

Cristina Rapisarda Sassoon (Bhagavati)

Vita da Yogi

Perché lo Yoga può rendere più felici

red!

Prefazione

di Daniela Hamaui*

Titolo: “Vita da Yogi”. Sottotitolo: “Perché lo Yoga può rendere più felici”. È nelle ultime due parole “più felici” la chiave per capire l’intero libro. Cristina Rapisarda Sassoon si inserisce in uno dei dibattiti che più attanagliano la società contemporanea. Esiste la felicità? Perché molti di noi sentono di convivere con un sentimento di infelicità che li accompagna in ogni momento della vita? E, soprattutto, c’è un modo per rompere questo schema?

Il libro ci propone di ribaltare la situazione, di non cercare la felicità assoluta ma di imparare, gradino per gradino, a essere solamente un po’ più felici di quanto eravamo prima. Può sembrare poco, invece è tantissimo. Soprattutto perché il percorso prevede la sottrazione e non la moltiplicazione.

Zygmunt Bauman, il teorico della società liquida, ha spiegato che “La felicità non è una vita senza problemi. Ci si sente felici quando si riescono a controllare le sfide poste dal fato. Ci si sente persi quando aumentano le comodità”.

Ecco allora che, come antidoto alla moderna inquietudine, l’autrice suggerisce una tecnica antica ma che, nel corso dei secoli, ha saputo dimostrare la sua efficacia e attualità.

La felicità dello Yogi non consiste infatti nell’aver più oggetti, più parole, più suoni. Non servono droghe, alcool, sesso, cibi afrodisiaci e pratiche sibaritiche, occorre invece soltanto il desiderio di cambiare e di entrare in relazione prima con se stessi, ma poi, soprattutto, con gli altri. Proposta affascinante. Ma come si fa a risintonizzare la propria vita su un altro canale? Come si abbandonano la routine quotidiana e le piccole certezze in favore dell’ignoto?

*Daniela Hamaui, giornalista, ha progettato e diretto D, il supplemento femminile di Repubblica, ed è stata la prima donna in Italia a dirigere un news magazine, L’Espresso.

Mi trovo a scrivere la prefazione a un libro che propone un percorso di cambiamento in un momento in cui sto ribaltando la mia vita. Ho fatto per tanti anni un lavoro impegnativo, totalizzante. Avevo una vita pienissima e adesso devo capire cos'è il vuoto. E soprattutto se voglio, e so, come riempirlo.

Questo libro ti prospetta un viaggio. Lungo il sentiero, sono previste delle tappe. Non bisogna avere fretta, chi decide di percorrerlo deve però essere coraggioso e sapere che si sta avviando dinamicamente a un mutamento profondo.

Conosco Cristina Rapisarda Sassoon da molti anni e se c'è una cosa che Cristina sa fare in modo straordinario è cambiare. Chiudere delle porte per aprirne delle altre, alla ricerca di un luogo fisico e mentale che le dia felicità. La sua vita contiene tante vite che nel libro racconta con generosità spiegando come ha “imparato a imparare”. Non solo dai libri, soprattutto dalle persone.

Qui entriamo in uno dei temi più forti della modernità, il nostro rapporto con gli altri. Le parole più usate oggi sono condivisione e amicizia. I social network si fondano su questi principi. E chi ci partecipa è davvero convinto di far parte della nuova grande nazione degli amici. Dove si parla e si ascolta.

È così? E soprattutto perché questo straordinario successo di siti dove ci si incontra solo virtualmente? Probabilmente il desiderio di stabilire un contatto e l'analfabetismo sentimentale che purtroppo domina molte relazioni hanno canalizzato una forza contagiosa e dirompente nel web. Tutti quelli che frequentano i social ne riconoscono però i limiti e l'amaro che lasciano in bocca.

La risposta per gli Yogi è diversa. Si tratta di esplorare una terra sconosciuta, di spegnere per qualche minuto (non per sempre) il telefonino e mettersi in ascolto. Delle persone che amiamo, di quelle che incontriamo e che non sappiamo cosa potranno darci, ma che vale la pena di scoprire, e in particolare dei Maestri, tanto bistrattati dalla nostra organizzazione sociale, ma tanto importanti per attraversare una strada nuova in modo sicuro e consapevole.

