

Tesina

**“Origini del Buddhismo e la
via della salvezza”**

Tamara Di Felice

Corso di formazione insegnanti *di yoga*

Centro Yoga Paramarta
Anno 2017-2018

INDICE

Premessa	Pg 2
Origini del Buddismo	Pg 2
Le quattro nobili verità e i cinque Skandha	Pg 3
L'ottuplice sentiero	Pg 4
La ruota della vita	Pg 5
Shavasana e l'impermanenza dell'esistenza	Pg 9

PREMESSA

Noi siamo come “nani sulle spalle dei giganti”, afferma Bernardo di Chartres¹, e per quanto possiamo essere dei pensatori brillanti la nostra conoscenza si basa sulle spalle di chi ci ha preceduto. Dunque, possiamo vedere un maggior numero di cose, così come guardare lontano tuttavia questo non accade per l’acutezza della nostra vista o per la possenza del nostro corpo ma perché sediamo sulle spalle degli antichi giganti e possiamo elevarci grazie alla loro grandezza.

Tenere a mente questo, per un aspirante insegnante di yoga, significa basare la propria conoscenza sul gigante dell’India e imparare a “guardare lontano” per cogliere le innumerevoli sfumature, i differenti punti di vista che fanno di questa terra un diamante (Darshana) che racchiude tutto e il contrario di tutto, in un processo argomentativo senza fine che contesta ogni dogma.

Tenere a mente questo significa avvicinarsi al Buddismo, come una delle espressioni filosofiche che compongono l’insieme di cristalli di questo prezioso diamante e imparare ad osservarlo, da lontano e da vicino, assumendone la forma, il punto di vista per poterlo incarnare un attimo...il tempo necessario... e, poi, lasciarlo andare.

ORIGINI DEL BUDDISMO

L’origine del Buddismo viene fatta risalire, generalmente, al VI secolo a.C., con la nascita e la predicazione di Siddhartha Gautama, monaco buddhista, filosofo, mistico e asceta indiano; in realtà, possiamo affermare che il Buddismo nasce - in una notte di luna piena del mese di maggio - notte in cui quest’uomo, trentacinquenne, meditando seduto sotto un albero di fico (albero della Bodhi²) a gambe incrociate nella posizione del loto, ebbe un’illuminazione (Bodhi) che gli permise di afferrare la via che conduceva alla liberazione della sofferenza e raggiungere la consapevolezza dello “svegliato”, Buddha. Questo giovane apparteneva ad una famiglia ricca e nobile, una stirpe guerriera, del clan degli Śākya (“potenti”), motivo per cui veniva chiamato anche Śākyamuni, il saggio della famiglia. Suo padre Ikṣvāku regnava su uno dei numerosi stati in cui era politicamente divisa l’India del nord e la madre di nome Māyā (o Mahāmāyā), viene descritta come una donna di grande bellezza. Dopo la sua nascita (nell’odierno Nepal), furono invitati a corte brahmani (Bramini) e asceti per una cerimonia di buon auspicio. In quell’occasione, un brahmano indovino disse al padre del futuro Buddha che suo figlio era destinato a diventare un monarca universale o un asceta che avrebbe conseguito il risveglio. Il padre di Siddhartha turbato da quanto aveva ascoltato, decise di far vivere il figlio nella bambagia familiare al fine di impedire che venisse meno alla successione al trono tuttavia il giovane, sin da piccolo, mostrò una tendenza contemplativa piuttosto che guerriera e, seppur si sposò all’età di sedici anni ed ebbe un figlio circa tredici anni dopo, andò incontro al destino che era stato presagito.

