

## Lo yoga e la fede cristiana



della Dott. Christine Mangala Frost  
dal blog [Mystagogy](#), 19 giugno 2013

La dott. Christine Mangala è nata in una famiglia di brahmini indù, la casta più alta e sacerdotale in India. È cresciuta nello yoga. Suo nonno, infatti, era un amico personale di uno degli esponenti dello yoga moderno e della filosofia Vedanta, il noto Swami Sivananda, il fondatore della Divine Life Society. È diventata cristiana all'età di 22 anni, e poi si è convertita al cristianesimo ortodosso. Ha fatto il suo dottorato in letteratura inglese all'Università di Cambridge, ed è autrice di articoli sulla letteratura e di diversi libri di narrativa, così come di vari argomenti spirituali, tra cui lo yoga e il cristianesimo. È sposata con il dott. David Frost, direttore dell'Istituto per gli studi cristiani ortodossi a Cambridge, in Inghilterra, da cui ha avuto quattro figli, e frequenta la chiesa ortodossa russa di Sant'Efrem a Cambridge, in Inghilterra.



*Da sinistra: il metropolita Kallistos di Diokleia, la dott. Christine Mangala Frost e il dott. David Frost alla scuola estiva dell'Istituto per gli studi cristiani ortodossi al Sidney Sussex College, Cambridge*

Sono nata indù, sono diventata cristiana all'età di 22 anni e sono cristiana ortodossa da dieci anni. Sono cresciuta con lo yoga. Mio nonno era un amico di uno dei fondatori dello yoga moderno, Swami Sivananda, che era solito inviare i suoi libri sullo yoga a mio nonno insieme a un intruglio di erbe dolci ricco di vitamine, che amavamo mangiare. Da bambini eravamo incoraggiati a fare certe posture ed esercizi di respirazione, sempre con un chiaro avvertimento che ci sono diversi modi di respirazione per gli uomini e le donne, i cui corpi hanno una forma diversa. Quando mi sono sposata e ho avuto figli, ho passato loro alcune delle idee che avevo trovato utili nelle lezioni di yoga della mia infanzia. Vivevamo in cima a una collina, e dato che i bambini andavano ogni giorno a scuola a piedi (non abbiamo un'automobile), dovevano salire un ripido pendio. A volte, si lamentavano di quanto le gambe facevano loro male. Dissi loro, senza pensare per un momento quanto possa sembrare strano, "respirate attraverso le vostre ginocchia." In qualche modo sembrarono capire che cosa volevo dire e fecero quel che dicevo, e ben presto trovarono che salire costava uno sforzo minore. Più tardi, quando sono cresciuti, hanno imparato a fare le posture dei moderni manuali occidentali e a beneficiare dagli esercizi. Cresciuti in una famiglia cristiana, non correvano alcun pericolo di essere fuorviati dalle idee spirituali esoteriche indù, come la "auto-realizzazione", che spesso accompagnano lo yoga moderno. Durante una visita in India, quando incontrarono tali idee in un ashram, ne furono respinti, così come dall'atmosfera idolatra, settaria che regnava in quell'ashram.

Racconto queste cose soprattutto per sottolineare che c'è di più nello yoga che non meri esercizi e che abbiamo bisogno, più che mai, del dono del discernimento quando frequentiamo lezioni di yoga o leggiamo dello yoga sui libri. Abbiamo bisogno di avere una chiara idea di ciò con cui abbiamo a che fare con se vogliamo usarlo senza compromettere la nostra fede cristiana.

Lo yoga era un tempo considerato con timore in India come un ramo esoterico della disciplina spirituale indù, che richiedeva un grande coraggio fisico e psicologico. Era

l'obiettivo del ricercatore spirituale solitario desideroso di salire i gradini più alti di un ideale indù di perfezione spirituale. Un tale ricercatore avrebbe intrapreso un regime austero di disciplina fisica e mentale rigorosamente sotto la guida di un maestro venerato, un guru dal discernimento spirituale che avrebbe monitorato con vigilanza i progressi del suo discepolo. Il fine ultimo dello yoga non era niente meno che sperimentare il divino dentro di sé.

