

Con parole chiare

Nello yoga un insegnante trasmette agli allievi quanto ha appreso dai suoi maestri e dalla propria esperienza attraverso il modo di porsi, di sedere, di eseguire una posizione; nel buddismo zen si dice che già il modo di camminare rivela il grado di realizzazione interiore. Inoltre i migliori insegnanti hanno una capacità di concentrazione e di silenzio interiore tali da “contagiare” positivamente, in un modo speciale e benedetto, le menti degli allievi. Però è innegabile che nell’insegnamento la qualità della comunicazione verbale è importante. Trasmettere significa saper, sia pure semplicemente, spiegare anche a parole la tradizione da cui si è attinto e come ci si colloca in essa. Ricercare una buona capacità di comunicazione rimane, per un insegnante, essenziale.

Lo yoga si è sviluppato ed è fiorito nella tradizione induista e nella tradizione buddista e qui mi sembra interessante richiamare l’attenzione sul fatto che entrambe sottolineano l’importanza della parola veritiera.

Satya, la veridicità, costituisce il secondo *yama*, precetto morale, del *raja* yoga nato in ambito induista. *Satya* è la ricerca del vero, l’uscire dai pregiudizi, dalle restrizioni mentali e dalle credenze limitative, comporta l’autenticità. Nell’induismo dea protettrice della parola è la bella Saraswati.

Nel buddismo la retta e perfetta parola costituisce il quarto precetto del nobile ottuplice sentiero che conduce all’illuminazione. Chi segue questo cammino si impegna ad astenersi dalla menzogna e a purificare la sua comunicazione attraverso la verità. Esiste un patrono di questa virtù, Manjugosha, il bodhisattva del linguaggio e della saggezza, il cui nome significa “dalla voce dolce”, conosciuto anche come Vagishvara, il “protettore della buona parola”.

Nella tradizione buddista il praticante, per adempiere al quarto precetto:

- 1) purifica la sua comunicazione con il discriminare tra la parola veritiera e quella falsa;
- 2) lavora a liberare la comunicazione dalle impurità, cioè da tutto quello che è non utile, non appropriato, non abile, non necessario;
- 3) cerca di raffinare la sua comunicazione con l’attenzione gentile, la dolcezza, l’amore.

DISCRIMINARE TRA LA PAROLA VERITIERA E QUELLA FALSA

Seguendo il tracciato buddista, una tradizione di cui non faccio parte ma che sento a me più vicina, il primo e si direbbe ovvio punto per purificare la propria parola nella trasmissione di un insegnamento è dire il vero. Sembrerebbe a prima vista inutile ricordare la necessità di onestà e sincerità, tutti noi forse diamo per scontato che un insegnante yoga non menta, ma forse non è così. Si può mentire in molti modi: non dicendo il vero per ignoranza o per qualche scopo, come farsi belli o nascondere una lacuna, si può mentire non dicendo quello che si sa, si può mentire anche tacendo per comodo e si può mentire anche a se stessi .

Molti non dicono il vero per ignoranza, perché non hanno studiato e approfondito sufficientemente la loro tradizione, alcuni mentono attraverso discorsi fumosi in cui fanno finta (anche con se stessi) di sapere più di quello che sanno e parecchi mentono perché trasmettono una tradizione come se fosse stata da loro vissuta mentre in realtà non l’hanno fatta realmente propria. Quello che va sottolineato è che una comunicazione non veritiera non comporta soltanto lo spaccio di alcune falsità personali o di alcuni strafalcioni yogici, più o meno importanti, ma molto più gravemente impedisce la comunicazione stessa. Attraverso la parola il proprio mondo interiore viene portato all’esterno e si offre

all'altro una possibilità di capirci, ma se mentiamo l'altro non può capirci e dunque non ci potrà essere un vero dialogo. Quello che conta non è tanto e soltanto l'oggetto in questione, mettiamo un *pranayama* di cui si disquisisce un po' a vanvera, ciò che conta è che così facendo si tradisce la fiducia dell'allievo che ascolta, il che per un insegnante è un comportamento molto grave. La tradizione yoga è sconfinata e tutti rischiamo di mentire per ignoranza se non abbiamo l'onestà di ammettere quello che non sappiamo, se non ci atteniamo scrupolosamente a quanto conosciamo e non insegniamo solo quello che padroneggiamo davvero bene, per averlo lungamente praticato. Perché un'altra maniera di mentire è esagerare: si è andati in India a fare una vacanza, si è rimasti una settimana in un *ashram* e lo si racconta come se avessimo fatto chissà che studi yogici nella terra di Shiva. Il controllo, il rigore e la purezza delle parole sono nello yoga una forma di *tapas*, di austerità necessaria.

