

Yoga stile di vita

Sono passati due, probabilmente tremila anni, dall'illuminazione del Saggio Patanjali: "scripta manent".

Fino a quel tempo nulla era mai stato scritto dai Maestri dello yoga; riti, regole e segreti venivano trasmessi ai discepoli esclusivamente nei lunghi tempi di dura convivenza col Maestro e solo il Maestro era a conoscenza di quel "piano di studi" che ogni allievo avrebbe completato attraverso esperienze simili a quelle che già lui aveva vissuto durante il proprio percorso di apprendimento.

Ulteriore e notevole pregio che rende il Saggio Patanjali un uomo attuale e moderno, anche se seguito con molte difficoltà e molti stralci sulle esposizioni della sua Via Maestra, è la capacità che ha dimostrato nello "strutturare e schematizzare" i profondi e numerosi principi di una delle più antiche, complete e complesse filosofie della razza umana. Afferma Swami Rama: "Come molte arti e scienze profonde, belle e potenti, lo yoga ha sofferto la povertà spirituale del mondo moderno, è stato banalizzato, annacquato, e ridotto a cliché. L'essenza profonda ed eterna dello yoga è stata travisata e riadattata al profitto personale degli uomini.

Assistiamo infatti oggi a un dilagare di pratiche tutte chiamate "yoga", che hanno messo sul mercato del benessere gli esercizi più disparati, esercizi perlopiù corporei, tecniche imbastite per alleviare lo stress, i dolori osteoarticolari, per rilassare muscoli e nervi, divulgate impropriamente trascurando l'Essenza Autentica dello yoga, ossia la Connessione, l'Unione profonda alla scintilla divina, come significa la parola stessa "Yug".

Nella nostra società, votata all'ennesima potenza al valore dell'apparire, il culto del corpo rappresenta un'icona esemplare. Ci troviamo rapiti da una cura dei nostri corpi talmente ossessiva e innaturale da diventare patologica. E se da una parte ci facciamo massaggiare, frequentiamo assiduamente le palestre, i centri benessere, acquistiamo costose creme, dall'altra ci alimentiamo in modo scorretto, fumiamo, beviamo alcool, abusiamo di integratori, ci sottoponiamo a una moltitudine di eventi stressanti. E viviamo le nostre quotidiane battaglie dentro un'ulteriore grande guerra: la guerra col tempo. Un tempo che "ci tradisce", che immancabilmente scarseggia nei nostri giorni e non ci consente di fare tutte le cose che vorremmo, un tempo che scappa velocemente e ci devasta.

Come una luce in fondo al tunnel delle nostre esistenze oscure s'accende la promessa dello yoga.

Lo yoga che infonde quiete e armonia, che allevia i dolori del corpo e le tensioni della mente, che promette giovinezza.

Tanti corsi per tutte le esigenze, a qualunque ora del giorno, a cui si arriva di corsa con la lingua a penzoloni e di corsa si riparte di corsa per calarsi di nuovo nel calderone degli impegni.

Ormai è un'abitudine comune aspettarsi che altri, medici, terapeuti, farmaci, facciano qualcosa per noi, così ci aspettiamo che anche lo yoga faccia qualcosa per noi mentre noi ci occupiamo d'altro.

Per affermare di essere yogin e yogini non basta frequentare una lezione o due di yoga alla settimana, magari interrompendo la pratica con un certo numero d'assenze, affamati di aspettative. Un tale percorso potrà offrirci tutt'al più qualche parentesi di rilassamento, ma è ben lontano dalla Via Maestra, gli "Yoga Sutra" che il Saggio Patanjali ha avuto tanta cura a lasciarci in eredità.

Nonostante le abitudini e l'anima occidentale, quando ci si accosta a un corso di yoga sarebbe bene non avere aspettative, non viverlo solo come "il piacevole rifugio di un'ora", documentarsi piuttosto sulla natura della disciplina prendendo l'impegno con noi stessi di adottarne gli insegnamenti, di integrarli nelle nostre esistenze perché pian pian piano divengano il nostro stile di vita.

Daniela Borgini – Yoga della Conoscenza