Stendhal

ISPIRAZIONI PER CULTURA, INTRATTENIMENTO, OPINIONI, VITA
stendhal@laprovincia.it

E se pace e felicità potessero durare? La "via" dello yoga

Lo yoga nell'antica arte indiana

Benessere. In tempi di virus conosciamo bene lo stress, eppure Sadhguru Jaggi Vasudev, mistico e yogi, sostiene in un libro che una strada sicura alla gioia esiste

DANIELA MAMBRETTI

É possibile sperimentare una condizione di gioia, espansione e libertà nella propria quotidianità? É possibile, a patto di desiderarlo davvero e di non ostacolare la naturale esuberanza esistenziale. Lo sostiene Sadhguru Jaggi Vasudev, yogi e mistico indiano, fondatore dell'organizzazione Isha (isha.sadhguru.org) e autore del libro "La gioia è alla portata di tutti. La via dello yoga" (Corbaccio).

Ritenuto una luminosa guida spirituale in tutto il mondo, Sadhguru parte dall'esperienza personale per spiegare, passo dopo passo, come sia possibile trasformare la propria vita e la propria coscienza attraverso gli insegnamenti yogici che continuano a guidarlo e a ispirarlo nell'invito universale a vivere al meglio la vita, nella pienezza e nell'entusiasmo.

Primo passo

Il primo passo, tuttavia, sta nel chiarire il significato di benessere che, essenzialmente, consiste nella consapevolezza di sentirsi bene: Sadhguru sottolinea che la nostra generazione può godere di agi e comodità che neppure un re avrebbe potuto permettersi fino a un secolo fa, ma di certo non è la più felice. Se è vero che ognuno può sperimentare gioia e pacificazione momentanei, è altrettanto vero che quello stato di profonda e duratura beatitudine sembra ancora irraggiungibile ai più. Infatti, è solo quando si sperimenta il benessere interiore che si riesce a essere felici e serenamente in equilibrio con chi ci sta vicino e persino con il mondo intero. Pertanto, è opportuno che iniziamo a prenderci cura di quel benessere, evitando di partire dai canoni esterni, ma da ciò che ci fa sentire in uno stato di perenne e imperturbabile beatitudine. Ma come? Dirigendo i pensieri e le emozioni verso la giusta direzione e non essendone, invece, inconsapevolmente governati.

Il punto - sottolinea Sadhguru - è che tutto accade dentro di noi: ogni esperienza umana è totalmente autoprodotta e, dunque, è anche semplice produrre ciò che ci fa stare bene, a patto di essere consapevoli del processo. Ma se i nostri pensieri e le nostre emozioni sono una nostra creazione, allora li possiamo plasmare a nostro piacimento, ricordando che la meravigliosa macchina umana è persino in grado di generare processi chimici volti al benessere fisico, come dimostrano alcuni studi che hanno verificato, per esempio, l'esistenza di un narcotico, prodotto e consumato dal nostro stesso organismo, in grado di generare beatitudine.

> Pensieri ed emozioni vanno indirizzati nella giusta direzione

Questa sorta di autosufficienza è da sempre ben conosciuta dal sistema dello yoga e il punto di partenza fondamentale è sempre la consapevolezza di ciò che accade: se consapevoli, possiamo attivare il nostro sistema in modo che anche il "semplice" atto di respirare possa divenire un grande piacere. E solo dopo avere raggiunto uno stato di gioia interiore e di espansione illimitata possiamo cominciare a godere della famiglia, di un amore o di un buon lavoro, non il contrario.

