

CAPITOLO 12

IL CAMPO DI BATTAGLIA DELLO YOGA

*Poiché abbiamo molti desideri,
e ognuno di essi è come il generale di un esercito,
esistono milioni di armate che operano nella nostra mente,
trascinandoci in ogni direzione.
È per questo che siamo impegnati in una battaglia
su vasta scala.*

In passato, la religione trovava impiego in ogni aspetto della vita umana, anche sul campo di battaglia. Nella famosa battaglia del *Kurukshetra*, descritta nella *Gita*, due eserciti si affrontano per distruggersi reciprocamente, ma perfino in questo caso è l'ideale di lotta giusta a guidare gli eventi.

Prima della battaglia, ciascuno degli schieramenti dava riconoscimento di rispetto all'altro. Se un avversario era più anziano si scagliava una freccia ai suoi piedi in segno di rispetto. Se il carro del nemico andava distrutto, l'avversario abbandonava il proprio per continuare il combattimento a terra. Se qualcuno rompeva la spada, il suo nemico gettava via la sua per lottare corpo a corpo. Questo è narrato nelle sacre scritture. I guerrieri lottavano per *vijai* (la vera sconfitta). In passato, i guerrieri benedicevano anche il loro nemico dicendo: «Ora ci affrontiamo. Possiate voi conoscere il trionfo della vittoria».

I guerrieri di oggi sono completamente diversi. Le guerre si svolgono senza riguardo per la religione e l'etica. La guerra delle bombe è la guerra del codardo. Trovo assurda la moderna arte della guerra. Anzitutto le guerre moderne non sono in alcun modo lotte per la verità. Se volessimo dare loro un nome, le chiamerei «attacco a sorpresa». Non si tratta di una tecnica bellica, ma di abuso della fiducia altrui.

La guerra può essere considerata un'arte solo se ci si avvicina ad essa arreaverso il dharma, per una giusta causa e con i mezzi appropriati a realizzarla; altrimenti è un semplice imbroglio. In passato, per stabilire la pace, furono combattute guerre che avevano la religione come scopo. In

seguito furono combattute guerre per motivi egoistici, per stabilire confini territoriali e vantaggi economici.

Un conflitto per motivi egoistici non è una guerra, ma una presa di potere militare. Non c'è onore su ambo i lati del campo di battaglia, né si combatte per difendere la vera felicità degli uomini. Lottare al servizio dell'umanità significa combattere per eliminare la causa dei cattivi sentimenti fra gli uomini allo scopo di stabilire sentimenti di amore e pace. Questa è una guerra onorevole, che serve solo a cancellare il bisogno di future lotte tra gli uomini.

La guerra tra mente e prana

Proprio come divampa la lotta sul campo di battaglia, all'interno di ogni serio praticante yoga si svolge una violenta battaglia tra due tipi di energia: l'energia della mente e quella del prana. La mente è più sottile ed esercita una influenza più grande del prana, il quale da luogo nel corpo umano a manifestazioni più grossolane di energia, direttamente collegate al respiro.

La mente agitata getta nello scompiglio il flusso del prana (o respiro). Quando ci troviamo in questo stato dobbiamo regolare il flusso del prana ricorrendo a *kumbhaka* (la ritenzione del respiro), alla meditazione o recitando un mantra. È anche utile contemplare un panorama rilassante o fare una doccia fredda.

Anche se il prana è molto potente, nelle prime fasi la mente lo è di più, e può sottometterlo alla propria volontà. Ciò non crea problemi a chi è impegnato fermamente nella sadhana, ma il prana turbolento prende il controllo del praticante indeciso. Stabilire la pace mentale e bilanciare l'energia pranica ha l'effetto di sostenere sia la mente che il prana. Impazienza, paura, rabbia e scoraggiamento sono l'inconfondibile prodotto di un prana selvaggio, e cedere a questi stati incoraggia il prana a divenire ancora più incostante. Focalizzando il vostro sforzo attraverso la pratica, potete mantenere la mente ferma e il prana equilibrato allo stesso tempo.