A ventinove anni, si allontanò dalla famiglia reale per conoscere la realtà del mondo che lo circondava. Rimase profondamente colpito dalla povertà e dalla sofferenza che accomunava l’umanità e decise di abbandonare ogni sfarzo e ricchezza per darsi alla vita ascetica. Entrò a far parte di diversi gruppi ascetici: tra questi gli Shramana, un antico movimento religioso indiano caratterizzato da pratiche ascetiche estreme centrate sull’annullamento del corpo e l’autolacerazione per sradicare le tracce karmiche. Tuttavia, se ne allontanò presto e comprese che la via della salvezza risiedeva nella meditazione di profonda visione e che questa poteva essere sostenuta, soltanto, se il corpo fosse stato in buone condizioni. Fu così che, attraverso la meditazione, giunse all’illuminazione e alla via che conduceva al superamento della sofferenza.

¹ Filosofo e grammatico francese del XII secolo.

² Albero dell’Illuminazione

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ E I CINQUE SKANDHA

Nell'insegnamento (Dharma) di Buddha, le quattro nobili verità rappresentano il nucleo fondamentale e vengono enunciate quasi come rappresentassero un vero e proprio percorso diagnostico:

- 1) la vita è caratterizzata da sofferenza (Dukka);
- 2) la causa della sofferenza è l'attaccamento;
- 3) la cessazione della sofferenza è possibile per ognuno/a di noi;
- 4) la via che conduce alla cessazione della sofferenza è quella che contempla una vita compassionevole fondata sulla virtù (Sangha), la saggezza (Buddha) e la meditazione (Dhamma), Triplice Gioiello O Tre rifugi che ognuno/a di noi può coltivare dentro di sé.

Il Buddha intende diffondere, attraverso *la prima delle quattro nobili verità*, un messaggio semplice e pragmatico: la vita umana è, per sua natura, imperfetta, fragile e il solo venire alla luce implica di provare, prima o poi, dolore fisico o psichico e dunque sofferenza. Ciascuno/a di noi, infatti, fa esperienza nella propria vita della nascita, dell'invecchiamento, della malattia e della morte. Questa descrizione concreta della vita ha indotto alcune persone a considerare il Buddhismo una dottrina pessimista, nichilista fraintendendo il messaggio che intendeva veicolare; in realtà, il Buddha non fa altro che dare una descrizione *realista* della vita, la vita per quello che è. Il Dukkha, la sofferenza si genera nella nostra vita a partire dalle difficoltà quotidiane, più comuni causate da circostanze mutevoli. Il termine Dukkha ha numerosi significati tuttavia condensa il senso dell'insoddisfazione delle cose, che non sono come noi vorremmo. Nascita, vecchiaia, malattia, morte, stare insieme a coloro per i quali si nutre avversione, essere separati da coloro che si ama, non ottenere ciò che si desidera vengono citati dal Buddha come aspetti che generano il Dukka, aspetti che appartengono tutti all'esistenza umana.

Per trasmetterci l'impermanenza del mondo reale che si estende a tutti i livelli: fisici, sensoriali e mentali, percettivi, emotivi e di coscienza Buddha ci parla dei cinque Skandha, cinque aggregati, componenti della nostra individualità:

SKANDHA FISICO

1. **la forma materiale, fisica (Rūpa)**: il nostro corpo fisico comprende le facoltà dei cinque sensi e la mente. Per il Buddhismo, infatti, la mente è il nostro sesto organo di senso poiché nel fare esperienza di questo mondo, utilizziamo le facoltà della mente, del pensiero per "saper guidare", "saper amare"...

Quando un oggetto, come ad esempio una tazzina ripiena di caffè, entrano nel raggio di senso - in questo caso - della vista, del gusto, del tatto, dell'olfatto si produce:

