

CAPITOLO 2

LA MOTIVAZIONE: CHE COSA CI PORTA A QUESTO MOMENTO?

In verità si dice anche che l'uomo è fatto di desiderio: ma quale è il desiderio, tale è la volontà; quale è la volontà, tale è l'azione; quale è l'azione, tale è il risultato che consegue.

BrÇhadaranyaka UpaniÇad IV, 4,5²

Quasi ogni azione si basa, alla radice, su un impulso spirituale. Per quanto inverosimile possa sembrare, quando scaviamo più a fondo scopriamo che tutte le persone sono motivate dallo stesso desiderio di essere felici. È una voglia che ha radici profonde e che può rimanere a livello di un inconscio struggimento: è raro che riconosciamo il nostro reale desiderio di sentirci davvero vivi e in pace. È un desiderio segreto che può ossessionare le nostre ore di sonno e di veglia, come una melodia lontana, impercettibile, un filo perennemente al di là della portata della nostra comprensione. Forse abbiamo la coscienza che qualcosa ci sta chiamando, ma può darsi che non riusciamo a distinguere che cosa sia questo «qualcosa»; e così andiamo avanti a vivere, occupandoci delle faccende di tutti i giorni ma sempre con un sottile sospetto interiore che al quadro d'insieme manchi una parte davvero essenziale.

L'impulso a scoprire, a conoscere, a rivendicare il nostro divino diritto di nascita sembra essere un tratto condiviso da

tutta l'umanità fin dagli inizi dei tempi. Il fatto che abbiamo questo impulso spontaneo è un chiaro segno che già conosciamo il tesoro che abbiamo dentro; ma finché questo desiderio rimane un concetto vago, relegato nei recessi oscuri della nostra vita inconscia, è poco probabile che le nostre azioni e i loro frutti estinguano quel desiderio profondo. Nella nostra inconsapevole ricerca della felicità gettiamo le reti qua e là, correndo dietro a effimeri miraggi, nella speranza di catturare la promessa di una vita migliore, che sia godibile non solo per qualche attimo ma per sempre.

Paradossalmente questa ricerca, spinta com'è dalle migliori ragioni, può portarci a cercare soddisfazione durevole in cose che sono del tutto inadatte al compito: il lavoro o la carriera, il possesso di beni, le relazioni, il sesso, o purtroppo, quando finiamo per essere disperati, il cibo, la droga o l'alcol. Oppure possiamo usare perfino gli aspetti materiali della nostra pratica spirituale per puntellare la nostra fiducia e soddisfare le nostre ambizioni. Alcuni dei nostri tentativi di afferrare la felicità possono essere in sé nobili, ma poi scopriamo che per quanto successo raccogliamo nella carriera, per quanto plasticamente scolpiamo il nostro fisico, per quanti beni facciamo in modo di possedere, tutto ciò può darci solo un sollievo temporaneo da quel nostro struggimento interiore. La nostra incapacità di raggiungere una felicità durevole può farci investire ancora più energie in imprese i cui guadagni si sono già dimostrati inferiori alle nostre aspettative: se lavoreremo ancora più duramente, se guadagneremo più soldi, se perderemo quei tre chili di troppo, se troveremo il partner perfetto, allora, forse, ci sentiremo bene; alla fine dobbiamo concludere, inevitabilmente, che quegli sforzi non hanno avuto successo. Come il bimbo che, la mattina di Natale, poco dopo avere strappato forsennatamente la carta di tutti i regali si ritrova lì a fissare il vuoto annoiato e confuso, anche noi scopriamo che quegli oggetti esterni non riescono a darci vitalità a lungo.

