

Pagine dalla letteratura teosofica

Avviamento allo studio dello yoga,
di Danielle Audoin, pag. 35-38
Edizioni Teosofiche Italiane, Vicenza, 2006

Nello *Yoga* propriamente detto dovranno essere bruciati tutti gli elementi personali, ossia tutto ciò che concorre a creare l'io personale dovrà essere eliminato dalla mente. Non è la perfezione che dovrà essere ricercata; la perfezione, la virtù, non sono, infatti, cose da acquisire, poiché costituiscono la nostra natura stessa, natura che deve soltanto essere disciolta dai veli che l'oscurano.

Questo è l'obiettivo di *Tapas*. Partendo da una pratica semplice, vivendo una vita più corretta, adottando un comportamento più serio e più attento, così da eliminare le scorie più grossolane della nostra natura inferiore, noi procederemo in un cammino di purificazione che diverrà sempre più sottile, man mano che avanzeremo nelle varie tappe dello *Yoga*.

La seconda componente del *Kriyā-Yoga* è lo *Svādhyāya*, termine che può essere tradotto come studio, a condizione di sapere bene cosa si deve intendere per studio nel senso spirituale. In senso stretto è lo studio delle Sacre Scritture, ossia della filosofia dello *Yoga* ma, in senso più largo, nel senso etimologico, è la scoperta di ogni conoscenza per se stessa ed in se stessa.

Non si tratta in alcun caso di accumulare delle conoscenze che, non assimilate, rischierebbero piuttosto di ingombrare ancor più la nostra mente anziché chiarificarla. Quando affrontiamo per la prima volta la letteratura teo-

sufica, che ci trasmette il contenuto di queste Sacre Scritture, succede che leggiamo un libro dopo l'altro, con l'avidità e con l'entusiasmo del neofita, immagazzinando nella nostra memoria una conoscenza che resta estranea a noi stessi. Ecco che allora abbiamo la testa piena d'insegnamenti spirituali ed è possibile, tuttavia, che non si sia fatto un sol passo sul cammino della realizzazione pratica. La nostra mente può essersi arricchita grazie a questo studio ma, nello stesso tempo, si ritrova ingombra di nuove nozioni. Il nostro io, fiero di questo nuovo sapere, viene così rinforzato e questo va certamente in senso opposto allo scopo dello *Yoga*.

Svādhyāya non significa immagazzinare ma assimilare, vale a dire imparare ad osservare, apprendere riflettendo, leggere lentamente, andare al fondo delle cose, prendere e riprendere una sola piccola frase, piuttosto che leggere rapidamente un capitolo dopo l'altro. *Svādhyāya* è cercare se stessi con una riflessione profonda e costante; non si può leggere per un'intera giornata ma si può riflettere profondamente per tutto un giorno. *Svādhyāya*, come *Tapas*, è un'attitudine totale. Tutto può essere occasione di studio spirituale, non soltanto l'insegnamento trovato in un libro o inteso in una conferenza, ma anche ogni altro insegnamento che ci viene proposto, ad ogni istante, da ciò che viene chiamato il Libro della Vita.

Visto sotto quest'ottica, tale studio è possibile per tutti. Esso utilizza lo strumento della mente e dunque la fortifica ma, nello stesso tempo, la rende più pura e più chiara. La rifles-

sione agisce come un freno sull'onda dei pensieri vaghi ed incontrollati, che verranno progressivamente annullati, ed evita, nello stesso tempo, l'accumulazione di quelle conoscenze che non sono assimilabili nel momento immediato.

Quando la tappa preliminare è superata e si affronta lo *Yoga* propriamente detto, *svādhyāya* diviene allora la ricerca della conoscenza in se stessa. La conoscenza, come la perfezione, è inerente alla nostra Natura Divina. Quando la comunicazione fra l'Individualità e la personalità è stata stabilita e quando il ponte è stato, a sua volta, consolidato e liberato da ogni impedimento per mezzo di una riflessione profonda, allora è possibile cominciare a trovare in se stessi ogni conoscenza. Questo contatto diretto con la Fonte della Conoscenza, che attualmente ci sembra inaccessibile, si realizza progressivamente ed il risultato dipende solamente dalla nostra serietà e dalla nostra costanza nella pratica di questa forma preliminare di *Svādhyāya*, pratica che si concreta in una riflessione profonda.

La terza ed ultima componente del *kriyā-yoga* è costituita da *īśvara-praṇidhāna*. Il termine *īśvara* significa Dio e l'espressione *īśvara-praṇidhāna* può essere tradotta come: abbandono in Dio, devozione verso Dio. Ma poiché tutto è Divino, si può dire anche che *īśvara-praṇidhāna* è una forma di riverenza verso la Vita, sotto qualunque forma essa si presenti. Vediamo così che non è necessario avere un temperamento devozionale, nel senso stretto del termine, per poter iniziare a praticare lo *īśvara-praṇidhāna*.

Riconoscere che tutto è Divino, che l'universo non è un caos ma un Cosmo retto da Leggi non dovute al caso, considerare tutto questo, ed in maniera non solo teorica, è già *īśvara-praṇidhāna*. Non si tratta quindi di una sottomissione passiva, come potrebbe lasciare supporre il termine "abbandono" ma è, al contrario, una collaborazione attiva con la Volon-

tà Divina per lo svolgimento del Suo piano ed una comprensione profonda del *karma*. Si tratta di un'eliminazione progressiva di tutte le reazioni di rifiuto che costituiscono una causa importante di agitazione della mente. Sentimenti d'ingiustizia, gelosie, collere, impazienze, aversioni, repulsioni, infatti, sono soltanto reazioni di rifiuto che agitano la nostra mente. Nel vissuto della nostra vita tutto si svolge come se noi accettassimo il Piano Divino nelle sue linee generali ma non nei dettagli del vivere quotidiano. Quindi *īśvara-praṇidhāna* è vedere la Volontà Divina all'opera fin nei minimi dettagli della nostra vita, anche negli avvenimenti che ci possono sembrare insignificanti o negli incontri che ci appaiono come i più effimeri. Il *karma* diviene così l'istruttore e non semplicemente il giustiziere; il *karma* ci presenta quello che dobbiamo fare in ogni istante, giorno dopo giorno, minuto dopo minuto. Il comprendere tutto questo ci porta a sentirci uno strumento nelle mani del Divino, poiché *īśvara-praṇidhāna* è anche questo: sentirci uno strumento nelle mani del Divino, non una semplice marionetta totalmente passiva ma un servitore attento e fiducioso.

Un fattore notevolmente importante per pervenire ad una tale attitudine è la purificazione della mente. Pensieri di inquietudine, di angoscia, di recriminazione, così difficili da eliminare, si dissolveranno a poco a poco e nella misura in cui aumenterà la nostra confidenza.

Così, al livello dello *yoga* preliminare, *īśvara-praṇidhāna* può essere definito come lo sviluppo di un'attitudine di riverenza e di confidenza verso la Vita, sia nel suo insieme che nei dettagli, ed anche come una collaborazione attiva con la volontà Divina, così come ci è presentata dal nostro *karma*.