SKANDHA MENTALI

2. un aggregato degli **aspetti mentali (Nama)** composto da:
3. **la corrispondente consapevolezza sensoriale (Vedana) o coscienza**, che nasce dal contatto tra l'oggetto (la tazzina ripiena di caffè) e le facoltà dei sensi (i cinque organi di senso più la mente). Questo aggregato ci permette, proseguendo sull'esempio di cui sopra, di entrare in contatto con la tazzina, sentirne la consistenza, appurarne il grado di calore, sentire il gusto del caffè e la sua temperatura, vederne il colore, provarne il profumo e "sapere come si sorseggia". Sono coinvolti tutti e cinque i sensi, compresa la mente. L'aggregato della consapevolezza sensoriale o coscienza si basa sulla consapevolezza di base di un oggetto (in questo caso la tazzina ripiena di caffè).
4. **Le percezioni (Samjñā)**, ci permettono di filtrare le nostre sensazioni e i nostri sentimenti attraverso la valutazione, l'apprezzamento e il discernimento di ciò con cui stiamo entrando in contatto. Attraverso questo aggregato, identifico l'oggetto, la tazzina di caffè, e

riconoscendolo, lo nomino. Ne valuto le qualità (caldo o freddo, denso o liquido...) e discerno ciò che apprezzo da ciò che non apprezzo.

L'aggregato della percezione, è il fattore responsabile dell'identificazione (riconoscimento e memoria) di un oggetto e della sua etichettatura.

5. **Le formazioni (sankhara)**, sono gli aspetti volitivi, intenzionali, emozionali e intellettivi della vita mentale che creiamo in base all'esperienza soggettiva della tazzina di caffè, proseguendo sull'esempio di cui sopra. Le formazioni dirigono, condizionano la nostra esperienza come la scelta o meno di continuare a servirsi in quel bar in base alla bontà del caffè. L'aggregato delle formazioni stabiliscono le priorità della nostra vita e condizionano le nostre abitudini e azioni. Queste formazioni sono impressioni latenti che l'anima porta con sé nella post-morte e da loro prende origine il Karma, la somma di tutte le azioni umane dell'individuo; il complesso di queste azioni genera il ciclo delle rinascite (Samsara), per cui ognuno/a di noi riprenderà la propria vita dal punto preciso in cui l'ha lasciata. Il Samsara, proseguendo sull'esempio della tazzina del caffè, può essere considerato il retrogusto che rimane in bocca dopo aver sorseggiato la bevanda.
6. **La coscienza (Vijna)**, questo aggregato contiene tutti gli altri. Il Buddha, infatti, ci insegna che esiste una coscienza visiva, uditiva, olfattiva, gustativa, tattile e mentale. Una consapevolezza primaria, che analizza, discrimina e agisce.
La coscienza individuale (microcosmo) e quella collettiva (macrocosmo) sono fortemente interconnesse.

I cinque aggregati di cui siamo composti non hanno permanenza e sono frutto, soltanto, di un'esistenza convenzionale e condizionata; il nostro corpo ha una durata limitata, sensazioni e percezioni sono effimeri, lo stesso dicasi per le emozioni e il nostro stato di coscienza che mutano continuamente. Il filosofo Eraclito diceva: "Non puoi attraversare lo stesso fiume due volte".

Tutti questi elementi, aggregati sono legati da una casualità reciproca e la nostra personalità, di conseguenza, è un tutto organico.

La seconda nobile verità afferma che la causa della sofferenza è la brama, un desiderio incessante, implacabile di possedere con il quale ci identifichiamo, attaccandoci a persone, cose, sensazioni... La brama scaturisce dall'ignoranza di non riuscire a comprendere la realtà così come è, perdendo, completamente, di vista la relatività e la mutevolezza delle cose. La brama assume il controllo della nostra mente e della nostra vita.

La terza nobile verità è che la cessazione della sofferenza può avvenire attraverso il Nirvana, ovvero il vuoto, la totale assenza. Dal momento che è al di là del pensiero logico e del linguaggio, il Nirvana trascende gli opposti: non è questo, non è quello. E' un'espressione apofatica, che nega.

La quarta nobile verità ci dice che esiste una via autentica e sperimentata verso l'illuminazione chiamata: l'ottuplice sentiero, raffigurato dalla ruota del Dharma. Questo sentiero è anche definito la via di mezzo, da intendersi tuttavia non come compromesso ma come trascendenza del bene e del male (degli opposti), andare "al di là delle scelte".

