



Vivere lo Yoga nel mondo

Il percorso di crescita spirituale per l'individuo moderno non è quello di rinchiudersi in un monastero o vivere in solitudine in una grotta sulle vette dell'Himalaya.



Il ricercatore dei nostri giorni è chiamato a vivere nel mondo, per affrontare le sfide che questo comporta e accelerare in questo modo il suo risveglio spirituale. Non è di nessun valore ai nostri giorni, vivere isolati dal resto del mondo, a meno di non avere un karma veramente buono che non ci richiede di affrontare e risolvere sfide karmiche importanti in questa vita. Ma, se così fosse, probabilmente non ci saremmo incarnati su questo pianeta.

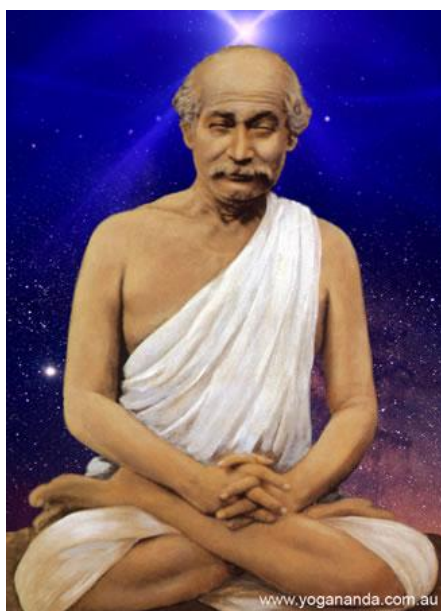


Vivere una vita piena, con un lavoro, con delle relazioni e magari una famiglia e dei figli, crea sicuramente delle difficoltà che, a loro volta creano, a livello sottile, una frizione che genera fuoco, quel tipo di fuoco utilizzato dagli alchimisti per bruciare i metalli grezzi e trasmutarli in oro. Inoltre è solo vivendo una vita piena che possiamo mettere in pratica Yama e niyama, ossia la nostra capacità di essere veramente amorevoli, onesti, sinceri, compassionevoli.



Una postura sulla testa (sirsasana) fatta con la tua bambina piccola che ti abbraccia e spinge, rendendo precario il tuo equilibrio è sicuramente una sfida, ma anche un modo per mettere alla prova non solo il tuo equilibrio nell'asana, ma anche la tua capacità di non prenderti troppo sul serio e uscire fuori dagli schemi, imparando l'arte del fluire senza rimanere troppo attaccati alle cose.

Questo è Yoga, non è sicuramente facile, ma qui sta il grande valore di vivere come un moderno Lahiri Mahasaya di Varanasi, il padre del Kriya Yoga moderno, che oltre ad essere un grandissimo mistico e Maestro, era anche un uomo sposato, con cinque figli e un lavoro portato avanti in modo esemplare. Egli è stato un grandissimo esempio e ci ha mostrato che si può essere Yogi e persone normali che vivono nel mondo allo stesso tempo.



Nella Bhagavad Gita Arjuna chiede ripetutamente a Krishna quale sia la soluzione migliore per un ricercatore spirituale, se rinunciare a tutto e vivere in isolamento dal resto del mondo, oppure vivere nel mondo, adempiendo i propri doveri?

La risposta che riceve dal Maestro è straordinaria ed è forse diversa da quello che Arjuna si aspettava. Krishna gli dice infatti che per arrivare alla realizzazione spirituale non bisogna rinunciare alle cose del mondo ma all'attaccamento verso di esse. La rinuncia quindi è interiore, si deve compiere il proprio dovere al meglio delle proprie possibilità e in armonia con le leggi dell'universo, come servizio al Divino e rinunciando ai frutti delle azioni stesse.



Viviamo quindi, consapevoli del fatto che siamo già ora quegli esseri spirituali che stiamo cercando di divenire, non abbiamo bisogno di ritirarci in un convento o in una foresta per realizzarlo. Non sprechiamo il nostro tempo in cose inutili, siamo qui in questo corpo e su questo pianeta per un tempo brevissimo, un battito di ciglia, allo scopo di apprendere delle lezioni e soprattutto per imparare a trascendere il nostro senso di separazione individuale e ad amare senza riserve, in modo incondizionato.