

La scienza dello Yoga Evolutivo

Paolo Menghi, 5 maggio 1990

Il corpo

Il corpo è l'ombra densa dello spirito, è la proiezione dello spirito che si è allontanato dall'origine e ha iniziato a produrre materia.

L'essere umano è costituito di organi, di sistemi di cellule. In ogni cellula si ritrova la stessa base della struttura dell'intero organismo: le molecole, gli atomi; in essa c'è la stessa intelligenza della prima cellula vivente. Nel piccolo c'è il grande. La forza della consapevolezza è l'inclusione della parte nel tutto e del tutto nella parte: quando il germoglio riconosce di essere parte del bosco e nella visione del bosco non dimentica di essere un piccolo germoglio.

Lo stato fisico, energetico e mentale

Parlare di yoga significa parlare della lunga storia dell'essere umano in rapporto a se stesso. La parola deriva dalla radice sanscrita *yug*: unire, congiungere, legare insieme, mettere *due* forze sotto un *unico* giogo. Significa comprendere la molteplicità e i conseguenti attriti che la vita offre all'interno dell'unità del proprio Intento.

Spesso chi si avvicina allo yoga lo fa perché ha sufficiente sensibilità per accorgersi di aver bisogno di una forza e di una trasparenza che sono andate perdute nel corso della propria vita. E di questa mancanza soffre. Quindi questa sofferenza è uno stimolo.

Il nostro organismo è composto di tre aspetti che si ritrovano ovunque: Materia, Energia, Spirito, *Tamas*, *Rajas*, *Sattva*. In ognuno di questi aspetti sono contenute le radici degli altri due. L'uomo ha la possibilità di partecipare consapevolmente all'interazione evolutiva tra questi tre livelli; dove la propria auto-osservazione crea ed è allo stesso tempo il risultato della creazione.

Tamas: è un magico stagno immoto, brulicante di vita non nata, incantata di paura e di voglia addormentate sotto una coltre di minuscole alghe, sicura, senza mai onde.

Rajas: è fiamma crepitante, che guida e a tratti illumina la notte sempre verso conquiste inafferrabili, maligne; sirene stupende, terre rischiose e attraenti che non saziano mai il cuore che qui a volte rischia l'amore.

Sattva: è il cielo immenso, chiaro, libero, aperto, senza vento, vuoto; un respiro infinito senza veli, pieno di luce e di pace.

E l'uomo, piccolo niente, ha acqua abbastanza per dissetarli tutti e tre, ha fuoco abbastanza per consumarli tutti e tre, ha spazio abbastanza per comprenderli tutti, perché l'uomo, piccolo niente, può sparire in un attimo ed essere grande.

Lo stato fisico, energetico e mentale della maggioranza delle persone è abitualmente molto compromesso e necessita di un intenso lavoro per essere messo nelle condizioni di “normalità”. Di solito viene considerato normale uno stato di compromissione, intossicazione e scompenso piuttosto gravi delle componenti *tamasiche, rajasiche e sattviche* individuali.

Si considera normale quel livello di intossicazione solo perché è abituale e rappresenta la norma statistica. I pochi che non vogliono sottostare a questa normalità statistica si curano di rimettere in sesto, a seconda della propria scala di priorità, una di queste tre componenti separandola dalle altre. Non ne vedono la connessione. Ma la normalità a cui mi riferisco non è statistica, è la condizione, che non è così frequente, di buon funzionamento dei tre livelli suddetti.

Il lavoro integrato su materia, energia e psiche permette lo sviluppo di una dimensione sottile, reale e unitaria.

Fin dal primo momento in cui si assume un asana già si inizia a lavorare contemporaneamente su materia, energia e psiche, per portare il *corpo fisico* con i suoi vari apparati (endocrino, cardiovascolare, respiratorio, digestivo, ecc.), il *corpo pranico* (energetico), il *corpo astrale* (emotivo) e quello *mentale* in perfetta forma e in sintonia tra loro.

Lo Yoga Evolutivo è un metodo complesso che include molti livelli tecnici e la creazione di contesti particolari dove essi possano espletarsi. Questo metodo sostiene l'ascesa dell'uomo usando il *corpo* (asana, bhandha, movimento e pranayama), continua con la *voce*, (suono, parola, mantra), e prosegue con la *mente*, (visualizzazione, yantra, mandala, direzione della mente). Anche se la difficoltà dell'uso di questi tre livelli è crescente, in questa Scuola iniziamo l'attivazione di tutti e tre allo stesso tempo.

Il fuoco, la schiuma e l'essenza

La pratica richiede disciplina, costanza e accuratezza, perché sia possibile avvertire le prime modifiche sul piano fisico, psichico ed energetico.

Conoscere le reazioni fisiche derivanti dal tenere a lungo una posizione, conoscere le reazioni psichiche provocate dal non volere cedere, andare oltre quelle reazioni anche quando sono dolorose; significa imparare a *riconoscere* le proprie reazioni come parte di sé e contemporaneamente a *non identificarsi* in esse. E attraverso l'analisi di quello che accade scoprire attitudini e tendenze automatiche. E scegliere se disfarsene o meno.