L'OTTUPLICE SENTIERO

L'ottuplice sentiero, insieme alle quattro nobili verità, rappresentano - secondo la tradizione - il primo sermone che il Buddha proferì, all'età di 35 anni, dopo aver raggiunto l'Illuminazione. Viene raffigurato attraverso una ruota a otto raggi collegati tra loro, la ruota del Dharma. La leggenda narra che venne offerta al Buddha da Brahma, divinità creatrice dell'universo materiale, dopo la raggiunta Illuminazione, con la richiesta di diffondere e insegnare il Dharma a tutti gli esseri umani. Ogni raggio della ruota simboleggia gli stadi dell'ottuplice sentiero mentre al centro sono presenti tre segmenti che rappresentano il Triplice Gioiello (le tre gemme o Tre rifugi): la saggezza (Buddha), la virtù (Sangha) e la meditazione (Dhamma). Essi sono i tre addestramenti superiori o dell'Illuminazione, inscindibili e interconnessi l'uno con l'altro.

Gli stadi dell'ottuplice sentiero sono:

Retta visione, sottolinea la necessità di una comprensione reale delle cose da parte nostra, senza illuderci e distorcere la realtà. Implica, dunque, che conosciamo e pratichiamo una corretta interpretazione delle "Quattro Nobili Verità".

Rette intenzioni, afferma l'importanza di purificare i nostri atteggiamenti e pensieri con determinazione e di coltivare gentilezza verso noi stessi e verso l'altro.

Retta parola. Le parole devono essere uno specchio delle nostre intenzioni; dunque, ci prendiamo la responsabilità di sceglierle in modo tale che producano effetti benevoli su noi e sugli altri.

Retta azione. Le azioni che pratichiamo devono essere libere dall'attaccamento, dalla brama. Esse devono favorire i nostri progressi nel sentiero che porta verso l'Illuminazione

Retti mezzi di sostentamento. Sottolinea l'importanza di un sostentamento adeguato che non rechi danno o sofferenza agli altri. Tendere a questo significa che dobbiamo avere padronanza delle nostre intenzioni, orientandole e dirigendole verso la Via di Mezzo suggerita dal Buddha, lontani dai comportamenti ascetici e edonistici.

Retto sforzo. E' necessario applicarci, perseverare, coltivare coraggio, coerenza e pazienza per riconoscere la nostra natura di Buddha, rinunciando alla visione dualistica del mondo. Le pratiche spirituali sono i mezzi che possiamo usare per alimentare il retto sforzo.

Retta consapevolezza. "Tenere gli occhi aperti", prestare attenzione a pensieri, emozioni, azioni di noi stessi e agli altri, momento dopo momento mentre accadono, svincolati da interpretazioni e giudizi. La pratica della nostra consapevolezza è strettamente collegata alla realtà e alla sua comprensione.

Retta concentrazione: non è semplice focalizzazione ma visione profonda della realtà attraverso l'integrazione nel nostro essere di volontà, focalizzazione, disciplina mentale, energia e attenzione.

Nel Buddhismo, praticare l'ottuplice sentiero significa sottrarsi alla ruota della rinascita e raggiungere la liberazione, MUKTI. Il Buddhismo crede nel fatto che in ognuno/a di noi ci sia un aspetto divino puro, falsamente invischiato nelle cose della vita. Abbiamo, dunque, bisogno di morire e rinascere, più e più volte, sottoforma di esistenze sovraumane, subumane e - dopo miliardi di anni - umane per liberarci dalla corrente delle esistenze (Moksha) e passare da uno sviluppo normale della vita (Harta) ad un'evoluzione della vita che va oltre (Paramharta), in cui sperimentiamo la possibilità di scegliere - in consapevolezza - la realizzazione in vita.

