo, che comportano una crescita progressiva del piacere, soprattutto per lui; 4 - dal raggiungimento dell'apice orgasmico maschile, che significa eiaculazione.

Praticamente tutti pensano che un rapporto nel quale non si verifichi l'eiaculazione sia da considerare fallito. Questo è indubbiamente vero se lo scopo è semplicemente quello di procreare, ma che il rapporto sessuale abbia solo questa funzione è un'idea patologica, che in passato ha potuto avere tanta diffusione solo a causa di quella etica contronatura che è il frutto della dittatura culturale ecclesiastica di cui siamo stati vittime per molti secoli.

Naturalmente, a meno che non si mettano al mondo figli com'è stato uso per secoli, cioè non come uomini ma come bestie, ovverosia che se ne sfornino quanti ne vengono, senza badare alla quantità, alle possibilità di mantenerli e di educarli, e alla qualità del rapporto che si stabilirà fra prole e genitori, una coppia normale genererà in numero da zero a qualche unità nell'arco di tutta una vita. Ciò non ostante, poiché il legame di coppia e tutta lo spessore psicologico-affettivo del vincolo matrimoniale non può prescindere dalla dimensione erotica, la continuità di una relazione sessuale è funzionale all'equilibrio, alla serenità e alla completezza psicologica e spirituale della famiglia intera. Possiamo stare certi che i figli di una coppia sessualmente attiva e soddisfatta riceveranno, a parità di tutte le altre condizioni, assai più calore e comprensione dei figli di una coppia la cui sessualità sia povera e insoddisfacente. Forti di questa convinzione possiamo quindi aggiungere che, in una comunità, la qualità della vita individuale e sociale è profondamente legata, tra le altre cose, al grado di maturità espresso dall'etica e dai costumi sessuali.

Dunque un uomo e una donna avranno, nell'arco della loro vita di coppia stabile, solo qualche isolato rapporto finalizzato alla procreazione ma avranno molte centinaia, forse migliaia, di altri rapporti finalizzati alla soddisfazione erotica. Dobbiamo credere che ad ognuno di questi rapporti debba corrispondere una eiaculazione? Di fronte a questa domanda ci troviamo come di fronte ad un bivio: o il rapporto è pienamente soddisfacente per l'uomo (che nell'idea comune è come dire che comporta la eiaculazione), e in tal caso dovrà avere una frequenza moderata per evitare lo stress fisiologico, specialmente quando la coppia non è più composta da giovani; o l'uomo non avrà eiaculazione, ma sarebbe come dire che si tratta di un rapporto privo del suo scopo principale, cioè del pieno godimento. Con quanto abbiamo detto siamo giunti ad individuare il nocciolo della questione: chi ha detto, infatti, che l'orgasmo (inteso come apice psicologico del godimento) debba necessariamente corrispondere al riflesso eiaculatorio?

Migliaia di anni fa, quando e dove non c'era un sistematico lavaggio del cervello che riempisse gli individui di senso di colpa nei confronti di questo istinto facendone la parte oscena della vita, gli esseri umani avevano potuto sviluppare una cultura sessuale nella quale era prevista la soluzione di molti problemi di fronte ai quali noi siamo del tutto sprovvisti. Per esempio era diffusamente risaputo il fatto che il riflesso eiaculatorio non corrisponde affatto alla massima intensità del godimento che il rapporto può procurare al maschio. Per farla breve e con termini semplici, possiamo dire quanto segue: colui che sa prolungare il rapporto e l'erezione e che conosce alcuni aspetti del meccanismo del piacere può raggiungere livelli di godimento, per intensità e per durata, che non hanno assolutamente niente a che fare con la brevità e la consistenza di una normale eiaculazione. Il vero orgasmo è un vissuto mentale che dalla separazione dal riflesso eiaculatorio ha tutto da guadagnare. Non lo dichiaro per convinzione teorica ma per semplice esperienza personale.

