

Riscoprire il tempo dell'essere

TEXT *Patrizia Bonistalli*

Firenze: marciando lungo i viali assiduamente trafficati, rapiti da scorci d'arte meravigliosi, dopo itineranti girovagare ci addentriamo in Via Faentina. Al numero 33r ci fermiamo, adagio si solleva la saracinesca e superata la porta a vetro siamo avvolti da una piacevole quiete: ad ospitarci è l'Himalayan Yoga Institute, associazione per lo studio e la diffusione della disciplina dello Yoga così come è stata tramandata dal Maestro Shri Swami Rama dell'Himalaya. Entrando, ci riconosciamo parte di una profondità di spazio che non avremmo immaginato dall'esterno. Ci troviamo nell'unico centro in Italia preposto alla diffusione della Tradizione Himalayana di Meditazione e Yoga, sotto la guida del Maestro Swami Veda Bharati, discepolo diretto di Swami Rama ed attuale guida spirituale dell'Istituto, in contatto diretto con i principali centri di studio ed Ashram nel mondo dell'autentica tradizione. Swami Rama, filosofo, maestro e medico, durante tutta la sua esistenza persegue un grande obbiettivo che nella nostra contemporaneità ci tocca sorprendentemente: favorire la confluenza tra cultura occidentale e orientale per il raggiungimento di un concetto di salute globale che divenga accessibile al mondo moderno, afflitto dall'ansia e dallo stress. Ci togliamo le scarpe, distaccandoci dalla frenesia delle strade e così simbolicamente temperando l'inerzia della vita quotidiana. Nella prima stanza ci accolgono dei divanetti creati con cuscini adagiati sulla moquette, che danno forma a spalliere e braccioli posti come un abbraccio. Al lato si erge un alto scaffale che espone libri e foto narranti la discendenza ininterrotta della Tradizione Himalayana. Qui abbiamo la possibilità di darci il benvenuto, conoscerci, dialogare con serenità. Eufonica e distensiva è l'ampia sala dove si svolgono le lezioni di Hatha Yoga e d'introduzione alla meditazio-



ne. Durante le lezioni si impartiscono istruzioni sulle pratiche di rilassamento, sulle asana (posture del corpo) e sul pranayama (pratiche del respiro): nell'ambito della pratica meditativa, colui che medita impara a sedere correttamente, a rilassarsi profondamente e a respirare in modo corretto, percorrendo progressivamente i passi necessari che lo conducono ad un profondo contatto con la propria interiorità. La vera meditazione è un procedimento che rende conscio l'inconscio, conosciuto lo sconosciuto. Le tecniche di Hatha Yoga sviluppano energia, flessibilità, stabilità ed armonia nel corpo e nella mente, migliorando la consapevolezza di sé. I corsi

sono suddivisi per età e per classi e si rivolgono a chiunque, bambini e ragazzi, adulti, anziani, donne in gravidanza. L'Istituto organizza seminari ed incontri tematici, in Italia e all'estero, volti all'approfondimento ed alla pratica. Dal 2006 l'Istituto conduce un corso quadriennale di Formazione per Insegnanti, che lo rende esclusivo in Italia; lo studente ha infatti il privilegio di ricevere gli insegnamenti dai Maestri appartenenti alla Tradizione e perfino l'opportunità di soggiornare in India. Uno spazio ameno e raccolto comprende la preziosa biblioteca, dove gli iscritti al centro possono studiare gli elaborati e leggere i testi sulla tradizione, oppure seguire

Varcando la soglia dell' Himalayan Yoga Institute di Firenze ci accoglie la pace

tramite video le esperienze dei grandi maestri del passato. La memoria degli insegnamenti custodita e tramandata oggi dall'Himalayan Yoga Institute proviene da uno dei cinque centri della Tradizione stabiliti mille-duecento anni fa da Shankaracharya: il lignaggio Bharati; la parola è composta da Bha- che significa "la luce della conoscenza" e -rati "l'amante che è assorbito in essa": Bharati significa colui che, amante della conoscenza, viene assorbito totalmente nella sua luce. Per millenni le montagne dell'Himalaya sono state abitate da grandi saggi, che hanno vissuto e tramandato la conoscenza degli insegnamenti yogici ai discepoli, poi diventati maestri. Generazioni e generazioni hanno percorso questo sentiero di saggezza, istruzioni orali ed esperienze iniziatiche, in tal modo formandosi e consolidandosi una ricca riserva di sapere. Ad elevare e portare avanti tale ininterrotta trasmissione di conoscenza fu allora una motivazione antica, che è giunta a ripercuotersi sul nostro tempo: ridestare nell'individuo la forza interiore che conduce all'auto rivelazione, quell'energia, chiamata Consapevolezza, che guida verso la realizzazione della propria vera natura ("Tat Tvam Asi: Tu sei Quello"). Il significato che questa filosofia riveste nella nostra contemporaneità è eclatante: se solo tu puoi conoscere veramente te stesso, chi altri dovrebbe compiere un cammino interiore verso la rivelazione di ciò che veramente sei e la scoperta di ciò che conduce alla tua realizzazione personale, se non tu? Nel cuore della Tradizione Himalayana è svelata una grande possibilità per l'essere umano: il poter compiere un lavoro intimo fondamentale essendo già per questo compito "perfettamente equipaggiati", pienamente capaci di ottenere

il dominio di sé attraverso tecniche interiori di consapevolezza. Lo Yoga è una disciplina ed altresì un'antica scienza, che adotta metodi conformi ad un sistema, specifici e profondi, e che superando la prova incontestabile del tempo continua a vivere ed attuarsi anche nella nostra epoca. L'Hatha Yoga non è impartito come una mera concatenazione di esercizi fisici, ma come metodo scientifico e disciplinare per mezzo del quale si riesce ad "allenare la mente attraverso il corpo e per allenare il corpo dalla mente". La Tradizione Himalayana e lo Yoga in generale non si associano ad una forma religiosa di alcun genere. Lo studio e la pratica di questa disciplina non esigono che l'allievo

appartenga ad alcuna credenza, essendo la scelta religiosa una peculiarità soggettiva dell'individuo che non inficia minimamente la propria pratica dello Yoga e non crea con essa alcun conflitto, se compresa nella sua reale entità; piuttosto esortano ad acquisire saldamente un'educazione su ogni singolo aspetto dell'essere, affinché si abbandonino le nostre più limitate soggettività ed i nostri individualismi a favore del Sé che è in noi, saggio, eterno, puro, libero. Il maestro guida il discente ad accingersi verso la strada che conduce a colmare i vuoti e le auto limitazioni della propria esistenza, avanzando fino a scoprire attraverso la pratica della contemplazione il grande beneficio della