USARE PAROLE UTILI

Una volta raggiunta una onestà di fondo si può procedere liberando la propria comunicazione dalle impurità, cioè da tutto ciò che è non utile, non necessario, non appropriato. E qui si potrebbe cominciare con il dire qualcosa sul tono della voce: è utile e necessario un tono teatralmente ispirato, è utile imitare quello del proprio maestro? La voce, forse ancora più della postura, rivela a chi la sa ascoltare le qualità, le emozioni, l'energia di una persona. Mentire sul tono di voce è ridicolo e inefficace. In Italia il maestro di meditazione Corrado Pensa ha prodotto, ovviamente non volendolo, una serie di imitatori che parlano copiando le sue pause e il suo modo di costruire un ragionamento per apporti successivi. La dialettica di Corrado Pensa ha l'eleganza e la robustezza elastica di una tela di ragno, nei probabilmente inconsapevoli imitatori le sue pause diventano un manierismo, il suo procedere concentrico un giro-vagare imbarazzante.

Nel condurre una lezione risulta importante il tono della voce: se chiaro e autentico crea una comunicazione facile per gli allievi. E ovviamente sono importanti le parole usate. Alcuni insegnanti usano espressioni da libro di anatomia, altri i termini della tradizione tantrica (*cakra*, *kundalini*, ecc), altri quelli della filosofia *samkhya* (*purusha*, *prakrti*, ecc.), altri quelli del linguaggio comune (la schiena, l'energia vitale, ecc.), altri quelli della simbologia indu (la posizione di Hanuman, il re delle scimmie o di Lakshmi, la dea della bellezza), altri un mix delle opzioni possibili, ma qualsiasi sia la scelta è ovviamente necessario che tutti gli allievi capiscano i termini usati. I muscoli rotatori della spalla possono essere altrettanto misteriosi di *manipura cakra*. Nell'insegnamento servono spiegazioni esaurienti. Soprattutto è importante contestualizzare il proprio linguaggio-approccio, per esempio la scuola di pensiero *samkhya* offre una lettura dell'essere umano che un insegnante può decidere di seguire, inquadrandola però culturalmente e storicamente, in modo da non generare nell'allievo meno smaliziato l'idea che sia "la verità", in modo che non si crei verso quel modello un inutile asservimento, tanto più che in campo ontologico, in tempi di fisica relativistica, forse ci sono approcci più stimolanti.

Naturalmente studiare e citare gli autori della tradizione che ammiriamo, che hanno saputo esprimere con chiarezza qualcosa che risuona profondamente in noi è molto utile e necessario nella trasmissione di un sapere però qui vorrei sottolineare che l'eccessivo rispetto per la tradizione comporta dei pericoli. Come si lamentava già il filosofo Montaigne nei *Saggi*, parlando delle scuole della sua epoca, alcuni approcci ci insegnano ad associare la virtù alla sudditanza psicologica nei riguardi dei grandi nomi, anziché a un ascolto dei volumi quotidianamente scritti dentro di noi dai nostri meccanismi percettivi e dalle nostre esperienze di vita. Per Montaigne tutti possiamo pervenire ad illuminazioni profonde quanto quelle illustrate dalle grandi opere dell'antichità, basta che ciascuno di noi

riesca a considerarsi un aspirante plausibile alla saggezza e sappia perciò far buon uso delle sue esperienze. Scriveva: “Della conoscenza che ho di me stesso, trovo abbastanza di che farmi saggio, se fossi buono scolaro. Chi richiama alla memoria l'eccesso della sua collera passata vede la bruttezza di questa passione meglio che in Aristotele....”.

