

Valerij Dukhanin: Lo yoga e altre pratiche orientali

pravoslavie.ru

12 marzo 2014



Nella loro ricerca della salute, del benessere, o anche dello sviluppo dei poteri esoterici, molti dei nostri contemporanei stanno rivolgendo la loro attenzione alle varie pratiche orientali, in particolare allo yoga.

Lo yoga è pubblicizzato come un metodo che aiuterà a prevenire la malattia, a riprenderci da malattie già in corso (anche quelle che non cedono facilmente al trattamento), che insegnerà all'uomo a guadagnare l'autocontrollo e a influenzare gli altri, e che conferirà un afflusso di vitalità.

La maggior parte della gente è attratta dagli aspetti esterni (così si pensa) dello yoga che migliorano la salute: posture terapeutiche, bagni freddi, lavaggi interni purificatori, tecniche di respirazione speciali e così via. Il miglioramento del funzionamento dei propri organi e sistemi interni (digestione, potenza, pressione sanguigna, memoria e altri aspetti) è visto come obiettivo. La persona media crede di poter ignorare la visione del mondo dello yoga e allo stesso tempo sfruttare il suo sistema unico di sviluppo fisico e mentale. Lo yoga moderno utilizza i tradizionali esercizi fisici hindu - hatha yoga - simili agli esercizi fisici dei

cinesi e degli antichi persiani. Si incontrano anche scuole come il raja-yoga e il mantra-yoga (alla quale è legata la "meditazione trascendentale"), il taoismo mistico, i metodi del buddismo tibetano, le tecniche di respirazione e così via.

Che cosa, tuttavia, la saggezza della soleggiata India ha in serbo per noi?

Lo yoga è un componente degli insegnamenti filosofico-religiosi dell'India antica e medievale. Si tratta di un sistema di esercizi, metodi e tecniche, il cui scopo non è solo di controllare i processi psicologici e fisiologici del proprio sistema, ma anche di portare a un particolare stato spirituale. Inizialmente, l'obiettivo del sistema di esercizi psicofisici dello yoga era quello di sviluppare l'indipendenza dell'anima dal corpo, in modo che dopo la morte della persona l'anima evitasse la reincarnazione e si dissolvesse nella sostanza spirituale impersonale primordiale.



Gli esercizi fisici sviluppati nello yoga, di fatto, sono riti religiosi che si aprono una persona a incontrare la "spiritualità" hindu. Gli esercizi di yoga nella loro applicazione diretta sono legati a meditazioni occulte, mentre diverse posture yoga identificano un individuo con animali o addirittura oggetti (per esempio, "la postura del cobra", "la testa di mucca", "un cane a muso in giù", e altri). Di norma, sono utilizzati movimenti particolari del corpo, posture fisiche, la ritenzione del respiro, e la ripetizione dei mantra, così come la visualizzazione - un metodo di lavoro con l'immaginazione in cui una persona chiude gli occhi e richiama mentalmente qualche immagine nel buio, e alla fine vede la cosa che ha immaginato in modo molto vivido e distinto. Alcune pose stimolano i centri sessuali, al fine di fare uso dell'energia sessuale, per trasformarla e distribuirla in tutto il corpo per migliorare la salute e per rinvigorire.

Purtroppo, pochi sanno che la fede religiosa e la morale sono profondamente interconnessi con riti e pratiche esteriori, in modo che è impossibile utilizzare un qualche tipo di pratica