La ricerca della felicità non è certo cosa nuova, mentre lo è il contesto nel quale ha luogo. Mai prima, nella storia, gli esseri umani sono stati bombardati tanto incessantemente da pubblicità di ogni genere e tipo che sfrutta i loro desideri spirituali inconsci per metterli al servizio degli dèi del consumismo e dell'avidità. Possiamo anche desiderare in tutta sincerità di vivere in modo eticamente corretto e di trovare i retti mezzi di sussistenza, ma come farlo in un clima di competitività nel quale ci viene detto che a questo mondo «pesce grande mangia pesce piccolo» e «i buoni restano per ultimi»? Come bilanciare la nostra intenzione di vivere in modo più semplice con il rifiuto di nostra figlia di cinque anni di fare un passo senza i sandali con tacchi alti e lustrini in stile Barbie? Notiamo le rughe rivelatrici e i cambiamenti che arrivano con l'età e desideriamo disperatamente accettarli e abbracciare noi stessi così come siamo, ma l'ultima campagna promozionale per la chirurgia estetica ci lascia dentro una sottile ma innegabile sensazione di insicurezza sul nostro valore intrinseco. Possiamo anche ispirarci a persone come Martin Luther King Jr e sentirci elevati dalla lettura di testi spirituali, eppure gli eroi della nostra società, a sentire le notizie alla radio o in TV, sembrano essere campioni sportivi, celebrità e top model. È difficile vivere in un mondo che ha perso il proprio metro di riferimento interiore, eppure finché non comprendiamo il nostro impulso spirituale e non ce ne facciamo carico restiamo vulnerabili a quei poteri che ci vorrebbero al servizio dell'attuale patologia culturale e quindi parti indispensabili di quella stessa patologia.

È indispensabile comprendere quanto insidiose siano queste influenze, se vogliamo impedire che la nostra pratica spirituale diventi un'estensione delle nostre lotte precedenti. Se non riusciamo a riconoscere quando e come queste influenze si sono infiltrate dentro di noi, potremmo scoprire di avere semplicemente barattato un inseguimento per un altro: magari abbiamo rinunciato ad avere in casa l'arredamento perfetto ma

ora siamo ossessionati dall'idea di avere la posizione Yoga perfetta; abbiamo smesso di dar battaglia in sala riunioni e ora strapazziamo mentalmente noi stessi, seduti sul cuscino da meditazione. Se la nostra pratica spirituale è governata dal bisogno di generare certezze e sicurezza, ne resteremo amaramente delusi. Troppo spesso le stesse forze che ci spingevano avanti in direzione delle nostre mete materiali ci spingono anche verso le nostre mete spirituali. Se la pratica che facciamo è governata dalla paura e dal bisogno di riconfermare la nostra visione del mondo, ci condurrà alla sofferenza per la solita strada ben nota.

Se la vita che conduciamo sembra avara di soddisfazioni e non siamo pronti a osservarne a fondo la ragione, i fine settimana e le vacanze ci forniranno una via di fuga; purtroppo la vita che ci lasciamo dietro è poco influenzata da queste escursioni; ce ne rendiamo conto al momento di disfare i bagagli. Anni fa tenevo un corso regolare di Yoga in un villaggio turistico in Giamaica. Ogni settimana il villaggio si riempiva di single, (e probabilmente anche di partecipanti non tanto single), uomini e donne, che a colpo d'occhio sembravano leggermente stupiti per essere arrivati in paradiso. Per una settimana non dovevano far altro che mettersi in relazione a quella realtà campata per aria di continuo divertimento, alcol, rapporti sessuali casuali (e frequenti, stando a quanto dicevano tutti), feste serali «a tema» e svariate forme di svago e di gioco progettate per aiutarli a liberarsi delle loro inibizioni. Una donna aveva esclamato, entusiasta: «Nella mia vita di Chicago non faccio mai queste cose!» La dissolutezza favorita e incoraggiata subiva una brusca fermata il giorno della partenza, quando la gente si rendeva conto di stare per tornare alla propria vita «reale»: finita l'animazione sospesa per aria, ora si doveva tornare nell'inferno di quell'ufficio a Chicago o al matrimonio in crisi. Nel giorno della partenza l'umore era spesso funereo, in grande contrasto con quello dell'infornata successiva di arrivi,

in piena vertigine. All'inizio avevo qualche riserva all'idea di portare la sacra arte dello Yoga in un posto del genere; ma dopo quasi ogni lezione c'era qualcuno che si tratteneva a chiedermi come fare ad approfondire questa pratica una volta tornati a casa. Col tempo mi capitò di osservare che a chiedermelo erano quelle stesse persone che, dopo qualche giorno di assaggio dei piaceri del luogo, si ritrovavano sedute attorno alla piscina, perplesse e tristi: erano arrivate in paradiso eppure si sentivano ancora all'inferno.

