



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisiatri. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

Libera la Mente

Lo stato di negazione e il perfetto equilibrio

di Mario Longhin

Il termine “Yoga” viene spesso tradotto con “unione” riferendosi a pratiche fisiche, tecniche mentali, concentrazione e controllo del respiro, volte a riunire in noi qualcosa che in precedenza è stato separato e di cui esattamente non conosciamo la natura. “Yoga”, a volte, viene indicato come “congiungere” o “aggiungere” (mettere al giogo), riferendosi al raggiungimento dell’indipendenza dai sensi per focalizzarsi su ciò che avviene quando la mente diventa calma e silente. Qualunque sia la traduzione più corretta del termine, possiamo affermare con assoluta certezza che **lo Yoga prevede non solo un’azione diretta e volontaria di carattere iniziatico, ma, più precisamente, dipende da una relazione intima e coerente tra il sé individuale e il Sé Supremo, il non manifesto**. Così lo Yoga si dirama in una moltitudine di sentieri che conducono tutti alla stessa meta anche se con tempi, pratiche e approcci spirituali diversi: l’HaTha Yoga, che rappresenta lo Yoga del corpo e dello “sforzo” fisico, il Bhakti Yoga o Yoga devozionale, il Karma Yoga o Yoga dell’azione impersonale, il Mantra Yoga, il Kriya Yoga, per citare solo alcune delle forme classiche più note.

LA VITA È RELAZIONE

Vivere è mettersi in relazione con l’ambiente esterno, **vivere quindi è agire** e secondo la filosofia indiana implica il dover affrontare il proprio *karma*. In un’ottica più moderna potremmo considerare il *karma* come l’insieme di sfide, eventi e situazioni che ognuno si trova giocoforza a dover fronteggiare nel corso della propria vita. La domanda da porsi quindi è la seguente: «*Dato che non possiamo sottrarci all’azione, come possiamo essere sicuri di agire nel modo giusto?*».

Nella Bhagavad Gita l’azione perfetta è l’azione in cui si è fatta la cosa giusta, al momento giusto e nel modo giusto. La cosa giusta da fare e il modo giusto per eseguirla possono essere individuati prestando un po’ di attenzione, mentre **conoscere il momento giusto per agire sembra essere decisamente più complicato**. Un osservatore attento potrebbe arrivare a notare che **la mente** ordinaria è attivata da un **movimento oscillatorio continuo tra due opposti**: da un lato troviamo le memorie e i condizionamenti del **passato**, dall’altro le relative proiezioni verso il **futuro**. Questo meccanismo, che ha lo scopo di provare a soddisfare continuamente i desideri e le aspettative, genera costantemente delusione e insoddisfazione perché tenta di risolvere situazioni che si stanno

Il concetto di negazione.
Esistono due espressioni fondamentali del concetto di libertà: la libertà positiva, o libero arbitrio, in cui si è formalmente liberi di compiere un’azione e la libertà negativa, in cui tra noi e il compimento dell’azione non si frappongono ostacoli.

verificando nel presente con processi decisionali oramai obsoleti o inadatti. **La mente ordinaria considera solamente le coppie di opposti e non è consapevole del momento presente** perché si tratta di un “tempo senza tempo”, un intervallo che non ammette quindi la presenza di opposti. Ebbene, il momento ideale per perfezionare l'azione correttamente è proprio il **momento presente**, durante il “tempo senza tempo”, perché in quel non-tempo **la mente non è minimamente influenzata né dal passato, né tanto meno dal futuro**. La mente ordinaria purtroppo non sarà mai in grado di agire in modo perfetto, perché è in grado solo di “reagire” relazionando continuamente gli opposti tra di loro, in modo particolare il passato e il futuro: **la giusta azione può essere eseguita solo nel momento presente e presuppone pertanto una mente svuotata da ogni pensiero**. L'azione, secondo lo Yoga, non è rappresentata quindi dalla reazione a un evento in funzione di abitudini o condizionamenti, né la mera attività prodotta dal pensiero positivo o da una ferrea volontà di realizzare aspettative e desideri. **L'azione deve avvenire nel presente e prendere vita dal terreno dell'inazione, uno stato di assoluta libertà che comporta la cessazione di ogni attività mentale ordinaria**. Lo stato negativo non va confuso con la condizione di passività, si tratta piuttosto di **una condizione di straordinaria sensibilità in cui si manifesta la reale libertà di agire in assenza di impedimenti dovuti alle memorie del passato**.

LA VIA DI MEZZO

Lo stato negativo è **lo stato di perfetta equanimità**, dove la percezione della realtà, non più condizionata dalle proiezioni soggettive, è **in grado di vedere il significato reale di tutte le cose**.

