

CORSO DI MEDITAZIONE DI IDA PEZZINI: LEZIONE 3

Yamas – Poiché 500 anni a.c. Patanjali propone la liberazione dell'uomo e visto che nel 2006 d.c. ancora se ne parla, trovo opportuno darsi da fare per conoscerli e, se si vuole, sperimentarli. Prima di suggerire pratiche vere e proprie per garantire la salute fisica, mentale e spirituale della persona, Patanjali consiglia comportamenti da evitare chiamati Yamas. E' necessaria una premessa: ai tempi di Patanjali il sentiero spirituale era il percorso di persone che si ritiravano da ogni attività terrena per dedicarsi totalmente alla ricerca spirituale. Si ritiravano in un Ashram sotto la guida di un Maestro illuminato.

Nei tempi odierni la necessità di più comprensione della vita umana, è un bisogno reale ampiamente diffuso senza per questo avvertire l'obbligo di ritiro. Penso lo si debba al lungo cammino già percorso dall'umanità che, forte delle esperienze fatte, ha raggiunto una maggiore apertura di coscienza per cui, soddisfatti i bisogni primari di cibo, riparo, sicurezza avverte l'esigenza di accedere ad aspirazioni più elevate, ossia la spinta a migliorare la propria sopravvivenza ricercando la 'felicità'.

Nello yoga, il mezzo per raggiungere la felicità, è l'auto-controllo o yoga della disciplina, perché la felicità pura nasce dalla tranquillità della mente che si ottiene con il 'sadhana' o pratica spirituale. Per lo yoga 'disciplina' ha lo specifico significato di 'purificazione' dei pensieri, parole ed azioni. Calmare la mente è questione di fare spazio mentale al di là delle attività mentali quali intelletto, subconscio e mente conscia dello stato di veglia per scoprire un più profondo silenzio interiore. Gli yamas sono comunque auto-limitazioni.

Primo – **Non violenza:** esattamente privare della vita. La violenza più conclamata è quella delle guerre e di questa violenza tutti ci sentiamo puri. Ma si distrugge la vita anche in nome di ideali. La difesa di un ideale, religioso o politico che sia, forse inavvertitamente, spesso provoca dolore, miseria, danno. Sotto questo punto di vista si può facilmente essere causa di violenza ogni volta che nelle nostre relazioni interpersonali si abusa per autorità, prestigio, cultura. E' l'aspetto sottile della violenza diffusa più di quanto si creda.

Secondo – **Verità:** conformità reale tra pensiero ed azione. La verità applicata a se stessi esige coerenza tra il modo di pensare e l'agire; evitare di mascherarsi per meglio impressionare gli altri apparendo per quello che non si è. Ma soprattutto coerenza circa il fine della vita. Lo yoga dice di adeguarsi al 'dharma' personale cioè all'azione ineluttabile necessaria per la propria realizzazione e non conta il fatto che sia un progetto di vita fisica o spirituale.

Terzo - **Non rubare:** onestà. Si intende rinuncia a non sottrarre beni altrui in campo materiale, ma anche a livelli più sottili, si intende proprio essere onesti. Ossia sviluppare un'acuta sensibilizzazione morale a non abusare in condizioni che proprio perché scontate, non si devono con leggerezza sperperare. Nella nostra cultura gli esempi sono tanti: uno per tutti l'uso di materiale predisposto al funzionamento negli uffici pubblici e no. Si dà per scontato di usarli a scopi personali, ma si dimentica sempre che nell'organizzazione sociale tutto ha un costo del quale ognuno risponde, non è come cogliere un frutto maturo da un albero.

Quarto – **Castità:** esattamente controllo sessuale. Patanjali si rivolge a persone che vivono nell'ashram per seguire il cammino spirituale. Oggi non è più così; la sessualità è affidata alla intelligenza dell'individuo che si comporterà secondo le proprie tendenze e convinzioni di culture e di tradizione. Considerando il problema dal punto di vista di Patanjali, se il fine è la 'felicità' la persona si avvarrà di tutti gli yamas come regole di guida per godere della propria sessualità e non patirla.

Quinto – **Non possesso:** nella cultura occidentale parlare di non possesso è inconcepibile: la casa, l'auto, il frigorifero, il TV per non dimenticare computer e cellulare sono beni fatti diventare 'primari' non si può farne a meno. Il quinto yamas tuttavia, è sempre valido anzi balza in primo piano il suo aspetto sottile; l'identificazione con i beni e il conseguente attaccamento. E' necessario capire che non sono le proprietà che danno lustro alla persona ma, come possedendole questa sia più facilitata ad aprirsi ad una più ampia visione di uguaglianza e libertà estesa a tutti. Se nonostante

il conforto di tanti beni non si è felici, la via più diretta per esserlo è dividere con gli altri i falsi beni 'primari' perché tutti, in condizioni di vita più decenti, possano collaborare nella ricerca di un mondo più giusto.

Visti così gli yamas non sono più regole disciplinari ma strumenti per l'uomo se vuole servirsene. Gli yogis dicono "*Praticare la disciplina è come camminare con il vento a favore*". Non significa quindi estraniarsi dal mondo e dalle persone care. Vuole dire imparare a vivere con gli altri ma soprattutto è camminare gradualmente secondo il proprio passo.