Se in un esercizio o in una posizione c'è sforzo, ci sarà fatica, e quindi anche dolore. Se si osserva quel dolore ci si accorge che immediatamente insieme al dolore appare

la voglia di non averne. A questo punto si può scegliere tra due possibilità: una è quella di cominciare a combattere e a fingere per evitarne il contatto, l'altra è quella di accettare sia il dolore che la voglia di non averlo. Allora sarà possibile osservare i vari livelli di reazione e vedere che tramite il dolore fisico si apre un accesso a quello psichico che magari abbiamo negato per anni: il rimosso riappare nel presente portando con sé sensazioni, immagini e ricordi a cui ora non neghiamo più il permesso di affiorare; come la schiuma che affiora quando il brodo bolle.

E sotto la schiuma ribollono diversi livelli di sierosità. Ma perché quei livelli salgano trasformandosi in schiuma e vapore è necessario che vi sia sufficiente *calore* per generare quella reazione, che ci sia qualcuno che *accetti* che questo processo avvenga, che lasci *acceso il fuoco* e che ogni tanto *tolga la schiuma*. Alla fine *resterà l'essenza*. È molto semplice e al tempo stesso molto speciale. Una normalità straordinaria che per la gente comune può sembrare miracolosa o folle, ma non è né l'una né l'altra cosa. È solo la capacità di sostenere l'intensità della consapevolezza restando tranquilli. È la possibilità di divenire coscienti della propria coscienza. È meditazione. Medita chi vuole amare e non ci riesce, quindi inizia ad imparare a smettere di inventare quello che già c'è.

L'incarnazione di un essere evoluto nel corpo fisico è un sacrificio continuo, perché la materia più densa tende sempre a porre limiti a ciò che non ne ha. Da quell'attrito, però, si distilla un nettare che dà il potere a quell'entità elevata di compiere il suo lavoro nel mondo fisico. Di trasformarlo: quello spirito si raffina nel tentativo di aumentare la coscienza dell'organismo che lo ospita.

Dedicare ogni azione della vita

Ogni fenomeno dell'universo, essendo manifestazione di una fondamentale unità, è congiunto agli altri da sconosciuti e misteriosi vincoli. Tutti questi legami permettono all'uomo che li sa riconoscere di elevarsi attraverso le cose più piccole alle supreme. L'esistenza materiale e sensoriale non solo non va negata ma deve essere utilizzata in un approccio che fa di ogni atto della vita quotidiana un atto sacro.

Se ci si abitua ad osservare l'effetto che il lavoro sul corpo esercita sulla psiche, si sviluppa una consapevolezza costante in qualunque momento della giornata e in qualunque situazione di vita. Salire le scale, mangiare, fare un massaggio, anche queste semplici azioni possono divenire yoga, cioè opportunità per sviluppare un livello di intensità e d'attenzione non consueta. Ma se non si conquista una pratica costante è difficile imparare a salire le scale da svegli, perché senza pratica è poco probabile saper approfittare della giornata in senso evolutivo, cioè riuscire ad usare la quotidianità in funzione di una volontà di apertura e di crescita.

Lo Yoga Evolutivo insegna a tenere gli occhi sempre aperti, perché un ricercatore ha la necessità di vedere dove mette i piedi. L'importanza di mantenere una mente vigile

viene definita subito, già da quando si comincia il lavoro sul corpo. Affinché questo lavoro sia fin dall'inizio connesso alla coscienza.

Ogni essere vivente è un trasformatore d'energia grossolana in energia più sottile, ma l'essere umano può compiere questo processo volontariamente, agendo la propria consapevolezza nel mondo, e trasformando così la materia di cui egli stesso è costituito. Questa trasformazione scenderà negli strati più densi del nostro essere, rendendolo via via più permeabile alla luminosità della consapevolezza che scende. Da quella densità si leverà altro fango e ci sarà bisogno di molta determinazione. Quando questa diverrà abbastanza intensa e abbastanza pulita, l'Intento sarà agganciato e farà il resto.

La costanza, la competenza, la consistenza

L'anima è la consapevolezza di sé e noi siamo qui per costruire anima.

Questa consapevolezza si costruisce tramite il doloroso attrito tra ciò che siamo e noi che vediamo ciò che siamo. Sfuggire alla sofferenza di questa visione è dannoso, così come indulgerci. Questa sofferenza va usata. Noi siamo tre cose: ciò che siamo, ciò che vorremmo essere e colui che osserva queste due cose.

Arriva un momento nella pratica dello yoga in cui si dice: "non ho voglia", e immediatamente si pensa di essere pigri cioè sbagliati, e si comincia a dare giudizi su di sé.

Inserire un giudizio moralistico in un processo di conoscenza equivale a bloccarlo.

Più utile è tentare di capire da dove viene il rifiuto.

Ciò che viene per esempio definito "pigrizia" è semplicemente la difficoltà a sostenere un contatto con se stessi, perché quel contatto non piace, perché allo specchio dei nostri compagni di viaggio vorremmo dare un'immagine diversa da quella che ci rimandano.

Ad ogni livello di consistenza raggiunto scatta una chiusura automatica, necessaria, altrimenti non si potrebbe reggere. Ma ad un certo punto, grazie alla consistenza e all'energia che derivano dalla pratica costante, si può desiderare di fare entrare di più; ci si apre e, nel momento in cui questo succede, si sperimenta l'espansione. Questo processo corrisponde alla fioritura delle potenzialità dell'individuo e perciò richiede *costanza, consistenza e competenza*; sia per favorire quella fioritura, sia per sapere da dove iniziare, verso quale direzione muoversi e con chi condividere il viaggio.

