



Esiste uno yoga cristiano?

Davide Magni S.I.

Negli ultimi anni si è molto rarefatto il confronto, talora ruvido, tra chi ritiene che lo yoga sia una disciplina in nulla compatibile con il cristianesimo e chi, invece, rileva gli aspetti fruttuosi di questo incontro. Il nuovo clima non è dovuto a una chiarificazione dottrinale o all'elencazione di criteri semplici che aiutino il fedele cristiano a discernere se e come sia possibile parlare di «yoga cristiano». Semplicemente, non se ne discute più, ma i dubbi rimangono. Chi naviga in internet può trovare decine di forum

Lo yoga è sempre di moda, ma principalmente come fitness. Si trascurano così le potenzialità di un incontro profondo dell'Occidente con questa filosofia e pratica orientale. Il cristiano, se ha un'autentica vita spirituale, può accostarsi in modo proficuo

ricchi di interventi pro e contro lo «yoga cristiano», ma questa è cosa ben diversa dal necessario confronto teologico svolto con competenza e nel rispetto dell'interlocutore. Allo stesso modo, basterebbe una rapida ricognizione tra le non poche riviste italiane che si occupano di yoga per rendersi conto dell'affievolimento della dimensione prettamente spi-

rituale della disciplina a favore di aspetti più ginnici e salutistici. Insomma, l'onda lunga della *New Age*, nella cui scia un certo Oriente ha raggiunto i nostri lidi ormai da anni, ora ripropone lo yoga nella sua più banale e minimalistica dimensione: una pratica di *fitness*. Il risultato poco lusinghiero è la perdita di occasioni di crescita e maturazione di una

fede adulta, capace di approfondire il patrimonio della tradizione cristiana che continuamente si arricchisce dall'incontro con le culture.

STORIA DI UN INCONTRO

Non era certo un metodo antistress quello che incontrarono il sacerdote francese Jules Monchanin (1895-1957) e i monaci benedettini Henri Le Saux (francese, 1910-1973) e Bede Griffiths (inglese, 1906-1993), nel loro ministero d'inculturazione del Vangelo in terra indiana agli inizi del Novecento. I primi due, nel 1950, fondarono nel Tamil Nadu il Saccidananda Ashram (Eremo della Trinità), a Shantivanam (Foresta della Pace). Alla morte di Monchanin, Le Saux si trasferì nel nord dell'India, sulle rive del Gange, affidando l'*ashram* alla guida di Bede Griffiths, che trasformò l'eremo in una piccola comunità monastica di rito cattolico indiano, affiliata all'ordine camaldolese. Il luogo in seguito sarebbe stato visitato da migliaia di persone da ogni parte del mondo.

Lo stesso padre Le Saux, sin dai primi anni della sua presenza in India, vedeva i rischi e le possibili deformazioni dell'impatto della cultura occidentale con l'Oriente. Mentre i «pellegrinaggi» in India dei giovani europei e nordamericani diventavano una moda travolgente, egli metteva in guardia dalla superficialità di un certo modo di incontrare la spiritualità indiana presente in coloro che, scontenti dell'Occidente, non erano però sufficientemente preparati a recepire il valore e a confrontarsi con la fatica di una spiritualità totalmente diversa da quella a cui erano abituati. «Lo yoga è molto in voga ai nostri giorni - scriveva Le Saux -, soprattutto in Occidente, dove forse se ne discute di

più che nella stessa India. Questa divulgazione può far perdere di vista il suo vero senso. Lo yoga è soprattutto una tecnica per riportare e fissare lo spirito nel suo centro».

Spiegava inoltre che lo scopo fondamentale dello yoga è di ricondurre lo spirituale alla nuda coscienza della propria esistenza, oltre le manifestazioni di ordine fenomenico percettibili dai sensi e dal pensiero. «Solamente in questo centro o in questa sommità - aggiungeva -, l'uomo raggiunge se stesso e si realizza nella verità del proprio essere, o, più esattamente forse, del proprio atto di esistere».

AL DI LÀ DELLA TECNICA

Arrigo Chierigatti, curatore dei diari di Le Saux, spiega che per raggiungere questo obiettivo sono stati elaborati, nel corso dei secoli, diversi eser-

cizi. Il più importante è quello della meditazione, che concentra lo spirito su un punto preciso, non importa se immaginario o reale. La meditazione dello yoga vuole conseguire la piena consapevolezza e condurre lo spirito al silenzio.