Pregando il Buddha, infatti, non saremo salvati! Il Buddhismo è assenza di un Dio creatore che lascia il posto al principio della causa ed effetto. La legge del Karma è automatica proprio come le leggi matematiche, chimiche e fisiche che dominano il nostro mondo materiale e non può essere infranta.

LA RUOTA DELLA VITA O RUOTA DEL SAMBARA



La Ruota della Vita o Ruota del Samsara è, secondo la tradizione, un diagramma che riproduce i diversi regni dell'esistenza ciclica con gli esseri che li abitano (Samsara). Tuttavia, i regni rappresentati possono essere interpretati non solo come livelli della post-morte ma come il procedere della mente nevrotica dell'essere umano. Tal interpretazione, in chiave psicologica, è stata sviluppata dal filosofo e maestro di meditazione tibetano Chogyam Trungpa (1939-1987) che ha contribuito a far conoscere il Buddhismo in Europa.

Nel dipinto l'uccello e il serpente - rappresentati nel primo cerchio interno - escono dalla bocca del maiale per indicare

che l'attaccamento e la rabbia originano entrambi dall'ignoranza riguardo la natura della realtà, così come è. I due semicerchi intorno a questa rappresentazione sono uno chiaro e uno scuro e rappresentano i due tipi di azioni che noi essere umani possiamo creare. I tre esseri (un futuro essere umano, un asura e un deva) che si trovano nel semicerchio di sinistra hanno accumulato karma positivo e per questo possono andare verso i tre regni degli dei, semidei ed umani, mentre gli altri (un futuro animale, un preta e un essere infernale) - con un karma negativo - sono condotti nel semicerchio di destra verso il dominio degli animali, dei fantasmi famelici e degli esseri infernali. Questi due semicerchi, chiaro e scuro appena descritti, rappresentano lo stato intermedio (bardo) che intercorre tra il termine di un'esistenza e l'inizio dell'altra posto tra il centro dei tre difetti mentali e i sei regni dell'esistenza.

Questi sei regni, che suddividono la ruota in sei sezioni, sorgono non per opera di un Dio creatore ma per l'accumularsi di tracce karmiche positive e negative attraverso la ciclicità delle azioni compiute.

Gli **Dei**, chiamati anche *deva*, esseri celesti sono raffigurati nei reami superiori del ciclo dell'esistenza. Questi esseri vivono una vita permeata di continui piacere sensoriali mentre altri si trovano in uno stato di assorbimento simile al sonno, simile ad un black-out mentale ed altri ancora in una profonda concentrazione, in cui non provano né piacere né dolore che scambiano per il Nirvana. Tuttavia questo livello, come gli altri cinque è solo temporaneo poiché gli dei sperimentano grandi delusioni e insoddisfazione dovute, ancora, dalla presenza dell'ignoranza nel loro stato mentale.

Gli dei rappresentano, in chiave psicologica, quella tipologia di persone che vivono con l'assillo di poter perdere i loro privilegi di una vita senza sforzo, benestante.

I **Semidei**, chiamati anche *asura*, presentano un bagaglio di azioni sufficientemente positivo, dunque possono godere di piaceri sensoriali e sperimentano un'esistenza simile a quella degli dei tuttavia provano nei loro confronti una forte invidia e, invece, di godere di ciò che hanno sono costantemente in conflitto con gli esseri del reame superiore.

In chiave psicologica, i semidei rappresentano coloro che sono assillati dalla competizione mentre affiancano persone ritenute "più valide e di successo".

Queste divinità sono soggette al samsara poiché la loro energia positiva, ad un certo punto, si esaurisce, rendendo evidente la loro libertà illusoria.

Gli **esseri umani**, quali noi siamo, a causa della nascita, della malattia, della vecchiaia e della morte vivono continuamente nella sofferenza dell'incontro e della separazione, dell'accumulo e della dispersione come anche dell'illusione data dal non vedere la realtà così come è. Il regno umano, tuttavia, è il più fortunato poiché gode di un maggior grado di libertà che ai Semidei è negato dal dolore per ciò che non hanno e dall'invidia e agli dei dall'intossicazione del piacere.