Per chi ha bisogno di una conferma fotografabile per rischiare l'esperienza dello yoga può essere utile sapere che, in una persona che medita, è possibile rilevare sensibili variazioni nel tracciato elettroencefalografico, e che queste sono direttamente proporzionali all'esperienza che il soggetto ha nella pratica meditativa. Questo può tranquillizzare qualcuno sull'efficacia della pratica. Altri sentono che questa intuizione è assolutamente palpabile fin dalle prime esperienze, per cui possono procedere senza bisogno di elettroencefalogrammi.

Altri ancora, più sensibili a un contatto con l'energia, si avvicinano alla disciplina con una vaga paura; un'inquietudine che è una buona protezione perché tiene costantemente all'erta.

Il seme della trasformazione

Mantenere un atteggiamento di dubbio è utile, ed è parte del percorso che si fa in questa Scuola, perché il dubbio è il frutto del gioco tra le polarità di cui è fatto il mondo e la vita stessa, ed è il seme della trasformazione della densità in sottigliezza. Andare avanti eliminando il dubbio genera fanatismo, ma è necessario in certe fasi, per chi vive costantemente nel dubbio, mettere da parte un po' della negatività e dell'attaccamento al dubbio, usato

come protezione al contatto, per non impedirsi così ogni esperienza. Ma mantenersi aperti alla verità non può certamente ottenersi negando il dubbio.

Insegnare lo yoga evolutivo significa anche seguire il piacere di risvegliare il dubbio in chi si è fatto un guanciale di certezze, il piacere di svegliare le coscienze e le menti che dormono sognando, e gioire con loro nel vederle divenire vigili, aperte e attive. Il fatto che un corpo, una personalità o un'anima non siano abbastanza "ben fatti", rappresenta un'occasione in più per sollecitare il desiderio di perfezionarli; il che, qualunque sia il risultato, porta sempre ad un aumento della consapevolezza dell'organismo che si è impegnato in quel senso.

Un corpo, una personalità, un'anima non sono mai perfetti, ma perfetto può divenire l'Intento di perfezionarli. Voi siete quell'Intento consapevole.

Le emozioni

Un cammino di verità non si esaurisce nella comprensione delle proprie emozioni, ma chi lo percorre deve essere in grado di riconoscerle, accoglierle e trascenderle.

Per sviluppare questa competenza bisogna imparare a far scendere lo scandaglio dell'intuizione nel cuore, e a discriminare le varie componenti degli stati emotivi che lo attraversano.

Per seguire un'indagine accurata di quanto succede al nostro interno bisogna anzitutto sviluppare un desiderio autentico di conoscere cosa abbiamo dentro. Coltivando questo desiderio si produce la nascita di una volontà abbastanza forte e pulita da favorire sufficiente distacco per un'osservazione neutra.

Il più delle volte lo stesso desiderio di verità è solo apparente, e nasconde già dall'inizio il tentativo di usare questa ricerca per camuffare meglio alcune parti della propria personalità che non si ritengono "giuste" e che non si vorrebbero mettere in mostra.

Pretendere in partenza un volere pulito, rende impossibile la partenza. Fingere che quel volere sia già pulito, rende impossibile continuare.

La strada si percorre ripulendo il nostro desiderio di percorrerla e ringraziando la finzione che ci ha permesso di arrivare fino a quel punto.

È del tutto normale muovere i primi passi sorretti dalla fantasia. È del tutto normale che questo accada all'inizio e che poi si creino altre fantasie, e che successivamente anche queste cadano. Comunque si procede, consci del contrasto tra i propri limiti e l'ampiezza dei propri orizzonti. Così si impara a vivere con coscienza pienezza dando energia alle proprie aspirazioni e costruendo la forza necessaria per proseguire, partendo dalla semplice pratica.

La finzione utile

L'attrito che si genera quando si entra in contatto con la fatica, con la frustrazione di non reggere quella fatica e con il tentativo di superarla è conoscenza allo stato più semplice, che può essere riportata a qualsiasi livello della vita. Perché la pratica serve ad un'integrazione con la propria vita e non ad una maggior scissione da essa. Ogni dualismo crea un attrito. Ma da questo attrito si genera energia, come da due pietre strofinate energicamente nasce la scintilla, e questa energia crea tensione. Questa tensione può non essere accettata perché si è troppo piccoli e fragili, perché la struttura che ci contiene non è abbastanza consistente, né abbastanza ampia. Quindi si tratta di espandersi, ma come riuscire ad espandersi?

Lo stress è il risultato dell'attrito che si sviluppa ogni volta che due polarità interagiscono. Se si riesce a restare consapevoli (la tendenza sarebbe quella di scappare dalla sofferenza generata dall'attrito) si ottiene un triplice risultato:

- Uno scambio tra le due polarità: ogni scambio tra due polarità crea coscienza e nuova energia.
- Un aumento della consistenza psichica dovuto al sostenere la tensione in aumento.
- Lo sviluppo del contenitore fondamentale all'evoluzione: l'impegno, cioè la scelta a priori di non scappare più.

Ma per avere esperienza di ciò è necessario sviluppare energia e rilassamento.

Appena l'energia è più forte si entra in contatto con il rimosso, cioè con tutto ciò che non si è pronti a sostenere e che viene quindi messo da parte.

La rimozione è fondamentale per il nostro equilibrio psicologico, perché quando si entra in contatto con qualcosa che è troppo difficile da sostenere rispetto al nostro livello di consistenza, è buona cosa metterla da parte, altrimenti ne rimarremmo così feriti da non riuscire più a rialzarci. Ma in un lavoro che ha come obiettivo la ricerca di sé, inevitabilmente, prima o poi, si andrà a rivisitare queste zone, e per raggiungerla e sostenerla a questo bisogna sviluppare energia.

