

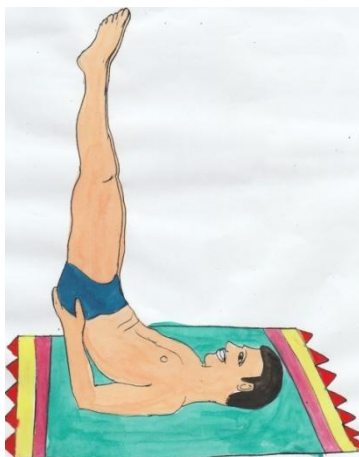


Viparita Karani

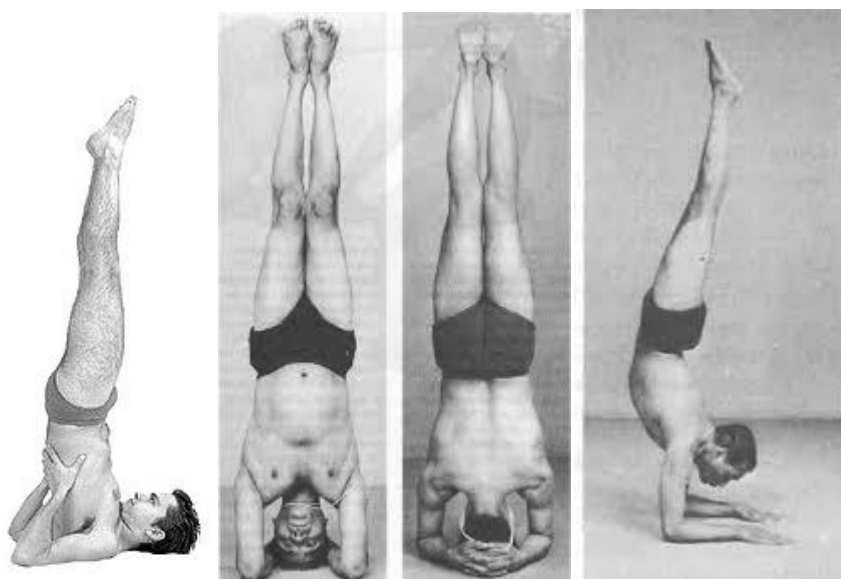
Riflessioni sul processo inverso e sul suo potere

Nello Yoga si parla generalmente di Viparita Karani come di una vera e propria posizione, simile a Sarvangasana, in cui siamo appoggiati sulle spalle, il busto e le gambe in alto e le mani appoggiate alla zona lombo sacrale a sorreggerli.

A livello più sottile Viparita Karani è un Mudra, un sigillo, un gesto simbolico e potente utilizzato per veicolare il prana verso i centri sottili del cervello e favorire il risveglio della Kundalini, il serpente energetico dormiente alla base della sushumna o spina dorsale esoterica.



Esso però era anche indicato come nome in codice nelle scritture classiche dello Hatha Yoga (ad esempio Hatha Yoga Pradipika e Shiva Samhita) per indicare tutte le posture in cui il corpo fosse invertito e le gambe, ma soprattutto il bacino e il tronco fossero più in alto rispetto alla testa e quindi tutte le posizioni o asana in cui siamo a testa in giù, come Sirsasana e Sarvangasana, per esempio.





Uno dei più importanti Maestri del nostro tempo, Krishnamacharya, considerato tra l'altro uno dei padri dello Yoga moderno, o comunque dei nostri tempi, considerava queste due posizioni come veri e propri mudra (sigilli, simboli, gesto simbolico/esoterico) e le teneva in grandissima considerazione.

Se consideriamo però il significato di Viparita Karani, ossia processo invertito, possiamo riflettere sul fatto che tutto il nostro cammino spirituale e di ricerca interiore si basa su questo principio.

Fin quando, infatti, l'essere umano non intraprende un serio lavoro su di sé o sadhana, egli tende a essere trasportato per inerzia verso l'esterno e verso la materia. L'uomo normale vive come un automa, completamente succube della sua mente di superficie o sensoriale, perso tra mille pensieri inutili, inconsapevoli e ripetitivi e la ricerca costante di piacere tratto dai giocattoli del mondo esterno, indotta dalla società e da forze più sottili che nello Yoga prendono il nome di Maya e che hanno lo scopo di mantenerlo invischiato nella materia e nell'inconsapevolezza.

“Siamo esseri immortali caduti nelle tenebre, destinati a errare; nei secoli dei secoli, fino a completa guarigione.” *Franco Battiato, Le sacre sinfonie del tempo.*

Il problema è che non sappiamo di dormire e pensiamo invece di essere svegli nella condizione cosiddetta “normale”. Il potere di Maya è duplice: 1-offusca, ossia nasconde la Realtà essenziale facendoci vedere solo la superficie futile delle cose; 2-fa sembrare diviso ciò che invece è Uno e non divisibile.

