Yoga
Associazione
Nazionale Insegnanti
Via Villoresi, 11
20143 Milano
telefono e fax
02.8361288
www.insegnantiyoga.it

Gennaio
2020

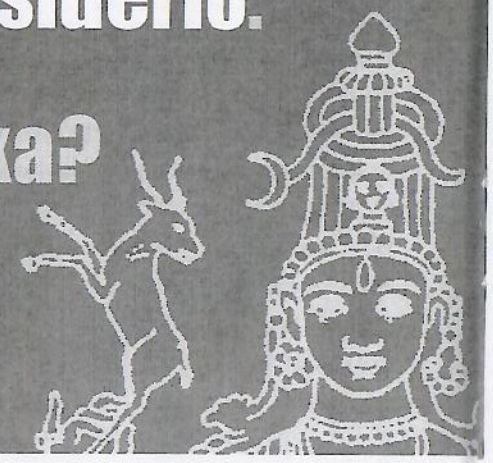
PERCORSI YOGA

ANNO XXI
N. 77

Rāga e dvesa

Poste italiane S.p.A. – spedizione in abbonamento postale – D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n.° 46) art. 1 comma 2, DCB Milano

Su piacere e desiderio. Nietzsche mancato tantrika?



Giulia Moiraghi

Il filosofo ribelle e contestatore Friedrich Nietzsche fu tra i primi a smascherare il fatto che le maggiori tradizioni filosofiche e spirituali vedono con grande sospetto il piacere. Nel *Crepuscolo degli idoli*, datato 1889, Nietzsche con tono canzonatorio e irridente narra l'accecamento di cui sono vittima le metafisiche, ovvero quelle visioni del mondo che denunciano la dimensione sensibile e mutevole del mondo come illusoria e truffaldina. I filosofici metafisici, bersaglio della critica di Nietzsche, così ragionano:

> «Dove si nasconde il truffatore? – 'Lo teniamo', gridano ebbri di gioia, 'è la sensibilità! Questi sensi, i quali peraltro sono così immorali, ci ingannano sul mondo vero. Morale: liberiamoci dall'inganno dei sensi, dal divenire [...] E soprattutto via dal corpo, da questa miserevole *idée fixe* dei sensi!'»[1].

È così che le tradizioni metafisiche hanno costruito ingannevolmente un "mondo vero" al di là del nostro, lasciandoci, ci segnala Nietzsche, solo un mondo apparente e defraudato di valore in cui vivere. Ma su questo egli non ha dubbi:

> «Favoleggiare di un mondo 'altro' da questo non ha il minimo senso, ammesso che non sia preponderante in noi l'istinto di denigrare, immeschinire, disprezzare la vita: in quest'ultimo caso noi ci vendichiamo della vita con la fantasmagoria di un'"altra' e 'migliore' vita»[2].

Una sensibilità risvegliata

Molti di noi si sono avvicinati a una pratica di risveglio percettivo e sensoriale come l'Haṭha Yoga per superare questo anatema pronunciato contro la dimensione sensibile e corporea dalla metafisica occidentale, la cui conseguenza è rappresentata dal difficile rapporto con il corpo ravvisabile sia nella cultura alta, per cui rappresenta una dimensione di cui eventualmente elucubrare a livello teorico, ma senza sporcarcisi le mani, sia negli ambiti di espressione più disinibiti come il mondo dello spettacolo, dello sport o del fitness, nei quali ci si preoccupa sì del corpo, ma del corpo ridotto a immagine o a mezzo in vista di una *performance*, e non certo dell'esperienza del corpo percepito come carne viva, e come valore in sé.