In pratica posso dire che da più di dieci anni mi trovo nella condizione in cui un rapporto che si conclude con una normale eiaculazione ha tutta l'aria di essere un rapporto incidentato; infatti io e la mia compagna possiamo esprimere il massimo della nostra potenzialità erotica solo quando la eiaculazione è evitata. Allora possiamo raggiungere insieme quello stato (vietato o sconosciuto alla maggioranza delle coppie moderne) in cui si stabilisce un orgasmo pressoché stabile e totale, che invade tutto il corpo e la mente, trasformando il godimento dei soli organi genitali in una beatitudine di tutte le cellule del corpo, in una ebbrezza che, paradossalmente, diventa lucidità estrema, in cui il tempo sembra fermo e le ordinarie categorie di pensiero sembrano sostituite da moduli universali, fuori dai confini dell'io.

Evitando l'eiaculazione (la qual cosa sarà possibile senza sacrificio solo quando ci si sarà concretamente convinti che l'orgasmo non eiaculatorio è molto più soddisfacente dell'orgasmo eiaculatorio) la potenza sessuale aumenta al punto che a quarantacinque anni di età ci si potrà sentire assai più virili di quanto non accadesse venti anni prima. Non esisterà assolutamente il problema della erezione insufficiente o breve. Il rapporto potrà essere duraturo. La femmina avrà la possibilità di sentirsi, non l'oggetto di cui l'uomo dispone per soddisfare i propri bisogni, ma la compagna alla pari in uno splendido rituale erotico.

Credo che sia opportuno citare alcuni passi da un saggio di un ricercatore austriaco, dai quali sarà possibile intuire quale profonda sacertà è attribuita all'atto sessuale nella concezione tantrica, e quale ricca complessità è assegnata alle premesse: *"...poi viene chiamata la sua Shakti; se non è stata consacrata precedentemente, il Sâdhaka bisbiglia il bija - hrîm - tre volte nel suo orecchio. Poi le fa il bagno, mette sui suoi capelli dell'olio profumato, la pettina, la veste con un abito rosso e la fa sedere sul letto.*

^a Tale Leopold Fisher, nato nel 1924, ordinato monaco in un monastero indiano ha abbandonato il suo nome e assunto quello di Aghananda Bharati, è stato preside del dipartimento di Antropologia della Syracuse University (USA).

*Spruzza poi dell'acqua dalla ciotola samânârghya sulla testa di lei e recita questo mantra:
- Aim klîm sauh adorazione della dea delle tre città (Tripurâ), purifica questa Shakti, rendi
questa Shakti mia -.*

*Quando la Shakti è stata così purificata, il Sâdhaka fa il nyâsa delle sei membra,
cioè le tocca la fronte, gli occhi, le narici, la bocca, le braccia e le cosce con la mano
destra, pronunciando le mâtrikâ (le lettere dell'alfabeto sanscrito), come anche il mantra-
seme della sua divinità prescelta.*

*Se la Shakti non ha partecipato ai quattro makâra precedenti (il che avviene nella
maggior parte dei chakra oggi nell'India settentrionale, dove le Shakti siedono a parte) le
dà in cibo una noce di betel in una foglia di betel, tocca per un istante gli organi genitali di
lei, e mormora la sillaba Aim cento volte. Dobbiamo ricordare che Aim è il bija più intimo
della dea..."*

Questo è solo un piccolo esempio di ciò che Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu
definisce "*...una pratica oscena in cui indulgono i Tantristi di b^assa classe...*", e che i
cristiani, per secoli, hanno cercato di rappresentare come manifestazioni di culture rozze e
negative, denigrate e disprezzate sotto la semplice etichetta di "paganesimo"; sostituendo
così il desiderio di comprendere i misteri dell'assoluto attraverso gli atti fondamentali
dell'esistenza, di per sé intrinsecamente innocenti ma in questo caso elevati al piano della
sacralità, con un morboso senso di colpa che ha sempre impedito lo sviluppo completo e
positivo della personalità umana.

^a Agehananda Bharati, La Tradizione Tantrica, Ubaldini Editore, Roma, pagg. 221-222.

La magia del respiro.

