



## La Pratica dello Yoga

Tanti si sono dati allo Yoga frequentando centri di fitness e palestre per la preoccupazione di avere un corpo sano e snello. Altri cercano conforto e soluzioni nello Yoga per lo stress o la depressione, in diversi per la frustrazione. Per il cristiano è importante sapere se è giusto farlo.



Uno yogin, o praticante di Yoga, medita per raggiungere la vera beatitudine, che implica una totale estraniamento dal mondo. A tale scopo assume la postura corporea che permette la maggiore stabilità con il minimo sforzo. Una meditazione efficace si raggiunge controllando attentamente la respirazione e concentrandosi intensamente. La maggioranza dei praticanti occidentali segue lo "yoga fisico", che si fonda sullo sviluppo del controllo del corpo, da cui discendono le altre pratiche Yoga. Dagli anni '60 del secolo passato, nel decennio della contestazione, aumentò l'interesse per le religioni orientali e le loro pratiche ascetiche si sono estese in tutto l'Occidente: Star del rock, Vip in generale hanno reso popolare la meditazione Yoga insegnando che la purificazione si ottiene grazie alla meditazione. Visto il crescente interesse per il soggetto si pongono alcune domande: tale pratica offre veramente un certo livello di pace mentale? Seguendo un preciso programma d'esercizio fisico si può ottenere un corpo snello e sano senza rischi spirituali? Si può praticare lo Yoga senza implicazioni di carattere religioso?

## Le origini dello Yoga

Il termine, che proviene da una radice della lingua letteraria dell'India classica e sacra dell'induismo, quella sanscrita, significa "aggiungere". Può significare "unire" o "congiungere", "dominare", "mettere sotto il giogo", "imbrigliare" ovvero "mettere le briglie", "frenare". Il sistema più popolare in India è probabilmente lo Yoga religioso, che dà rilievo ai primi due stadi della disciplina, l'autocontrollo e l'osservanza religiosa. Si tratta di una tecnica o disciplina che porta all'unione con un grande spirito o forza soprannaturale. È stato definito come "l'aggiungere a Dio tutte le facoltà del corpo, della mente e dell'anima".

A quando risale lo Yoga? Sigilli rinvenuti nella valle dell'Indo, nell'odierno Pakistan, rappresentano persone sedute in varie posizioni Yoga. Gli indù affermano che sono immagini del dio Siva, signore degli animali e dello Yoga. In ogni caso, lo Yoga, a differenza di altri sistemi della filosofia indù, ha subordinato la dottrina al perfezionamento della pratica. Lo studio sistematico di questa pratica ha influenzato enormemente il buddismo ed ha affascinato e conquistato parecchi seguaci fra gli occidentali.

Un libro definisce lo Yoga come "un codice di pratiche ascetiche, prevalentemente d'origine preariana, contenente tracce di molti concetti e riti primitivi". Le tecniche furono dapprima trasmesse oralmente, poi messe per iscritto in modo particolareggiato da Patañjali, un maestro indiano, studioso del II secolo a. C. tradizionalmente considerato il fondatore. Egli stesso definì lo Yoga: "Lo sforzo metodico per conseguire la perfezione, attraverso il controllo dei diversi elementi psichici e fisici della natura umana".

Dai suoi inizi a oggi, questa pratica è stata parte integrante delle religioni orientali, in particolare dell'induismo e del buddismo.

## I propositi dello Yoga

Alcuni praticanti credono che farà loro conseguire la liberazione, attraverso l'unione con uno spirito che pervade

tutto. L'esperienza da far realizzare allo yogin, al praticante, non è soltanto un esercizio fisico, ma un'esperienza spirituale: farlo unire a uno spirito sovrumano. Viene spontaneo chiedersi: "di che spirito si tratterebbe?". Lo Yoga si fonda su un antico sistema di riti magici e il suo significato conserva ancora qualcosa che ha a che fare con l'occultismo e la stregoneria. I filosofi induisti ammettono che, praticando lo Yoga, si possono ricevere poteri soprannaturali, anche se di solito affermano che questo non sia il fine ultimo: "Si può controllare il corpo attraverso le posizioni; fino all'indifferenza verso gli estremi di caldo e freddo ... si può vedere ed udire a distanza ... Diviene così possibile la trasmissione del pensiero da un individuo all'altro senza l'intervento dei comuni mezzi di comunicazione ... può rendere invisibile il suo corpo". Sono molto diffuse in India le immagini di un yogin che sta in piedi su una gamba per ore a guardare fisso il sole o a controllare il respiro per restare sepolto per lunghi intervalli di tempo sotto la sabbia; oppure coricato su un letto di chiodi o che passeggia scalzo sui carboni accesi. Sicuramente nessun essere umano normale è in grado di fare queste cose, quindi il credente deve domandarsi: "Qual è la fonte di questi 'poteri'? Cosa indicano? Sono da attribuire al Signore?".



La Legge di Mosè mise in guardia gli Ebrei in viaggio per Canaan: "Quando sarai entrato nel paese che il Signore, il tuo Dio, ti dà, non imparerai a imitare le pratiche abominevoli di quelle nazioni. Non si trovi in mezzo a te chi fa passare suo figlio o sua figlia per il fuoco, né chi esercita la divinazione, né astrologo, né chi predice il futuro, né mago, né incantatore, né chi consulta gli spiriti, né chi dice la fortuna, né negromante, perché il Signore detesta chiunque fa queste cose; a motivo di queste pratiche abominevoli, il Signore, il tuo Dio, sta per scacciare quelle nazioni dinanzi a te" (*Deuteronomio 18:9-12*). Il Signore, dunque, rifiuta un popolo che fa queste "pratiche abominevoli".