La paura che nasce dall'ignoranza

Quando si entra in contatto con il rimosso, si contatta l'insofferenza e la voglia di scappare. È logico e conseguente.

Accettare semplicemente quello che avviene senza pretendere di non avere voglia di scappare, rilassarsi senza pretendere di non avere dolore, permette una espansione e permette di accorgersi che quella chiusura non è caratteristica della propria struttura, ma risultato di una paura di fondo, che nasce da un'ignoranza la quale porta

a difendersi

di fronte ad ogni cosa che non collima con la nostra idea di noi stessi e degli altri. C'è gente che vive senza piacersi, che passa buona parte della vita a fare in modo che gli altri siano contenti di loro, mentre essi non sono contenti di se stessi. Gente che passa la vita a cercare conferme da parte di persone per le quali non nutre altro interesse che quello di farsele dare. È un continuo andare a pesca di consensi di cui non si sazierà mai. È andare a pesca e continuare a prendere altri pesci mentre quelli già presi marciscono nella stiva.

Coscienza e intensità

Osservare e accettare quello che c'è permette di sviluppare sufficiente energia e consistenza per sostenerne una visione più profonda e più ampia.

Questo processo genera conoscenza e tensione. Se c'è conoscenza e non ci si rilassa, la tensione non si trasforma in intensità ed invece di sviluppare ampiezza, la blocca. L'ampiezza è il risultato di questo binomio, fatto di coscienza e intensità, ed è qualcosa di sperimentabile praticamente.

Il primo punto è accettare quel che c'è. Se si è in un attrito e lo si nega perché causa dolore, in quel momento si sta negando quel che c'è; allora si comincia a costruire quel che "dovrebbe" esserci. Lavorare sul "come dovrebbe essere", prescindendo da ciò che oggettivamente è, crea

una catena karmica³: altra gente che ha a che fare con questo tipo di elaborazione vi si associa. E si crea una struttura che potrebbe divenire una setta e dove si finirebbe per

identificare la realtà con quella unica struttura. Mentre la nostra costruzione può solo essere un modo efficace di contenere la nostra ricerca.

Può sorgere una domanda: è necessario far fatica? è necessario soffrire? Certo. Su questo pianeta. Abituatevi, però, a vedere cosa c'è in quella fatica. La fatica è necessaria

non perché più si soffre più alta è la ricompensa nell'aldilà, ma piuttosto perché in quella sofferenza c'è una possibilità di conoscenza.

Non c'è possibilità di realizzazione senza disciplina nella pratica; ma non c'è disciplina senza sforzo, e non ci può essere sforzo se non c'è desiderio di realizzazione.

Non ci può però essere desiderio di realizzazione se non c'è bisogno di realizzazione, e non può sorgere bisogno di realizzazione se non si soffre per la sua mancanza. Ecco perché una strada di conoscenza è sempre stata aperta solo a chi è in consapevole contatto con la propria sofferenza.

Con la propria fame di vita e di libertà. Chi ha trovato un'anestesia efficace per questo dolore dovrà essere privato gradualmente del rimedio che ha inventato. Si ribellerà con tutte le forze perché la sua capacità di sostenere la propria sofferenza è scarsa, e per questo si era creato i suoi ammortizzatori.

Ma non crediate di evolvere solo perché soffrite. Se così fosse saremmo circondati da esseri realizzati. Tutti soffrono. Occorre acquisire una conoscenza e una strumentazione adeguata per poter usufruire della sofferenza. Senza questa competenza potrete restare schiavi della sofferenza come di qualunque altro potere, negativo o positivo che sia. Ecco perché non possiamo assolutamente pensare che l'inconsapevolezza della propria sofferenza o tutti i meccanismi atti ad evitarla siano inopportuni.

Il lavoro alchemico

Quando non si ha più né dolore né piacere nel tenere una posizione, quando non c'è più bisogno di qualche cosa di così denso come il dolore e il piacere fisico per raggiungere concentrazione e unità, si è pronti ad entrare in spazi più sottili. Si è pronti ad incanalare la nostra energia emotiva e mentale in un Intento di verità. È possibile trovare conoscenza nell'ampiezza generata dalla sofferenza, solo sviluppando un'accettazione rilassata. Sembra paradossale: si pensa che se si è tesi non si può essere rilassati, mentre invece è possibile essere tesi e rilassarsi in quella tensione, essere confusi e rilassarsi in quella confusione, essere arrabbiati e rilassarsi in quella rabbia.

Ciò che rende possibile sperimentare questo apparente paradosso è l'accettazione di quello che c'è, di quello che si vede, di quello che si prova in quel preciso istante: accettazione in una visione neutra di ciò che accade, senza negare e senza identificarsi nei pensieri e nelle emozioni che continuamente si succedono. Questo è il lavoro sulle emozioni. Un lavoro alchemico. Il Mandala è il contenitore ed il sistema che consente che questo processo avvenga.

L'attenzione permette la concentrazione, la concentrazione permette il contatto, il contatto permette l'esperienza, l'esperienza permette la conoscenza, la conoscenza permette azioni coerenti con quella conoscenza.

Attenzione e apertura allo stesso tempo. Ma mantenere attenzione e apertura costante è difficile perché inevitabilmente si cominciano a vedere cose che possono non piacere.

E abitualmente si tende a considerare sbagliato ciò che non piace, e quindi a fingere di essere quel che non si è, fingendo di credere di sapere già quel che si è.