Dal XIX secolo, in gran parte a causa delle incessanti sforzi propagandistici di guru missionari indù come Swami Vivekananda, lo yoga è stato spogliato della sua mistica e della sua complessità. È stato rimodellato nel linguaggio delle scuole americane dell'aiuto personale e del pensiero positivo e commercializzato come un percorso sicuro e facile verso la felicità alla portata di tutti. Sia in Oriente che in Occidente, lo yoga è ora una parola di famiglia, una routine molto popolare per tenersi in forma insegnata e praticata da molti nelle sale delle chiese o delle scuole e nelle sedi sportive. Mentre alcuni insegnanti di yoga lo promuovono come una semplice tecnica per garantire il proprio benessere, altri lo presentano come una risposta a tutti i problemi, non solo ai mali della vita moderna, ma alle domande ultime della vita stessa. Alcuni insegnanti e studenti di yoga minimizzano l'importanza della filosofia indù in cui è ancorato il gergo psico-spirituale dello yoga, altri ne abbracciano con entusiasmo lo stesso ethos, specialmente coloro che trovano fastidiosi i credi, i rituali e le richieste del cristianesimo istituzionale. Molti cristiani praticano lo yoga imperturbati dal suo bagaglio spirituale, mentre altri sentono un certo disagio, e spesso incontrano la disapprovazione dei loro sacerdoti e vescovi.

### **Come cristiani ortodossi, che cosa dobbiamo fare dello yoga moderno?**

I cristiani possono sentirsi sicuri a praticare lo yoga? Oppure, è tanto in contrasto con la fede cristiana da dover essere evitato del tutto? L'enigma posto dallo yoga moderno, è stato messo a fuoco da un rapporto del *Times* (venerdì 31 agosto 2007), che ha causato scalpore. "I parroci vietano lo yoga non cristiano per i bambini", era titolato così: "Un corso di ginnastica per bambini è stato vietato in due sale parrocchiali, perché insegnando yoga. Il gruppo è stato allontanato dai descritto che hanno descritto lo yoga come una farsa e una pratica non cristiana". Il taglio dato nel rapporto sembrava suggerire che i parroci fossero irragionevoli, bigotti e inutilmente allarmisti. L'insegnante di yoga, la signorina Woodcock si dice "indignata" dal loro divieto sulla sua "classe di yoga per i bambini e le mamme". Lei sostiene di aver spiegato alla chiesa che per lei "lo yoga è un'attività completamente non-religiosa". Tuttavia, riconosce che "alcuni tipi di yoga per gli adulti sono basati su meditazioni indù e buddhiste, ma questo non è parte della religione e non vi è alcun dogma coinvolto".

"Esercizio", non "meditazione": nel dire così, questa insegnante di yoga sta attirando la nostra attenzione sui due principali tipi di yoga prevalenti oggi: lo yoga posturale moderno e lo yoga meditativo moderno. Rendendosi conto che lo yoga meditativo spesso conduce a fondo verso reami spirituali e obiettivi incompatibili con il cristianesimo, Miss Woodcock è desiderosa di mantenere l'"esercizio" separato dalla "meditazione". È possibile un tale disinnescamento dello yoga per renderlo più "sicuro"?

I parroci non sono d'accordo: "La filosofia dello yoga non può essere separata dalla sua pratica, e ogni insegnante di yoga (anche per bambini) deve accettarne la filosofia. Lo yoga

può apparire innocuo o addirittura benefico, ma incoraggia la gente a pensare che c'è un modo per ottenere l'integrità del corpo e della mente attraverso tecniche umane - mentre l'unica vera via alla completezza è attraverso la fede in Dio per mezzo di Gesù Cristo ".