Ci sono posizioni del corpo (*asana*) ed esercizi di respirazione (*pranayama*) che hanno valore puramente preparatorio,

per permettere al praticante di controllare, ritmare e, se possibile, immobilizzare i suoi muscoli, soprattutto quelli che comandano i movimenti della respirazione e anche dei battiti cardiaci. Lo yoga, insomma, è «anche» una tecnica, e come tale attira l'attenzione. Così i suoi strumenti rischiano di essere valorizzati per se stessi, a scapito dello scopo primario da raggiungere. Per questo i pericoli dello yoga, soprattutto per gli occidentali, non devono essere minimizzati. Uno dei rischi più gravi di certi *yogin* è di costituire al fondo della

coscienza del praticante una specie di esaltazione del proprio io, ritenuto tanto potente da essere capace di controllare e dominare i movimenti muscolari e persino il pensiero. L'illusione è di passare dall'Io al Sé. Ma, quello a cui tendono e che chiamano il Sé, non è altro che la proiezione del proprio pensiero.

Del medesimo tenore, in verità, sono sempre stati i moniti di tutti i più competenti esploratori delle possibilità di praticare uno «yoga cristiano», primo fra tutti in Occidente il monaco benedettino Jean-Marie Déchanet. Cinquant'anni fa usciva in Francia il suo libro, *La voie du silence*, che in Italia fu intitolato *Yoga per cristiani* (Edizioni San Paolo, 1987). Pur essendo passato mezzo secolo, questo testo costituisce ancora il miglior contributo al dibattito sulle possibili integrazioni della sapienza dello yoga con la preghiera cristiana.

Per il cristiano il corpo umano è stato creato da Dio e dotato di una sua legge naturale. Tuttavia, l'Occidente

LUOGHI E SCUOLE

In ambito cristiano

Himalayan Yoga Institute

Via Faentina, 33/r, Firenze. Tel. 055.472015
www.himalayaninstitute.it

Swami Veda Barati: meditazione e yoga secondo la tradizione himalayana. Esperienza meditativa dello yoga nei luoghi della spiritualità francescana, Eremo della Verna (Ar).

Federazione italiana yoga

Via Emiliana, 3, Sarzana (Sp).

Tel. 0187.606398 www.yogaitalia.org

Eros Selvanizza - Antonietta Rozzi: seminario di meditazione yoga e preghiera cristiana, Eremo di Camaldoli (Ar).

In ambito laico

Isyco - Istituto per lo studio dello yoga e della cultura orientale

Magnanelli Edizioni, via Malta 36/14, Torino. Tel. 011.3821049 www.magnanelli.it

Yani - Yoga associazione nazionale insegnanti Via Villorresi, 11, Milano. Tel. 02.8361288
www.insegnantiyoga.it

Scuola di yoga Satyananda Ashram

Via Cà Baldone, 62, Trarivi di Montescudo (Rn). Tel. 0541.984710
www.satyanandaitalia.net

nel tempo ha smarrito un'adeguata capacità di valorizzare il corpo quale tempio dello Spirito. Esso va curato e custodito nel rispetto della legge divina. È proprio questa memoria che l'esperienza dell'incontro con la tradizione dello yoga ha risvegliato in quei cristiani che, da autentici fedeli, anelano alla sempre maggiore maturità, profondità e radicalità della fede in Gesù Cristo. Come insegna san Paolo: «Tutto concorre al bene di coloro che amano Dio» (Rm 8,28). Va da sé, allora, che un cristiano può accostarsi allo yoga in modo intelligente e utile alla propria vita spirituale solo se è saldamente radicato nella propria fede.

L'Occidente ha smarrito un'adeguata capacità di valorizzazione del corpo quale tempio dello Spirito. Esso va custodito nel rispetto della legge divina

Tra le forme di preghiera sempre più diffuse anche in ambito cattolico, c'è la pratica dell'esicasmò, la cui tecnica è alla base della recita del Santo Rosario. *Hesychia* è il termine greco che indica tranquillità interiore ed este-

riore. Sebbene non vi sia consenso unanime tra gli studiosi, l'esicasmò si è guadagnato la definizione di «yoga cristiano». Ha la peculiarità di unificare e integrare il respiro con il ritmo cardiaco e l'attività della mente, nella recitazione ritmata di un'invozione, la più celebre delle quali è: «Gesù Figlio del Dio vivente, abbi pietà di me peccatore». Flavio Poli, in *Yoga ed esicasmò*, (Emi, 1981) offre un approfondimento molto ben documentato su questa tecnica. Anche coloro che sostengono l'accostamento del cristianesimo allo yoga, individuano tuttavia alcune divergenze. Il cristianesimo, infatti, pone l'accento sull'assoluta trascendenza di Dio: lo sforzo ascetico è indispensabile, ma è necessario che Dio si riveli e che l'uomo sia integrato nella comunità ecclesiale. ■



GLOSSARIO

Che cos'è lo yoga?