Se si è dipendenti da qualcosa, che sia cibo, alcol, droga, sesso, denaro, lavoro o fama, l'impulso di perderci in queste cose può essere visto come un impulso spirituale. Con *impulso spirituale* intendo il desiderio di sperimentare una leggerezza dell'essere e una trascendenza che non ci porti via dalla nostra esperienza quotidiana ma che sussista al suo interno. Di certo quello per cui spasimiamo non è un mondo che sia al di là di questo mondo (cosa che per la maggior parte di noi significherebbe la morte): è piuttosto trovare una certa felicità all'interno di quell'intricato indovinello che è la nostra vita quotidiana. Non abbiamo che da leggere le parole delle persone che sono uscite da una dipendenza per vedere quanto dietro alle vesti esteriori del disagio ci sia uno struggimento mistico autentico e pressante quanto quello di qualunque pellegrino. Da qualche parte al di sotto della baldoria, del digiuno, dell'eccesso di esercizio, del bere, dell'allucinazione, degli orgasmi e degli acquisti coatti, stiamo alla ricerca disperata di una via per tornare a casa da noi stessi. Più a lungo siamo stati esiliati da quel nostro vero sé, più disperato è lo struggimento e spesso più disperati sono anche i mezzi per procurarsi piacere.

Per molti la motivazione a cominciare, proseguire o approfondire una pratica spirituale arriva nel bel mezzo della battaglia con un processo di riordino interiore. Se passiamo al setaccio la nostra esperienza di vita forse noteremo che quasi sempre lasciamo che ciò che è urgente si imponga su ciò che è

importante. Forse ci rendiamo conto di avere l'abitudine profondamente radicata di riservare la maggior parte del tempo, dell'energia e dell'impegno a cose che alla fin fine non sono molto importanti e che al termine della giornata ci lasciano con ben poca soddisfazione duratura. Ci sentiamo, forse, come se lavorassimo sotto uno sconosciuto padrone esigente, senza ancora mai aver ricevuto una vera busta paga. Questa via ci porta inevitabilmente alla bancarotta interiore. Anche quando abbiamo raggiunto un livello di insoddisfazione davvero profondo ci riesce difficile interrompere il ciclo che comporta il reinvestire le nostre migliori energie in scopi esterni a noi; per questo, possono volerci molti anni prima che troviamo la volontà di prendere sul serio noi stessi e l'idea della pratica.

Mentre combattiamo con questo processo di riordino interiore, cominciamo a definire i nostri valori e a stabilire le conseguenti priorità. Se abbiamo l'abitudine di stendere elenchi di cose da fare, cominciamo a mettere in cima alla lista la pace della mente; se prima non abbiamo mai osato inserire noi stessi in quella lista, può darsi che quella sia la nostra prima apparizione in scena. Quando ci rendiamo conto che quell'entità che chiamiamo «sé» è la camera di compensazione di tutto quello che ci capita, ci risvegliamo e scopriamo che prenderci cura dell'igiene interiore di questo sé è la cosa più importante che potremo mai fare in questa vita. Ora siamo pronti a rimboccarci le maniche e ad andare fino in fondo. Abbiamo deciso che siamo pronti a crescere, siamo maturati fino a renderci conto che si tratta della nostra vita e che c'è una persona sola che può farci qualcosa.

Come un uccello migra per istinto volando migliaia di chilometri ogni anno per fare il nido sullo stesso ramo dello stesso albero, c'è qualcosa dentro di noi che è sempre alla ricerca del luogo dove si trova la nostra casa. E quel qualcosa che è in noi conosce l'esatta locazione di quel luogo di riposo. La parola «nostalgia» significa «dolore per il (mancato)

ritorno», da *nostos*, ritorno, e *algos*, dolore: conseguenza dell'esilio è un crescente senso di nostalgia, un desiderio, un dolore rivolto verso casa. È quel desiderio che ci spinge a trovare un qualche modo di vivere che ci faccia tornare, ben accolti, alla nostra famiglia di appartenenza.