Polmoni, diaframma, ossigeno, diossido di carbonio, pressione parziale, emoglobina, nicotinammidenucleotide...questi, e solo cose di questo genere, sono i parametri che la scienza moderna considera esaurienti nella descrizione della funzione respiratoria. Siamo alle solite, "se non vedo non credo" diceva San Tommaso, e se qualcosa non può essere visto con gli occhi o pesato e misurato con qualche strumento ciò significa che semplicemente non esiste. In verità questo atteggiamento potrebbe essere anche giusto; può servire, e non è poco, ad evitare che le illusioni siano scambiate con la realtà e può tenere lontani impostori e ciarlatani; ma, si faccia bene attenzione, può creare gravi handicap nel momento in cui non si tiene conto del fatto che per vedere bisogna innanzitutto aprire gli occhi, e che bisogna anche avere la sincera volontà di osservare e di interpretare ciò che si vede. Altrimenti capita come a colui che non riusciva a vedere il bosco perché era nascosto dagli...alberi!

La respirazione, a differenza di quanto si crede normalmente, non è solo una questione di approvvigionamento di sostanze chimiche necessarie al metabolismo cellulare; la respirazione coinvolge tutta la sfera umana, dalla dimensione fisiologica a quella spirituale. Ma, poiché questa società cristiana, a dispetto delle sue etichette, è in realtà una società profondamente materialista, parlare di "dimensione spirituale della respirazione" suona un po' paradossale.

Evidentemente non era così per coloro che, molti secoli fa, avevano fatto del corpo, non la zavorra dell'anima, ma il suo tempio, e che avevano visto in ogni manifestazione naturale del corpo una espressione della volontà che sottende gli eventi universali, tale pertanto da meritare un rispetto che noi non siamo soliti attribuirle. Forti di tale convinzione e della sensibilità che ad essa si associa, gli yogi hanno sviluppato una sofisticata disciplina del respiro che porta il nome di Prânâyâma. Il termine significa sostanzialmente "controllo dell'energia vitale" e non semplicemente "controllo del respiro", per la semplice ragione che, per quanto riguarda la funzione esteriore della respirazione, sono state riconosciute le sue profonde implicazioni nel bilancio energetico vitale dell'organismo. Certamente! - potrebbe affermare un fisiologo della respirazione - perché l'ossigeno è il comburente naturale del metabolismo cellulare. Non solo per questo! - potrebbe replicare uno yogi - perché il prâna è la base ultima su cui poggia la vita, e la respirazione, oltre che gli aspetti strettamente ponderali come l'ossigeno, gestisce altri aspetti sottili, pranici o energetico-spirituali, senza i quali l'ossigeno e tutti gli altri metaboliti non potrebbero fare niente.

Alcuni degli esercizi di respirazione yoga hanno come fine la purificazione delle Nâdi (Nâdî-shodhana Prânâyâma), ovverosia dei condotti dell'energia; altri servono per allenarsi alla pratica della ritenzione del respiro, cioè il cosiddetto Kumbhaka: "...nello Hatha Yoga, la ritenzione del respiro provoca innanzitutto una liberazione di energia, di

prâna, nel corpo, seguita da una migliore ripartizione in tutto l'organismo. Lo yogi vuol acquisire il potere di dirigerlo a volontà verso tutte le parti del suo corpo dove egli giudica sia necessario inviarlo..."; "...Kumbha significa vaso, che può essere pieno o vuoto. Il Kumbhaka è di due tipi. E' una pausa tra un'inspirazione e un'espiazione, oppure t'a un'espiazione e un'inspirazione. E' l'arte di trattenere il respiro in uno stato di sospensione. Kumbhaka significa inoltre ritrarre l'intelletto dagli organi della percezione e dell'azione, per concentrarla nella sede dell'Âtmâ, l'origine della coscienza. Il Kumbhaka mantiene silenzioso il Sâdhaka al livello fisico, morale, mentale e spirituale...Quando il respiro è arrestato nel Kumbhaka, i sensi si acquietano e la mente diviene silente. Il respiro è il ponte tra il corpo, i sensi e la mente...".

