

Il diritto di essere un allievo mediocre

Circa trenta anni fa il buddismo cominciò a diffondersi in Occidente e ciò provocò, al suo interno, un fenomeno del tutto nuovo riguardante i laici. La tradizione orientale chiedeva ai “padri di famiglia” di vivere secondo il *Dharma* e di provvedere generosamente ai bisogni dei monaci ma a parte l’elemosina, i riti e qualche mantra i laici si esoneravano da ulteriori impegni spirituali. La tradizione *theravada* prevedeva al massimo, per i maschi, un ritiro di qualche giorno una volta all’anno presso un monastero. I laici occidentali invece, affascinati, cominciarono a studiare e praticare gli insegnamenti buddisti più complessi, uomini in carriera si buttarono a capofitto nel tantra, madri di famiglia sedettero ai piedi dei maestri mentre i figli erano a casa con la tata. Questo pose dei problemi, portò gli insegnanti di *Dharma* ad affrontare nuovi quesiti. Si trovavano di fronte a facili entusiasmi, a volte pericolosi, e ad altrettanto facili abbandoni. Pratiche che erano state studiate per la vita del convento, da fare sotto la continua supervisione dei monaci anziani, venivano tentate nel salotto di casa, dopo una giornata di lavoro e prima di uscire a bere con gli amici. I maestri più illuminati capirono che andavano studiate nuove direttive da dare ai laici. Così ora un grandissimo maestro come Thich Nhat Hanh parla di zen per famiglie, insegna pratiche profonde ma semplici come la “meditazione camminata” dove ogni piede che tocca terra in consapevolezza bacia madre terra e “il sorriso”, da fare in famiglia, prima di uscire di casa. E il Dalai Lama stesso sconsiglia il tantra ai debuttanti spirituali occidentali.

Nell’ambito dello yoga è successo qualcosa di analogo, si è ridimensionato, ricalibrato l’insegnamento da dare a noi allievi laici ma in maniera più confusa, anche perché la tradizione dello yoga è più sfuggente. Nel buddismo si ritrovano dei grandi filoni ben codificati: *theravada*, *mahayana*, *zen*, *vajrayana*. Nello yoga ci sono i due grandi filoni del vedanta e del tantra, quasi opposti, ma con mille sfumature, mille interpretazioni personali dei vari maestri.

Gli yogin tantrici, ad esempio, non erano monaci, nel senso che non appartenevano ad un ordine, ma erano praticamente degli eremiti, a volte degli stiliti, con sovente comportamenti bizzarri quali tagliarsi il frenulo della lingua e meditare sotto il sole cocente con un vaso di carboni ardenti in testa. Con la pratica delle *asana* e del *pranayama*, con l’ascesi, rinunciando alla mondanità cercavano l’estasi, il *samadhi*, il rapporto con il divino. Erano dei “folli di dio”. L’allievo occidentale invece, salvo rarissimi casi, non vuole rinunciare al mondo ma trovare un modo più equilibrato di starci dentro. Non è disponibile a training impegnativi, ha tempo limitato. L’insegnamento deve tenerne conto. Eppure, nonostante questo ridimensionamento, per il povero allievo occidentale, giocoforza sprovveduto, almeno all’inizio, avvicinarsi allo yoga è come intraprendere la traversata di una palude con vaste zone di sabbie mobili. Nelle nostre scuole non si studia filosofia orientale, l’allievo non sa cosa lo attende. I giornali presentano lo yoga sostanzialmente come una tecnica antistress, i medici lo consigliano in casi di vaginismo, insonnia e coliche, a molti sembra una alternativa carina alla palestra e invece lo yoga, pur ridimensionato, scardina la struttura stessa dell’io. Se ben praticato giova indubbiamente alla salute ma la sua matrice spirituale, per quanto la si bistratti, riemerge con effetti imprevedibili, come ogni allievo appena un po’ mediocre sa, avendone fatta esperienza in prima persona.