da sola senza sperimentare l'influenza dell'essenza spirituale che questa pratica esprime. Anche i movimenti esterni possono contenere una formula - un segno preciso, che comunica all'anima un corrispondente stato d'animo della religione hindu. I sistemi occulti degli hindu o degli orientali offrono le proprie tecniche psicologiche, finalizzate alla "espansione della coscienza", alla "percezione extrasensoriale", e alla "apertura di uno spazio interno". Tuttavia, il vero obiettivo di tutti questi tipi di yoga è quello di scoprire la propria "divinità" nascosta, di fondersi con la realtà primordiale e così di sviluppare in se stessi poteri spirituali soprannaturali. Ecco ciò che il noto apologeta francese dello yoga, Jean-Marie Dechanet, che era nominalmente appartenuto all'ordine benedettino cattolico, riconosceva apertamente nel suo libro *Yoga cristiano*: "Gli obiettivi dello yoga indiano sono spirituali. Equivale a un tradimento dimenticarselo e mantenere solo il lato fisico di questo insegnamento spirituale, quando la gente vede in esso solo un mezzo per la salute e la bellezza del corpo.... L'arte dello yoga consiste di immergersi nel completo silenzio, di mollare gli ormeggi da tutti i pensieri e le illusioni, di rifiutare e di dimenticare tutto, tranne una sola verità: la vera essenza dell'uomo è divina: è Dio - tutto il resto è solo sogno". (1)

Nell'induismo, l'idea che l'uomo è divino in se stesso attira molti: l'idea che tutta la perfezione è incorporata in lui, e che può essere scoperta con l'aiuto di speciali metodi. E significa che il percorso faticoso verso Dio attraverso il superamento delle proprie passioni, che il cristianesimo presenta, non è affatto obbligatorio. Tutto ciò che si deve fare è portare alla luce la propria divinità nascosta. È interessante notare che uno dei mantra più comuni in India è "so-kham, so-kham", cioè, "io sono lui, io sono lui". Come è noto, un sentimento della propria importanza e autosufficienza, insieme a una sensazione di euforia e gioia in se stessi, in pratica cristiana si chiama "prelest", cioè illusione, autoinganno ascetico. Un uomo immagina di essere divino, ma in realtà rimane senza Dio, mentre le forze oscure lusingano il suo orgoglio con l'imitazione delle perfezioni divine. Si tratta di una ripetizione dell'antica tentazione di diventare "come Dio" (Gen 3,5), di acquisire conoscenze e poteri divini, che il seduttore invisibile sussurra continuamente nelle nostre orecchie.



Citeremo un esempio dalla vita reale che riflette tutta la realtà della pratica orientale. C'è una donna che vive vicino alla città di Sergiev Posad, che è stata battezzata ortodossa e a un certo punto è stata affascinato dal buddismo, anche se non aveva idea che questo potesse contraddire in qualche modo la fede cristiana. Semplicemente non aveva una sensazione di sostituzione spirituale, dal momento che non aveva alcuna esperienza della vita della chiesa, e solo occasionalmente apriva il suo libro di preghiere. Le verità morali del buddismo

l'attraevano, il perdono per tutti, l'assenza di egoismo, il rinnegamento personale di ogni tipo di desideri, e le piaceva la loro pratica di meditazione, che, a quanto pareva, portava a un'anima sconvolta la pace a lungo attesa.

La donna divenne sempre più attratta dalla spiritualità orientale, e raggiunse, come le sembrava in quel momento, non poco successo. Una volta vide in sogno due venerabili maestri buddisti - mahatma, che si rivolsero a lei con queste parole, "Tu hai già raggiunto molto. Tuttavia, al fine di giungere alla completa perfezione, resta solo una cosa da fare: rinunciare a Cristo". La donna chiese con stupore: "Ma perché devo farlo - pensavo che il cristianesimo non contraddice il buddismo..." Come molti dei nostri contemporanei, riteneva che le varie religioni, anche se sono diverse, fossero tutte strade uguali verso Dio, ma in cuor suo venerava Cristo.

La donna intuitivamente sentiva che c'era qualcosa di sbagliato, strano e cattivo. Gli ospiti notturni risposero: "Hai bisogno di farlo per arrivare alla piena perfezione. "A quanto pare, nel suo entusiasmo per il buddismo, non era giunta molto in profondità nella sua filosofia, dove la rinuncia di tutti i desideri e attaccamenti ha una posizione chiave. Ne conseguirebbe che uno di questi attaccamenti è anche l'attaccamento a Cristo.

"No", disse la donna, " non posso rinunciare a Cristo".

"Oh ! Allora in questo caso", reagirono inaspettatamente i visitatori, "ti tormenteremo!" A quel punto i due presero il sinistro aspetto di demoni e cominciarono a lanciare carboni ardenti sulla testa della donna.