Provenienti da una cultura che castiga il piano della sensibilità e trasforma negli anni il corpo vivo degli esseri umani in un corpo sostanzialmente anestetizzato, noi occidentali siamo particolarmente affascinati da una pratica che affonda le proprie radici nella concezione tantrica, nella quale si tenta di invertire il senso di marcia e riabilitare l'esperienza incarnata. Leggiamo ad esempio nello *Yoga-Vāsiṣṭha*, un testo tantrico dell'XI secolo:

> «Per la persona ignorante, questo corpo è la sorgente di infinita sofferenza, ma per la persona saggia, questo corpo è la sorgente di una delizia infinita. [...] Siccome il corpo garantisce alla persona saggia l'esperienza del suono, della vista, del gusto, del tatto e dell'odorato, così come la prosperità e l'amicizia, esso le dona guadagno»[3].

L'obiettivo dello yogin è quello di acuire la sensibilità in maniera estrema. È grazie a un raffinamento senza precedenti del piano percettivo che lo yogin entra in contatto con il corpo sottile e acquisisce le facoltà o i poteri, diventando un *siddha*[4]. «Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza»[5], scrisse Nietzsche, quasi da mancato *tantrika*.

L'innocenza del desiderio

Sul tema dei sensi Nietzsche giunge esattamente al punto da cui partivano le tradizioni tantriche, non perché le conoscesse (la sua conoscenza dell'Oriente si limitava alla visione del Vedanta, attraverso l'inter-

mediazione di Schopenhauer, e ad una infarinatura di vulgata buddhista), ma perché aveva esplorato in profondità il fenomeno del Dionisismo che con quello del Tantra ha parecchio da spartire, come segnalato da Alain Daniélou nel suo *Śiva e Dioniso*[6]. Nietzsche, nel ricercare «l'innocenza dei sensi»[7], si rivolge ai suoi contemporanei denunciando: «A voi manca l'innocenza del desiderio: e così calunniate il desiderare stesso!»[8]. Il suo oltre-uomo, lo Zarathustra, ricorda a tratti uno yogin e avrebbe potuto esprimersi con le parole del *Vamaka Īśvara Tantra*: «Si dovrebbe coltivare il desiderio per mezzo del desiderio. Si dovrebbe gettare il desiderio nel desiderio. Desiderando attraverso il desiderio e dimorando nel desiderio, si dovrebbe rimestare il mondo»[9].

In sanscrito il desiderio è reso sia con il termine *icchā*, sia con quello di *kāma* (divinità indiana dell'eros); troviamo però altre due nozioni che in qualche misura vi si riferiscono: *rāga*, la passione desiderante ispiratrice ad esempio degli omonimi brani musicali della tradizione indiana, e *bhoga*, concetto più pregiudizievole nel quale al godimento e alla fruizione si affianca anche un riferimento al possesso. Il concetto infine di *sukha* si riferisce a un piacere che ha maggiormente a che fare con una sensazione di agio e di comodità, quello che contraddistingue ad esempio, come ben sappiamo, l'installazione nell'*āsana*.

Nella tradizione tantrica Kaula si fa esplicito riferimento in termini positivi anche al più controverso di questi concetti, quello di godimento, che caratterizza colui che cerca il piacere: «Bhoga è yoga, il peccato si trasforma in potenza verso Dio, e il Saṃsāra è un mezzo di liberazione»[10]. E ancora: «Come il sole, che asciuga tutto, o come il fuoco, che consuma tutto, lo *yogin* gode di tutto, ma non è macchiato dal peccato. Come il vento che tocca tutto, o come lo spazio, che è ovunque, o come coloro che si immergono completamente nei fiumi, lo yogin è sempre puro»[11].

