

L'antica medicina indiana e lo yoga

I "pilastri" di questo edificio sono costituiti da elementi di una antica visione filosofica, dualistica, denominata Samkya, anteriore all'avvento del Buddha ma anch'essa atea. Per tradizione si attribuisce a Kapila l'onere di aver redatto il testo anche se, come afferma Radhakrishnan nel suo trattato "La filosofia Indiana", nessuna scuola filosofica ha origine in tutta la sua pienezza dalla mente di un solo uomo. Troviamo, infatti, tracce di questo "punto di vista" già nel Rg Veda e nelle Upanisad o perlomeno riferimento a termini che saranno poi adottati dallo stesso Kapila.

Come forse non tutti sanno, il Samkhya è uno dei "Sat Darshana" o sei punti di vista Brahmanici ortodossi, i quali nel corso della storia del pensiero filosofico indiano ebbero il compito di enunciare alcune speculazioni riguardanti la natura dell'universo in generale. Essi sono ancora oggi considerati sistemi autorevoli del pensiero indù in quanto pur essendo diversi hanno in comune le radici negli antichi testi sacri denominati Veda.

Personalmente ritengo che per comprendere i fondamenti teorici dell'Ayurveda e dello Yoga si debba passare attraverso un esame del Samkhya.

Bisogna premettere che i filosofi e gli scienziati che hanno voluto indagare alla ricerca dei principi della "Manifestazione", per ovvia costituzione limitata umana, hanno nelle loro enunciazioni costretto l'infinito molteplice in regole finite tentando così di trovare elementi fondamentali ed inscindibili costituenti il presupposto su cui poggiare con sicurezza le loro interpretazioni.

Così è anche per il Samkhya dove con ventiquattro elementi base (Tattva o principi della realtà) si procede a costituire una piramide interpretativa, tuttavia priva di vertice o "causa prima" trascendente.

Nella mia esposizione ritengo interessante iniziare l'analisi partendo dalla sommità di questo schema.

Gli antichi saggi relatori di questa dottrina, decretarono che due componenti la natura, erano da considerarsi principi ultimi, eterni ed assolutamente incausati : il Purusa e la Prakrti. Il primo può essere considerato, da un certo punto di vista, l'Energia Cosmica Spirituale inespressa. Esso è "il Veggente" sprovvisto sia di qualità, sia di attributi ; la coscienza cosmica impassibile ed immutabile che nel microcosmo ritroviamo riflesso nel puro soggetto interiore ripulito dall'identificazione nella materia.

La seconda, è l'Energia Cosmica Materiale, priva di coscienza ma attiva e dinamica, l'oggetto con il quale erroneamente si identifica il soggetto.

Dalla unione dei due si origina, secondo alcune scuole, il male in quanto, la Prakrti indurrebbe il Purusa a considerare bello e eterno, tutto ciò che in verità sarebbe doloroso e impermanente.

Scopo dell'Ayurveda, come del resto anche dello Yoga, sarebbe di liberare l'uomo dall'identificazione del soggetto nell'oggetto mediante la discriminazione.

Ma per tornare al macrocosmo, mi sembra di comprendere che questi due costituenti, potrebbero godere in natura di uno stato di quiete e inattività fino a quando non entrano in contatto tra di loro. Sarebbe come a dire che, se si ammette un inizio, l'uno è in grado di attivare l'altro. In poche parole, quando lo spirito entra nella materia la attiva. La conseguenza di tale affermazione potrebbe portarci a considerare lo spirito come responsabile e forse anche, per altre scuole interpretative, "causa prima" anche se, onestamente, mi pare che i fautori di questo movimento di pensiero non desiderassero presentare l'idea di un Dio sia manifesto, sia trascendente, che potesse essere la "causa prima" di entrambi sia il Purusa, sia la Prakrti, vedendoli, come altre scuole ammetteranno, come aspetti della manifestazione divina.

Come già detto all'inizio, il Samkhya è ateo, è inutile pertanto cavillare, come alcuni studiosi fanno, nel tentativo di trovare un aggancio per un recupero teistico di tale metodo d'indagine.

Quando il Purusa e la Prakrti, dunque, entrano in contatto tra di loro per un motivo del quale non viene dichiarata la causa, sembra avere inizio l'universo animato che si presenta come evoluzione della Prakrti, sempre secondo questa filosofia, in un primo amalgama, denominato Mahat nel quale sono già attive le qualità che determineranno in seguito, le caratteristiche di ogni singolo agglomerato di materia compreso quello umano. Tali qualità (Guna), se riferite al macrocosmo o all'aspetto microcosmico intellettuale sono : Sattva, Rajas e Tamas.