Qualsiasi affidamento esclusivo sulle "tecniche umane" per raggiungere la completezza, divorziato dalla fede in Gesù Cristo, è comprensibilmente castigato dai pastori, uno anglicano e l'altro battista. Il loro rifiuto deriva da una paura di annullare il ruolo della fede e della grazia nella salvezza e di cadere nell'eresia del pelagianesimo. La tradizione protestante, in generale, tende ad essere nervosa di fronte a ogni ipotesi di "sforzo spirituale", nonostante il fatto che san Paolo ci ammonisca a "operare per la nostra salvezza con diligenza".

## **Il concetto di sinergia**

Nella tradizione ortodossa il ruolo del libero arbitrio umano nel rispondere alla chiamata divina alla "completezza" o "santità" è splendidamente racchiuso nel concetto di sinergia. L'incarnazione di Cristo come pienamente umano e pienamente Dio significa che ora abbiamo un mezzo attraverso di Lui per quella che san Massimo chiama "reciprocità" divino-umana. Dio che si fa uomo rende possibile la nostra partecipazione alla sua vita, un processo permanente che viene descritto come *theosis* (deificazione). La nostra salvezza non è un risultato automatico di un assenso iniziale, o uno status giuridico di redenti dalla nostra "schiavitù" del peccato, ma un "perfezionamento attivo" nell'amore da realizzare nel corpo di Cristo, nella sua Chiesa.

Perciò i cristiani battezzati sono invitati a digiunare, pregare, fare l'elemosina, pentirsi, confessarsi, partecipare alla vita e la liturgia della Chiesa; tutte queste cose richiedono un'iniziativa da parte nostra, la volontà di prepararci a ricevere e rispondere alla grazia di Dio. Come il figliol prodigo, ricordare Dio, "Padre nostro", significa impostare il nostro cuore verso il nostro viaggio di ritorno a casa verso di lui. C'è una sottile simbiosi tra la prontezza o la volontà umana e l'opera dello Spirito Santo. Per adottare un'allusiva immagine di sant'Efrem, la persona umana è un'"arpa dello Spirito." Per suonare bene la musica dello Spirito Santo la nostra arpa deve essere ben sintonizzata, le sue corde né troppo strette né troppo molli. Le tecniche dello Yoga sono mirate principalmente a raggiungere un equilibrio o uno stato psicosomatico. Quindi ci possiamo ben chiedere, senza cadere in alcuna eresia: non è possibile trattare le tecniche dello yoga come mezzi per "adattare" il nostro corpo e la mente in modo da divenire migliori ricettori della grazia di Dio? Può lo yoga indù aiutare un cristiano a realizzare il comando ascoltato dal salmista "Fermati e sappi che io sono Dio"? Quale ruolo, se del caso, possono avere le posture e le meditazioni dello yoga nel soddisfare i comandamenti di Cristo: "Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima e con tutta la tua mente... Ama il prossimo tuo come te stesso" (Matteo 22:37-39)?

## **L'ethos indo-buddhista dello yoga moderno**

Prima di tentare di rispondere a queste domande ho bisogno di delineare in breve i tipi di yoga che si incontrano oggi e l'etica indo-buddhista in cui essi sono immersi. Uno scrittore cita quattro tipi: yoga di Hollywood, yoga di Harvard, yoga himalayano e yoga settario [ 1]

1. Lo yoga di Hollywood, come dice il nome, si propone come scopi bellezza, fitness e

longevità.

2. Lo yoga di Harvard pone l'attenzione sulla chiarezza mentale, la concentrazione e la calma psichica.

3. lo yoga himalayano va ben oltre gli altri due e mira a uno stato mistico conosciuto come *samadhi* (assorbimento).

4. Lo yoga settario è centrato attorno a un guru carismatico. Si dice che l'illuminazione sia impartita dal semplice tocco di un (o una) guru a un discepolo che lo (o la) adora come Dio.