In diversi periodi della mia sadhana, in lotta con un prana turbolento, mi è capitato di sperimentare grande irrequietezza e il graduale logoramento della mia capacità di mantenere calma la mente. Malgrado la difficoltà della lotta, so che la mia mente sarà comunque alla fine sconfitta, anche se è stata proprio la sua ferma decisione ad avermi portato inizialmente sul campo di battaglia dello yoga. La ragione della mia certezza è semplice: io ho deciso di non rinunciare alla mia pratica spirituale quotidiana persino se mi trovassi di fronte all'agonia della morte. La mia mente non desiste dal suo impegno, poiché ha accettato la pratica della resa con grande devozione. Tuttavia, di tanto in tanto, diventa estremamente irrequieta e vulnerabile a causa dei numerosi ostacoli che incontra; ma adesso, avendo visto così da vicino la morte, non vuole infrangere la sua sacra promessa.

Il prana e la mente sono impegnati in una battaglia continua. Questa guerra fratricida costituisce la battaglia classica delle sacre scritture e il Signore Krishna la guida, come nel poema

epico del *Mahabharata*. Chi avrebbe immaginato lo yoga come una battaglia? Ci sembra impossibile perché siamo abituati a considerare lo *yoga* come unione. Anche se il fine ultimo dello yoga è l'unione, si deve guardare prima di tutto alla battaglia di forze opposte che lo yoga scatena all'interno dell'aspirante. Quando la mente diventa decisa e ferma, solo allora potete festeggiare la vittoria.

Se non capite il problema fondamentale del conflitto che si scatena tra energia pranica ed energia mentale, per quanti sforzi titanici possiate fare per avanzare verso la liberazione, non riuscirete a rimanere saldi sul sentiero dello yoga. La mente è intrinsecamente incostante. Dall'attività quotidiana esterna riceve un flusso continuo di pensieri e impulsi di passione, rabbia e paura che la influenzano. In più, durante la pratica yoga, il prana spesso la rende ancora più eccitabile, conducendola sovente sull'orlo dell'irragionevolezza.

L'unica cosa che si può fare, in tutto questo trambusto, è di perseverare nella pratica. Continuando a passare attraverso ripetuti confronti con l'agitazione del prana, la mente gradualmente si rafforza, e sviluppa la forza necessaria per sostenere la violenza dei movimenti pranici. Alla fine sviluppa poteri di sopportazione così sorprendenti da rimanere inaccessibile anche al più insostenibile attacco. Solo allora si può dire che la mente sia stata veramente pacificata.

Come acquietare la mente

«La mia mente è molto agitata. Come posso acquietarla?». Molte persone infelici chiedono guida e consiglio per questo problema che affligge la maggior parte degli uomini, ma la soluzione è molto semplice: per trovare la pace dovete lasciare andare ciò che crea turbamento.

Immaginate che io disegni una linea su un foglio. A un'estremità della linea c'è la pace mentale e all'altra ciò che crea turbamento. Se volete muovervi lungo la linea, dall'inquietudine verso la pace, è ovvio che dobbiate allontanarvi da ciò che vi turba; ma la maggior parte della gente ha difficoltà a farlo, anzi vi rimane concentrata: continua a stare dalla parte sbagliata della linea.

Immaginate di essere stanchi per essere stati in piedi molte ore. Se chiedete consiglio a qualcuno, questi vi dirà semplicemente: «Sta un po' seduto e se non basta sdraiati. Poi alzati e ti sentirai meglio». Il problema della pace sta nel fatto che noi continuiamo a rimanere in piedi con le stesse inquietanti preoccupazioni, mentre gridiamo a grande voce di voler riposare.

Il secondo aforisma degli *Yoga Sutra* di Patanjali dice: «*Yoga citta vritti narodah*», ossia: «Lo yoga aiuta a rimuovere i turbamenti dalla mente». Le diverse componenti della mente includono: *citta* (il ragionamento), *buddhi* (l'intelletto che prende decisioni), e *ahankara* (l'ego quale organo di azione della mente). *Citta* compara le sue osservazioni e passa le informazioni a *buddhi* che decide le azioni da intraprendere. L'ego invia agli organi di senso l'ordine di preparare l'azione e di seguirla.

Il risultato di questo processo è *vritti*. Per capire *vritti*, bisogna pensare a un desiderio.

Ogni desiderio è come il generale di un esercito e poiché abbiamo molti desideri, ci sono milioni di eserciti che operano nella nostra mente e che ci portano in ogni direzione. Controllarli tutti è un compito veramente arduo. Sono così ribelli che mentre tenti di controllarne uno (*narodha*), gli altri ti scappano di mano.