La parabola della prigione

Il mistico armeno Gurdjeff diceva che l'essere umano comune è come una persona che è nato e ha passato la sua vita in una prigione, pensando che quella sia la realtà e che al di fuori di quello non ci sia nulla. Comincia a capire che non è così quando qualcuno che conosce la verità (nella metafora potrebbe essere il fattorino che porta il pane nella struttura) gli fa notare che quello non è il mondo ma una prigione che lo tiene schiavo e non gli permette di vedere come stanno le cose. Quando lui cerca di capire se ciò che ha detto il fattorino è vero e comincia a fare i primi tentativi di uscire dalla routine imposta e da lui scambiata per libertà, vede che i guardiani della prigione reagiscono, anche con la violenza, per non permettergli di uscire dagli schemi e tantomeno dalla struttura stessa.





Per uscire dalla prigione deve quindi prima di tutto trovare altre persone che come lui hanno capito qualcosa, deve avere il desiderio di farlo, e se è fortunato avere la guida di qualcuno che è già riuscito ad evadere. Deve quindi cercare di mettere in pratica i consigli ricevuti e fare i passi giusti che lo porteranno alla libertà.

Questa metafora descrive abbastanza fedelmente la condizione di ogni essere umano e la difficoltà che incontra nel momento in cui decide di uscire dallo stato di schiavitù e riconquistare la libertà, ossia la consapevolezza realizzata della sua vera natura, o Sat Chit Ananda, ossia sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova gioia. Troverà allora sul suo cammino forze più o meno invisibili create dall'abitudine al sonno che ostacoleranno in ogni modo il suo cammino, che sarà, almeno all'inizio, un percorso in salita (controcorrente o invertito, appunto), fatto di lotta contro l'inerzia e le pulsioni istintive dettate dall'ignoranza.

La via del Kriya Yoga

A un certo punto il ricercatore vedrà chiaramente che il mondo va da una parte e lui va nella direzione opposta (Viparita Karani) e non si preoccuperà più di questo, anzi molte volte sarà questo il modo per capire che le sue scelte sono giuste.

“Ciò che è notte (di sonno) per tutte le creature è veglia (luminosa) per l'uomo d'autocontrollo. Ciò che è veglia per tutti gli esseri è notte per lo Yogi.” *Bhagavad Gita 2:69.*

Il Kriya Yoga è composto da tre elementi fondamentali che rappresentano anche delle fasi che accompagnano il percorso: Tapas, Swadhyaya e Isvara Pranidhana.

Tapas rappresenta tutto ciò che noi facciamo per deautomatizzare la macchina bio energetica e purificarla, Mettiamo quindi in pratica gli otto rami esposti da Patanjali con fede, coraggio e sacrificio, ricordo di Sé, discernimento e assorbimento nel Sé (Sradha, Virya, Smriti, Prajna, Samadhi). Per arrivare a questa purificazione pratichiamo quindi per perfezionare Yama e Niyama, eseguiamo le nostre asana, il pranayama e la meditazione tutti i giorni.





Con Swadhyaya noi studiamo ciò che i saggi hanno detto sulla Realtà, pratichiamo l'auto indagine e diveniamo sempre più consapevoli della nostra vera natura di esseri spirituali. Tutto questo crea una potente frizione interna che genera calore (agni) e permette di purificare, proprio come in un processo alchemico, le tossine karmiche che ci portiamo dietro da eoni.

Alla fine del processo di purificazione arriviamo a Isvara Pranidhana, che significa resa totale nel Divino. Mentre nelle prime due fasi l'ego è ancora attivo ed è in un certo modo anche necessario, quest'ultima fase può accadere solo come conseguenza di uno scioglimento totale dell'ego nell'Infinito o Parabrahman. Come una bambola di sale che entrando nell'oceano si scioglie in esso e diviene parte dello stesso, così nello stadio finale di Isvara Pranidhana l'ego del sadhaka s'immerge completamente in Isvara, divenendo Uno con esso, favorendo l'apertura del cuore e il risveglio finale. Da quel momento in poi siamo liberi e niente più potrà incatenare il nostro cuore, vivremo in uno stato di gioia, pace e amore perenne che ci accompagnerà in ogni momento e non potrà essere disturbato da nessun evento esterno o interno. Lo sforzo che ha accompagnato il nostro percorso permettendoci di risalire la corrente per ritornare alla sorgente non sarà più necessario e si trasformerà in assenza di sforzo o naturalezza (sahaja).

La vita allora sarà come una danza continua sulle onde dell'oceano infinito della vita.

Om shanti, shanti, shanti

Mukundadas

