



## Yama e Niyama: Lo yoga nella vita di tutti i giorni di Joshua.

Sono un uomo occidentale, vivo in città e come tutti affronto situazioni nelle quali non sempre mi sento disposto e preparato. Pertanto anche a me capitano momenti di crisi, di dolore, che offuscano la spensieratezza infantile di cui ho goduto.

In quei momenti più volte ho tentato di comprendere la causa profonda del malessere, più volte ho cercato rifugio nella famiglia, nella musica, negli amici, nel lavoro, nella lettura di testi più o meno ispirati, ecc..

Iniziai ad essere allievo di Yoga nel dicembre 1999 senza alcun desiderio di visioni mistiche, ma spinto dallo stesso motivo di sempre: essere al timone della mia vita, comprendere appieno la causa del dolore senza farmi travolgere dagli eventi.

Così quando sentii parlare di Yama e Niyama, di comportamenti, di ciò che può essere utile per migliorare la propria vita quotidiana, il mio interesse crebbe. D'altra parte quale miglior meta può sognare un occidentale, che non sia il migliorare la qualità del proprio vivere?

Non ho la presunzione di conoscere tutto dell'argomento, e meno ancora penso di esser padrone di questi strumenti in ogni istante della mia vita! Intendo anzi sfruttare quest'occasione, di scrivere un testo, per approfondire sia la conoscenza e sia l'esperienza pratica di questi "precetti" che sono messi da Patañjali alla base dello Yoga.

Yama e Niyama sono i primi 2. Patañjali negli Yoga Sūtra, un testo il cui scopo è quello di indicare la via verso la liberazione dalla causa della sofferenza. Yama e Niyama rappresentano basi d'ineguagliabile solidità in quanto non dettate da pure teorie elaborate secondo chissà quale filosofia, ma maturate in linea con tutto lo Yoga stesso – tramite l'osservazione del reale e l'esperienza personale.

Se lo scopo dello Yoga è l'unione armoniosa a tutti i livelli (del corpo con la mente e con lo spirito, degli uni con gli altri e con la vita), allora partire con il piede giusto è importante affinché i passi successivi abbiano senso, in modo che le āsana non siano contorsionismo da palestra, che prāṇayāma non sia una serie strana di respirazioni, che la meditazione non sia forzarsi a star seduti, magari pensando ad altro con le gambe doloranti e sognando chissà quale visione...

Afferma Iyengar in "Teoria e pratica dello Yoga":

«Praticare le āsana senza le basi di Yama e Niyama è pura acrobazia» .

Dallo Yoga ho ricevuto sinora in dono il senso d'integrazione e comunione tra ciò che profondamente sono con gli altri e con la vita. La mia sfida di portare questi insegnamenti nella mia vita di tutti i giorni non è certo una strada in discesa. Molte volte è facile ricadere nei solchi mentali creati da abitudini erranee, dimenticarsi della propria "Sādhana" (mezzo adeguato al conseguimento di un dato fine), allettati nel momento da soluzioni non etiche ma che offrono spesso una scorciatoia ai problemi che s'incontrano. Molte volte perciò è facile scoraggiarsi, demotivarsi e peggio ancora negare a se stessi ciò che si è profondamente vissuto con lo Yoga.

In questi momenti gli argini di Yama e Niyama, o comportamento etico, sono d'aiuto impareggiabile. Essi sono le fondamenta, ciò che nel Vangelo secondo Matteo (MT 7,25) è così esposto:

« E' venuta la pioggia, sono straripati i fiumi,  
i venti hanno soffiato con violenza contro quella casa  
ma essa non è crollata  
perché le sue fondamenta erano sulla roccia »  
Matteo (MT 7,25)

La necessità di codificare delle regole di vita tali da permettere all'individuo un'evoluzione verso il fine supremo dell'unione con il Dio , personale o impersonale che sia, non è peculiare dello Yoga, ma comune a molte tradizioni, soprattutto religiose.

Si pensi ad esempio ai dieci comandamenti della tradizione cristiana.