“Lo Yoga”, dice Cristina, “è soprattutto un'esperienza costruttiva e felice”. Una tecnica antica, con radici culturali profonde, ma anche una disciplina che si apprende attraverso l'esperienza concreta. Si pratica.

Unica condizione richiesta: essere disponibili a spingersi verso il nuovo. “Non è importante arrivare alla meta quanto non smettere neanche per un istante di provarci”.

La sfida è con noi stessi. Siamo abituati a volere tutto e subito, a ragionare in termini di vittoria e sconfitta e la velocità è il metro della performance. Chi arriva prima, vince.

Per lo Yogi non è così. Lui può ripetere la stessa posizione mille volte prima di considerarla perfetta. Non c'è l'ansia da prestazione, il contaminuti non incombe.

Il corpo è ovviamente centrale, ma si tratta di dimenticare il concetto di fitness che tanto ossessiona la cultura odierna e di immergersi nella scoperta del potere interiore del corpo.

Il respiro, la flessibilità, la leggerezza, l'agilità, l'equilibrio si trasformano in forza. Il rilassamento non è la fine di una pratica, ma l'inizio. La capacità di concentrarsi porta con sé quiete e tranquillità.

La mente distratta riscopre il suo reale potenziale, rifiuta l'incombente multitasking per fare bene una cosa alla volta. Con intensità e profondità, seguendo una precisa geometria che ci porta al centro di noi stessi.

Quante volte ci siamo chiesti: il nostro affannarci è inutile? Stiamo sbagliando obiettivo? I traguardi che ci siamo posti sono illusioni che danno soddisfazioni troppo brevi per renderci felici? Il libro ci invita a scoprire una felicità che non sapevamo potesse essere così vicina.

Una delle conseguenze inevitabili quando si è alla ricerca di una nuova identità e un diverso spazio nel mondo è ripensare ai generi, al femminile e al maschile. Rapisarda Sassoon lo fa in una chiave diversa, ribaltando ancora una volta gli stereotipi e gli obbiettivi.

Per molti secoli lo Yoga è stato maschile, oggi invece è diventato femminile. La maggioranza delle persone che lo pratica sono donne.

Perché?, si chiede l'autrice. I motivi vanno cercati nel risveglio di una nuova identità femminile, sostiene. Se sulla conquista delle condizioni paritarie non si discute, la cosa sulla quale è bene interrogarsi, dice, è quanto questa ricerca di uguaglianza ci porti a replicare l'uomo e se è davvero ciò che vogliamo: diventarne un clone.

Il dibattito su questi argomenti incendia il femminismo globale. Quanto è giusto seguire la nostra natura, ritornare alla funzione di Madre, abbandonare la competizione e le lotte di potere per riscoprire la fantasti-

ca forza dell'amore, dell'accoglienza, e quanto invece è risolutivo sfidare l'uomo in tutti gli ambiti sociali per arrivare a una vera parità, anche a rischio di scoprirsi snaturate?

Cristina propone di individuare i superpoteri femminili nelle innate capacità di creare, nutrire e amare. Non vuole rinunciare all'emancipazione, ma ritrovare nei gesti primordiali una competenza da rivendicare.

Mai come in questo momento le donne sono state alla ricerca della libertà di poter essere se stesse, autentiche, di assecondare i propri desideri e bisogni, fuori da stereotipi e imposizioni. Ben venga quindi la provocazione di Cristina che dice: non nascondete e sottovalutate una parte importante di voi. Non soffocate la capacità che avete di dare la vita, di accendere il fuoco e preparare il cibo in nome di un dover essere libere ed emancipate. Rivendicate la vostra potenza.

Le rivoluzioni partono sempre dall'interno di ognuno di noi, dal sapere accettare tutte le nostre anime imparando a farle convivere come in un grande concerto dove i singoli strumenti suonano tutti lo stesso magnifico brano. Basta iniziare.

Penetrare il mondo, spiegarlo, disprezzarlo può essere l'opera di grandi filosofi.

*Ma a me importa solo di poter amare il mondo, non disprezzarlo,
non odiare il mondo; a me importa solo di potere considerare il mondo,
e me e tutti gli esseri, con amore, ammirazione e rispetto.*

Hermann Hesse, *Siddharta*, 1922

Una felicità da condividere

Se vogliamo funzionare in modo ottimale e conquistare il benessere, dobbiamo sì minimizzare la nostra infelicità, ma oltre a questo dobbiamo avere emozioni positive, significato, realizzazione e rapporti positivi. Le abilità e gli esercizi che promuovono questi elementi sono del tutto diversi dalle abilità che minimizzano la nostra sofferenza.