Se si parte dall'idea che ciò che succede sia sbagliato, si faranno forzature per modificare quello che succede e comincerà una battaglia senza altri risultati che la tensione, il senso di colpa, la paura e l'aggressività verso giudici reali e immaginari.

Conoscenza e rilassamento

Questa battaglia non potrà aver fine se non con l'accettazione. Altrimenti sarebbe una battaglia senza amore. Una battaglia inutile perché se non c'è accettazione non ci può essere neanche amore. L'accettazione è il primo livello della conoscenza. Non va confusa con il subire l'abuso del potere o dell'insicurezza altrui. Perché in questo

caso impareremmo soltanto

a fare della nostra dipendenza un'arma, del nostro vittimismo uno strumento di potere per manipolare meglio gli altri.

Dietro l'accettazione c'è un percorso lungo e profondo che si basa su due elementi, il primo è la conoscenza esatta, perché neutra, di ciò che si prova, il secondo è il rilassamento da ricercare durante il contatto con la sensazione piacevole o spiacevole che inizia a pulsare in noi.

Nessuno ama ricercare sensazioni spiacevoli, ma una ricerca di verità ce le fa inevitabilmente incontrare. E per consentire all'energia cosciente di passare al centro mentale neutro, bisogna fare i conti con il cuore, e quindi imparare ad accettare le emozioni, a conoscerle, ad

usarle ed infine a trascenderle. Si genera così il "campo emotivo consapevole". Ciò che all'inizio è un campo di battaglia, si trasforma col tempo in un campo di esperimenti.

La magia inizia da lì.

Accettazione significa semplicemente aprire gli occhi e non nascondersi o difendersi prima ancora di aver visto cosa c'è: se si accetta quello che c'è e si smette di negarlo in funzione di quello che "dovrebbe esserci", sicuramente ci sarà espansione.

L'attitudine discriminante

Accettazione significa sviluppare un'attitudine discriminante all'interno di una quiete mentale in uno spazio grande. In altre parole si tratta di sviluppare un'attitudine scientifica, neutra. Lo scienziato che in laboratorio mescola gli ingredienti, ipotizza che succeda qualche cosa

e guarda cosa accade; ma se quando accade qualcosa di diverso da ciò che aveva ipotizzato, lo mettesse da parte, allora non sarebbe uno scienziato; perché un vero ricercatore è sempre aperto ad accettare che i risultati del suo esperimento contraddicano le sue ipotesi.

Come per lo scienziato è essenziale ricercare il significato di ciò che si manifesta ai suoi occhi, anche se non si trova ancora in grado di comprenderlo, così è per lo studente dello yoga evolutivo. Quindi la possibilità di osservare in ogni momento i meccanismi che mettiamo in atto

prima, durante e dopo la pratica, è uno dei primi obiettivi da conquistare. Se si parte dall'idea che ci sono meccanismi giusti e meccanismi sbagliati, che ci sono reazioni giuste o sbagliate e che dovremmo essere diversi da ciò che siamo, imbocchiamo una strada senza uscita, perderemo armonia e capacità di accoglimento, e ci comporteremo inevitabilmente in modo grossolano. Cominceremo a fare operazioni violente contro noi stessi e contro coloro che ci siamo scelti perché ci dicano come dovremmo essere, senza nemmeno avere capito perché, basandoci solo su stati emotivi o su giudizi moralistici.

La cosa più utile è aprirsi ad un'osservazione neutra di ciò che succede. Certe aperture sono solo chiusure più sofisticate. Apparenti assensi solo per impedire ogni accesso. Certi ragionamenti che saltano l'esperienza sono soltanto difese alla paura di

contatto, chiusure alla vita. È inutile dar credito ai propri sentimenti, perché essi sono come le nuvole: passano e cambiano. Una vita a rincorrere e a sfuggire emozioni è una vita spesa a giocare a rimpiattino con le nuvole. Imparate a percepire i sentimenti e a seguirli fino alla radice: vedrete cosa troverete.

Meditare porta a vedere contraddizioni tali da mettere in discussione l'idea che abbiamo di noi stessi. Stando fermi in silenzio ci si può iniziare a render conto dello stato in cui si trova la mente: che realismo possiede ciò che viene abitualmente chiamata "intelligenza" e ciò che viene chiamata "felicità". Rendersi conto in che razza d'inferno si vive. E quindi entrare in contatto con quello che c'è. Anche se non piace.

Meditazione è ascolto; è possibile solo se si è capaci di agire; non solo di reagire. La prima tappa consiste nell'osservare la propria reazione. Seconda tappa: «chi sono io?»: io non sono quella reazione, ma colui che osserva la reazione che avviene.

Accettandola ci si riconosce nella consapevolezza. In espansione.

L'ambivalenza

L'osservazione permette la partecipazione consapevole, volontaria e distaccata alla battaglia tra gli opposti. Permette un contatto con il dualismo, e quindi con la propria tendenza automatica a sfuggire l'attrito che ne deriva.

Ma l'accettazione di quell'attrito porta ad un aumento d'intensità e d'ampiezza che è proprio la condizione alla quale lo yoga evolutivo prepara. L'osservazione di questo andirivieni psicologico tra il bisogno d'intensità e d'ampiezza e la fuga da questi, permette un contatto con l'ambivalenza di base.