Vorrei concentrare l'attenzione del lettore su quest'ultima frase, "*Il respiro è il ponte tra il corpo, i sensi e la mente*"; in effetti la fuⁿzione respiratoria è l'unica che, abitualmente, appartiene contemporaneamente all'universo somatico volontario e a quello vegetativo involontario. Si possono eseguire respirazioni secondo ritmi voluti dalla mente cosciente o, addirittura, trattenere il respiro, ma in generale si respira senza pensarci, senza l'intervento della volontà come, ad esempio, durante il sonno. Questo fa della respirazione una funzione privilegiata che consente alla coscienza ordinaria di aprire una finestra su quel mondo tutto da esplorare che è il sistema nervoso vegetativo, una parte importante del nostro inconscio. Tale sistema vegetativo è diviso nel nostro organismo in due "dipartimenti": il cosiddetto sistema simpatico, costituito da due catene di gogli situati ai lati della colonna vertebrale, e il cosiddetto nervo vago, o pneumogastrico, che si origina nel bulbo cefalo-rachidiano (formazione nervosa situata all'altezza delle vertebre cervicali). I due sistemi, in maniera normalmente involontaria, controllano antagonisticamente le funzioni viscerali come il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la digestione, le secrezioni endocrine. Uno dei due sistemi, infatti, il cosiddetto simpatico, ha una funzione eccitatrice: privilegia l'indirizzamento dell'energia vitale verso le funzioni somatiche (parlare, agire, correre, combattere...), sottraendola alle funzioni viscerali. In pratica accelera il battito cardiaco, rallenta l'azione degli intestini, stimola la produzione delle sostanze adatte al lavoro meccanico, dirige il sangue verso i muscoli, aumenta la pressione. E' possibile associare questo sistema a quella Nâdi che gli yogi chiamano Pingâla (condotto pranico legato alla narice destra) e alla quale attribuiscono un carattere solare e maschile. L'altro sistema, invece, quello definito vago o pneumogastrico, ha una funzione calmante: privilegia l'indirizzamento dell'energia vitale verso le funzioni viscerali (digestive, respiratorie, sessuali...), sottraendola alle funzioni somatiche. In pratica rallenta il battito cardiaco, stimola l'azione degli intestini, dirige il sangue verso gli organi interni, diminuisce la pressione. E' possibile associare questo sistema a quella Nâdi che gli yogi

[†] A.V.Lysebeth, *Pranayama la dinamica del respiro*, Astrolabio, Roma 1973.

^{††} B.K.S.Iyengar, *Teoria e pratica del Pranayama*, Edizioni Mediterranee, Roma 1984.

chiamano Idâ (condotto pranico legato alla narice sinistra) e alla quale attribuiscono un carattere lunare e femminile.

"...E' interessante osservare che il civilizzato medio è soprattutto un simpaticotonico; in altri termini, che il suo sistema nervoso vegetativo è caratterizzato da una permanente sovraccitazione del simpatico. Questa permanente rottura dell'equilibrio è all'origine di parecchie manifestazioni che riconoscerete subito. Il simpaticotonico ha pupille dilatate e occhi asciutti, non brillanti. Ha bocca arida, sudori freddi, pallori improvvisi. E' il simpatico a drizzare i capelli sul capo, provocare palpitazioni, far battere il cuore troppo in fretta...il cittadino preso nel vortice delle preoccupazioni multiple, sovraccarico di responsabilità, cioè di preoccupazioni...dorme male, ha i nervi a fior di pelle, ed è al tempo stesso ansioso ed aggressivo...".

Purtroppo la medicina occidentale, nell'affrontare questo genere di problemi, ha sempre commesso due tipi di errori: uno è quello di consider^are sempre malato (cioè *guasto*, e quindi da riparare) l'individuo, anche quando costui, in realtà, è soltanto la vittima del vero malato: il sistema sociale; l'altro è quello di affrontare questi problemi prevalentemente con interventi di carattere farmacologico, ovverosia somministrando sostanze chimiche che, spesso, oltre che inutili, sono dannose per l'organismo.

Stiamo parlando di queste cose, nel capitolo dedicato alla respirazione, perché purtroppo pochi, in questa società tecnologica, si sono resi conto delle straordinarie capacità terapeutiche delle respirazioni yoga: *"...il Kumbhaka va a stimolare il suo antagonista [antagonista del sistema simpatico, n.d.c.], il vago, quello che fa venire l'acquolina in bocca, lascia la pelle secca permettendo tuttavia un'irrigazione normale della pelle, calma il cuore, rallenta il polso, amplifica i movimenti peristaltici dell'intestino, guarisce la costipazione, pur favorendo le secrezioni delle ghiandole digerenti. La ritenzione prolungata del respiro, stimolando il vago, ristabilisce l'equilibrio neurovegetativo. Ecco perché viene raccomandato al simpaticotonico più che ad ogni altro, di respirare il più spesso possibile in maniera lenta, profonda e completa durante il giorno, per vedere sparire progressivamente tutte le manifestazioni di una sovraeccitazione del simpatico..."*.