Martin E.P. Seligman

Se ti trovi a fine giornata traboccante di poesia, con la luce negli occhi, e non ti è successo nulla, letteralmente nulla – tipo: il tuo amore non è tornato per dirti che non può più vivere senza di te neanche per un istante, e non hai vinto un premio come migliore cronista vivente di buone notizie, no, non è successo –, hai solo svolto con pazienza la tua routine quotidiana, allora vuol dire che la tua pratica Yoga sta funzionando. Vuol dire che è vero: lo Yoga rende felici. Ed è questa magia che vorrei condividere, lo stupore infantile di sperimentare che la gioia è il nostro vero stato d'animo, quello originario, che ci contraddistingue fin dall'inizio della nostra storia in questa vita. E che sono solo i mille condizionamenti cui siamo costantemente sottoposti a impedirci di considerarci quello che in realtà tutti siamo: creature divine e, perciò, felici.

Chi inizia a sviluppare una buona motivazione per la pratica Yoga di solito chiede all'insegnante una lettura. Esprime il bisogno di approfondire, di capire di più la meraviglia che sta sperimentando. Spesso, e paradossalmente soprattutto se si è iniziato a praticare in un contesto un po' *new age*, distante dalla tradizione dello Yoga classico, viene consigliato un titolo: *Autobiografia di uno Yogi*, di Paramahansa Yogananda. Senza nulla togliere a una sicura pietra miliare della letteratura in questo campo, è onestamente imbarazzante pensare di mettere nelle mani di un praticante alle prime armi un volume di 500 pagine che descrive nei minimi dettagli il percorso di uno Yogi realizzato, generando un senso di distanza nella cultura e nello stile di vita che disorienta, provoca un filo di vertigine, una sensazione di inadeguatezza, quando non una reazione netta di rifiuto.

Come fare allora per entrare in profondità nella dimensione dello Yoga, capirla, e, soprattutto, condividerla?

Qualche buona lettura sicuramente aiuta, una pratica costante ancora di più, ma si può forse provare ad andare oltre, cercando di calare la visione dello Yoga nel nostro contesto culturale e nel nostro paesaggio umano.

“Ma per te è tutto sempre e solo Yoga?” mi chiede spesso mio marito. Vorrei rispondergli: “Sì!”, dirgli che lui stesso, per come l’ho visto agire, pensare e comunicare negli ormai lunghi anni di vita insieme, è uno Yogi quasi perfetto, anche se involontario, ma lì per lì non posso, non sarebbe strategico.

Lo faccio con questo breve scritto in un momento in cui si parla tanto di stili di vita. Forse non se ne è mai parlato tanto: stili di vita sostenibili, *green*, urbani, metropolitani, globali e non. Non è altro che la ricerca, giusta e sana, di una dimensione di vita a misura d’uomo in un contesto che, persino in questa parte del mondo così densa di opportunità e di risorse, si rivela a tratti inutilmente ostile per l’individuo e la sua comunità.

Ma perché allora non provare a confrontare la nostra quotidianità con la prospettiva di una vera e propria vita da Yogi? Con umiltà e un po’ di *sense of humour* nel mettere a confronto i nostri diffusi condizionamenti con una disciplina che lavora sulla nostra emancipazione, sulla nostra libertà di pensiero e di azione senza nulla imporre, in poche parole senza il beneficio del dogma. Tralasciando ogni possibile eccesso di zelo, e prendendo piuttosto in seria considerazione la possibilità di accedere alla saggezza, all’armonia, alla serenità e alla determinazione prospettata da una visione antica di oltre tremila anni. In questo mondo che sembra crollarci addosso da un momento all’altro, vale la pena di lanciare la sfida.

Invece di fare le valigie per muoverci ansiosamente verso luoghi solo apparentemente più sicuri e promettenti, attrezziamoci per sperimentare l’arte del vivere una vita divina, letteralmente baciata dal fulgore, cercando e trovando in ogni situazione la nostra migliore opportunità per evolvere. Invece di lamentarci per quanto di fastidioso e dissonante sentiamo intorno a noi, facciamo del nostro meglio per dare voce al Bene, al Bello e al Buono. Unendo le nostre forze a favore del Bene, a partire dalle situazioni a noi più vicine, riusciremo piano piano a indebolire, magari anche a erodere, le forze del Male. Rendiamoci consapevolmente cellule del Bene in ogni pensiero, sentimento e azione, sentendo che c’è sempre qualcuno sulla stessa lunghezza d’onda al nostro fianco.