Per quanto in superficie possa apparire mal condotta, la ricerca non è infruttuosa né superflua: tentare le migliaia di strategie che *non* funzionano ci porta sempre più vicini a porci domande essenziali. Ben presto ci rendiamo conto che non stiamo cercando un posto, una persona o una cosa, ma un qualche modo di rendere vivibile la vita che abbiamo da vivere. Quando arriviamo a questo lampo di intuizione realizziamo che ciò che stiamo cercando è una relazione intima con la *forza vitale*, possente eppure paradossalmente inconoscibile, che sta dietro alla creazione di noi stessi; di fatto noi siamo la prova vivente di quella forza. E scopriamo, cosa ancor più importante, che andando in cerca per monti e per valli, in luoghi lontani e deserti, invece di acquisire intimità con quello che stiamo cercando ce ne siamo allontanati.

Lo Yoga è una tecnica per rimuovere il velo di illusione che si frappone tra noi e la forza vitale che ci anima. È una pratica verificata nei secoli e basata sull'esperienza che ci prepara meticolosamente a vivere nella piena consapevolezza godendo pienamente del nostro diritto di nascita divino. Trascendenza, leggerezza dell'essere, libertà e felicità non sono cose che possiamo raggiungere: sono ciò che diventiamo e siamo. Sono quello che siamo sempre stati e quello che saremo sempre. Proprio in questo momento, mentre i tuoi occhi saettano passando di parola in parola e le tue dita si muovono esattamente come vuoi che si muovano, il tuo corpo è l'evidenza vivente di quella straordinaria forza vitale; è così complesso e misterioso che i più grandi scienziati del mondo non riescono a riprodurre il funzionamento di uno solo dei tuoi occhi, per non parlare della capacità di comprendere le parole

che leggi o di formulare i pensieri che ne possono conseguire. La pratica dello Yoga ci consente di cambiare gradualmente prospettiva fin quando non riusciamo a percepire la vitalità vasta e vibrante della matrice che soggiace alla nostra vera essenza e la pervade.

È raro, tuttavia, che sia proprio questa visuale maestosa a spingerci a fare le prime sortite nella pratica dello Yoga: al contrario, è proprio perché abbiamo la visuale bloccata che siamo curiosi. È come se stessimo seduti a uno spettacolo teatrale pieno di fantasia e sapessimo che in scena succedono cose davvero particolari ma non riusciamo a vedere quasi niente perché nella poltrona davanti c'è una signora che ha in testa un cappello alto: ci spostiamo da una parte all'altra, ogni tanto riusciamo a gettare un'occhiata all'azione in scena, ma quelle occhiate saltuarie servono solo a metterci ancora più voglia di vedere. Solo quando siamo stufo marci di quella visuale insufficiente può venirci in mente di cambiare posto, di fatto di *cambiare punto di vista*. Questo desiderio di vedere più chiaramente è ciò che spinge molti di noi a intraprendere la pratica dello Yoga.

Oppure stiamo male e non ne possiamo più di star male: forse ci troviamo sempre ad affrontare lo stesso problema, di continuo, e ci coglie il sospetto che il nostro stato mentale abbia a che fare con la nostra condizione. La cosa potrà anche farci infuriare, ma a quanto pare noi esseri umani traiamo spinte e motivazioni molto più forti dal dolore che non dalla gioia; è proprio il dolore che ci conduce alla pratica. Se molti sentono il richiamo di praticare Yoga in seguito a una crisi importante – un divorzio, un fallimento professionale o un incidente grave –, ancor più numerosi sono coloro che cominciano per ragioni o desideri apparentemente banali: perdere peso, ridurre lo stress o semplicemente passare ogni tanto un momento tranquillo lontano dal caos rumoroso di una famiglia e di una casa. Nessuna di queste è in sé una ragione migliore o peggiore di

un'altra, ma è quasi certo che più si soffre, più seria è la situazione, più saremo motivati alla pratica. Se abbiamo fortuna, con l'aiuto dell'insegnante e con l'efficacia pura e semplice degli insegnamenti scopriremo che sotto il più casuale degli interessi si nasconde un forte desiderio di guarigione e di felicità.