Gli esseri umani - dotati di intelligenza discriminante - possono utilizzare l'insoddisfazione e la sofferenza che sperimentano nella vita per imparare a coltivare saggezza, concentrazione e autocontrollo al fine di liberarsi dalle ripetute rinascite.

Il reame infernale si trova nella parte inferiore della ruota ed è caratterizzato da una sofferenza pregnante. E' presidiato da Yama, il Sovrano della Morte che tiene nella mano destra un bastone che utilizza come indicatore e nella sinistra uno specchio. Di fronte a lui, vi è una persona inginocchiata - morta da poco - e le sue azioni positive o negative compiute in vita si riflettono nello specchio di Yama e, allo stesso tempo, sono pesate sulla bilancia del demonio che si trova accanto. La persona è destinata al regno degli Inferi se le azioni negative supereranno quelle positive.

Le cause che possono condurre a sperimentare tale regno sono l'ira furibonda e azioni fortemente dannose come l'omicidio.

Il reame degli **spiriti famelici**, *preta* è raffigurato alla sinistra del reame infernale. Soffrono di una fame e sete insaziabili. Sono raffigurati con colli sottili, pieni di nodi; uno stomaco grande e cavernoso e ogni volta che sono alla ricerca di qualcosa di cui saziarsi trovano degli ostacoli. Mentre quando riescono a trovare del cibo e a mangiarlo, attraverso il loro collo sottile, si trasforma

in acido e procura molto dolore. Questi esseri sono accecati dall'avarizia, motivo per cui si trovano a vivere situazioni fortemente miserevoli.

In chiave psicologica, gli esseri umani che vivono sulla terra tale condizione sono caratterizzati da forti desideri e, dunque, da un sentimento di brama - continuamente - frustrato.

Alla destra dei regni infernali, si trova quello degli **animali**. Soffrono a causa della loro scarsa intelligenza che li porta a seguire, in modo servile e condizionato, i propri desideri legati ai sensi. Sono afflitti, costantemente, dalla fame e dalla sete oltre che possono essere braccati dagli umani o cacciati e divorati da altri animali e vivere al caldo o al freddo senza alcun rifugio. Le persone, che rispecchiano questo livello, sono ripiegate sul fallimento, senza capacità di esplorazione o vivono situazioni di forte degrado esistenziale quasi che sembrano non aver mai vissuta un'esistenza degna di essere chiamata umana.

Il bordo esterno della ruota raffigura il processo mediante il quale gli esseri vengono spinti dall'ignoranza a migrare da un regno superiore ad uno inferiore. Il bordo è diviso in dodici segmenti e ognuno di loro corrisponde ad un anello che contiene una precisa immagine simbolica. Iniziando dal primo anello in alto a destra troviamo raffigurata:

1. L'ignoranza: persona vecchia e cieca;
2. Formazioni mentali karmiche: vasaio che fabbrica dei vasi;
3. La Coscienza volubile: una scimmia;
4. Nome e forma: un uomo che rema su una barca (Nāma-rūpa, materia, corpo e mente);
5. Sei organi di senso, cinque esterni e uno interno: una casa vuota con cinque finestre;
6. Contatto: un uomo e una donna abbracciati;
7. Sensazione, sentimento: un uomo colpito ad un occhio da una freccia;
8. Bramosia, desiderio: un uomo che beve alcool;
9. Attaccamento: scimmia che stacca i frutti dall'albero;
10. Esistenza o divenire: donna incinta (non per scelta ma per desiderio);
11. Nascita: donna che partorisce e un bambino che nasce;
12. Invecchiamento e morte: un uomo che trasporta un cadavere.