Naturalmente, è possibile spiegare una tale visione come un semplice incubo. Ma le torture stesse erano percepite in modo così vivido che la donna sofferente iniziò a gridare. Sua madre sentì le grida della figlia, e vedendo che stava accadendo qualcosa di brutto, chiamò un'ambulanza. I medici tentarono invano di fare un'iniezione alla giovane sofferente: i suoi muscoli erano così tesi che l'ago non penetrava. Durante le torture nel sonno la donna ricordò una semplice preghiera cristiana: "Signore, abbi misericordia!" e i demoni con i loro tormenti scomparvero in un istante. Quando ebbe ripreso i sensi e bevuto un po' d'acqua santa, si rese conto che doveva andare in chiesa a chiedere aiuto spirituale. Quando il sacerdote ebbe approfondito la condizione della donna, le raccomandò di confessarsi e di ricevere la santa comunione ogni settimana.

La sua condizione spirituale migliorò gradualmente.... solo una cosa peculiare cominciò ad accadere dopo i fatti quella notte: talvolta la donna vedeva demoni. Una volta incontrò una sua conoscente, che cominciò a dirle con entusiasmo che si era interessata al buddismo, e che era tutto affascinante e semplicemente meraviglioso. Avendo imparato per amara esperienza, la donna volle mettere subito in guardia l'amica dal lasciarsi trasportare da queste cose, ma aveva appena iniziato ad aprire la bocca quando vide due demoni sornioni sulle spalle della sua amica, che agilmente le tappavano le orecchie, sogghignando, come a dire: "vedremo che successo avrai". La donna si rese conto che nulla di ciò che poteva dirle avrebbe fatto presa sulla sua amica.

Infatti, le persone spesso sono così conquistate dalle pratiche orientali da non ascoltare qualsiasi argomento, e solo la scuola dei duri fallimenti fa loro riconsiderare le loro vite.

Purtroppo, molte persone presumono che l'insegnamento del buddhismo coincida con l'insegnamento cristiano su tutta una serie di questioni, diciamo, nel superamento delle passioni, nell'eradicazione dei desideri peccaminosi, nell'auto-perfezione, nell'amore verso il prossimo e nell'auto-sacrificio. Tuttavia, la somiglianza esteriore spesso nasconde un abisso, e chiunque vuole unire in un colpo ciò che non può essere unito, vi cade dentro e si distrugge. Vorrei citare le riflessioni del principe N. S. Trubetskoj, un ricercatore nelle religioni dell'India, in merito a tale somiglianza esteriore e profonda differenza interiore che si osserva tra buddhismo e cristianesimo:

"La via mostrata dal Buddha al Nirvana è duplice. Da un lato, esercizi psicofisici di auto-immersione, meditazione concentrata, trattenimento del respiro - nelle parti tecniche, un sistema quasi identico allo yoga. Ma d'altra parte, sacrificio e amore verso tutti gli esseri viventi. Tuttavia, questo secondo modo è, per così dire, una parte del primo, soprattutto dell'esercizio psicofisico. L'amore, la misericordia, la compassione, tutto questo per i buddisti non sono sentimenti, i sentimenti non devono rimanere nella sua anima, ma soltanto i risultati, le conseguenze della perdita completa del suo sentimento di individualità e dei suoi desideri personali. In un tale stato mentale, non costa nulla a una persona sacrificarsi per il prossimo, perché, non avendo desideri propri, egli compie facilmente e in modo naturale i desideri degli altri. Sopprimere la propria volontà tanto da fare esclusivamente la volontà di un altro è raccomandato proprio come esercizio. Il perdono verso tutti è considerato come un mezzo per cancellare i sentimenti. L'apatia o l'indifferenza raggiungono la perfezione quando una persona tratta il suo nemico nello stesso modo del suo amico, quando è indifferente alla gioia o al dolore, all'onorare o al disonore". (2)

In altre parole, una tale persona diventa come un robot, che non ha né personalità né sentimenti, e compie in modo impassibile qualunque programma è installato al suo interno. In contrasto con questo, il sacrificio, il perdono e l'amore cristiano non sono basati sulla repressione dei desideri all'interno di se stessi, né sulla distruzione della propria autorità personale, ma sulla purezza di un cuore che ha acquisito la grazia di Dio. L'anima che ha trovato in Dio la libertà dal peccato aiuta con gioia il suo vicino; perdona e fa sacrifici perché ama: in questo risiede il segreto della sua felicità.