Ricordo bene il primo giorno di un ritiro intensivo di Yoga ad Auckland, Nuova Zelanda. All'inizio dei seminari di questo genere si tiene un ritmo volutamente lento per dare alle persone la possibilità di rilassarsi, di aprire le facoltà percettive e di cominciare il processo di ricerca. Era evidente, però, che quel ritmo stava facendo infuriare una partecipante: avevamo cominciato da mezz'ora la prima lezione che già lei non stava più nella pelle e cominciava a interrompere, a fare domande su domande: quando avremmo fatto altre posizioni? E quanto intensivo sarebbe stato esattamente il resto del ritiro? «Perché le interessa saperlo?», le chiesi. Balbettò: «Be', è essenziale che consumi un dato numero di calorie ogni giorno, durante la pratica». Ci sono momenti in cui un insegnante di Yoga vede con chiarezza il nucleo centrale di uno studente; in quei momenti agire, certo, è una scelta radicale, ma non farlo è mancare un'occasione d'oro. Prendendola da parte le replicai con dolcezza: «Mi chiedo: se potesse rallentare e mettersi un po' tranquilla, non crede che riuscirebbe a cominciare a capire che cosa la spinge a mangiare troppo?» Al che le vennero le lacrime agli occhi e mi confidò che fino a quel momento tutta la sua pratica Yoga era stata motivata da una paura terribile di acquistare peso. Avrebbe trovato la volontà di osservare un po' più in profondità per vedere l'impulso reale che stava dietro alla sua pratica, quello di guarire?

Io ho cominciato a praticare Yoga all'età di sedici anni; solo un anno dopo entravo in una fase di disturbi dell'alimentazione non diagnosticati, a cominciare dall'anoressia per proseguire con una relazione conflittuale col cibo caratterizzata da un

consumo indiscriminato. Questo disturbo avrebbe tiranneggiato la mia vita dai vent'anni in avanti, per qualche anno. In quel giorno del destino in cui nel mio liceo annunciarono lo Yoga come corso facoltativo mi iscrissi senza sapere bene il perché, né poi capii maggiormente perché quel corso mi piacesse o perché io decidessi di praticare per conto mio tutti i giorni, a casa, per un'ora ogni pomeriggio. Guardandomi indietro vedo che quel corso di Yoga mi ha salvato la vita. La mia famiglia aveva subito una crisi che aveva sconvolto ogni suo membro, e a quel punto, anni dopo, si stava disfacendo del tutto. Eravamo emigrati di recente dagli Stati Uniti alla lontana isola della Nuova Zelanda, e io mi sentivo completamente, assolutamente sola. Dove potevo andare per sentirmi protetta e al sicuro? Quello che scoprivo entro i confini della mia camera da letto, con la porta chiusa, era che mentre facevo Yoga provavo una calma rara, una sensazione palpabile di controllo e sentivo nel mio corpo una bontà innata profondamente rassicurante. Di certo se non mi fossi sentita così sola e abbandonata non sarei stata spinta a cercare questa forma di sollievo. Con quell'ingenuità pura che è il dono della giovinezza cominciai a dialogare con una parte di me che sembrava trovarsi fuori dal campo della mia penosa esistenza di tutti i giorni: quando ero sotto l'incantesimo della pratica Yoga non provavo paura né dolore. Senza saperlo a livello cosciente, cominciai a entrare tutti i giorni in contatto con quella entità interiore che parlava un linguaggio senza parole che mi era comprensibile. Cominciai a sentirmi sostenuta da quell'amico interiore, la cui compagnia poteva essere evocata come per miracolo rendendo calmo e regolare il respiro, allungandomi lentamente e mantenendomi quieta. La cosa più incredibile è che, a dispetto delle circostanze, cominciai a provare un senso di *appartenenza*. Che questo sia potuto succedere senza che avessi ricevuto alcuna istruzione formale sulle implicazioni filosofiche dello Yoga è una testimonianza dell'efficacia di questa pratica: non occorre

che uno capisca lo Yoga perché funzioni, non più di quanto occorra capire l'universo perché esso funzioni.