Analizzando questi dodici anelli, possiamo dare una lettura della rinascita nel regno umano: in una vita passata, condizionati dall'ignoranza (1. persona vecchia e cieca) intesa come incapacità di comprendere la realtà così come è, la vera natura delle cose abbiamo difeso e preservato il nostro Io e abbiamo compiuto, così, una serie di azioni, positive e negative (2. vasaio che fabbrica dei vasi) che hanno generato numerose tracce karmiche nella nostra coscienza volubile (3. Scimmia). Il nostro corpo fisico (4. Un uomo che rema sulla barca) compresi i nostri cinque sensi e la mente (5. Casa vuota con cinque finestre) hanno generato desideri (6. un uomo e una donna abbracciati), sensazioni e sentimenti (7. un uomo colpito ad un occhio da una freccia), bramosia (8. un uomo che beve alcool), attaccamento (9. scimmia che stacca i frutti dall'albero) e hanno fatto sì che, al momento della nostra morte, alcune impronte karmiche mentali siano maturate a discapito di altre. Durante il processo della morte, la nostra coscienza è diventata sempre più sottile e si è separata dal corpo entrando nello stadio intermedio o del bardo. In questo luogo, in base alle azioni karmiche compiute ha sperimentato delle visioni simili a quelle che compaiono nel sogno fino a quando il concepimento nel grembo della nostra futura madre (10. donna incinta) ha segnato la nostra rinascita nel regno umano (11. donna che partorisce e un bambino che nasce) dove nuovamente esploreremo la fragilità e la sofferenza della vita data dalla nascita, malattia, invecchiamento e morte (12. un uomo che trasporta un cadavere).

La ruota della vita o del Samsara è sostenuta da Yama, il Dio dei morti, con zanne e artigli. Gli scheletri che ha sul capo rappresentano i cinque aggregati Skandha, componenti della nostra individualità; i denti incisivi sono le quattro sofferenze umane mentre i tre occhi rappresentano il presente-passato-futuro. All'esterno della ruota, in alto a destra, è raffigurato il Buddha con la mano

destra rivolta verso il basso nel varadamudra, in alto a sinistra il Buddha con il braccio teso che indica la luna (simbolo del conseguimento del nirvana avvenuto in una notte di luna piena del mese di maggio) e accanto la strada in cui il Bodhisattva torna in forma umana per accompagnare altri esseri verso la liberazione. Il Bodhisattva, coscientemente, torna a soffrire!

Nessuna delle esperienze raffigurate nella ruota è permanente: per il Buddhismo il tempo è ciclico, è un eterno cambiamento che crea e distrugge e che abbraccia anche la realtà delle cose. Il tempo è, infatti, possibilità della trasformazione e di vedere la realtà per quello che è. L'impermanenza impregna l'intera esistenza ciclica e ciò viene rappresentato da Yama, il sovrano della morte, che con zanne e artigli sostiene la ruota.

Il ciclo delle rinascite, dunque, per il Buddhismo è legato a una ciclicità degli eventi senza fine e senza interruzioni. E' fondamentale ricordare che la società occidentale, la cui concezione del tempo al contrario è lineare e progressiva, tende a fraintendere il ciclo delle rinascite e ad interpretarlo in modo positivo così come a credere nel regolare ritorno dell'uomo o la donna, dopo la morte, in un altro corpo. Per il Buddhismo, al contrario, la reincarnazione è sofferenza proprio perché caratterizzata da un sempiterno ripetersi.

SHAVASANA E L'IMPERMANENZA DELL'ESISTENZA

Shavasana o posizione del cadavere deriva il proprio nome dalla posizione distesa di un corpo morto. Viene tradotta anche con forza, vigore, impegno "sforzoso".

Nel mio percorso per diventare insegnante di Yoga, questa posizione è stata la prima con cui sono venuta a contatto e che mi ha introdotta ad una prima comprensione di un approccio yogico. Ora che il mio percorso si sta concludendo, mi rendo conto di come quest'asana possa rappresentare, simbolicamente, all'inizio e alla conclusione di una seduta, il ritorno di ognuno/a di noi a se stesso, la possibilità di entrare a contatto con la propria coscienza, di trascendere il pensiero logico e del linguaggio che ci accompagna per tutta la giornata (o meglio l'esistenza) e fare spazio alla coscienza di sé, intesa come processo di conoscenza e saggezza.