5. I praticanti indù puristi affermano di seguire le linee guida fornite nel testo sanscrito originale, gli *Yoga Sutra* di Patanjali, il loro insegnamento segue lo yoga delle "otto membra" (ashtanga). Fare esercizi posturali è una questione relativamente minore in un ordine del giorno che pone l'accento sulla purificazione mentale e morale e su una valorizzazione dei poteri psichici per la perfezione spirituale. Le "otto membra" sono costituite da:

"Cinque restrizioni" (*niyama*),

"Cinque discipline" (*yama*),

"Posture fisiche" (*asana*),

"Regolazione della forza vitale" (*pranayama*),

"Ritiro degli organi di senso" (*pratyahara*),

"Concentrazione" (*dharana*),

"Meditazione" (*dhyana*),

"Assorbimento" (*samadhi*).

Le prime due "membra" mirano a coltivare le virtù come la veridicità, l'altruismo e la non-violenza. Alcuni insegnanti di yoga indù si rammaricano che la terza delle "membra", le "posture fisiche", sia ora insegnata ampiamente, senza alcun riferimento alla perfezione morale. Essi insistono sul fatto che l'equilibrio ottenuto con la pratica delle posizioni è destinato a fissare lo yogi in un viaggio il cui scopo ultimo è spirituale, uno stato di beatitudine permanente conosciuto come *samadhi* o "assorbimento".

Assorbimento in che cosa? Questo trova risposte diverse a seconda di ciò in cui credi.

Se sei un indù che crede che non vi è alcuna differenza tra il suo Sé (*atma*) e il Sé Supremo (*Brahman*), l'"assorbimento" significa arrivare a una esperienza di indifferenziata unità con Brahman. Tale indù vede la realtà spirituale ultima come impersonale e sostiene con forza che la fede nell'Impersonale è superiore a qualsiasi credenza in un Dio personale.

Se sei un indù che adora Dio come una divinità, un teista che coltiva un rapporto personale di amore con il proprio dio o dea, e cerca la liberazione per mezzo della grazia della divinità,

l'"assorbimento" significa un annegamento di sé nella divinità.

Se sei un buddhista e non credi in un Dio Creatore (come il Dalai Lama ribadisce spesso) l'"assorbimento", significa entrare nel nirvana, uno "spegnimento", un'estinzione definitiva di sé.

Anche se l'ambizioso programma spirituale dello yoga di Patanjali si è trasformato in routine di benessere nelle lezioni e nei manuali di yoga occidentali, si incontra ancora qualche tipo di mutazione dei complessi, interdipendenti concetti psico-spirituali dell'autore originale. Alla base di tutti questi è la visione derivata da un sistema di filosofia conosciuto come Samkhya. Secondo il Samkhya, il nostro ordinario sé psicosomatico è un sottoprodotto di processi biofisici e attraverso le discipline dello yoga, uno sbuccia se stesso come una cipolla per raggiungere il centro, dove si trova la "consapevolezza pura". Come spiega un insegnante di yoga: 'una volta che il singolo comprende di essere essenzialmente consapevolezza pura diversa e separata dai processi psicofisici, si disgiunge dalle sue false nozioni. Allo stesso tempo, l'individuo è anche unito nei suoi pensieri, sentimenti, emozioni e azioni al suo vero io'. [2]