Ad un certo punto l'individuo (etimologicamente "non diviso") è pronto a "vedere" le proprie azioni, le proprie parole e i propri pensieri. Di lì, dalla quiete e dal silenzio della mente, il sé inizia a orientare pensieri, parole e azioni nella direzione voluta da una legge più grande di quella individuale.

La prima fase è una fase di disciplina, la seconda d'intuizione. La prima ha come scoglio lo sforzo, la seconda le tentazioni: l'uso dei poteri raggiunti per un aumento della propria importanza personale. Perciò finché pensiero, parole e azioni non sono disciplinati dall'intuizione rilassata, devono esserlo dalle regole e dalle conoscenze tecniche impartite da chi guida. L'espansione della coscienza è sempre il risultato della prevalenza di un profondo bisogno d'ampiezza e di verità, sulla tendenza all'appagamento narcisistico ed egocentrico.

Ecco perché non ha senso fare sforzi per aprirsi alla vita senza prima chiedersi onestamente se lo si desidera.

Quel che raffina e fa evolvere l'individuo non è la capacità appresa ma il processo d'apprendimento per ottenere quella capacità. Nel tentativo di apprendere qualcosa di

nuovo, infatti, l'uomo è costretto a convivere coscientemente con i propri limiti e con la propria aspirazione a superarli. Questi due elementi in contrasto tra loro sviluppano un attrito e una sofferenza che bruciano le illusioni nate dall'identificazione con le proprie proiezioni.

Lo Yoga Evolutivo spinge sempre in due direzioni: verso l'alto e verso il basso. La forza e la luce in cui ti immergi quando sali, non hanno altro scopo che illuminare e trasformare le profondità più oscure della materia quando ridiscendi. Altrimenti quella salita avrebbe il prezzo della scissione: è una strada già provata e fallita, e vanifica il senso stesso dell'incarnazione in una forma umana di materia vivificata. Rendere conscio l'inconscio della nostra struttura più densa non è cosa che può avvenire distesi su un divano, ma dedicando ogni azione della vita alla ricerca di questa trasformazione radicale della coscienza.

Seguire la via dello Yoga Evolutivo significa continuare appassionatamente al di là di una vita sognante retta e costretta dal binomio "illusione-delusione".

Questo vuol dire espansione, sperimentare uno spazio più grande; e questo dà benessere. Da qui inizia tutto. Appena c'è espansione e benessere, ci sono due possibilità: o si utilizza l'ampiezza conquistata per entrare in contatto con qualcosa di non conosciuto, o non si sa più che fare e si scappa. Ma se si è passata una vita intera a pensare: «cosa devo fare per poter stare bene?...», nella convinzione che ciò sia impossibile per colpa di qualcuno, immaginate l'angoscia di sentirsi bene in uno spazio ampio e pulito.

Il ciclo che prima aveva portato al benessere ora mette in contatto con un altro tipo di tensione, e quindi s'impone una successiva espansione. Allora si inizia ad avere paura. Si teme di ricominciare a star male, di ritornare alla situazione precedente. La paura metterà di fronte ad altre due possibilità: o si trova una nuova motivazione per continuare

la pratica, oppure la si interrompe, lasciando che l'energia si abbassi per poter stare ancora male e ritornare alla vecchia motivazione con la quale si aveva cominciato: la ricerca di un benessere immaginario: il "contrario del malessere".

Attenzione! Tutto ciò che ho detto fin ora ha significato solo se chi mi ascolta è sostenuto da un'esperienza pratica; altrimenti diventa un inutile esercizio mentale. Molto noioso.

È però vero anche che lo studente nella Scuola ha bisogno di qualche presupposto teorico a sostegno delle sue azioni.

Imparare ad insegnare

Se volete imprimere coesione e continuità a ciò che state facendo, se volete che il processo della vostra espansione acceleri progressivamente, imparate a fare ciò che non sapete fare, imparate a fare bene ciò che sapete far male, e insegnate ad altri ciò che già sapete far bene.

Chi non segue questa regola non potrà usare i propri talenti ma ne sarà usato e ne diverrà schiavo, rivedendo la sua nuova immagine.

Essere consapevoli significa svelare istinti, pensieri ed emozioni alla mente. Se la mente resta calma durante questo processo, sentirete il cuore accendersi. Questo fuoco inizierà a bruciare le impurità. La trasformazione dell'uomo verso la sua interezza nasce di lì. E se l'esperienza sarà accolta, a quel punto si entra in uno stato di coscienza adatto per utilizzare le interazioni consuete e quotidiane come occasioni evolutive. Diviene allora concretamente possibile imparare ad essere di questo mondo senza essere di questo mondo e ad armonizzare la psiche umana con la dimensione universale che la contiene.

La scuola

Il nostro è un metodo che parte dalla conoscenza del ciclo vitale fisiologico dell'individuo e dei sistemi di cui esso si è inconsapevolmente trovato a far parte, per arrivare alla scelta di ricominciare volontariamente ad appartenere ad un sistema unificato da un comune intento di conoscenza.

Si tratta di un metodo integrale, che non trascura nessuna parte, ma che le vede tutte connesse tra loro all'interno dell'Intento. Il ciclo prevede di allontanarci dagli automatismi per poi ritornare coscienti ed equipaggiati ad affrontare tutto ciò da cui siamo partiti. Abbiamo chiamato questo metodo Yoga Evolutivo.

Imparare ad insegnare

Nel campo delle conoscenze umane il tempo esercita una funzione di scrematura e quel che nello scorrere degli anni si rivela inutile, dannoso o non necessario si perde; quel che invece riesce a mantenere utilità, forza e dignità viene raccogliendosi ed elaborandosi come scienza.