Se blocchiamo le stimolazioni sensoriali, possiamo invece allontanarci dai disturbi e calarci profondamente in noi stessi. Allora il *prana* comincia a vibrare in armonia con la mente e i sensi si allineano al *prana*. Al contrario, se la mente è agitata, anche il *prana* e i sensi lo diventano. Quindi se volete essere calmi, dovete prima calmare la vostra mente, che calmerà il *prana* che a sua volta calmerà i sensi. Ogni volta che la vostra mente diventa irrequieta a causa delle spinte delle diverse *vritti*, usate i mezzi dello yoga per renderla nuovamente stabile.

Per esempio, immaginate che state per eseguire *padmasana*, la posizione del loto. Se lo fate spontaneamente, allungate entrambe le gambe, prendete un piede e lo poggiate sulla coscia opposta, e poi ripetete la stessa operazione dall'altro lato, senza pensarci. Ma se volete equilibrare la vostra mente, dovete praticare *padmasana* in modo diverso. Questo metodo è chiamato il «*kriya* di *citta* e *prana*». *Kriya* si riferisce ad una «azione dell'anima» che si manifesta soprattutto come respiro. Quando fate un movimento con *kriya* e focalizzate la vostra attenzione, *prana* e *citta* si armonizzano automaticamente.

Ecco come procedere. Sedete con entrambe le gambe distese. Inspirate ed espirate molto lentamente. Se procedete troppo in fretta, rallentate consapevolmente. Dopo alcuni respiri profondi, allungate le braccia e prendete un piede. Fate tutto con molta calma. Lentamente tirate su il piede e poggiatelo sulla coscia opposta. Rimanendo così concentrati, *citta* e *prana* sono ben presenti e non appena fermate il piede, *citta*, *prana* e il piede sono automaticamente in allineamento.

Dopo avere messo il piede sulla coscia, fermatevi di nuovo per respirare quietamente. Portate la vostra attenzione all'altro piede e non appena la vostra mente è lì, vi sarà anche il *prana*. Muovetevi lentamente, portate il piede sulla coscia opposta e fate una pausa respirando profondamente varie volte. Poi focalizzate i vostri pensieri prima su un palmo di una mano e poi sull'altro. Se il vostro respiro è lento e la vostra concentrazione è intenzionale, avete realizzato il *kriya* di *citta* e *prana*, sperimentando una pace profonda e stabile. Questa pratica crea l'armonia di sensi, corpo, mente e *prana*.

È tutto yoga

Normalmente la mente è più potente del *prana*, ma nelle *Upanishad* che trattano di *Kundalini Yoga*, si dice che un *sadhaka* deve innanzitutto controllare il *prana*. Dovete controllare il *prana* perché anche se la mente è padrona dei sensi fisici, il *prana* è padrone della mente.

Il *prana* controlla la mente, la mente controlla i sensi, e *laya*, la coscienza sottile, controlla il *prana*. *Laya* è sostenuta da *nada*, il suono più profondo. È difficile capire questo stato

concettualmente, a meno che avendolo raggiunto se ne abbia diretta esperienza. Ognuna di queste fasi, da *prana* a *nada*, è uno stadio di energia che gradualmente si dissolve nella sua forma successiva più sottile. Il *prana*, che è la causa di tutta la natura, si dissolve nella vita. Quando *nada* si dissolve, è chiamata luce.

Il soffio vitale o *vayu* dà luogo a *nada*. Perciò *vayu* è la base di *nada*. Da *nada* emerge dall'interno *anahata nada*, o suoni spontanei del cuore. Da *nada* nascono, come manifestazioni più grossolane, la parola e quindi le frasi e il linguaggio. Ma l'intero reame del *prana* sta prima della mente, e le dà vita.

La stabilità del *prana* deriva dalla stabilità della mente. Nello yoga, il primo compito del *sadhaka* è realizzare la concentrazione mentale. La mente non è concentrata mai in una sola direzione ma, divisa in molte occupazioni, ha molti pensieri che corrono su e giù veloci come razzi, in un breve lasso di tempo. Quindi è necessario prima di tutto concentrare la mente in una particolare direzione. Il processo attraverso il quale si ritira la mente dai suoi diversi contenuti e dalle sue attività, e la si focalizza su un solo oggetto, è conosciuto come meditazione.