### **"Consapevolezza pura" o Regno di Dio?**

Sembra una affermazione discutibile dire che una rottura sistematica del contatto con il mondo esterno crea un essere umano integrato. Al contrario, come R. D. Laing ha dimostrato nel suo *L'io diviso*, intraprendere un ritiro radicale dalla realtà esterna può ben rendere schizoidi. Non solo il viaggio interiore yogico corre il rischio di malattie mentali, ma l'obiettivo di un tale yoga solleva alcuni seri problemi per un cristiano. Gesù ci esorta a cercare il Regno di Dio dentro di noi, non la "consapevolezza pura". Quando un cristiano prega, "Venga il tuo regno", paradossalmente vede il regno di Dio come un evento sia esterno che interno. Anche nelle tradizioni monastiche cristiane, che raccomandano il ritiro dal mondo, dagli oggetti dell'esperienza sensuale, il monaco è in cerca di un "regno interiore" (titolo scelto dal Metropolita Kallistos per i suoi scritti). In questo "regno interiore", regna sovrano Dio la Santa Trinità, il nostro Dio che si è "rivelato" a noi in Gesù Cristo. Noi lo riconosciamo e comunichiamo con lui nella potenza dello Spirito Santo e mediante il potere dello stesso Spirito invociamo Dio come «Padre nostro». In innumerevoli parabole, Gesù descrive che cosa significa quella frase, il "Regno di Dio". Tra le altre cose si distingue per una "vita in abbondanza", qui e nell'aldilà, e abbraccia l'intera creazione. Come ci ricorda il patriarca Ignazio IV, 'il Regno di Dio non è altro che il corpo glorificato di Cristo risorto, in cui ogni giorno l'umanità entra in comunione'. [3] L'obiettivo cristiano del "Regno di Dio" è ben lontano da qualunque cosa si intenda con "consapevolezza pura".

Influenti missionari indù come Vivekananda e i suoi seguaci implementano alcune tecniche dello yoga per promuovere un misticismo popolare basato sul concetto di "realizzazione del Sé", che è diventato una parola alla moda dello yoga. Il cammino verso la "realizzazione del Sé" attraverso lo yoga è presentato come una cosa di interesse universale, libero da dogmi e rigorosamente non confessionale. Tuttavia, un attento esame degli scritti di Vivekananda rivela un forte orientamento a favore di una tradizione indù specifica, quella non-dualista (advaitin). Vivekananda ha espurgato la sottile metafisica indù del non-dualismo (advaita) e ha sostenuto pubblicamente la sua causa con l'ardore di un imperialista filosofico. Citazioni casuali dai suoi scritti illustrano il suo sincretismo spericolato e le audaci, spesso assurde,

pretese del suo modo di "realizzazione del Sé". [4]

"Tutto è il mio Sé. Dillo senza posa».

"Vai nella tua stanza e fai uscire le Upanishad fuori dal tuo Sé. Tu sei il più grande libro che sia mai stato e che mai sarà, l'infinito deposito di tutto ciò che è".

"Io sono l'essenza della beatitudine". "Non seguire nessun ideale, tu sei tutto ciò che è". "I Cristi e i Buddha sono semplicemente occasioni di oggettivare i tuoi poteri interiori. Noi rispondiamo davvero alle nostre preghiere."

"Possiamo chiamarlo Buddha, Gesù, Krishna, Geova, Allah, Agni, ma è solo il Sé, l' "Io"".

"L'universo è pensiero, e i Veda sono le parole di questo pensiero. Siamo in grado di creare e disfare tutto l'universo". [5]

Quando Vivekananda si rese conto che aveva bisogno di qualcosa di più di blandi discorsi filosofici per il suo marchio della "realizzazione del Sé", scrisse il suo lavoro seminale, *Raja Yoga*, che è un manuale pratico per chi cerca la cosiddetta "realizzazione del Sé".