I praticanti di yoga di differenti scuole e tradizioni convergono su alcuni assunti di base: lo yoga **non è ginnastica**; non è espressione di alcuna fede religiosa; **è una scienza finalizzata al «ben-essere» dell'uomo**, nel senso più profondo, e alla presa di coscienza della propria natura fisica, energetica e spirituale; non si pratica individualmente, ma, come qualsiasi cammino spirituale, si compie sotto una direzione spirituale, cioè la guida di un insegnante di esperienza.

Certamente non si può definire lo yoga in poche righe. Come metodo, o tecnologia del sé, è adattato alle molteplici situazioni nelle quali è utilizzato. Il termine stesso deriva dalla radice sanscrita *yuj* che significa «**unione**» o «**vincolo**», dal cui deriva anche il termine «giogo». Indica così il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima con il divino. Colui che pratica il cammino dello yoga è chiamato **yogi** o **yogin** (le donne *yogini*).

Lo yoga si è evoluto nel corso di migliaia di anni. Oggi ne esistono diverse forme: il più conosciuto è **Panchanga yoga**, che si suddivide in Hatha yoga, Raja yoga, Karma yoga, Gnana yoga, Bhakti yoga. Anche se diversi, questi sentieri portano tutti all'unione. **Raja yoga** è conosciuto come il «re» dello yoga. È il più noto dei sistemi, codificato nei 196 aforismi dello yoga (*yogasutra*), ed è attribuito a Patanjali, grammatico indiano vissuto tra il II secolo a.C. al V secolo d.C.

Raja yoga è diviso in **otto stadi**:

1. **Yama: vivere seguendo le regole di morale** verso se stessi e verso gli altri. Esse sono: *ahimsa* (non violenza), *satya* (non allontanamento dalla verità), *asteya* (non essere avidi e non rubare), *brahmacharya* (seguire la via della virtù), *aparigraha* (praticare il distacco e rinunciare al possesso dei propri beni).

2. **Niyama: seguire le regole di autopurificazione**. Esse sono: *saucha* (purezza, di corpo, mente e anima nella vita quotidiana), *santosha* (contentezza: nella buona e cattiva sorte), *tapas* (pratica ascetica o spirituale), *swadhyaya* (autostabilità, entrare all'interno di se stessi meditando, recitando *mantra* o leggendo testi sacri), *isvara pranidhana* (dedizione a Dio, cioè comprendere la vita come un atto sacro e dedicare ogni cosa interamente a Dio).

3. **Asana: posture fisiche** che controllano e tonificano i muscoli e i nervi, migliorando la stabilità e la salute, rendendo il corpo un adeguato veicolo per lo spirito.

4. **Pranayama: respirazione controllata**. Eseguita durante un'*asana*, purifica e rafforza il sistema respiratorio e nervoso.

5. **Pratyahara: ritiro dei sensi verso l'interno**. Eseguita insieme con *asana* e *pranayama*, porta insieme la stabilità del corpo e dei sensi.

6. **Dharana: concentrazione della mente**. Comprende *asana*, *pranayama* e *pratyahara*. La tecnica consiste nel fissare i pensieri e le emozioni su un soggetto: una luce, un simbolo mistico o un'immagine sacra.

7. **Dhyana: meditazione**. Lo stato di meditazione avviene in *asana*, *pranayama*, *pratyahara* e *dharana*, dove i pensieri e le emozioni vengono annullati. La mente è senza manifestazioni, l'anima resta nel proprio sé, riposando profondamente. Dalla traslitterazione della parola *dhyana* derivano i termini *chan*, in cinese e *zen*, in giapponese.

8. **Samadhi: stato di beatitudine**. È il risultato della meditazione: si entra nel silenzio profondo e si sperimenta lo stato d'estasi.