Tornando allo yoga, notiamo che gli esercizi di respirazione e le posture corporee preparano una persona a chiare esperienze spirituali. Ripetiamo, il vero scopo dello yoga è religioso-ascetico. Gli stessi yogi considerano che sui gradini più alti di questa pratica ascetica, dove tutti i processi mentali si fermano e uno raggiunge il samadhi, cioè uno stato di concentrazione senza contenuto, che "i semi del karma bruciano in lui", e questo lo libera da una nuova rinascita; gli consente una volta per tutte di essere liberato dal corpo e di fermare la sua esistenza come persona. Qui vediamo la divergenza fondamentale dal cristianesimo, in cui la personalità non è annientata, ma trasformata, e raggiunge la sua più alta espressione di sé in comunione con Dio.

In conformità con l'insegnamento cristiano, i doni dati a una persona concreta si manifesta nell'anima che si è unita a Dio. E anche nel mondo a venire, dopo la risurrezione generale, quando Dio "sarà tutto in tutti" (I Cor 15:28), la personalità non sarà annullata, perché, come è detto nelle Scritture, vedremo Dio "faccia a faccia" (I Cor 13:12), cioè la comunione con Dio è sempre una comunione profondamente personale, che non diventa impersonale

anche nella preghiera comune in chiesa. Questa esperienza è a disposizione di ogni cristiano, qui e ora, in maggiore o minore misura. E in questo incontro personale con Dio come vita, amore e gioia, la nostra vita diventa più genuina, più ricca interiormente, più vivida e ispirata.



La meditazione svolge un ruolo essenziale nello yoga. La meditazione (dal latino *meditatio* - riflessione, pensiero) è la concentrazione interiore della mente su un'idea precisa. La persona che medita respinge mentalmente tutti gli oggetti esterni, lottando per un particolare stato mentale.

Se la preghiera è un appello a Dio, allora la meditazione è una conversazione con il proprio sé: di fatto, un'auto-ipnosi. Si suppone che la meditazione risvegli forze profonde che dormono nel profondo dell'anima della persona che medita, e che una tale persona diventi, per esempio, chiaroveggente. Se nel cristianesimo esistono una "attività mentale" e la Preghiera di Gesù, in cui il cristiano con tutto il suo essere si rivolge a Dio e alla sua misericordia, nell'occultismo e nelle pratiche orientali una persona cerca per mezzo della meditazione un ingresso segreto nel proprio sé, che conduca alla perfezione spirituale. Nella meditazione hindu una persona aspira all'identità con l'assoluto, e, raggiungendo uno stato di trance, ottiene l'impressione di essere uno con la divinità - o, più esattamente, che nel suo stesso sé la divinità primordiale è stata rivelata.

La meditazione, come esperienza di pratica religiosa-mistica non cristiana, coinvolge naturalmente stati spirituali al di fuori di Cristo e senza la comunione con la sua grazia. Prima o poi, può sembrare a chi la pratica che lui stesso sta diventando un veicolo delle più alte rivelazioni, per compiere una missione speciale sulla terra. Viene in mente l'esempio del

poeta e mistico indiano, uno dei fondatori del krishnaismo del Bengali, Chandidas (secoli XIV-XV), che fu consacrato dalla sua giovinezza come sacerdote della dea Durga. Rappresentante della più alta casta dei brahmini, Chandidas si innamorò di una donna di una casta inferiore, la semplice lavandaia Rami. Per un brahmino, mantenere la purezza della casta era un dovere sacro. Chandidas cercò di risolvere i suoi problemi personali con la meditazione e il ricorso interno alla dea Durga. Nel fare questo iniziò a contemplare la sua amata, e in tali meditazioni Chandidas acquisì la certezza che lui stesso era la manifestazione dello spirito di Krishna, e che Rami era l'incarnazione dell'amata di Krishna, la pastorella Radhi. Chandidas credeva che la dea Durga gli avesse rivelato questo segreto. Ecco come la pratica spirituale occulta ottiene rivelazioni occulte.

