

Relazione da cui è stato tratto l'intervento in occasione dell'Assemblea dei Soci del 30 aprile 2022 già inviata alla Presidente e alla segreteria il 04 maggio 2022

Di Maria Paola Grilli dello Studio Iyengar Yoga di Torino

Se ne sono andati Guruji, poi Geetaji e il 9 aprile scorso è toccato a Feaq Biria. Quando muoiono i nostri maestri, le nostre guide è come quando muoiono i nostri genitori, ci si sente orfani. Ai nostri genitori dobbiamo questa vita terrena, ai maestri la nostra nascita o ri-nascita spirituale. In entrambi i casi, rimanere orfani fa sì che la morte acquisti una concretezza nuova, non è più qualche cosa di astratto che accade solo agli altri.

Le domande sul senso della vita, se mai ci sono state, diventano più pressanti.

Mi viene spesso da chiedermi da dove sia cominciato tutto questo. Muoviamo i primi passi nello yoga senza sapere veramente quello che stiamo facendo - se mai poi si abbia la fortuna di riuscire a saperlo.

Credo sia una esperienza condivisibile, all'inizio c'è un grande coinvolgimento a livello fisico, una esperienza prevalentemente corporea. Superati i primi ostacoli, la conquista di flessibilità ed elasticità porta con sé un profondo senso di libertà e di svincolamento da quelle che sono le abitudini del quotidiano. Si prova la libertà, anche se confinata nello spazio, del liberarsi dagli oggetti e dalle abitudini che condizionano la nostra vita, improvvisamente ci si ritrova a trascorrere intere giornate in pantaloncini e a piedi nudi.

L'insieme di queste esperienze porta con sé un bisogno impellente di trasmettere al prossimo ciò che si è appena appreso. Una necessità che troviamo magistralmente descritta nell'esperienza del maestro sufi Idries Shah:

"Quando qualcuno impara qualcosa da un altro e, a sua volta, inizia a insegnare quanto ha appreso, si crea una situazione che dovremmo osservare attentamente, perché la maggior parte della gente non capisce che cosa stia avvenendo.

Dimenticate per il momento che stiamo parlando di 'insegnamento'. L'essere umano, a un livello molto più elementare, 'riceve' qualcosa da qualcun altro: può trattarsi di un colpo, di un'informazione, di denaro, dell'idea di avere avuto un'esperienza.

Non appena la cosa viene 'ricevuta' (o si crede di averla 'ricevuta'), la successiva mossa dell'essere umano è tentare di ritrasmetterla. Ciò avviene perché l'uomo è un trasmettitore, o almeno opera come tale.

È solo in una fase successiva (che può sopraggiungere anche dopo due secondi) che l'individuo decide che ha 'ricevuto' una conoscenza che deve ritrasmettere PERCHÉ SI TRATTA DI CONOSCENZA. Poiché è inconsapevole di questa caratteristica, immagina di essere spinto a volerla ritrasmettere appunto perché si tratta di conoscenza." ^{1 2}

1 I. Shah, *L'io che comanda*, trad. it. F. Santi-A. Maggio, Ubaldini Editore, Roma 1996 (ed. or. London 1994), p. 134.

Quindi si comincia senza sapere quello che si sta facendo. Cominciamo ad insegnare perché abbiamo questa qualità intrinseca all'essere umano di essere dei trasmettitori (non c'è da andarne fieri).

Fin dalle prime lezioni, nell'Iyengar Yoga, si recita l'invocazione a Patanjali. Molti di noi, forse, non ne conoscono ancora bene il significato. E' un peccato perché è proprio in questi versi che è racchiuso il significato di quello di cui ci stiamo occupando, cioè dello yoga.

Riflettendo sul significato dei primi versi si viene a scoprire che si ringrazia Patanjali per averci fornito dei veri e propri prodotti di "sanificazione", dei prodotti di pulizia. Ringraziamo Patanjali per averci dato:

- la **scienza dello yoga (yogena) per purificare la mente (citta), per purificare la coscienza**
- **un commento sulla grammatica per purificare il nostro uso delle parole (pada) e della parola (vacca),**
- **la scienza della medicina (vaidyakena) per rimuovere le impurità (malam) del corpo (sarira),**

Insomma, al di là di ringraziare Patanjali, occorre subito riconoscere che in quanto a pulizia non siamo messi bene. Lo yoga, Patanjali *in primis*, considera l'essere umano fondamentalmente "sporco".

Se l'invocazione a Patanjali non fosse l'incipit di un percorso di evoluzione spirituale (costituiscono l'inizio del Bhojavritti, il commento di Bhoja agli Yoga Sutra) potrebbe essere il manifesto di una impresa di pulizie. Perdonatemi questo momento di leggerezza.

Il nostro Guruji riassume la nostra Sadhana nel **TRIKARAṆA ŚUDDHI** (dove ŚUDDHI vuol dire purificazione e Karaṇa significa strumento. I tre strumenti da purificare sono ancora una volta il corpo, la parola e la mente perché sono gli strumenti con cui l'essere umano si trova ad essere incarnato.³

Qui c'è una considerazione da fare che trovo importante, nei testi si parla in realtà sempre di **embodiment** una parola la cui possibile traduzione in italiano è «incorporazione», l'insieme di corpo, mente e respiro, e di tutte le **parti visibili e invisibili**. *Embodiment* qui tiene conto di una componente che viene «incorporata», che trasmigra, ovvero che c'è già prima della nascita e c'è anche dopo la morte.

Se facciamo yoga occorre tenere conto di questo: ci dobbiamo occupare di qualcosa che c'è prima della nascita e che ci sarà dopo la nostra morte.