«Gli oggetti e gli eventi del mondo esterno, percepiti dai sensi, non causano alcuna modificazione nella coscienza di colui che siede nel trono dello Yoga».

Questo stato di perfezione nel Kriya Yoga viene definito “**kutastha**” e si riferisce al sesto *chakra* *Agya*, il centro del comando. Il controllo del *prana* in questo centro permette di

realizzare **lo stato in cui si rimane impassibili e immutabili nel mezzo del continuo cambiamento** di forme e situazioni, inoltre, permette di vedere chiaramente in quale modo ci si relaziona con le cose, le persone e le idee, mantenendo inalterato il senso delle proporzioni ed evitando ogni tipo di eccesso. Evitare gli eccessi in ogni attività, infatti, è la via consigliata a coloro che sono pronti a intraprendere il sentiero della realizzazione spirituale (la via di mezzo) come indicato dalla Bhagavad Gita (6,17):

«Colui che è temperato nel mangiare e nella ricreazione, contenuto nelle azioni, regolare nel dormire e nella veglia, egli consegue “Yoga” che distrugge ogni dolore».

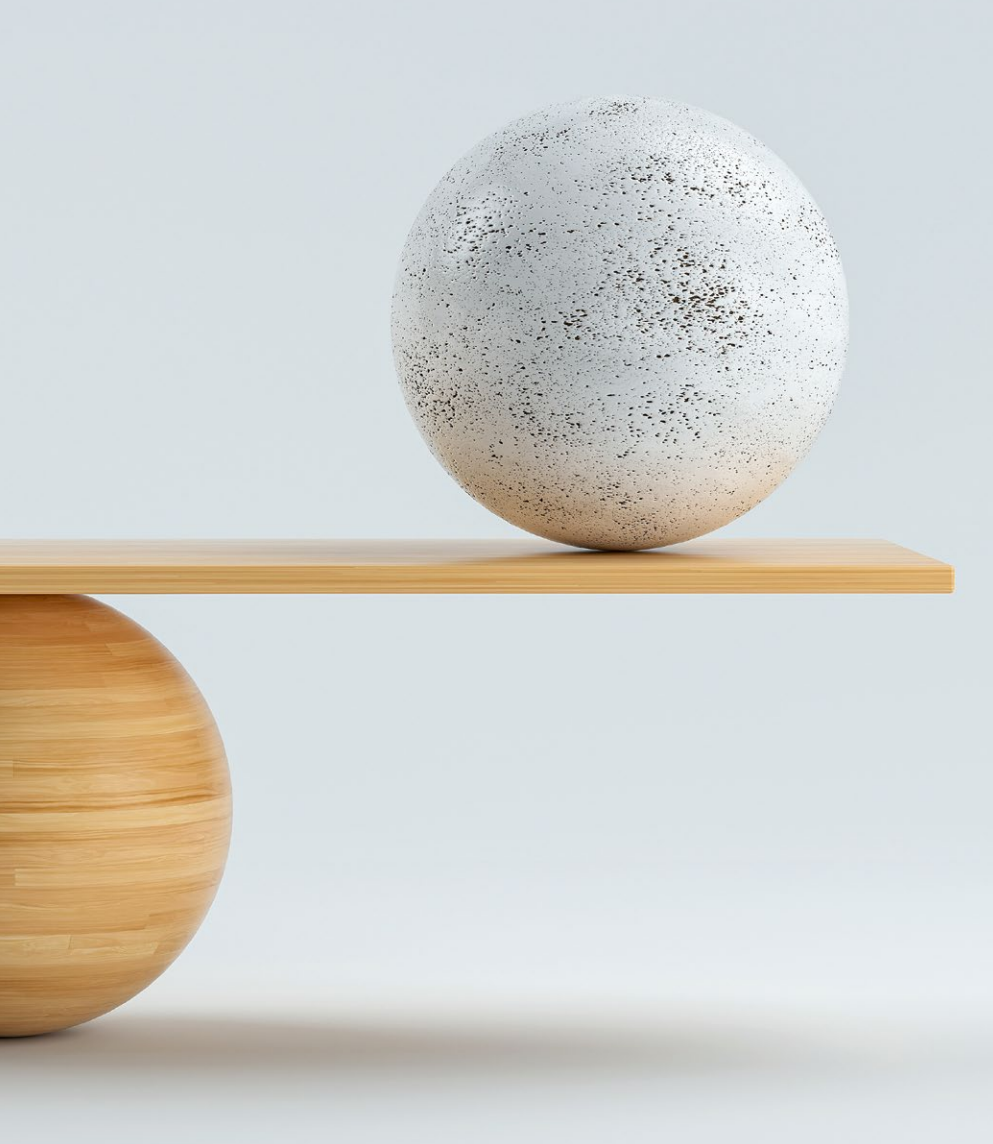
La via di mezzo quindi non è una linea che demarca le cose lecite da quelle illecite e non è neppure un compromesso tra gli eccessi: indulgere, ma non troppo, oppure