Prima di qualsiasi azione, nella mente c'è un pensiero che la genera; noi agiamo solo successivamente, in accordo con quel pensiero. Quando la mente pensa ed ordina al *prana* di fare un'azione, il *prana* prende possesso dei sensi e degli organi del corpo per eseguirla.

Normalmente tutto questo avviene molto velocemente, appena abbiamo un pensiero segue immediata un'azione. Ma per compiere un'azione come atto meditativo, dobbiamo iniziare con la concentrazione mentale. Concentrandoci profondamente su ciò che stiamo per fare, facciamo in modo che anche il *prana* sia diretto in quella stessa direzione, in modo da avere tutte le nostre energie focalizzate.

Per esempio, sollevo lentamente un libro e lo metto sulle ginocchia, in modo meditativo. Tutta la mia attenzione è concentrata su questo scopo. Penso solo al libro e agisco deliberatamente. Non penso a nient'altro durante l'azione. Questa è una meditazione. Non appena sollevo il libro, la mia mente è già completamente concentrata. Respiro profondamente, e tutto ciò che vedo e sento è la sensazione del libro nella mia mano che si sta spostando verso le mie ginocchia. Entro in una calma straordinaria. Poi, all'improvviso, libro, mano, mente e respiro diventano uno.

Questo è un esempio di *kriya*, l'azione sottile che porta *citta* e *prana* in allineamento. Se sperimentate l'instabilità di *mente*, *prana* e *sensi*, dovete praticare in questo modo per riportarli tutti e tre in allineamento. Qualunque cosa fate deve essere fatta con perfetta armonia e attenzione focalizzata, dimenticando ogni altra cosa intorno a voi.

Se concentrate la vostra mente, qualsiasi lavoro facciate, è yoga. Non ha importanza se state adorando Dio o bevendo un bicchier d'acqua, è tutto yoga, purché agiate con mente concentrata.

Shri Patanjali dice che possiamo scegliere qualsiasi cosa come oggetto di meditazione, ma dovrebbe essere *sattvica* (pura), per non creare alcun disturbo alla mente.

Arrendersi non vuol dire perdere la battaglia

Se immergete un colino in un fiume e poi lo tirate su, vi rimarrà vuoto perché non è adatto a contenere l'acqua. Come un colino, la mente dell'uomo immerso nella vita del mondo non è adatta a contenere la conoscenza. Ma quand'egli sperimenta un dolore o una delusione profonda, e non ne vede più vie d'uscita, allora i buchi del colino si chiudono.

Finché la porta dell'«essere senza più speranze» è chiusa, non saremo mai in grado di entrare veramente nelle profondità dello yoga. Questa porta è la stessa a cui si avvicinò Arjuna prima della battaglia della *Bhagavad Gita*. Trovandosi senza nessuna possibilità di scelta, egli sperimentò ciò che noi ora chiamiamo *Arjuna Vishada Yoga*, lo yoga del completo scoraggiamento.