Donna Farhi in *Lo yoga nella vita* annota:” per quanto possa essere stato utile un maestro, per noi è essenziale non introiettare una autorità esterna; se lo facciamo poi tendiamo a sentire in noi ciò che pensiamo di dover sentire e dunque a non scoprire niente di noi stessi, niente che sia originale e autentico. Per dirla con Krishnamurti diventiamo “persone di seconda mano”, diventiamo il clone del maestro, che ripete a pappagallo qualche informazione senza la necessaria ricerca e sperimentazione che conducono a un sano discernimento”.(1)

Ecco dunque il pericolo, oltre al tedio, di parole ripetute se non nascono da qualcosa di vivo e autentico. Eccone la codardia, perché è comprensibile che a volte preferiamo continuare a citare, anziché parlare in prima persona: il commento a un'opera altrui, benché faticoso e legato a ore e ore di studio, è immune dagli attacchi in cui possono incorrere i testi e i discorsi personali. E tanto più serve coraggio se decidiamo di esprimerci con chiarezza e semplicità perché sussiste sempre il pericolo di essere poco considerati dai molti convinti che una prosa o un discorso difficili siano garanzia sicura di intelligenza.

Le figure elusive riescono ad ispirare alle menti semplici un rispetto ben superiore a quelle chiare e affidabili, dice Alain de Betton in *Le consolazioni della filosofia* (2). “Qualsiasi opera complessa ci mette nella condizione di scegliere se giudicare l'autore un inetto, in quanto incapace di una espressione chiara, o noi stessi degli stupidi, in quanto incapaci di coglierne il senso. Montaigne ci incoraggia a valutare bene la prima ipotesi. E' infatti molto più probabile che una prosa incomprensibile sia figlia della pigrizia e non dell'intelligenza. La prosa involuta può inoltre mascherare un'assenza di contenuti, esprimersi in modo criptico è un ottimo sistema per occultare la mancanza di argomenti”.(3)

Ricordo un giovane uomo, molto bello, un po' dissoluto e sicuramente intelligente, trascinato da delle amiche, con la speranza di un suo rinsavimento, alla conferenza infarcita da innumerevoli citazioni di un famoso e dotto lama buddista. Lui la ascoltò con attenzione e alla fine commentò: “in sintesi ha detto che dobbiamo essere buoni e amare il nostro prossimo; perché mi avete portato qui? Lo dice anche il mio parroco”.

Perché, si potrebbe supporre, in molti agisce il fascino del nuovo, del diverso, dell'esotico, che può produrre strani effetti. Personalità a disagio con la tradizione cattolica, con l'idea di un'anima che va in paradiso o all'inferno, di un corpo che resuscita alla gloria di dio o alle pene per l'eternità, si trastullano gioiosamente con l'idea di rinascere come vermi o come bodhisttva o sognano di estinguersi nel nirvana. Perché? Il punto è forse che oggi pochi sono disposti ad accettare una tradizione in blocco: mi va bene l'immortalità dell'anima ma divorzio domani mattina, mi va bene “ama il prossimo tuo come te stesso” però faccio l'amore con chi voglio senza sentirmi in colpa. Questa selezione personale che molti già operano in seno alla religione cattolica risulta ovviamente estremamente più facile in tradizioni che si conoscono poco.

Nell'insegnamento dello yoga, però, stabilisce il codice deontologico della nostra associazione, vanno rispettate le credenze degli allievi e dunque è necessaria una estrema attenzione nella trasmissione di alcune tradizioni. Parlare di *karma*, reincarnazione, anima come se fossero concetti universalmente condivisi non è rispettoso verso gli allievi di religione non induista o atei. Quando una persona entra in un luogo di culto lo fa nella consapevolezza che in una chiesa cattolica troverà una credo diverso che

in una moschea o in un tempio *sikh*, però l'allievo che entra in una scuola di yoga, di solito in Europa, non opera una scelta analoga e dunque dobbiamo usare parole attente a non ferire, irritare o fare proselitismo, qualsiasi sia il nostro credo personale e l'insegnamento che abbiamo ricevuto. Questo è un punto di riflessione non marginale. Riflette la più ampia discussione che nel mondo occidentale si sta conducendo tra laicità e religione. E' ovviamente degna di rispetto la scelta di una scuola, di un insegnante, di porre chiaramente il suo yoga in un filone religioso o fideistico. Negli Stati Uniti esiste una associazione di insegnanti yoga cristiani che insegnano nelle chiese e che chiamano, a mio modo di sentire legittimamente, le posizioni "*moving to prayer*". La nostra associazione ha però operato una scelta di laicità, ne siamo tutti consapevoli fino in fondo nella nostra comunicazione, nelle parole che usiamo? Forse non c'è stata abbastanza riflessione su questo punto.