Lo yoga e la pratica meditativa portano alla gente qualche tipo di risultato? Spesso, i rappresentanti di queste pratiche testimoniano che lo yoga controbilancia le forze interiori e calma il sistema nervoso. Ma come risultato, la persona cessa di provare dolore nella sua anima. Non sente alcun tipo di contraddizione nella sua anima, e non si sente il bisogno di confessare i suoi peccati. Così, la tranquillità raggiunta per mezzo di yoga e meditazione priva una persona della possibilità di pentirsi dei suoi peccati e di liberarsene. La persona ha raggiunto il conforto emotivo, ma nel profondo della sua anima restano peccati non confessati che semplicemente non ricorda. In realtà, l'instabilità emotiva nella nostra vita reale può essere un indicatore che ci spinge in chiesa a ricevere i sacramenti, a pentirci davanti a Dio, a correggere noi stessi. Ma lo yoga, con la sua pratica meditativa, priva l'anima di questo indicatore.



Per quanto riguarda il beneficio fisico apparentemente evidente nel praticare lo yoga, questa è una delusione molto diffusa. Il vantaggio dei semplici esercizi yoga in base alle osservazioni non è superiore a quello di qualsiasi altro sistema atletico. Se si prende sul serio lo yoga diventa dannoso per la salute, e quelli che credono che gli yogi indiani vivano una vita lunga e non soffrano di malattie gravi si sbagliano sul serio. In India, negli anni '80, è stata effettuata un'indagine medica generale, che ha dimostrato che in media, uno yogi ha una durata ancora più breve di un abitante ordinario dell'India. Lo yogi, infatti, soffre di una moltitudine di disturbi, per esempio, del tratto respiratorio superiore e del tratto digestivo,

perché ogni giorno si pulisce il cavo rinofaringeo con filamenti e pratica clisteri, e con il tempo le mucose della cavità nasale e intestinale sono danneggiate. Gli yogi soffrono anche di dislocazioni delle articolazioni, di varie forme di artrite e l'artrosi causate dallo stare così frequentemente in posture innaturali, e rischiano la cataratta agli occhi, perché spesso concentrano la loro attenzione sul sole. Ne è stato trovato un buon numero che soffre di malattie veneree croniche.

Perché l'enfasi nello yoga è data alla ristrutturazione del proprio sistema e dei suoi ritmi, ciò può rovinare i processi biologici in modo tale che un disturbo psicosomatico diventa irreversibile, e non un singolo medico sarà in grado di dire cosa è successo alla persona.

In conclusione, va detto che in tutti i sistemi mistico-occulti, pratiche e meditazioni ci si può imbattere in ogni tipo di riflessione, pensiero o idea tranne una: il pentimento. Non vi è alcun pentimento in questi sistemi. Il cristianesimo attesta che quanto più l'anima si avvicina a Dio, più chiaramente la persona vede la sua imperfezione e inadeguatezza. Pertanto, l'esperienza di avvicinarsi a Dio conferma un cristiano nell'umiltà, nel pentimento e nell'amore. Grazie a questo, la pura, sincera gioia dell'unità con il Signore, che ci vede, ci sente e ci ama, diventa possibile. Ma l'esperienza mistica orientale respinge il Dio personale, e quindi cerca il superamento della personalità dell'uomo nel samadhi o nel nirvana, dando la sensazione della dissoluzione della propria individualità nell'oceano impersonale. Non avendo incontrato il Dio personale, nel misticismo orientale una persona aspira naturalmente alla morte personale.

Note

1) Dechanet, Jean-Marie. *Christian Yoga*. New York: 1972, p. 54, 63.

2) Trubetskoj, principe N. S., *Il cristianesimo e le religioni dell'India*. Mosca: Monastero Sretenskij. 2000. Pp. 38, 39.