Quello spazio ampio e cosciente al quale, una volta sperimentato, si ambisce come dimensione stabile è dato dalla possibilità di andare oltre (non di negare!) l'"ego": l'attaccamento alla personalità come unico elemento di riferimento. Ma il superamento dello stadio di identificazione di se stessi con la propria personalità presuppone innanzi tutto di averne costruita una. Molti, incapaci di arrischiare, nella relazione con gli altri, alcuna definizione autonoma della propria volontà, confondono la loro paura a definirsi con la neutralità e il distacco. Se sono sfortunati incontrano un "guru" ben contento di insegnar loro quale dovrebbe essere quella volontà.

Avvertire il peso di un'identità consistente costruita con fatica, determinazione e continuità, e riconoscere in se stessi, non la volontà di distruggerla, ma il desiderio di metterla al servizio di quello spazio che dà casa a tutti, è una libertà di ciascuno; anche se raramente colta.

Si tratta di una scelta assolutamente non abituale, difficile da integrare con le consuetudini della vita quotidiana.

L'uomo si identifica con la propria personalità e ciò amplifica il senso della propria importanza personale. L'attaccamento che egli nutre per l'immagine che ha dell'unica

parte di sé che conosce rende schiavo il padrone: lo strumento diviene il proprietario dell'artigiano, il

limite si impone a ciò che non ha limiti e l'anima dimentica se stessa.

Il senso di importanza che si conferisce alla propria immagine, cattura, inoltre, una quantità enorme di energia della quale si ha, invece, assoluto bisogno se si vuole entrare nella conoscenza del reale.

Lo spazio umano e cosciente

Bisogna andare molto indietro nella storia per incontrare la valorizzazione di questa ricerca umana e la sua sistematizzazione in termini di scienza. C'è una parola in sanscrito per indicare i poteri necessari per andare oltre se stessi, non negando se stessi, ed è *Siddhi*: essa indica la

capacità di usare l'energia che già esiste verso un obiettivo.

Il risultato è l'acquisizione di poteri. Il *Siddhi* più alto è quello di liberarsi anche dei poteri raggiunti trasmettendoli a chi ci segue sulla stessa via. Questa è la vera "magia".

Quel che gli antichi ricercatori sapevano è che un'enorme quantità d'energia è presente in questo grande spazio che include la magia della vita quotidiana. Il problema è essere parte cosciente di questa magia e quindi parteciparne attivamente inserendosi nel flusso, oppure esserne esclusi dalla propria incoscienza.

La magia della vita quotidiana

Lo Yoga Evolutivo è la scienza che si occupa di sviluppare questa consapevolezza attraverso l'esperienza del magico lavorando su materia, energia e psiche.

Questi tre aspetti si compenetrano l'uno con l'altro. Rendersene conto permette a questi tre aspetti di essere inclusi da un unico osservatore: la coscienza vuota, la neutralità (non l'indifferenza!) al comando, cioè la capacità stabile di essere presenti e distaccati da quello che succede.

Un contesto di apprendimento-cambiamento deve occuparsi della trasformazione contemporanea di materia, energia e psiche e deve a sua volta continuamente trasformarsi

in un laboratorio sempre più idoneo allo sviluppo di relazioni intense mirate e responsabili tra le persone che ne fanno parte. Solo così il processo creativo può coincidere con un reale apprendimento.

La vita fornisce continue opportunità di crescita; la possibilità di coglierle è solo basata sulla capacità di essere attenti, cosa non semplice perché la prima tendenza automatica

è quella di evitare la sofferenza. Il prezzo che si paga per questo è un graduale instupidimento perché si cerca di star meglio eliminando gli elementi di attrito, cioè impoverendo l'esperienza della vita e la sua osservazione.

Il viaggio della ricerca

Fintanto che la ricerca di un significato è fatta per tenere in vita il proprio credo

aprioristico e per fuggire la Verità del Reale, ciò che si riesce a vedere apparirà privo di senso, ed il dolore per l'incomprensibilità e la mancanza di senso della strada in cui ci si è messi, è la condizione preliminare per fare un vero contatto con se stessi e con la falsità costruita, per iniziare il viaggio. Il non senso risiede nella rigidità e nella falsità dei presupposti che ci si ostina a voler tenere in vita e che per decenni ci siamo abituati a considerare "realtà". Quando la mancanza di senso inizia a generare sofferenza, l'uomo può incominciare a chiamarsi tale, perché quel dolore gli permette di desiderare un senso per la propria vita: incominciare il viaggio della ricerca. Per la maggioranza degli uomini, invece la mancanza di senso non è fonte di sofferenza perché essi dormono e vivacchiano in una profonda anestesia protetta dai loro automatismi relazionali.

Rischiare di vivere al 100% pur mantenendo il contatto con quell'assenza di conferme, che al contrario sono di solito considerate "il senso della vita", è proprio di ogni vero ricercatore.

Non si pensi che ci sia qualche cosa che di per sé è giusto. Tutto è giusto e tutto è sbagliato, dipende dalla propria ampiezza di contenere questa diade.

Ogni individuo ha il suo patrimonio genetico, la sua storia, la sua famiglia, la sua cultura. Aspetti positivi e negativi coesistono in ognuno, alternandosi nelle manifestazioni esterne della personalità.