### **"Conosci te stesso": nello yoga e nel cristianesimo**

Ci sono molte ragioni per cui l'ethos spirituale alla base dello yoga moderno è incompatibile con il cristianesimo, prima fra tutti è l'attenzione eccessiva sul sé. L'auto-deificazione, da un punto di vista cristiano, è alla radice stessa del male. Nella concezione cristiana, la stessa caduta dell'essere umano è un allontanamento da Dio verso uno sbagliato, ribelle ricorso a sé. Questa rottura della comunione con Dio provoca il peccato e la morte. Commentando il motto socratico "Conosci te stesso", (che è anche un messaggio dello yoga moderno), il teologo ortodosso Mantzaridis scrive: 'Se esiste qualcosa che l'uomo può e deve cercare e trovare in se stesso, non è il sé che è deviato ma l'uomo nuovo in Cristo, nato attraverso la grazia battesimale e gli altri sacramenti della Chiesa. Il ritorno dell'uomo a se stesso non può che esaltarlo veramente a condizione che abbia luogo all'interno della vita in Cristo'. [6] L'obiettivo cristiano e il mezzo per questo obiettivo sono succintamente esposti dallo stesso autore nella sua spiegazione di san Gregorio Palamas: 'La diretta e personale conoscenza di Dio si realizza attraverso una comunione mistica con lui. L'uomo acquisisce la vera conoscenza di Dio una volta che viene visitato dalla grazia divinizzante e unito a Dio attraverso di essa. Più l'uomo accetta la trasformazione divinizzante operata in lui dallo Spirito Santo, più perfetta e completa è la sua conoscenza di Dio '. [7]

Come san Paolo ci ricorda, conoscere Dio è essere conosciuti da lui, cioè, essere amati da lui. L'amore implica una relazione, una comunione, non un annientamento né un "assorbimento", tanto meno un "auto-assorbimento".

### **Yoga cristiano?**

Dato che l'atmosfera spirituale e gli obiettivi dello yoga, in generale, sono incompatibili con il cristianesimo, c'è un modo con in cui un cristiano possa liberarlo dal suo ethos indù, usare le sue tecniche e rimanere ancora un cristiano impegnato?

Alcuni cristiani credono che questo sia possibile. Un esempio notevole è il monaco benedettino Dechanet, il quale sostiene che lo yoga possa fare molto per i cristiani, ben al di là del migliorare il nostro benessere fisico. Egli ritiene che lo yoga possa aiutarci a essere cristiani migliori, purché lo pratichiamo in una cornice di preghiera cristiana. Nel suo libro *Christian Yoga* Dechanet raccoglie la sfida di cristianizzare lo yoga. Lo fa con una consapevolezza acuta dell'ethos anti-cristiano dello yoga tradizionale. Egli afferma enfaticamente quanto i due sono dissimili: 'Il cristiano inizia dalla fede, e raggiunge una certa esperienza, nella carità divina, del Dio della Rivelazione, sperimentando "Emmanuele", Dio con noi, Dio con me. L'indù ha solo dati empirici a guidarlo e alla fine della sua strada scopre un isolamento sublime, ma quasi selvaggio'. [8]

Dechanet fornisce attente linee guida su come si può fare yoga per essere un cristiano migliore: nella preghiera, nel culto, nell'amore di Dio e nell'amore del prossimo. Egli presenta una serie di esercizi di yoga e consigli sulla respirazione come modi di presentare noi stessi a Dio con integrità e sincerità: 'Il nostro intero scopo è di portare calma e pace a tutto l'essere, di fare del corpo un buono e fedele servitore, di liberare l'anima da ansie e problemi che sono fin troppo comuni, e, infine, di risvegliare lo spirito'. [9]

### **Una critica di Dechanet**

Devo confessare di essere un po' turbata da quest'ultima frase, "risvegliare lo spirito". Questo è il linguaggio di uno yogi indù che crede nel "risvegliare" i poteri dormienti per mezzo di un magistrale auto-sforzo, e quindi non è adatto per descrivere un'esperienza cristiana dello Spirito. La nostra preghiera ortodossa allo Spirito Santo, "Re celeste, Consolatore, Spirito della verità..." rende molto chiaro che, come creature decadute, quello che ci serve più urgentemente è un infusione di vita nuova. Quindi noi chiediamo di essere lavati e purificati da colui che è "ovunque presente e tutto ricolma". Questa preghiera ci posiziona chiaramente come supplici che cercano la presenza costante dello Spirito in noi.