rifiutare, ma non del tutto, **la via di mezzo si realizza transcendendo ogni tipo di eccesso**, ovvero creando uno stato negativo di perfetto equilibrio, rendendo ininfluenti tutti gli impedimenti in grado di perturbare l'equilibrio. Per chiarire il concetto, potremmo figurarlo come l'immobilità della fiamma di una candela in una grotta senza vento.

IL PERFETTO EQUILIBRIO

La fiamma della candela diventa il simbolo e la metafora del perfetto equilibrio conseguito con la realizzazione dello stato di *Kutastha* in *Agya chakra*, ottenuto percorrendo il sentiero spirituale della via di mezzo: la via dell'equilibrio e della stabilità. La fiamma d'una candela si trova in una condizione talmente delicata che è sufficiente una impercettibile fluttuazione per farla tremare e renderla instabile, ma quando ogni movimento viene meno, essa diventa





“La vita è tutta una questione di equilibrio. Non sempre è necessario fare qualcosa. A volte è assolutamente necessario spegnere tutto, rilassarsi e non fare nulla.”

Dalai Lama

perfettamente stabile e immobile, quasi immutabile. Dobbiamo comprendere il linguaggio metaforico dell'immobilità della candela nel rappresentare la stabilità del *prana* in *Agya chakra*, ottenuta con la pratica di **Hatha Yoga, Kriya e Meditazione**. Il raggiungimento della stabilità contraddistingue lo yogi che dimostra, in ogni circostanza, un perfetto equilibrio, manifestato con la grazia e la bellezza di una persona rilassata che si è liberata da ogni forma di tensione o torpidezza.

Questo perfetto equilibrio è impersonale e al contempo crea intimità, per questo viene rappresentato come la fiamma della candela che, pur rimanendo immobile, irradia luce e calore.

IL SEGRETO DEGLI YOGI ILLUMINATI

Come già sottolineato, la via di mezzo conduce al perfetto equilibrio e alla distruzione del dolore; ne consegue una suprema delizia interiore. Ma qual è la causa del dolore?

La causa va ricercata nel “*modus operandi*” della mente ordinaria: essa esiste in funzione della contrapposizione tra gli opposti, dove essi si alternano in un movimento continuo senza fine.

La mente ordinaria ricerca il piacere e la felicità attraverso le stimolazioni sensoriali prodotte dal contatto con gli oggetti esterni; ne consegue che non sarà mai completamente soddisfatta perché si tratta di un piacere effimero, temporaneo che, una volta esaurita la spinta, lascia il posto all'insoddisfazione. Questo meccanismo costringe la persona a cercare costantemente un nuovo piacere, diventando gradualmente schiava dei sensi e delle abitudini, con la mente sempre più offuscata. La suprema delizia che sperimenta lo yogi non ha nulla a che vedere con il piacere dei sensi o con gli oggetti esterni, è una felicità che proviene dalla comunione della mente con il Sé Immanifesto, la sorgente di gioia senza fine. La mente resa opaca e annebbiata dalla separazione con il **Sé Immanifesto** diventa il terreno ideale per la danza degli opposti: gioia-dolore, bello-brutto, attrazione-repulsione, ecc.

Lo yogi autentico ha acquisito la capacità di **dissociare completamente se stesso da tutto ciò che viene associato al dolore**; questa dissociazione elimina la tendenza a reagire e di conseguenza purifica la mente dalle memorie del passato rendendola pura e trasparente, una mente illuminata che agisce in comunione con il Sé in uno stato di suprema felicità.

LIBERA LA MENTE

Da un punto di vista pratico come possiamo trasformare la mente da confusa, offuscata, ottusa e in continuo movimento in una mente stabile, nel presente, trasparente e in perfetto equilibrio, completamente libera da ogni condizionamento? La **Bhagavad Gita** afferma che per ottenere questa radicale trasformazione è necessario «*abbandonare senza riserve tutti i desideri prodotti dal pensiero positivo o deterministico*».

Questo significa **svuotare la mente di ogni suo contenuto** perché offusca la **chiara visione** di una mente perfettamente trasparente che dimora stabilmente nel Sé Supremo. ✨