In realtà gli yogi non praticano le loro respirazioni semplicemente a scopo terapeutico, ma per giungere con facilità al Kevali-Kumbhaka, ovverosia ad una ritenzione di respiro stabile e duratura. In questa condizione la mente si modifica e l'adepto giunge a realizzare particolari stati di coscienza che costituiscono proprio l'obiettivo della disciplina.

^a A.V.Lysebeth, cit.

^e A.V.Lysebeth, cit.

La meta.

La ragione principale per cui lo yoga dedica tanta attenzione alla disciplina del respiro può essere individuata in un passo dello Hatha-Yoga Pradîpikâ: "*Manas e Prâna sono mescolati l'un l'altro come latte ed acqua, e la loro attività è uguale. Dove c'è il Prâna, c'è attività del Manas. Dove c'è il Manas, c'è attività del Prâna*". Il fatto è che l'idea tantrica-induista è quella che la vera conoscenza (la conoscenza dell'assoluto) non sia una sorta di erudizione intellettuale, che richiede il miglior uso delle facoltà mentali, bensì una esperienza che esige il completo dominio della mente: la sospensione volontaria di tutte le sue normali attività.

Certamente questo contrasta con l'abitudine occidentale a pensare che la conoscenza sia qualcosa che si realizza proprio grazie alla mente e alle sue capacità di interpretazione e di memorizzazione, ma si tenga presente che quando lo yogi parla di conoscenza non si riferisce esattamente a ciò che noi siamo soliti intendere con questo termine. Indubbiamente per leggere questo libro e per venire a conoscenza del suo contenuto è necessario fare uso delle facoltà mentali; non è possibile leggere e capire in uno stato di trance in cui gli occhi non vedono e l'intelletto è temporaneamente sospeso. Va anche detto, però, che tutte le cognizioni che l'uomo realizza facendo uso dei suoi sensi e dei criteri interpretativi della sua mente non corrispondono alla realtà, ma ad un universo simbolico e praticamente fittizio di immagini psichiche finalizzate non alla "conoscenza" in senso assoluto, ma solo a rapportare l'uomo al suo ambiente e a dirigerne il comportamento in modo da poter sopravvivere come tale e riprodursi. Questi sono i criteri generali che hanno sospinto il processo evolutivo degli esseri viventi e che, pertanto, hanno configurato la loro mente nel modo in cui essa è attualmente strutturata.

L'uomo, essendo la creatura terrestre più sviluppata in senso mentale, grazie alla complessità del suo sistema nervoso centrale, subisce un tale processo di autoidentificazione nelle proprie dinamiche psichiche da non poter ordinariamente sospettare che al di fuori di esse ci sia un altro modo di esistere come soggetto e tanto meno di conoscere (il problema si pone per la dimensione soggettiva, non per quella oggettiva; nessuno abitualmente si domanda se un sasso abbia una mente). Diciamo che anche le più colte idee scientifiche moderne escludono a priori l'idea che possa esserci "una coscienza prima del cervello".

Quando parlo di coscienza intendo riferirmi non al livello di complessità mentale espresso ma a quel principio elementare, direi ancestrale, uguale per tutti i soggetti psichici, che consente loro di trasformare il lavoro chimico ed elettrico degli organi deputati in un atto di percezione consapevole. A questo proposito ritengo che anche per la scienza moderna i tempi siano maturi al fine di capire che è molto difficile credere o dimostrare che la coscienza (così come l'abbiamo appena definita), indipendentemente dal suo grado di

^t Hathayogapradipika IV, 24.

complessità, sia una funzione prodotta dal cervello stesso. Al contrario, credo che esistano buoni motivi per pensare che il cervello non sia affatto l'organo produttore della coscienza, ma uno strumento che le offre semplicemente delle possibilità di manifestazione; possibilità che l'evoluzione biologica avrebbe reso sempre più potenti, generando universi mentali sempre più ricchi e sofisticati, fino a quello dell'uomo.