Pur rappresentando con il suo *darśan* una visione decisamente altra da quella tantrica, che ha molto da spartire con la metafisica dualista del *Sāṃkhya*, lo stesso *Patañjali* esorta a sviluppare un corpo adamantino, pieno di bellezza, grazia e forza[12]. Ma allora, come mai Patañjali include *rāga* fra le afflizioni (*kleśa*)? Sarebbe ciò imputabile a una visione manichea, che gli *Aforismi sullo yoga* a tratti tradirebbero, ereditata dalla concezione appunto dualista del *Sāṃkhya*? Sicuramente questo elemento va tenuto in considerazione, unitamente al fatto che gli *Yogasūtra* sono con ogni probabilità il frutto di una serie di apporti teorici diversi e non i portatori di una prospettiva unitaria. Resta però il fatto che se l'aforisma II.7 – *sukha anuśayī rāgaḥ* – viene inteso come una banale messa in guardia sull'indulgere nel piacere, esso risulta particolarmente in attrito con la pratica delle *āsana* e del *prāṇāyāma*, di cui gli *Yogasūtra* vengono oggi per lo più adottati, a torto o a ragione, come la cornice teorica di riferimento. Come infatti si intuisce fin dall'inizio, la pratica posturale è incentrata innanzitutto sulla capacità, che nel principiante è ancora tutta da sviluppare, di sintonizzarsi proprio con un piacere cellulare, testimonianza del nostro essere vivi.

Attaccamento e memoria

L'indizio principale che abbiamo però sul fatto che l'aforisma in questione contenga un diverso tipo di messaggio, in realtà compatibile anche con le premesse dell'Haṭha Yoga, sta nella scelta di interpretare *rāga* attraverso il concetto di bramosia, di brama, già nel classico commentario di Vyāsa[13]. Il *kleśa*, l'afflizione, di cui parla Patañjali non consiste nell'emozione desiderante che sorge unitamente al piacere, ma nella dimensione dell'attaccamento connesso alla brama, innescata dal ricordo. Come ci suggerisce lo studioso americano Edwin Bryant, «l'ingrediente chiave in questo processo di attaccamento è la memoria»[14]. Detto in altri termini, a rendere velenoso *rāga* è l'incapacità, che ad esso può connettersi, di stare con quello che c'è, rimanendo invece attaccati a impressioni e ricordi passati. Nel paragonare l'esperienza attuale con una precedente esperienza classificata come piacevole, con la speranza di ritrovare gli stessi elementi che hanno provocato il precedente piacere, ci si scinde da ciò che si manifesta e ci si destina all'insoddisfazione. Il problema quindi per Patañjali non è l'esperienza del piacere, ma il costituirsi di un oggetto mentale, a partire dall'esperienza del piacere, a cui successivamente ci si attacca.
Se invece si resta fedeli e aderenti all'esperienza che si viene a determinare momento per momento, e ne si brucia la mentalizzazione e la cristallizzazione nel tempo, allora il desiderio diventa mezzo per conoscere, o meglio per 'riconoscere' se stessi.

Lo stesso discorso vale per il tema del corpo e dei sensi, la cui riabilitazione da parte delle tradizioni tantriche non rappresenta la creazione di nuovi idoli da posizionare in cima a una scala di valori ribaltata rispetto a quella del Vedanta. Mentre secondo alcuni la filosofia nietzschiana, con la cristallizzazione della volontà di potenza in un nuovo feticcio, è fallita ed è ricaduta suo malgrado nella metafisica che aveva tentato di oltrepassare[15], il Tantra seguì ben prima un'altra strada, sintetizzata da queste parole, tratte sempre dallo *Yoga Vasiṣṭha*: «Per la persona saggia, la perdita [del corpo], non rappresenta alcuna perdita, ma mentre perdura è una sorgente integrale di delizia»[16]. È la mente che crea legame, secondo le parole dell'*Amṛtabindu-Upaniṣad*: «Solo la mente è la causa di legame o liberazione per gli esseri umani: attaccata agli oggetti, [è diretta] al legame, priva di oggetti, è detta essere liberata»[17]. Anche nel Tantra del buddhismo tibetano le principali energie con cui si favorisce lo sviluppo interiore e si raggiunge la beatitudine (*ānanda*) sono quelle del piacere e del desiderio[18] e il corpo è il bene più prezioso: «Il corpo umano è la miniera d'oro del Tantra»[19].