Anche per me è stato così. Quando lavoravo in redazione, le mie colleghe ed io perseguivamo con impegno un modo di “muovere il culo” nell’ora di pranzo; la preoccupazione era che non si appiattisse troppo con il lavoro sedentario. A questo scopo qualsiasi attività facilmente raggiungibile andava bene. Un anno frequentammo perfino un

corso di preparazione alla danza classica, eravamo abbastanza ridicole con le scarpette rosa, ma dalla direttrice alla segretaria rimanevamo comunque ben determinate a non far cadere le chiappe. Un giorno una collega ci propose di chiamare una insegnante di yoga. : “Potrebbe farci lezione nello studio fotografico”, suggerì. “Geniale,” rispondemmo noi, “non occorre neppure uscire”. Così cominciò il mio cammino yogico. Motivazioni spirituali ? Nessuna. Problemi di salute? Per fortuna no. Carisma dell’insegnante? Non sapevo chi fosse. Fascino dello yoga? Semmai una leggera diffidenza. Feci la mia prima lezione e al momento del rilassamento pensai :”com’è bello stare in un monastero buddista”. Di buddismo all’epoca avevo letto soltanto Alan Watts e soltanto perché ero interessata alla beat generation. Da dove mi veniva quel pensiero? Non mi soffermai a riflettere. Dunque non scelsi di fare yoga, oltretutto l’India e la sua cultura non mi attiravano, ero semmai una fan della Scuola di Francoforte, eppure dopo vent’anni ancora pratico il saluto al sole e tutto il resto. Il fatto è che lo yoga funziona, ti fa precipitare dentro la tua personale palude, non senza sofferenza, non senza giovamento e pian piano ti accorgi che ti sei cacciata in una bella avventura perché non stai facendo qualcosa che va bene per combattere lo stress, ma un qualcosa che può cambiarti la vita e i cambiamenti non sono mai facili.

L’allievo yoga dunque è disorientato, lo è se è un buon allievo, sta riorientando la sua vita. L’insegnante tace per saggezza orientale, in realtà perché sa, a volte, non sempre, che lui può indicare qualche mezzo per attraversare la palude ma che non può farlo al suo posto, deve lasciare l’allievo nella necessaria solitudine.

Quanta pazienza serve comunque al povero allievo. Nel cammino dello yoga si incontrano insegnanti di tutti i tipi. Ti lamenti che hai male alle ginocchia (e già ti è andata bene, perché altri si sono spaccati i legamenti con pratiche azzardate) e l’insegnante di turno ti risponde, guardando con dolce sorriso l’orizzonte: “E’ perché hai dei problemi affettivi”. E tu ti senti un verme e incassi il colpo e ti riprometti che casomai ti venisse male ai polsi starai zitta. Ma tacere non è sufficiente. Incontri un’altra insegnante, ti guarda calorosa con un gran sorriso e ti dice di slancio: “tu devi sempre fare l’arco per prevenire il cancro al seno, si vede che sei un soggetto a rischio, potresti in realtà anche soffrire di esaurimento nervoso, mi raccomando fai sempre anche la tigre”. E tu rispondi umilmente grazie facendo di nascosto le corna. Poi c’è la palestra dove l’insegnante si mette sopra un palco, gureggiante, e quella dove cercano di obbligarti a stare a piedi nudi su putridi materassini di gomma puzzolenti. Questo soprattutto all’estero. Nei paesi anglosassoni hanno a cuore che tu possa scivolare, vogliono che con i polpastrelli dei piedi ti aggrappi bene al tuo materassino che poi si aggrappino a te funghi, verruche o ogni altro microorganismo non li turba.

Vogliamo poi parlare degli insegnamenti indiani? I maestri iniziano le spiegazioni sempre con quel “suppose”, una parola che ormai mi dà l’allergia e leggendo i classici dello yoga mi sono fatta delle gran risate con le amiche, allieve yoga anche loro, a sentire le descrizioni mirabolanti dei frutti della pratica di alcune asana che sconfiggerebbero la vecchiaia e perfino la morte. Ci chiedevamo se esistesse un’*asana* per avere i capelli biondi e gli occhi azzurri.

Tra noi allievi scalcagnati si ritrovano tipologie ben precise. Ci sono gli entusiasti, il più delle volte maschi, vagamente ridicoli nella loro ricerca di una rigida verticalità, un po’ fissati con la *kundalini*, desiderosi di potenti *siddhi*. Ci sono i cinici benevoli, le femmine tantriche, trasgressive e pasticciona, gli umili piuttosto rari.