La prima è la coscienza potenziale, la spinta verso la perfezione, tutto ciò che è in grado di generare bontà e felicità. E' leggero, trasparente e illuminante. Esso tra l'altro è responsabile e determinante la formazione dei cinque sensi conoscitivi o "jnanendriya" : udito, tatto, vista, gusto e olfatto.

La seconda è l'attività, compreso il divenire del mondo ; è responsabile di produrre dolore e spingere alla attività febbrile. Determina lo sviluppo degli organi di azione "karmendriya" : parola, mani, piedi, organi di riproduzione, organi di escrezione.

La terza, infine, Tamas è ciò che si contrappone all'attività, è l'apatia, l'indifferenza che conduce all'ignoranza e all'inerzia. Dal Tamas procedono dapprima i cinque "tanmatra" o elementi sottili : suono, tatto, forma sapore e odore, poi, con una successiva condensazione, i cinque elementi grossolani (maha-bhuta): spazio, aria, fuoco, acqua e terra.

I tre Guna o qualità della Prakrti non sono mai separati ma convivono in interrelazione dinamica tra di loro, si mescolano e si sostengono a vicenda.

Ecco che, nella medicina Ayurvedica, troviamo rappresentate nel corpo, manifestate fisicamente e più concretamente le tre qualità, definite in questo caso : Vata, Pitta e Kapha (tridosi).

Il medico Ayurvedico, tra l'altro, è in grado di sentire la loro presenza auscultando anche semplicemente il polso. Non si tratta di una interpretazione occidentale del battito cardiaco ma della capacità di avvertire il pulsare di queste qualità in tre punti vicini, sia nel braccio destro, sia nel sinistro alla ricerca di eventuali anomalie o disarmonie tra di loro.

I Dosa (peculiarità-difetti) si manifestano nel corpo con queste caratteristiche divergenti : il Vata corrisponde al secco, freddo, ruvido, leggero, può essere anche il magro ed è situato nella parte bassa del corpo ; Il Pitta è calore , fluidità ma anche acidità ed è situato al centro del corpo ; infine il Kapha che è la pesantezza, il freddo, la solidità, il grasso e lo ritroviamo collocato nella testa e nel torace.

All'atto della nascita, insieme al patrimonio genetico, l'uomo porta con sé le sue caratteristiche di base ma queste possono essere sicuramente modificate lungo il percorso della vita dal contenuto della mente (manas) per cui, si afferma che, anche la costituzione dei "dosa", è variabile. Affermo che la medicina Ayurvedica sostiene l'ipotesi dell'origine psicosomatica delle malattie. Per questa ragione essa si occupa anche del mentale ed i medici sono sempre pronti a dare consigli ai pazienti per portarli ad una purificazione della loro mente, al risveglio dello stato di attenzione e della conseguente consapevolezza, preludio della coscienza.

La strada è quella di ammettere che esiste una visione soggettiva ed una oggettiva. La prima è preda dell'ego. Ma vediamo da dove ha origine nell'Ayurveda il concetto di ego : quando la manifestazione viene toccata dall'impulso dell'evoluzione si attiverebbe un principio cosmico di coesione "separatista" chiamato "ahamkara" in grado con la sua forza centripeta di far coagulare la materia inerte portando, le particelle dell'universo, a condensarsi in corpi separati. Da tale principio deriverebbe il senso dell'io o principio di individuazione soggettiva, nemico della visione oggettiva, che spesso viene vista nelle discipline indiane come l'ostacolo alla realizzazione.

COS'È LO YOGA...

(parte della relazione presentata dal M° Amadio Bianchi al congresso "Psicologia e Psichiatria per il 3° Millennio - Casinò di Sanremo - settembre 1998)

La mente umana, nel suo processo evolutivo, è stata rischiarata dalla luce della consapevolezza, generando sistemi il cui fine è il miglioramento della condizione umana.

Sono le circostanze che, talvolta, determinano la collocazione geografica, dove, tali sistemi, si manifestano più chiaramente al mondo.

Così, lo Yoga trova in India la collocazione storica della sua nascita rimanendo, in seguito, altresì imprigionato nella cultura religiosa di questo paese.

Ciò diviene determinante ai fini del ricercatore il quale, oggi, deve per forza passare attraverso la cultura indiana per poter comprendere il fine ed utilizzare le tecniche che vanno a formare il sistema di "Liberazione " denominato Yoga. E quando si dice "liberazione" si intende dire liberazione dal giogo della sofferenza umana ma per un Hindù rappresenta, inoltre, la via per liberarsi dal ciclo del samsara o delle rinascite indissolubilmente legate alla distorta visione dei sensi che impedisce lo scioglimento dell'unione con la sofferenza e l'accesso alla conoscenza del Sè assoluto.