La pratica dello Yoga ci aiuta a connetterci con quella parte di noi che è ancora vergine e intonsa: quel luogo dentro di noi che non può mai essere danneggiato. Mentre il dolore può essere il catalizzatore che ci conduce alla pratica dello Yoga, è la gioia a rendere il nostro impegno sempre nuovo: man mano che riusciamo a gettare sempre più spesso un'occhiata alla calma e alla chiarezza, man mano che rispondiamo alle sfide della vita in modo sempre più abile, ci viene voglia di praticare non solo per tirarci fuori dai guai ma anche per rafforzare il nostro legame con quello stato basilare di soddisfazione. La gioia a cui mi riferisco qui non è il picco di esaltazione che associamo all'eccitazione o alla stimolazione, ma un senso profondo di rispetto e stupore che può diffondersi sulle cose più ordinarie, sui momenti più normali. Quella gioia sgorga fuori dalla nostra natura intrinseca e non dipende da circostanze esterne; per questo una delle espressioni più alte di quello stato dell'essere, indicata col termine sanscrito di *samadhi*, si traduce più accuratamente non come *estasi*, che significa «essere fuori del sé ordinario», ma come *enstasi*, che vuol dire «essere dentro il Sé». Nei rispettivi sensi entrambe le traduzioni sono corrette, come rileva Georg Feuerstein nel suo libro *The Yoga Tradition*,³ perché è solo quando siamo riusciti a districarci dal punto di vista limitativo del sé in quanto ego che abbiamo accesso alle possibilità panoramiche di una vita più ampia.

Un collega molto stimato mi ha raccontato che era riuscito a mettere da parte abbastanza denaro per prendersi un breve periodo sabbatico, lontano dalle pressioni del lavoro e della famiglia, e dedicarsi totalmente alla propria pratica dello Yoga. Dopo alcuni mesi era diventato molto robusto e flessibile e ben presto era stato in grado di effettuare le posizioni più ardue che prima gli sfuggivano; cominciò a padroneggiare tecniche di respirazione molto difficili e in meditazione faceva esperienza

di profondità mai raggiunte prima. Ma mentre il suo periodo sabbatico si avvicinava alla fine notò un'ansia sottile eppure profonda. Una volta tornato al lavoro, era poco probabile che sarebbe riuscito a sostenere gli *asana* più progrediti e le più avanzate pratiche di *pranayama*⁴ che aveva raggiunto in quel periodo di riposo; si rese conto che identificarsi nella pratica con elementi che potevano andare perduti lo avrebbe lasciato sempre esposto alla paura. Tutto ciò che può essere portato via da malattia, invecchiamento o circostanze della vita non è cosa su cui sia molto saggio fare affidamento. Fu allora che si rese conto che l'unica sicurezza stava nell'utilizzare la pratica dello Yoga per aggiorare la propria consapevolezza a quella parte di lui che era ed è eterna. È così, legando la consapevolezza al nucleo immutabile del nostro essere, che si può ottenere la vera sicurezza: scopriamo che l'unica cosa che resta immutata in questo nucleo di noi stessi è il costante pulsare radiosamente vitale e vibrante della vita. Quando arriviamo a quel punto ci rendiamo conto che non c'è centro né periferia, che di fatto siamo infiniti e senza limiti.

Man mano che approfondiamo la pratica e acquisiamo fiducia e coraggio, sviluppiamo un crescente appetito per questa assenza di basi: cominciamo a spasimare dalla voglia di fare un'esperienza più libera e più aperta di noi stessi, e diveniamo più disposti a lasciar andare i vecchi appigli. Cominciamo a sentire una dedizione risoluta per la libertà vera e stiamo sempre più in guardia rispetto alle cose che hanno l'aspetto esteriore di libertà ma poi non mantengono la promessa. Possono volerci molti anni di pratica tenace per raggiungere quel luogo, ma poi la vastità di quella libertà interiore ci garantisce una vita che è più ampia di qualunque altra cosa possiamo avere immaginato. Ecco, questo è quel che significa «essere vivi».

Lo Yoga ci dice che l'anima è sempre inesorabilmente trascinata verso tutto ciò che più ne rivela la vera natura. Quando siamo capaci di riconoscere il nostro impulso spirituale

a volgerci verso ciò che veramente è, e a imbrigliare quell'impulso con la consapevolezza discriminante, scopriamo la via verso casa con la stessa sicurezza con cui un uccello migratore ritrova il suo nido. Come vedremo, quello di ritrovare la via di casa è un processo graduale che avviene passo dopo passo nel corso della vita intera. Ciò non significa che avanziamo verso quel luogo di appartenenza, perché non possiamo avanzare verso qualcosa in cui ci troviamo già; è con la pratica, tuttavia, che arriviamo a renderci conto di quanto vicina sia in realtà la nostra liberazione personale.