Nella tradizione si dice che ogni allievo trova il maestro che si merita. Io sono stata fortunata, non ho mai incontrato nessuno che cercasse di sedurmi o che mi nuocesse fisicamente, perché ci sono anche questi insegnanti, capita di sentire di cervicali

danneggiate e di legamenti crociati partiti. Ho incontrato insegnanti normalissimi, diciamo niente di carismatico, ma che sanno saputo darmi delle indicazioni molto utili per la pratica, a cui sono grata, e la mia maestra , Gabriella, che ha saputo con grande semplicità, sottolineo grande semplicità, farmi intravedere tutta la ricchezza e le potenzialità dello yoga, la più parte delle quali io ancora non conosco perché sono una pessima allieva., lei si meriterebbe decisamente di meglio .

Nell'ottobre '99 ho ascoltato gli insegnamenti che il Dalai Lama ha dato a Milano. Riguardavano la vacuità. Nel palazzetto stipato che lo ospitava di vacuità in giro ce n'era di almeno tre tipi. Quella di cui parlava il Dalai Lama, la cui comprensione scioglie ogni attaccamento, quella che si aggirava tra il presenzialismo dei vip intervenuti e quella che vedevo negli occhi di molte signore che visibilmente non capivano niente. Parlando del ruolo del maestro il Dalai Lama invitò alla prudenza. Se si è principianti, ha detto, meglio studiare prima il sentiero che si vuole percorrere, leggere molti libri, farsene un'idea e solo dopo cercare un maestro. Il maestro deve avere una mente pacifica, rappacificata e ancora più pacifica, tre volte pacifica. Che senso avrebbe per una persona che non ha domato la propria mente voler aiutare gli altri a domare la mente? E il maestro non solo deve avere una mente domata ma deve essere in grado di capire gli altri e i loro bisogni. Deve possedere la qualità della purezza (morale), della erudizione (conoscenza della dottrina), della bontà (il cuore). In ultima analisi deve aver sviluppato tutti gli aspetti generali della dottrina. Il discepolo, a sua volta, deve conoscere gli aspetti generali della dottrina per vedere, con rispetto, se il maestro è stato capace di eliminare i suoi difetti mentali. Questa verifica non si fa in un giorno, perché bisogna osservare se il maestro pratica quello che insegna. Se per la reciproca analisi tra discepolo e maestro sono necessari dieci anni va bene lo stesso ma quando si è sicuri della qualità del maestro bisogna impegnarsi, con devozione perché si comprendono le sue qualità, con rispetto perché si comprende la sua gentilezza e, allora, si metteranno in pratica i suoi insegnamenti.

Più semplicemente Nadav Crivelli, cabalista esoterico di grande dolcezza, un giorno alla mia domanda su come riconoscere un buon maestro mi rispose: "guarda come si comporta in famiglia, con i genitori, il coniuge, i figli. Guardalo quando è nel privato, se le sue parole sono dolci e sagge anche dentro le mura di casa, allora è un buon maestro". A parte la difficoltà di dieci anni di studio, come suggerisce il Dalai lama, o la difficoltà di trasformarsi in investigatori privati per spiare il maestro tra le mura di casa, guardare il suo cassonetto della spazzatura per vedere se mangia carne dicendo che è vegetariano o se fuma insegnando *pranayama* , sono entrambi dei criteri molto sensati. Anche se poi per ognuno l'incontro con il proprio maestro è più un innamoramento. E come succede nelle storie d'amore, il rapporto diventa fruttuoso quando del proprio maestro si vedono i difetti e li si accetta.

C'è un libro che racconta in maniera esemplare il rapporto con il maestro, un libro bellissimo, Il mio guru di Christopher Isherwood. E' autobiografico, lo scrittore inglese ha vissuto a lungo in California nell'*ashram* di Prabhavananda, allievo di Brahmananda, allievo a sua volta di Ramakrishna.. Durante il suo soggiorno nell'*ashram* ha tradotta in inglese i *Veda* e scritto la biografia di Ramakrishna. Del suo maestro scrive che ha i difetti tipici dell'indiano: è goloso, chiacchierone, pigro nelle attività fisiche e pratica il nepotismo più irritante. Oltretutto fuma come un turco. Lui ne vede tutti i difetti ma quello che prova per lui è una profonda riconoscenza, perché il suo maestro è tangibilmente amore. Isherwood a sua volta si considera un pessimo allievo, è omosessuale, ogni tanto scappa dall'*ashram* e va sulla spiaggia a bere e a cercare dei ragazzi. Lui se ne vergogna, si

sente in colpa. Ma il maestro gli dice, cito a memoria, “ sei sincero e ti impegni, cosa potrei chiederti di più?”.

Emina Cevro Vukovic