In maniera analoga, nella scuola tantrica del riconoscimento, *Pratyabhijñā*, il filosofo e mistico sivaita Utpaladeva così si appella al Signore: «Come le persone mondane, O Signore, possa io provare ancora più sete per gli oggetti sensibili, ma possa io vederli come il tuo corpo, senza alcuna nozione di differenza»[20]. Il contatto e l'abbraccio fra due partner è per lui una profonda immersione relazionale, un intimo impregnarsi l'uno dell'altra, in cui si attinge l'esperienza più alta di non dualità[21]. Addirittura, evidenzia Gioia Lussana, il "venire in contatto" percettivo, *sparśa*, rappresenta per Abhinavagupta, allievo di Utpaladeva, il «tocco della pura coscienza»[22].

Pensiamo troppo rapidamente

È in questi termini che in Oriente si era superato il dualismo tra un mondo vero, disincarnato e puro, e uno apparente, carnale e peccaminoso[23], dualismo che invece in Occidente perdurò almeno fino a Nietzsche e poi oltre, in quanto la portata rivoluzionaria del suo pensiero, nonostante la mole di studi che lo riguardano, non è stata in questo senso recepita.

Esplorando sempre l'opera di Abhinavagupta, lo studioso francese David Dubois scrive: «Ogni desiderio è desiderio del Sé, al di là, o piuttosto, al di qua dell'oggetto o dell'essere apparentemente preso di mira [di volta in volta]»[24]. Nell'ottica tantrica, aggiunge, l'ingiunzione è quella «di non sopprimere il desiderio, ma piuttosto ritrovare il desiderio allo stadio sorgente, prima di qualsiasi biforcazione, prima di ogni oggettivazione»[25], prima di ogni ingarbugliamento a opera di quel chiacchiericcio mentale rispetto a cui lo stesso Nietzsche, pur essendone la prima vittima, aveva cercato di mettere in guardia.

Esiste infatti un passo in cui il suo interesse in direzione di un contenimento delle fluttuazioni della mente, che pure egli stesso non riuscì a mettere in pratica su di sé, trapela in maniera evidente e ci ricorda il famoso secondo aforisma di Patañjali:

> «Pensiamo troppo rapidamente e strada facendo, mentre camminiamo, mentre attendiamo a negozi di ogni genere, anche quando meditiamo su quanto c'è di più serio; abbisogniamo di poca preparazione, di poco silenzio: è come se portassimo in giro nella testa una macchina dall'irresistibile rullio, che neppure in condizioni sfavorevoli cessa di lavorare».

Sebbene il pensiero nietzschiano sia parzialmente sconfinato in una sorta di vitalismo egoico, estraneo alla dimensione tantrica, essenzialmente vibrante e diffusa in una trama di inclusione e di partecipazione, per il praticante di yoga occidentale risulta una lettura a tratti urticante ma non priva di utilità per svincolarsi dal fascino di un certo benevolente manierismo new age che spesso assedia i contesti yogici.

Note

1. F. Nietzsche, *Crepuscolo degli idoli*, Adelphi, Milano, 2002, pp. 40-41.

2. *Ivi*, p. 45.

3. *Yoga-Vāsiṣṭha* 4.23.18 e 21 in G. Feuerstein, *Tantra. The Path of Ecstasy*, Shambhala Publications, Massachusetts, 1998, pp. 57-58. Questa traduzione in italiano e le successive sono a cura dell'autore.

4. Vedi D.G. White, *Il corpo alchemico. La tradizione dei Siddha nell'India medievale*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2003, pp. 17-18.

5. F. Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, Adelphi, Milano, 2004, p. 33.

6. Vedi A. Daniélou, *Śiva e Dioniso. La religione della Natura e dell'Eros*, Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma, 1980, p. 135.

7. F. Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, cit., p. 59.

8. *Ivi*, p. 140.

9. *Vamaka Īśvara Tantra*, 4.46, in G. Feuerstein, *Tantra. The Path of Ecstasy*, cit., p. 224.