Qualcuno può obiettare che ciò andrebbe dimostrato, ma non vedo per quale motivo, se non per un pregiudizio culturale, non sia valido il contrario, ovvero sia perché non debba essere dimostrata l'idea che la coscienza, come base primaria di ogni realtà soggettiva, sia prodotta dal cervello. Se è proprio vero che ogni conoscenza implica l'adozione di un numero minimo indispensabile di presupposti intuitivi assiomatici (come i concetti di punto, di retta o di numero per la matematica), allora devo dichiararmi favorevole all'idea che la coscienza sia un elemento primario e non deperibile della realtà e che tutti i sistemi costituiscano manifestazioni diverse di coscienza, su gradi di complessità che sono la conseguenza del grado di complessità del sistema stesso (della sua capacità di contenere e di esprimere informazioni).

A questo punto l'idea che anche in un sasso ci sia una realtà mentale si fa meno remota e si delinea questa definizione di mente: la mente è l'insieme delle funzioni rappresentative che possono essere svolte da un sistema in quanto espressione di coscienza. Se i dati registrati come informazioni, sotto forma di potenziali elettrici o di molecole chimiche, costituiscono l'aspetto *fisico*, cioè la parte inerente all'*oggetto*, la mente costituisce invece l'aspetto astratto, che noi siamo soliti definire *psichico*, cioè la parte inerente al *soggetto*, che ha senso solo perché a monte del fatto puramente fisico e provvisorio esiste una coscienza non provvisoria capace di associare alla dimensione oggettiva una dimensione soggettiva e consapevole.

Solo la comprensione di quanto abbiamo detto può dare un significato alla convinzione yogica che la vera conoscenza si realizzi con la sospensione del lavoro mentale. Perché solo accettando i presupposti del discorso che abbiamo appena fatto si può comprendere l'idea che la mente sia lo strumento grazie al quale il soggetto, invece di prendere consapevolezza di sé per quello che è, si identifica con una serie di processi ognuno dei quali, di volta in volta, non è il substrato ultimo della realtà, ma una sua rappresentazione simbolica, provvisoria, parziale e, come tale, irreali.

Niente di male se tutte queste rappresentazioni simboliche, provvisorie e parziali, evolute sino al grado di sviluppo espresso dal cervello dell'uomo, possono produrre la sua complicata psicologia e la sofisticata cultura della sua civiltà; ma ciò non implica necessariamente che esse siano la realtà ultima e che solo il cervello dell'uomo, o tutt'al più degli animali, sarebbe stato capace di esprimere una forma di coscienza.

Lo yoga si propone come obiettivo finale la sospensione dei processi rappresentativi che sostituiscono simboli fittizi alla realtà, per giungere alla percezione diretta di un fatto: a priori di ogni dimensione oggettiva esiste una dimensione soggettiva,

una coscienza, che costituisce il fondamento ultimo e permanente della realtà. Questa percezione è il Samâdhi, o trance enstatica; si tratta di un'esperienza sconvolgente, capace di ribaltare tutti i criteri ordinari del pensiero, attraverso la quale l'uomo giunge a realizzare la più grande delle consapevolezze, quella che neanche la morte può negargli: ciò che egli ha maggiormente paura di perdere: la coscienza di sé come realtà, che egli normalmente identifica nella "coscienza di sé in quanto complesso fisico-mentale" deperibile e provvisorio. Forse adesso si capisce il senso di pratiche yogiche come il Khechhari-Mûdra, vera e propria simulazione della morte, finalizzata a mostrare come con la morte scompaia solo tutto ciò che di falso esiste nell'esperienza umana.

Uno dei risultati più importanti di queste esperienze illuminanti è la realizzazione del fatto che il senso comune dell'identità in base al quale ciascuno di noi percepisce sé stesso come entità a sé stante, separata dal resto del mondo, avente esistenza e coscienza propria, e in base al quale gli altri sono "altri", aventi una loro esistenza e coscienza indipendente, è solo una illusione. E' quello che con termine yogico si definisce Mâyâ: un meccanismo per creare una prospettiva centripeta che fa convergere in un particolare punto di coscienza tutte le funzioni svolte dalla mente di un particolare sistema.