Tuttavia ciò che caratterizza a mio avviso Yama e Niyama è la loro attinenza pratica: essi derivano non dalla necessità di attenersi ad un culto religioso, ma dall'osservazione della vera Natura dell'uomo.

In altre parole lo Yoga propone un approccio "scientifico" alla vita, una sperimentazione del Sé durante la quale ciò che conta è l'essere presenti e consapevoli. I saggi scoprirono che il frutto di quest'approccio è la conoscenza profonda della natura di se stessi e di tutto ciò che li circondava. Essi pertanto compresero le leggi profonde di questa Natura (o Dharma) e tentarono di codificare quali atteggiamenti portano a lei e quali vanno in direzione opposta (Adharma).

Basandoci sui testi classici della tradizione va detto che questo sforzo di codifica ha portato a risultati con sfumature diverse: gli Yoga Sūtra di Patañjali codificano 5 Yama e 5 Niyama.

Le parole Yama e Niyama derivano entrambe dalla radice 'yam' che significa 'limitare, contenere, controllare'.

Patañjali ha fatto un percorso dall'esterno all'interno e mette per primo Yama , cioè i 5 precetti che l'allunno dovrebbe avere chiaro non solo durante la pratica ma in tutto l'arco della sua giornata. Essi rappresentano le regole da osservare nel rapporto con gli altri e sono: la non-violenza, l'attenersi alla Verità, il non-desiderare cose altrui, la continenza e l'assenza di desiderio di possesso. Sono regole che devono essere rispettate sempre ed in ogni occasione.

I Niyama regolano invece il rapporto con se stessi da ogni punto di vista (psichico, fisico e spirituale). Se gli Yama indicano ciò che non si deve fare, e pertanto sono chiamate "astinenze", questi indicano invece ciò che è meglio fare, non appena possibile, e sono detti pertanto "osservanze". Esse sono: la purezza, l'appagamento, l'ascesi, lo studio dei testi sacri e l'abbandono al Signore.

Detto questo il lettore obietterà che tali norme non sono per nulla facili da mettere in atto. Personalmente sono d'accordo con lui. Osservo altresì che il significato di 'yam' (contenere) è simile a 'yug' (aggiogare) da cui deriva la parola Yoga. Questo ci dice che il percorso dello yoga è il percorso del guerriero e richiede determinazione e sacrifici. Non è per chi si arrende alla prima difficoltà.

Taimni dice: «Esistono 2 tipi di yoga: inferiore e superiore. Quello inferiore ha per oggetto lo sviluppo di certe facoltà psichiche e di poteri soprannaturali, e a questo scopo la moralità trascendente implicata nello Yama-Niyama non è per niente necessaria; anzi, essa opera come remora perché determina conflitto interiore ed impedisce allo yogi di procedere nella sua ricerca di potenza ed ambizioni personali».

Prosegue definendola la "via della mano sinistra" : chi la persegue ad un livello iniziale può essere una persona egocentrica ma innocua (del tipo «guardatemi come faccio bene quest'āsana! »); avanzando poi si presterà ad attività dubbie , fino a diventare una persona apparentemente "per bene" in realtà in grado di possedere facoltà assai sviluppate (siddhi) che utilizzerà al soddisfacimento del proprio ego, altrettanto sviluppato.

Così lo yoga senza tali fondamenta non porta al Samādhi ma al gonfiarsi dell'ego. Purtroppo ai giorni nostri si assiste quotidianamente ad uno yoga inteso prevalentemente come āsana e

prānāyāma: se tali pratiche sono isolate dal contesto inteso da Patañjali, esse s'inaridiranno e diventeranno dei salutistici esercizi fisici e di respirazione. Non solo :così facendo il modello d'insegnante yoga che è presentato al pubblico in varie riviste è più simile a quello di un contorsionista vegetariano sorridente che a quella di un saggio, e mancherà di attrarre chi sente il desiderio di un cammino evolutivo.