Uno dei miei figli, durante le diverse stesure di questo libro, mi ha dato un consiglio prezioso. “Cerca di essere positiva in modo travolgente”, mi ha detto sulla porta di casa a conclusione del nostro lungo approfondimento. “Sì, capo”, gli ho risposto con il cuore esultante di affetto, “lo farò”.

Pillole di metodo

*La sofferenza costituisce la comune esperienza umana
e, perciò, un metodo per vincerla radicalmente
è un interesse comune degli uomini.*

Nyanaponika Thera

Lo Yoga è prima di tutto un disciplina pratica, che si conosce e si apprende attraverso l'esperienza concreta. Lo Yoga è anche un insieme di tecniche. Ha radici culturali profonde e antiche ed esprime e rappresenta una visione articolata e ben definita. Per seguirne le tracce ci si può affidare ai testi classici di alcuni Maestri indiscussi del Novecento. Penso ai manuali di Sri Yogi Hari, per me, dopo molte ricerche, il Maestro di riferimento, e poi, con diverse sfumature, di Sri Iyengar, Swami Vishnudevananda e Swami Satyananda. Penso anche ai testi fortemente ispirativi di Swami Sivananda, Krishnamacharya e Desikachar. Bastano per una vita intera di pratica. Anche il sistema teorico di riferimento è oggi ben supportato da altri grandi classici di letteratura di storia del pensiero e delle religioni. A questo riguardo Mircea Eliade è il punto di riferimento certo e ineludibile, senza trascurare gli scritti, a tratti illuminanti, di Schuré.

Ma lo Yoga è soprattutto un'esperienza di vita costruttiva e felice, se la pratica è ben condotta. E di questo vorrei raccontare senza troppi dettagli tecnici per andare dritto al cuore di chi avrà la curiosità di leggere queste pagine.

Qualche parola sanscrita mi scapperà senz'altro, solo perché, in alcuni casi, il termine sanscrito è talmente denso di significato che è necessario partire proprio da lì per capire veramente ciò di cui si sta parlando. Vale lo stesso per alcune parole di altro ceppo linguistico, come *Beruf*, *prêt-à-porter*, *saudade*, *spleen*, *adagio*... Inoltre il termine sanscrito esprime spesso una sintesi perfetta di molteplici contenuti, potendo generare una specie di gergo personale o un insieme di parole chiave molto uti-

li in certi momenti in cui veniamo sopraffatti dagli eventi e abbiamo bisogno di un punto di riferimento certo, chiaro, che ci riporta velocemente nella direzione giusta. Ci basta digitare allora quella parola chiave nel nostro spazio mentale per avere accesso all'applicazione che ci serve proprio in quel momento.

Con questi appunti cerco anche di portare a sintesi un lungo lavoro di studio in varie direzioni, cercando possibili – e inevitabili – punti di convergenza. Spero così di essere di aiuto anche a chi si trova un po' sperduto di fronte a una letteratura davvero imponente, che indaga spesso gli stessi ambiti di ricerca con terminologie e lessici differenti e, perciò, difficili da tenere insieme.

Da Yogi cerco di praticare la massima apertura mentale, almeno quella di cui sono attualmente capace. Perciò non ho potuto e non posso limitare l'approfondimento ai testi di stretta attinenza allo Yoga. Nei fatti la radice culturale dello Yoga è universale e, come tale, è dappertutto.

Andrò sempre per le vie brevi, senza eccesso di citazioni. Avendo lavorato a lungo come ricercatrice e autrice di saggi, ho maturato una convinzione: quando continui ad appoggiarti alla citazione, significa che il pensiero che stai elaborando non ti sgorga dal cuore. Stai facendo esercizio di erudizione. In questa fase della vita, mi sento di esprimere un bisogno differente, di reale condivisione di quanto di positivo e costruttivo ho maturato in molti anni di approfondimento pratico e teorico, offrendolo con amore a chiunque possa interessare. Almeno ci provo.