Il rischio di essere reali

Non c'è nessuno che di per sé può essere solo depresso o solo entusiasta. Però è vero che ci sono delle persone che si possono fossilizzare nella depressione o nell'entusiasmo.

Anche se non si è mai solo una di queste cose, si può fare in modo di continuare a ripetersi di essere sempre gli stessi e di ricevere conferme dall'esterno in questo senso, ed il "rischio" di essere reali, cioè contenitori del dualismo, e dell'attrito che genera è brillantemente evitato.

È l'identificazione con la nostra personalità che ci fa pensare che una manifestazione o l'altra dureranno in eterno.

Così cominciamo ad imitare noi stessi. E quando stiamo bene, quando siamo soddisfatti di come vanno le cose, pretendiamo che tutto continui a rimanere immobile, uguale. In ciò consiste l'invecchiamento: la stessa cosa che rimane sempre la stessa, che non accetta mai di morire per rinascere.

Se si dà troppa importanza alle emozioni, si finisce col credere di essere l'emozione prevalente e ci si focalizza in una grande limitazione. Se al contrario si pretende che non ci siano emozioni, si diventa degli zombi pensando che lo yoga miri all'eliminazione degli stati emotivi. Non è questo. Chi nega i propri sentimenti deve apprendere a farvi contatto, ma questo è solo il primo passo. Il secondo consiste nell'imparare ad osservarli, perché finché si resta identificati coi propri sentimenti non c'è spazio per alcuna libertà, nemmeno per quella di aspirarvi.

La potenzialità di questa esperienza nasce dalla pratica, da qualcosa di fisico e semplice, che consente di abituarsi a guardare, a conoscersi, a riconoscersi e ad accettare quel che vediamo. Compreso il nostro rifiuto ad accettarlo.

In questa Scuola si cerca di usare ogni mezzo per star bene in modo consapevole, non per star bene negando la complessità e l'attrito.

Le montagne sono montagne

L'uomo pone un diaframma tra sé e la realtà, un diaframma fatto di due componenti: associazioni fantastiche e proiezioni mentali. Quando esse cadono ogni cosa è quello che è. Sempre. Perfettamente.

All'inizio le montagne sembrano montagne, poi le montagne ci appaiono come mostri, infine le montagne sono montagne.

Si lavora su ego ed energia, sulle immagini di sé che l'uomo nutre ogni giorno, sviluppando la possibilità di imparare a osservare le proprie maschere, riconoscendole e poi lasciandole andare, perché gran parte del nostro soffrire esistenziale è collegato ad esse. *Persona* in greco

significa maschera. Ognuno di noi ha bisogno di maschere, ma a seconda dell'uso che ne fa può conseguire libertà o schiavitù. Normodinamica significa usare le maschere verso una conoscenza di ciò che siamo al contrario di chi ne usa per fuggire quella conoscenza.

Normodinamica è imparare a non trasformare le proprie reazioni in giudizio su di sé e sugli altri. È imparare che non ci sono reazioni sbagliate o giuste, perché questa valutazione porta l'individuo a non essere mai responsabile di quello che è già e a far finta di aver bisogno che

qualcuno ci insegni a diventare più responsabile. Ci sono le reazioni che ci sono: a noi scegliere se farci governare da esse o essere noi a governarle. In piena libertà di scelta.

Il contenitore e la coscienza

Normodinamica è sperimentare e comprendere la protezione e i vantaggi che la viltà, la stupidità e l'inconsistenza offrono ad organismi poco evoluti. Rendersi conto della temporanea necessità di dimensioni denominate negative, permette di rinunciare al senso di colpa che

invece consente il loro mantenimento anche quando esse non servono più.

Normodinamica è espansione della coscienza. C'è una proporzione tra coscienza e consistenza, per cui costruire il contenitore per la coscienza che maturiamo è altrettanto importante che ampliare quella coscienza. Se c'è paura di coscienza è perché non c'è il calibro per reggerla. Ecco perché Yoga Evolutivo e Normodinamica sono legati e procedono di pari passo.

Questo è il lavoro. Come può essere fatto?

Sviluppando una situazione concreta in cui l'espressione individuale sia possibile, in cui sia possibile stabilire normali relazioni umane e di lavoro, intorno a una costruzione,

a un progetto comune. Senza comunità d'Intento l'opportunità di vita va dispersa.

Senza guida l'opportunità di vita non ha direzione. Senza pratica l'opportunità di vita non è sostenibile. Questi tre elementi devono essere co-presenti.

Il lavoro procede per fasi, ci sono tempi di attesa e non è necessario capire tutto subito. Siate aperti, però, alla possibilità che ci sia qualche cosa e qualcuno più ampio di voi, sul quale potete appoggiarvi di tanto in tanto. Se non potete immaginare una persona incominciate ad immaginare uno spazio: è molto generico, è molto poco preoccupante, è molto poco impegnativo, però è già qualcosa. C'è uno spazio più grande di voi. Non c'è bisogno di tutto

l'universo. Iniziate da questa stanza. Imparate a rilassarvi nella vostra piccolezza, nei vostri limiti. È molto bello accettare i propri limiti, ma cercare di superarli allo stesso tempo è molto umano, crea molta intensità e una qualità di vita migliore.

E quando vi sentite sbagliati perché vi accorgete di volervi muovere ma allo stesso tempo di voler restare fermi, sentitevi giusti perché avete bisogno di ambedue le cose. Così, sia che vi sentiate giusti sia che vi sentiate sbagliati, dentro di voi imparate a sorridere comunque.

Seminario , Roma 5 maggio 1990