Linguaggio rarefatto

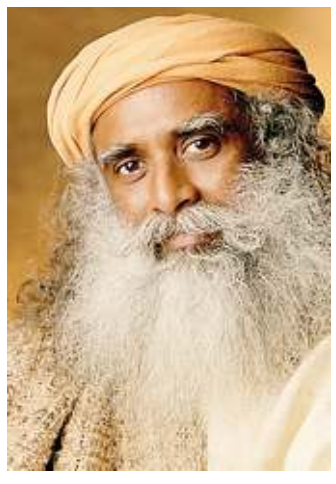
Una volta invertita la direzione della ricerca tutto cambia, poiché l'obiettivo non è più la gioia derivante da stimoli esterni, ma è la vita stessa a divenire espressione della propria gioia interiore che niente e nessuno potrà mai turbare. La trasformazione consapevole può avere inizio implementando le giuste tecniche: spiega Sadhguru che acquisendo padronanza del corpo fisico, della mente e delle proprie energie vitali si può arrivare alla totale padronanza della nostra vita e del nostro destino, anche se ciò non significa che tutto avviene secondo la nostra volontà, ma significa, invece, che si è in grado di prendere in mano la propria esistenza cavalcando le situazioni, anziché sentirsene vittime.

Allora tutto diviene magico e un semplice sasso, lo sbocciare di un fiore o un ficco di neve che volteggia nel cielo parlano quel linguaggio rarefatto che finalmente possiamo recepire e comprendere.

Acquisendo consapevolezza dei processi se ne diviene responsabili, cosa che non significa prendere sulle proprie spalle il peso del mondo o colpe non proprie, ma essere in grado di "rispondere" alle diverse situazioni che si presentano, assumendo un ruolo centrale nella propria esistenza e divenendo liberi e non più reattivi rispetto alle circostanze che quotidianamente ci troviamo a affrontare. Per intraprendere questa profonda trasformazione, che – sottolinea lo yogi - presuppone volontà, consapevolezza e responsabilità, la via dello yoga si rivela essenziale sul piano fisico, mentale e energetico, e Sadhguru ne svela tecniche, strumenti e piccoli segreti per sperimentare una completa e duratura gioia estatica.

La scheda / 1

Scienza del perfetto allineamento «Una sincronia con l'esistenza»



Contorsionismo esasperato, perfetta posizione del loto e espressioni serene e sorridenti del viso rappresentano ciò che viene comunemente associato allo yoga, ma Sadhguru ne fornisce una definizione più complessa.
«Si tratta della scienza del perfetto allineamento, della perfetta armonia, della completa sincronia con l'esistenza», poiché, al di là delle continue fluttuazioni dell'ambiente esterno, lo yoga aiuta a ripristinare e mantenere l'equilibrio interiore. Solo quando internamente, a livello fisico, mentale e energetico, tutto funziona in modo fluido e perfetto, allora il meglio delle proprie capacità è in grado di esprimersi e di irradiarsi con leggerezza, rilassatezza e scorrevolezza all'esterno. D. MAM.

La scheda / 2

Qual è lo scopo degli "asana"? L'intero essere diventa flessibile

Qual è lo scopo degli "asana", le posizioni che si assumono nella pratica dello yoga? Il loro obiettivo non è solo quello di aiutare a superare barriere e persino problemi fisici, ma va ben oltre. Per esempio, alcuni asana dedicati alla schiena rendono certamente più flessibile la colonna vertebrale, ma, in realtà, l'intero essere diviene più flessibile e, pertanto, più disposto all'ascolto e non di qualcuno che parla, ma di ogni aspetto esistenziale.
Ecco che allora lo yoga diviene uno strumento di trasformazione: muri e limiti fisici crollano e l'espansione può avere fluidamente luogo, poiché gli asana ci ricordano che il corpo fisico è solo una parte di sé stessi che si può trascendere per aprirsi al tutto. D. MAM.

MASSIMARIOMINIMO di **FEDERICO RONCORONI**

Parlare d'amore fa bene all'amore

"I desideri devono obbedire alla ragione.
Cicerone

VkVSlyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwMDAwMjMjMDAwMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwMDAwMjMjMjAyMC0xMi0zMFQwOTowODoxMCMjI1ZFUg==