Anche il Nuovo Testamento elenca alcune opere che attribuisce alla "carne", ovvero alla vecchia natura presente in ogni uomo e che soltanto in Cristo si possono vincere "... fornicazione, impurità, dissolutezza, idolatria, stregoneria, inimicizie, discordia, gelosia, ire, contese, divisioni, sètte, invidie, ubriachezze, orge e altre simili cose; circa le quali, come vi ho già detto, vi preavviso: chi fa tali cose non erediterà il regno di Dio" (*Galati 5:19-21*). Qualunque cosa dicano gli esperti, lo Yoga non è semplice esercizio fisico. Alcuni praticanti raccontano di esercizi come fissare ogni giorno il cielo senza muovere le palpebre o mutare posizione e vedere scintille nell'aria o globi infuocati e altre meteore. Fare sforzi sovrumani per trattenere il respiro il più a lungo possibile, fermarsi soltanto sulla soglia dello svenimento e in questa situazione vedere visioni scintillanti ed ondegianti; immaginarsi avvolto in profonde oscurità in pieno giorno. Queste bizzarre visioni sono ritenute normali dai guru che insegnano Yoga ai propri discepoli. Sì, il fine ultimo dello Yoga è l'unione con qualche grande spirito impersonale, "l'arresto intenzionale dell'attività spontanea della mente".

## Il punto di vista biblico

I cristiani nati di nuovo hanno obiettivi diversi da quelli proposti dallo Yoga. Infatti, si "uniscono e congiungono" soltanto con il Signore: "Non sapete che chi si unisce alla prostituta è un corpo solo con lei? 'Poiché', Dio dice, 'i due diventeranno una sola carne'. Ma chi si unisce al Signore è uno spirito solo con lui" (*I Corinzi 6:16, 17*). Si tratta di un'unità che produce la partecipazione alla natura divina e fa essere coeredi con Cristo, eredi di Dio. Diversamente dagli insegnamenti Yoga, i credenti prendono soltanto il "giogo" divino: "Non vi mettete con gli infedeli sotto un giogo che non è per voi; perché qual comunanza v'è egli fra la giustizia e l'iniquità? O qual comunione fra la luce e le tenebre?" (*II Corinzi 6:14; Vers. Riveduta*). Gesù continua a invitare tutti gli uomini: "Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero".

Ogni figlio di Dio rifiuta di essere imbrigliato e frenato dallo Yoga: "Non siate come il cavallo e come il mulo che non hanno intelletto, la cui bocca bisogna frenare con morso e con briglia, altrimenti non ti si avvicinano!" (*Salmo 32:9*). Egli è, infatti, libero in Cristo: "Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete veramente liberi". L'invito apostolico ai Galati è quanto mai attuale per chi è tentato di lasciarsi aggogare: "Cristo ci ha liberati perché fossimo liberi; state dunque saldi e non vi lasciate porre di nuovo sotto il giogo della schiavitù".

Lo Yoga non deve dominare chi appartiene al popolo di Dio. Anzi, il credente realizza il beneficio del trionfo di Cristo per il Quale vince sul peccato, quindi il corpo diviene il tempio dello Spirito Santo e non è più considerato fonte di male da soggiogare con pratiche ascetiche. Il Signore disse a Caino "Se agisci bene, non rialzerai il volto? Ma se agisci male, il peccato sta spiandoti alla porta, e i suoi desideri sono rivolti contro di te; ma tu dominalo!". L'apostolo Paolo saggiamente consigliò: "Ogni cosa mi è lecita, ma non ogni cosa è utile. Ogni cosa mi è lecita, ma io non mi lascerò dominare da nulla". Il vero credente è certamente disciplinato: "... tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato". Questo, però, si realizza attraverso la propria consacrazione al Signore che dona una nuova mente e non con una meditazione trascendentale: "Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a presentare i vostri corpi in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio; questo è il vostro culto spirituale. Non conformatevi a questo mondo, ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente, affinché conosciate per esperienza quale sia la volontà di Dio, la buona, gradita e perfetta volontà".

La Bibbia invita a stare attenti a certe pratiche: "Poiché tu, o Eterno, hai abbandonato il tuo popolo, la casa di Giacobbe, perché

son pieni di pratiche orientali, praticano le arti occulte come i Filistei, fanno alleanza coi figli degli stranieri" (*Isaia 2:6 - Vers. Riveduta*).

L'apostolo Pietro insegnò: "Basta con il tempo trascorso a soddisfare la volontà dei pagani vivendo nelle dissolutezze, nelle passioni, nelle ubriachezze, nelle orge, nelle gozzoviglie, e nelle illecite pratiche idolatriche".

La Parola del Signore è l'unica risposta ai bisogni esistenziali dell'uomo: "Alla legge! Alla testimonianza!" Se il popolo non parla così, non vi sarà per lui nessuna aurora! Andrà peregrinando per il paese, affranto, affamato; quando avrà fame, si irriterà, maledirà il suo re e il suo Dio; volgerà lo sguardo in alto, lo volgerà verso terra, ed ecco, non vedrà che difficoltà, tenebre, oscurità piena d'angoscia; sarà sospinto in mezzo a fitte tenebre. Ma le tenebre non dureranno sempre sulla terra che è ora nell'angoscia. Come nei tempi passati Dio coprì di obbrobrio il paese di Zabulon e il paese di Neftali, così nei tempi a venire coprirà di gloria la terra vicina al mare, di là dal Giordano, la Galilea dei Gentili (*Isaia 8:20-23*).