Shavasana permette allo yogi di osservare, nel profondo di sé, l'esistenza dei cinque Skandha, aggregati di cui ci parla il Buddha e che compongono l'individualità di ognuno/a di noi:

- la nostra forma materiale, fisica (**Rūpa**) e gli aspetti mentali (Nama) che sono fatti di consapevolezza sensoriale, di percezioni, di aspetti volitivi, intenzionali, emozionali e intellettivi della vita mentale, di coscienza...

e di carpirne, in modo profondo, l'impermanenza, l'esistenza convenzionale e condizionata.

Ogni volta che ci stendiamo, con intenzione, e cerchiamo di abbandonare il nostro corpo alla terra ci rendiamo conto di quanto questo sia difficile, di quanto questo richieda un *retto sforzo* per applicarci, perseverare, coltivare coerenza e pazienza nella posizione e lasciare andare una parte del corpo alla volta, un pensiero alla volta, un'emozione alla volta. In quest'asana, possiamo sentire quanto sia vero che la mente sia un prolungamento del corpo e quanto sia importante attraverso il respiro, trascendere lo stato di sofferenza che proviamo nel non riuscire a "mollare la presa", per poter, poi, entrare in uno stato di profonda meditazione in cui corpo e mente non si distinguono più e in cui percepiamo una profonda consapevolezza della nostra vera natura.

L'esecuzione corretta di questa posizione, dunque, ci richiede un notevole impegno e possiamo praticarla all'inizio di una seduta per una decina di minuti, per un tempo più lungo alla fine oppure come posizione di ascolto tra un asana e l'altro.

L'insegnante ci accompagna, verbalmente, ad assumere la posizione corretta...realizzarla, mantenerla e, poi, chiuderla. La posizione di partenza è quella di stendersi sulla schiena, con le

mani a 10-15 centimetri dai fianchi e le palme delle mani girate verso l'alto. I piedi sono leggermente separati. Durante la realizzazione, i nostri occhi sono chiusi per favorire il contatto con il corpo e la mente.

Le punte dei piedi cadono verso l'esterno: in questo modo gli adduttori delle nostre cosce e l'inguine si distendono. La bocca è importante che sia leggermente aperta per evitare tensioni alla mandibola, spesso contratta. Il respiro è lento e profondo.

Mentre pratichiamo e manteniamo l'asana, è importante che l'insegnante ci accompagni, verbalmente, a prendere la "giusta vicinanza" dai nostri pensieri e da tutto ciò che ci distrae. Durante la realizzazione, si presenteranno tanti fattori che ci porteranno a compiere dei movimenti: un prurito improvviso, un pensiero ridondante, la sensazione di essere scomodi, un'emozione che "sale su" all'improvviso. È importante perseverare nella posizione, nell'immobilità della stessa e osservare ciò che ci sta accadendo come fosse la pellicola di un film...E lasciar andare...

Durante la fase statica della posizione, l'insegnante interverrà con varie tecniche che possono portarci verso una presa di consapevolezza profonda: percezione del corpo, degli opposti, percezione del contatto, della pesantezza, della liquefazione, del respiro.

Nella fase di chiusura, possiamo muovere le mani, i piedi, girare la testa, stiracchiarci, sbadigliare.

Alcuni errori ricorrenti in quest'asana sono: non lasciar cadere le punte dei piedi all'esterno, tenere contratta la mandibola, muoversi e pensare.

Gli effetti psico-fisici di quest'asana sono diversi: aiuta a concentrarsi, è particolarmente indicata nei casi di ipertensione, nei disturbi psico-somatici e nell'esaurimento, riduce l'ansia e l'insonnia.