Yama e Niyama sono del tutto incompatibili con tali modelli perché essenzialmente a mio avviso richiedono :

- una presa di coscienza reale della nostra situazione attuale: i nostri atteggiamenti desideri, paure, ecc..
- accettare tutto ciò, ma in maniera non remissiva
- cambiare il proprio stile di vita, non per soddisfare il proprio ego (o il proprio istruttore) ma per un fine più elevato.

“Lo scopo è la vita, Lo yoga è un mezzo “

Lo Yoga è nato con l'intento di soddisfare la più grande ambizione dell'essere umano: la beatitudine (o estasi, o Samādhi, ecc..). Esso non è una pratica, ma uno stato interiore che la coscienza individuale (o Ātman) assume quando si riconosce nella Coscienza Universale (o Dio, o Brahman). Qual è invece lo stato in cui mi trovo io, e penso, la stragrande maggioranza delle persone ? Ognuno di noi sperimenta quotidianamente diversi stati d'animo, belli o brutti. Desideriamo prolungare quelli belli ed eliminare quelli spiacevoli. Per eliminare questi ultimi ci costruiamo delle barriere, le quali però ci attenuano anche le sensazioni piacevoli. A mio avviso molti vivono così, “senza 'nfamia e senza lode”, in un mondo in cui all'arrivo di una crisi si cerca la distrazione.

In una fase iniziale si rimane tutto sommato piacevolmente “ovattati”, ma questo meccanismo di non-ascolto dei propri turbamenti non fa altro che acutizzarli, creandoci sensi di colpa dai quali nuovamente tentiamo di fuggire cercando però ancora riparo nelle distrazioni, dalle quali finiamo per dipendere (cibo, alcol, fumo, ma anche televisione, internet, lavoro eccessivo, sesso , ecc..).

Questo tipo di “anestetici” finisce per toglierci la consapevolezza di ciò che noi siamo realmente, perdiamo la fiducia in noi stessi e nei nostri obbiettivi che, a questo punto si legano indissolubilmente al possedere tutte queste “droghe”.

Quel che è peggio è che questo avviene in modo sistematico graduale e silenzioso. L'errore a monte di tutto questo è nel cercare fuori di sé ciò che si può trovare dentro, ma che non ricordiamo più di avere. E questo ci porta a non essere in noi stessi , e una persona “fuori di sé” si definisce pazzo! Ma è una pazzia capace di mettere la nostra malconca coscienza nel congelatore e farci vivere in uno stato d'apatia e d'insensibilità. Siamo come morti, viviamo in una realtà virtuale in cui pensiamo di agire ma in realtà rispondiamo passivamente a stimoli esterni. E scoprirlo e riconoscerlo è doloroso e imbarazzante, perché significa mettersi in discussione, piangere per i propri errori e decidere di accettare una disciplina che non promette ne'sconti ne'scorciatoie.

Sebbene Yama e Niyama abbiano la finalità comune di mutare il carattere del praticante, essi differiscono sotto molti aspetti: i primi sono rivolti al rapporto con il mondo esterno, rappresentano essenzialmente i divieti (non-violenza, non-rubare, non-accumulare, ecc..), ed indicano come reagire agli eventi della vita. Sono attitudini da applicare quando se ne presenta l'occasione: ciò significa che possono rimanere inoperanti se le condizioni esterne per la loro applicazione non si presentano. Diversamente da questi, i Niyama sono pratiche da eseguire regolarmente, indipendentemente dalle circostanze esterne. Esse indicano attitudini, azioni (e non reazioni) da compiere, e non sono condizionati da eventi esterni. Sono iniziative da prendere verso se stessi al fine della propria evoluzione.

Il rapporto con il proprio corpo può a mio avviso essere efficacemente paragonato al rapporto che un musicista ha con il proprio strumento: esso serve e va curato ed accordato non per essere esposto in vetrina, ma affinché la musica affiori. Come nella poesia Zen che segue:

Quando sarai vuoto come un flauto di bambù  
il Creatore accostando le labbra  
suonerà attraverso di te  
una melodia meravigliosa.