2 Già citato nella postfazione S. Valbusa e GR. Marchisio, *Ashtanga Yoga*, Macro Gruppo Editoriale, Cesena 2021.

3 In Yogācārya B.K.S. Iyengar Aṣṭādaḷā Yogamālā, Allied Publishers Private Ltd, Vol. 3, p. 65

Occorre sapere che lo Yoga è una **Via iniziatica**, una **Via di Conoscenza**, un viaggio all'interno di sé stessi secondo le coordinate di una Sadhana ben descritta da Patanjali.

Cosa possiamo fare tutti noi che trascorriamo la maggior parte della nostra vita sul tappetino, in pantaloncini e a piedi nudi?

La nostra PRATICA comincia senz'altro con l'**ATTIVITA'**, che deve essere finalizzata alla **PURIFICAZIONE**, cioè alla evacuazione degli ostacoli, per eliminare i quali è indispensabile l'impiego di **Uddhyana Kriya e Uddhyana Bandha**. Qui entra in gioco il respiro per il quale l'approccio non è tecnico, ma sensoriale, e vorrei dire emozionale (parole di Guruji).

Sul tappetino occorre fare appello al nostro SISTEMA SENSORIALE, alla nostra capacità di SENTIRE non certo rivolta all'esterno (bhoga), ma all'interno (apavarga). Una buona notizia: noi tutti abbiamo questa potenzialità!

Senza dimenticare che a sentire I. Shah e Partanjali siamo dei trasmettitori che vanno puliti!!!

ooo ooo ooo

Invocazione a Patanjali

Om Om Om

yogena cittasya padena vācām

Per **purificare la mente (citta), per purificare la coscienza, Patanjali ci ha donato la scienza dello yoga (yogena).**

Per **purificare il nostro uso delle parole (pada) e della parola (vacca), ci ha dato un commento sulla grammatica,** in modo che sia l'utilizzo delle parole che il nostro modo di parlare sia chiaro, definito e puro.

malam śarīrasya ca vaidyakena

Per rimuovere le impurità (malam) del corpo (sarira), ci ha dato la scienza della medicina (vaidyakena)

yo'pākarottam pravaram muninām

Fammi stare vicino a Colui che ci ha donato tutte queste cose

patañjalim prāñjalirānato'smi

Fa che mi possa inchinare con le mani giunte a Patanjali.

(Poi, dopo aver conosciuto l'opera di Patanjali, la seconda strofa ci descrive le sembianze di Patanjali. Per poter fare qualsiasi meditazione, come prima cosa dobbiamo avere davanti ai nostri occhi la Sua forma).

ābāhu purusākāram

Dalla mano fino alla testa ha la forma (karam) di un umano (purusa).

śaṅkha cakrāsi dhāriṇam

Nella Sua mano tiene una conchiglia (śaṅkha) e un disco (cakra)

sahasra śīrasam śvetam

In cima alla testa (śīrasam) ha mille (śahasra) teste di cobra, perché è l'incarnazione di Adishesha, il più grande tra i cobra. Svetam significa bianco.

praṇamāmi patañjalim

Inchinatevi a Patanjali



Nota:

"I due sloka (versi) che cantiamo per invocare Patanjali costituiscono l'inizio del Bhojavritti, il commento di Bhoja agli Yoga Sutra. Dicono, prima di tutto, che il Signore Patanjali è considerato l'incarnazione di Adhishesha, il cobra, che è la sede di Vishnu, il creatore stesso di questo mondo. Si dice che si sia incarnato tre volte, donando tre diversi insegnamenti affinché le persone potessero migliorarsi. Il primo è lo yoga.

Con questo "canto" facciamo in modo che fin dall'inizio possa essere evocato all'interno di noi stessi quel sentimento di santificazione e al sentimento di lasciarsi trasportare, perché nulla si può imparare in questo mondo se non si ha l'umiltà di imparare. Quindi, all'inizio di una pratica, nel momento in cui pensate al Signore [Patanjali] sappiate che siete molto piccoli rispetto a quell'anima così grande. Una volta compreso questo, potremo ridimensionare tutti gli altri problemi che possono sempre sorgere durante la pratica, e che sono dovuti principalmente all'ego. Ognuno sa che si sta "abbassando" per imparare qualcosa. E se non ci "abbassa" non si può imparare nulla, se pensate di essere superiori e di sapere tutto, allora non siete affatto nella condizione di imparare. In questo senso, il "canto" può aiutare. Abbiamo deciso di cantare questi due sloka fin dall'inizio. Fin da quando Guruji ci ha chiesto di praticare lo yoga, abbiamo iniziato con questa invocazione. Ma non l'abbiamo fatto anche nelle classi perché all'inizio quando le persone venivano, avevano l'idea che fosse una preghiera religiosa di interesse solo per gli indù. C'è voluto un po' di tempo affinché le persone potessero comprendere. Ogni volta che avevamo un programma pubblico, una celebrazione come Divali o il compleanno di Guruji, recitavamo queste invocazioni. La gente ha iniziato a interessarsi e a chiederci cosa significassero le invocazioni. Quando fu compreso, tutti lo accettarono. Da diversi anni cantiamo queste invocazioni prima delle lezioni".

Testo adattato tratto da una intervista fatta da Margo Kitchen a Geeta S. Iyengar presso il RIMYI nel 1992 durante un intensivo per Canadesi. L'intervista è stata videoregistrata da Heather Malek, trascritta e adattata da Judith M. in collaborazione con Marline Miller.

<https://iyengaryogacentre.ca/wp-content/uploads/2014/07/Patanjali-2.pdf>

ooo ooo ooo