È stato d'altro canto straordinario, soprattutto negli ultimi anni di studio, trovare riscontri di quanto la pratica mi ha fatto capire piano piano, con discrezione, ma con il potere rivelatore della luce, negli scritti di alcuni studiosi illustri di altre discipline. Di nuovo come se, attraverso la pratica, si sviluppasse una forma di conoscenza trasversale e, perciò, universale, di cui solo i più grandi pensatori e poeti riescono a dare una testimonianza strutturata.

L'effetto, davvero entusiasmante per un ricercatore, è la sensazione chiara e netta che la pratica Yoga possa soddisfare anche il bisogno di conoscenza che, nonostante tutto, sono convinta continui a caratterizzare l'essere umano. In questo senso mi sento di dire che lo Yoga "educa", in alcuni casi "rieduca", aprendo nuove prospettive sia a chi ha già una preparazione di base, sia, per la sua accessibilità, a chi ne è privo.

Con l'entusiasmo di chi scopre ogni volta un inaspettato tesoro, lascio quindi venire a galla, in questa narrazione, alcune testimonianze della straordinaria capacità umana di pensare e sentire il Bene, invece del Male. Sono molte le voci umane a favore del Bene. Alcune di esse realmente sublimi. Solo, nel frastuono di fondo che ci circonda, è difficile sentirle. Ma il loro significato è così profondo, che non può non andare dritto al cuore di ognuno di noi, riscaldandolo, rigenerandolo, dando ogni volta fiducia e speranza.

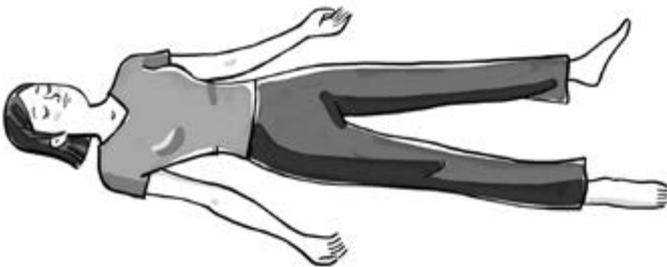
Fanno capolino, in queste pagine, ad ogni inizio, gettando il seme dell'ispirazione al cambiamento.

La struttura di questo scritto riproduce la dinamica di flusso di una pratica di Hatha Yoga in sequenza. Come nello schema di una sequenza di posture, le idee si concatenano l'una all'altra naturalmente, e le riflessioni sulla pratica e sulle tecniche dello Yoga si avvicinano a squarci di vita quotidiana come le posizioni alle loro contro-posizioni.

È la pratica alla guida, le dita sulla tastiera seguono semplicemente il flusso, ne ascoltano i suggerimenti e li traducono in parole e segni.

Sarà così una posizione, piuttosto che un punto, a chiudere ogni capitolo. La successione delle posture comporrà una sequenza, fortemente consigliabile per una solida routine quotidiana. Per facilitarne l'esecuzione, la sequenza ritornerà, completa, alla fine del libro.

Buona lettura, dunque, e buona pratica!



Shavasana - Posizione di rilassamento

OM Shanti, la via della pace e della conoscenza

*La guarigione avviene
quando impariamo a spostarci
dalla sfera dei concetti
al mondo delle esperienze dirette.*
Jack Kornfield

Qualunque pratica Yoga inizia con il canto del mantra OM. Perché? Prima di tutto perché l'OM segna una linea di demarcazione tra la nostra vita ordinaria e l'esperienza extra-ordinaria cui si accede attraverso la pratica. Il canto dell'OM genera una separazione netta tra il tempo e lo spazio della nostra quotidianità e il tempo e lo spazio che dedichiamo alla pratica. Il canto del mantra OM esprime quindi anche la nostra disponibilità a cambiare terreno, a spingerci verso l'esplorazione di un mondo nuovo.

Il canto dell'OM si completa con la ripetizione, per tre volte, della parola *Shanti*, che significa "pace". Perché? Perché la via aperta dallo Yoga punta dritta alla rimozione dei conflitti e alla creazione di uno stato diffuso di armonia pacifica nell'esperienza del praticante.

D'altro canto che cosa significa la parola "Yoga"? Il significato condiviso è "collegare", "unire". Ma unire cosa a cosa?