La parola Yoga, dunque, appartiene al mondo spirituale e, qualche volta, utopistico indiano, anche se lo Yoga più antico, alcuni sostengono, non presentasse alcuna connotazione di tipo culturale o religioso.

L'antica origine dello Yoga è sicuramente pre-aria come testimoniano i ritrovamenti archeologici di Harrappa e Mohenjo-daro città appartenenti alla civiltà della valle dell'Indo che precedono lo sviluppo dell'India vedica.

Lo Yoga ritenuto classico, invece, vede la luce nei primi secoli della nostra era ed è considerato uno dei sei Darsana, o punti di vista, del pensiero filosofico-religioso Hindù la cui codificazione, come tutti sanno, si attribuisce a Patanjali, compilatore degli Yoga-sutra o Aforismi dello Yoga di datazione, come sempre accade quando si è a contatto con la storia indiana, assai incerta.

Come si è detto già tante volte, Yoga é una parola sanscrita che derivando dalla radice del verbo Yuj indica l'atto di aggogare. Esempio: aggogare i buoi al carro. Il suo significato accorda a questo sistema il ruolo di disciplina laddove si pensi di aggogare la personalità istintuale presente nella natura umana, per orientarla e finalizzarla verso scopi ben più alti rappresentati da altri significati, che vedremo in seguito, attribuibili al verbo Yuj.

I fautori di questa disciplina, inizialmente si addestrano, in ambito psico - somatico, ad aggogare mente e corpo per ottenere una perfetta unità, operante a profondi livelli verso una singola idea.

Essi passano così a sperimentare una prima sensazione di aggregazione armonica che corrisponde ad uno stadio piacevole nel quale la mente risulta parzialmente riorganizzata.

Per tornare al verbo sanscrito Yuj, troviamo quasi sempre indicati, come vi dicevo, altri significati oltre il più intrinseco "aggogare" che ritengo possano rappresentare precise tappe e relative esperienze di coscienza, come quella sopra descritta legata al verbo unire o unione se riferito alla parola Yoga.

Una terza proposta interpretativa, appunto, si ravvisa nella parola "fusione" che per lo Yoga rappresenta il livello coscienziale d'esperienza relativamente più avanzato che, di solito, segue la completa realizzazione dell'unione psico - fisica.

In questo stadio il soggetto dopo aver preso atto dell'interrelazione dinamica esistente tra sé e ciò che lo circonda, la realizza fortemente anche come sensazione.

Ciò vale a far cadere le ultime resistenze e contrarietà verso aspetti della manifestazione, naturalmente anche verso gli uomini, sentendosi in fusione ed a loro legato da qualcosa di comune.

Cambia a questo punto la sua visione del mondo. Le parole amico, nemico o indifferente vengono sostituite da favorevole, sfavorevole o neutrale e, per conseguenza, si presenta in lui una più evidente stabilità emotiva.

Le memorie, soprattutto attraverso la pratica della meditazione, vengono anch'esse riorganizzate e spogliate dall'aspetto emotivo.

Il pesante fardello, che in molti casi costituisce il deprimente passato, viene sciolto e spesso si nota lo scomparire dei sensi di colpa.

L'individuo può così incamminarsi verso un quarto stadio di realizzazione che lo porterà a cercare la gioia duratura e ciò che sta oltre l'ordinario, ovvero il trascendente.

Lungo la via potrebbe sperimentare la suprema quiete, conoscere e riposare nella vera essenza del suo essere.

Attraverso una continua meditazione sul vero sé, che è pura coscienza eterna ed al di là del complesso psico-somatico e delle oppressioni mondane egli potrebbe giungere alla libertà.

Nel pieno successo di questa fase il soggetto dovrebbe tornare ad integrarsi, o meglio si reintegrerebbe nella collettività, si pensa privo di resistenze, e con una chiarissima visione della realtà.

Per concludere questa prima parte devo per di più affermare che la scienza dello Yoga esige di insegnare un metodo che permetta di conseguire l'unione completa del Sé, cioè della realtà spirituale presente in ognuno di noi con quella universale la cui costituzione sarebbe, secondo una ipotesi dell'antica letteratura, realtà, coscienza, beatitudine (Satchidananda).

Questa unione sarebbe l'unico vero Yoga. Il punto da dove si parte per questa esperienza.

Uno stato di coscienza nel quale i mistici si propongono di incontrare e conoscere Dio.

Un percorso, forse a ritroso, per mezzo del quale il generato, per così dire, ritornerebbe nel grembo del generante, anzi fondendosi nella stessa natura di quest'ultimo sicuramente perdendo la sua identità individuale.