In realtà tutto questo si verifica grazie al fatto che l'evoluzione dell'universo, probabilmente sin dalle sue fasi più primordiali, ha determinato la possibilità di memorizzare delle informazioni: un atomo è un insieme di informazioni memorizzate; un cristallo è un insieme di informazioni memorizzate; una catena polipeptidica e una sequenza di nucleotidi sono insiemi di informazioni memorizzate. Il cervello umano è un insieme spaventosamente complesso di informazioni memorizzate e, sebbene il metabolismo cellulare porti ad un continuo ricambio delle sostanze che compongono la massa del cervello (al punto che nell'arco di settimane, o mesi, o anni, nessuno di noi è più "quello che era prima", ma un biomeccanismo in cui tutti i pezzi sono stati sostituiti), l'identità della persona rimane nel tempo, perché il suo punto di riferimento è costituito dal complesso della memoria.

La memoria non è fatta per ricordare ciò di cui uno è stato composto nel suo passato o ciò che era prima di nascere, ma solo per ricordare un insieme di particolari esperienze che entità materiali diverse hanno effettuato in momenti diversi a partire dal momento in cui il suo sistema individuale si è strutturato. E' un po' come dire che un archivio anagrafico (che in un primo tempo conservava i suoi dati su carta, poi si è meccanizzato, poi ha adottato sistemi elettronici, rinnovando pertanto i supporti e, contemporaneamente, anche il personale addetto) ha una identità dovuta all'insieme dei dati anagrafici, non di ciò che occasionalmente supporta i dati.

Ognuno di noi riconosce sé stesso non in ciò che fisicamente lo costituisce (infatti da questo punto di vista siamo come un fiume in cui, da un istante all'altro, l'acqua non è mai la stessa), ma nel complesso delle informazioni che in lui si sono raccolte e che,

grazie alla mente, creano uno stato di coscienza particolare che è il senso della propria identità.

Il Samâdhi, provocando la distruzione momentanea dei processi mentali che generano questo particolare stato di coscienza e di identità, non distrugge la coscienza in assoluto (come potrebbe verosimilmente credere colui che osserva uno yogi in trance, somigliante più ad un cadavere che ad una persona viva); il Samâdhi elimina la prospettiva centripeta focalizzata sul cervello e sulle sue memorie e funzioni psichiche, lasciando la coscienza svincolata da tutto ciò.

La caratteristica fondamentale della disciplina yogica è quella di voler perseguire tale risultato non attraverso la distruzione irreversibile del sistema che produce tali memorie e funzioni psichiche (a tal fine basta gettarsi dalla finestra o tagliarsi le vene...), ma attraverso una riduzione provvisoria e controllata delle attività vitali, tale che semplicemente la sopravvivenza del sistema sia garantita e, soprattutto, tale che il sistema possa essere riportato alle sue condizioni normali e che i livelli di coscienza che si erano stabiliti nel corso della esperienza straordinaria possano in qualche modo collegarsi con gli stati di coscienza ordinari del sistema.

"Come un granello di sale nell'acqua si mescola e forma un tutt'uno con essa, una simile unione di Manas e Atman viene chiamata Samâdhi. Quando il Prâna si affievolisce fino a sparire ed il Manas è assorbito nell'Essere, l'unità del sapere è chiamata Samâdhi. Questo equilibrio, unione del Sé individuale e del Sé supremo, che si ha quando tutta l'attività mentale cessa, è detto Samâdhi".

Senza una padronanza totale dei meccanismi bioenergetici (prânici direbbe lo yogi) tutto questo non è possibile. Ecco perché il Prânâyâma è il presupposto irrinunciabile per la pratica della meditazione e per il raggiungimento del Samâdhi. Ed è solo attraverso la completa padronanza e sottomissione dell'energia vitale che l'uomo può squarciare il velo dell'illusione e conoscere veramente sé stesso e l'assoluto. Altrimenti egli non conosce altro che il falso.

"Gesù disse: - Colui che conosce tutto, ma non (conosce) se stesso, ignora tutto."
(Vangelo copto di Tomaso, 67).

ⁱ Hathayogapradipika IV, 5-7.