Prima di tutto la mente al respiro, per calmarla, focalizzarla, riportarla verso un centro. E poi il corpo al respiro, per lasciare andare tensioni e contrazioni. Ancora: il corpo, il respiro e la mente, generando un'unione perfetta tra i nostri tre strumenti base e attivando così un processo che li fa muovere insieme, nella stessa direzione, in una vera e propria dinamica di flusso.

Non finisce qui. Lo Yoga facilita la connessione tra le nostre emozioni e tutto ciò che di positivo ci circonda: la natura, la nostra comunità di

riferimento, le persone che ci sono più care, i Maestri, ogni possibile manifestazione dell'Assoluto o del divino. Lo Yoga rende agevole la nostra possibile relazione con Dio, perché la sdrammatizza, la rende accessibile alla nostra esperienza diretta.

Sì, ho preso il coraggio a due mani e l'ho detto: la nostra relazione con Dio. Perché Dio è parte integrante delle nostre emozioni, come l'amore e la nostalgia. Lo Yoga ci insegna a non reprimere le emozioni, ma piuttosto a lasciarle emergere e a indirizzarle verso le mete più elevate e perciò più costruttive. Soprattutto ci aiuta a sviluppare la consapevolezza della nostra intima natura divina, attivando per questa via il processo di guarigione fisica e mentale.

Come non ricordare, a questo proposito, che uno dei più grandi studiosi e conoscitori della psiche umana, Jung, ha fatto ruotare il suo sistema di pensiero attorno all'idea che la dimensione spirituale dell'uomo sia un fattore determinante per la sua salute mentale?

È una conferma importante, anche se non necessaria, perché il praticante di Yoga ci arriva comunque al "sentire junghiano": e ci arriva per via esperienziale, senza mediazioni intellettuali, toccando con mano lo stato di benessere generato dalla connessione diretta con l'Assoluto.

Ecco allora dischiudersi completamente la porta cui si accede cantando "OM Shanti". Varcando quella soglia entriamo nella dimensione dell'armonia, dell'equilibrio e di una conoscenza di rango superiore, che sarà la fonte della nostra emancipazione individuale. Non importa quanto abbiamo studiato a scuola o all'università. Ciò che conta veramente è la nostra disponibilità all'esplorazione del "mondo nuovo", e la fiducia nelle risorse che ciascuno di noi possiede per semplice diritto di nascita in questa vita come essere umano. Come creature umane, abbiamo infatti una straordinaria "dotazione tecnologica": il corpo fisico, i sensi, la mente e l'intelletto.

Una pratica Yoga costante ci apre la possibilità di fare un uso efficiente e corretto di questa tecnologia, accelerando il nostro processo di emancipazione.

A pensarci bene, è così che ci distinguiamo dagli animali, dalle piante e dai minerali, il cui processo evolutivo, essendo retto dalla natura, resta, per contro, imm modificabile.

Parola chiave: *Shanti*, pace.



Siddhasana - Posizione del Maestro

Indice

- 5 Prefazione
di Daniela Hamaui
- 10 Una felicità da condividere
- 12 Pillole di metodo
- 15 OM Shanti, la via della pace e della conoscenza
- 18 Il Maestro
- 22 Che cosa significa praticare Yoga
- 25 Come cambia il rapporto con il corpo
- 32 Lo Yoga, via di salute
- 37 Addio allo stress
- 44 Invecchiare con i muscoli e con gioia
- 49 Purificarsi mangiando
- 54 I miti bugiardi: alcol e droga
- 62 Verso una dimensione stabile e confortevole
- 69 Il corpo fisico a sostegno del cambiamento
- 74 Il corpo dello Yogi e il bastone di Brahma
- 78 La geometria e la ricerca del centro
- 82 Dal respiro al soffio vitale
- 88 La mente scimmia e la mente concentrata
- 94 Lui, lei, l'altra, l'altro: la mente velata
- 101 Etica, capacità di discriminazione e felicità
- 107 È bello perché è mio
- 112 A contatto con l'altro pensando positivo
- 118 Canta che ti passa
- 124 Praticare la non violenza
- 130 Ogni donna è una Madre Divina
- 135 Dio, fede e capacità di amare
- 143 La mente pura: in viaggio verso la trascendenza
- 148 Cambiare il mondo o cambiare noi stessi?

- 156 Sequenza Sampoorna Hatha Yoga
- 158 Bibliografia