Personalmente trovo ispirante la tradizione buddista hinayana dove un maestro di grande profondità come Thich Nhat Hanh usa con sapienza un semplice e poetico linguaggio universale per offrire un messaggio che pur essendo sicuramente buddista può essere recepito nel suo contenuto di saggezza umana da molti, se non da tutti. Trovo abili gli insegnanti di meditazione del Western Buddhist Order, che con intelligenza e ironia attraversano la cultura occidentale per trasmettere il sapore del buddismo: la libertà. Per me sono esempi di come si possa rendere viva, efficace e attuale la trasmissione di una tradizione in un contesto diverso da quello di nascita in modo che sia utile e godibile da un ateo come da uno spirito religioso. La consapevolezza dei risultati anche a lungo termine delle nostre azioni e delle nostre scelte, l'esercizio dell'amore, la capacità di ascolto, la gratitudine, la sincerità, la pazienza, la tenacia, l'impegno sociale, l'onestà, rappresentano valori efficaci nell'affrancarci dalla nostra reattività egoica anche se forse, agli orecchi di alcuni, sono meno affascinanti di equivalenti concetti indiani. Considero importante, direi vitale, studiare altre culture, fosse altro per imparare a relativizzare la nostra. Come sul tappettino si buttano giù le "corazze caratteriali" che ci imprigionano, così studiando i migliori testi di altre culture si buttano giù le corazze concettuali che ci imprigionano. Però il mio sia pur piccolo attraversamento di più culture mi porta a considerare come l'aprirsi a una cultura (intesa come *weltanschauung*) sia innanzi tutto vederne e accettarne la diversità, precisarla, se necessario prenderne le distanze e non mescolare tutto, con un pressapochismo o un buonismo omologante che di fatto nega il diverso. Anche la maggior parte dei simboli appartengono alla cultura che li ha generati, non sono tutti necessariamente universali, un esempio per tutti il colore bianco, da noi simbolo di purezza, in India di lutto.

LA PAROLA AMOREVOLE

Per migliorare la nostra comunicazione, dopo che avremo purificato il nostro linguaggio con la verità, dopo che ci saremo sforzati di cercare le parole più precise, accurate e utili, rimane l'ultimo compito: rendere il linguaggio dolce. Per un insegnante questo mi sembra significhi innanzi tutto comunicare secondo il bisogno dell'allievo, dare quello che a lui serve, forse solo una osservazione piccola, semplice, senza farsi trascinare dalla voglia di sfoggiare il proprio sapere. Gentilezza nella parola è correggere senza creare disagio, è incoraggiare, complimentarsi, gentilezza è tacere un commento che non è ancora arrivato il tempo di fare. Gentilezza amorevole è ringraziare gli insegnanti che ci hanno trasmesso la tradizione in cui abbiamo trovato alimento e gli allievi che ci permettono di portarla avanti.

Molti di noi soffrono del peso del non detto o del detto male che crea un profondo disagio in noi stessi e negli altri. E' un campo in cui esercitarsi tanto quanto o anche di più di

quanto ci si esercita a praticare le posizioni. Essere sinceri e gentili con noi stessi e con gli altri, praticare la retta amorevole parola fa sentire più svegli, libera le energie trattenute dalla paura di esprimerci, di esporci. A volte abbiamo perfino paura di fare un complimento sincero. Una chiara e aperta comunicazione porta un grande sollievo e conforto, crea nella trasmissione uno spazio di libertà, offre all'allievo la possibilità di capire, di scegliere e anche di dissociarsi.

emina cevro vukovic

1) Donna Farhi, *Lo yoga la mia vita*, Corbaccio, 2005, pag 143

2) Alain de Botton, *Le consolazioni della filosofia*, Guanda, 2000, pag 173

3) Tanto più se questi sono chiari e non lasciano spazio a interpretazioni. Dice al riguardo Theodor Adorno in *Minima Moralia*: "L'espressione generica consente all'ascoltatore d'intendere a un dipresso quel che preferisce e che pensa già per conto suo.

L'espressione rigorosa strappa un'accettazione univoca, impone lo sforzo del concetto, a cui gli uomini vengono espressamente disabituati, e richiede da loro, prima di ogni contenuto, una sospensione dei giudizi correnti, e quindi il coraggio di isolarsi, a cui resistono accanitamente. Solo ciò che non ha bisogno di essere compreso passa per comprensibile..."