10. *Kula Araṇava Tantra*, 2.23-24, translation by R.K. Rai, Prachya Prakashan, Varanasi, 1983, p. 26.

11. *Kula Araṇava Tantra*, 9.76-77, in G. Feuerstein, *Tantra. The Path of Ecstasy*, cit., p. 227.

12. Vedi aforisma III.46 in Patañjali, *Yogasūtra*, a cura di F. Squarcini, Einaudi, Torino, 2015, p. 34.

13. «La passione è quella brama o sete o desiderio avvertito da chi conosce il piacere o preceduto dal ricordo del piacere [...]», Patañjali, *Gli Aforismi sullo Yoga*, a cura di C. Pensa, Bollati Boringhieri, Torino, 1962, p. 83.

14. E.F. Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali*, North Point Press, New York, 2009, p. 189.

15. Questa è la tesi di Martin Heidegger nel suo *Nietzsche*.

16. *Yoga-Vasiṣṭha* 4.23.19, cit., p. 58.

17. *Amṛtabindu-Upaniṣad* 2, in G. Feuerstein, *Tantra. The Path of Ecstasy*, cit., p. 292.

18. Cfr. Lama Yesche, *La beatitudine del fuoco interiore*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 2003, p. 8.

19. *Ivi*, p. 26.

20. N.K. Kotru, *Sivastotrvali of Utpaladeva*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1985, p. 188.

21. Cfr. G. Lussana, *La dea che scorre, La matrice femminile dello yoga tantrico*, Om Edizioni, Quarto Inferiore (BO), 2017, pp. 168-169.

22. *Ivi*, pp. 171-172.

23. Sempre Daniélou sulla visione non-dualista del Tantra afferma: «Il Tantrismo si oppone al Vedanta, perché respinge, dal punto di vista dell'uomo, la concezione del mondo come illusione, come Māyā. Ne riconosce invece la realtà sotto forma di potenza, di Śakti», A. Daniélou, *Śiva e Dioniso. La religione della Natura e dell'Eros*, cit., p. 144.

24. D. Dubois, *Abhinavagupta. La liberté de la conscience*, Editions Almora, Paris, 2010, p. 98.

25. *Ivi*, p. 112.

26. F. Nietzsche, *La gaia scienza*, Adelphi, Milano, 1979, p. 41.

I due guardiani dell'illusione

Massimo Bonomelli

Nella visione del Buddha, attaccamento e avversione sono due forze mentali che ostacolano la conoscenza della realtà quale si presenta nel momento presente. L'attaccamento ci porta a voler trattenere l'oggetto conosciuto come piacevole, appiccicandosi ad esso. Lo colora, facendo sì che vengano proiettate su di esso anche qualità attraenti non proprie. Vediamo tutto rosa. L'avversione agisce nel rifiutare un oggetto percepito come minaccioso per evitare di soffrire. Vediamo tutto nero.

Nella visione delle cose come sono, *vipassanā*, si coglie come la natura dei fenomeni sia impermanente. Da qui la comprensione che attaccamento e avversione sono forze amorali, nel senso che partono dal presupposto illusorio che sia possibile controllare l'impermanenza dei fenomeni: l'attaccamento cerca di avere qualcosa che non può essere afferrato, l'avversione di sfuggire a qualcosa che è presente. Sotto la spinta dell'illusione, che ci fa credere che le esperienze piacevoli o spiacevoli siano in grado di generare la nostra felicità o infelicità, siamo portati a desiderare qualcosa di più o qualcosa di meno di ciò che esiste. Viene di fatto impedita la visione profonda della realtà perché, non accettandola così com'è, non possiamo veramente vederla.

Come ben sottolinea Mark Epstein, il problema però non è il desiderio. Se nella mente lo spegnessimo, rischiamo l'apatia e la depressione. Il desiderio è una funzione vitale per muoverci verso la crescita, come