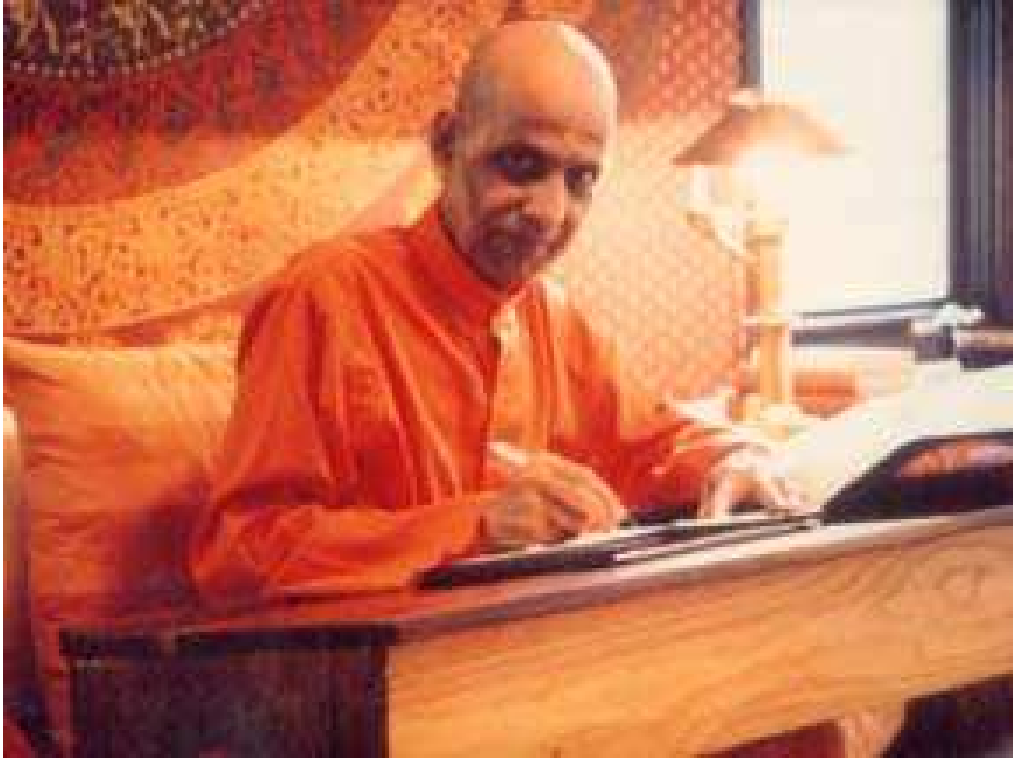
Arjuna era il comandante di un esercito ed era sul punto di iniziare la battaglia. Ma, al momento di affrontare l'esercito avversario, che era pieno di suoi fratelli e parenti, disse addolorato: «Se li uccido, sarà una tragedia. Le loro mogli e i loro figli saranno affranti dal dolore e verseranno molte lacrime. Perché dovrei combattere questa battaglia?». Quindi, rivolgendosi al Signore Krishna, disse: «Ecco il mio arco e le mie frecce. Rinuncio a combattere».

C'è un insegnamento profondo in questa storia. Poiché Arjuna era pieno di dolore, non poteva ancora accedere alla conoscenza suprema. Solo quando le nostre menti si trovano in uno stato neutrale ed obiettivo possiamo ricevere la conoscenza, non quando siamo addolorati dai fallimenti o eccitati dai successi.

Quando un arciere mira a un bersaglio, si concentra prima su un punto e poi scocca la freccia. Allo stesso modo, quando arriviamo allo yoga del completo scoraggiamento di Arjuna, il nostro compito è di vedere chiaramente dove andare. Ma se il mondo intero brucia nel fuoco del nostro scoraggiamento e della nostra disperazione, non possiamo vedere chiaramente in questo stato di alterazione. Dobbiamo aspettare che il fumo si dilegui. Quando la mente diventa vuota d'ogni pensiero, allora possiamo scoccare la freccia e raggiungere la meta suprema. Solo chi è onesto e semplice può diventare aspirante potenziale dello yoga dello scoraggiamento. Chiunque arriva a questo stadio è veramente stato condotto ai piedi di Dio.

Nel processo del «rimanere testimoni» e della regolazione del prana, è necessario lo stato di resa per liberare la mente. Nel linguaggio dello yoga, questo stato è chiamato stato di rilassamento o il lasciare completamente che le cose vadano come devono andare. La resa non si manifesta improvvisamente, ma si risveglia solo gradualmente, continuando ad essere testimoni della futilità di questa battaglia. Il devoto raggiunge uno stato di tale penoso sconcerto da perdere ogni senso di direzione e scopo, ma proprio da questo intenso tumulto del suo cuore, nasce all'improvviso la luce della coscienza che lo guida. È la grazia di Dio che lo raggiunge attraverso quest'illuminazione.

Allora lui si abbandona a uno stato di completa resa, e interrompe ogni sforzo fisico e mentale per lottare contro il naturale flusso degli eventi. Egli rimane focalizzato come un testimone sul corso degli eventi, lasciando che la propria vita rimanga a galla sul flusso e riflusso delle circostanze. Avendo interiormente dedicato i frutti delle proprie azioni a Dio, queste si trasformano in spontanee offerte disinteressate.



Bapuji alla scrivania

www.kripalvananda.org