Quando ho iniziato a lavorare su questo saggio, ho deciso di testare le raccomandazioni di Dechanet, e ho praticato alcune posture yoga di base durante le mie preghiere del mattino, e ho scoperto che con un po' di sforzo cosciente e di concentrazione era possibile sincronizzare le mie petizioni, lodi e ringraziamenti con le posture. È certamente frenato il livello di ansia, e potrei dire a me stessa che ero in grado di "considerare i gigli del campo", come il nostro Signore ci ha comandato di fare, un po' meglio di quanto faccio di solito. Gli esercizi di respirazione infondevano un senso di benessere e aumentavano la mia capacità di affrontare le turbolenze della giornata.

Tuttavia, c'era una cosa che mi turbava un po' nel combinare lo yoga con le preghiere. Mi sono trovata molto più consapevole di me stessa che pregavo. C'è stato un certo grado di auto-coscienza con cui mi sentivo a disagio: avrei preferito dimenticarmi di me stessa mentre dicevo le parole della preghiera o entravo nel silenzio. Invece, mi sembrava di stare a guardare me stessa che pregavo. Ho deciso che il senso di benessere che avevo sperimentato era abbastanza genuino, ma era il risultato degli esercizi, che erano chiaramente positivi. Ho deciso di tornare alla mia vecchia abitudine di tenere gli esercizi separati dalle preghiere.

La mia conclusione:



## **1. Incompatibilità.**

I cristiani che intraprendono lo yoga devono essere pienamente consapevoli che il suo ethos spirituale indo-buddhista è incompatibile con la fede cristiana. Per esempio: anche le lodevoli linee guida del Dalai Lama di coltivare la compassione si concentrano sull'"auto-sforzo", perché egli ammette francamente di non credere in un Dio Creatore. Per un cristiano, l'amore del prossimo (la compassione) è inseparabile dall'amore di Dio, e, entrambi sono accesi nel cuore umano per mezzo dello Spirito Santo.

Se un insegnante di yoga introduce concetti e obiettivi incompatibili con l'essere cristiani, bisogna resistere. Per questo c'è bisogno di avere una buona e chiara comprensione di ciò che significa essere cristiani. Se si è ben radicati nel pensiero, nella preghiera e nella vita cristiana, dovrebbe essere possibile, per grazia di Dio, prendere ciò che è buono nello yoga e scartare il suo ethos alieno. I tentativi di cristianizzare lo yoga sono lodevoli, ma possono rivelarsi fonte di distrazione.

## **2. Lo yoga per mantenersi in forma**

È perfettamente fattibile utilizzare lo yoga come una routine di benessere per sintonizzare il corpo, e renderlo uno strumento adatto per la preghiera cristiana. Dovremmo essere grati che i moderni insegnanti di yoga lo abbiano ridotto a una forma gentile di esercizio fisico.

[Nota dell'Editore: Anche se la rispettabile autrice di questo articolo considera che lo yoga possa essere usato a mero scopo di esercizi, esistono tuttavia altri studenti e autori ortodossi che non sono d'accordo e credono che anche in questo caso ciò possa comunque creare problemi in una persona. Più in basso, vedrete che anche i "guru" affermano che lo yoga ha effetti collaterali negativi sul corpo. Sulla base di questo e di tutto il resto che leggerete più avanti, si consiglia al lettore di fare ricorso ad altri tipi di esercizio fisico... dopo tutto, ce ne sono molti altri tipi, che non hanno radici religiose.]

## **3. Cautela**

Vorrei, tuttavia, suonare una nota di cautela. È importante assicurarsi di essere in condizioni di buona salute prima di intraprendere lo yoga posturale. Un check-up medico è una buona idea. Per esempio, se si hanno problemi di pressione sanguigna dovrebbero essere evitate certe posture. Alcune posture stimolano la tiroide, e per chi ha problemi legati a quella ghiandola, ancora una volta, è necessario stare attenti. Alcune posizioni difficili come la posizione sulla testa dovrebbero essere fatte solo per brevi periodi. Un guru indiano, che rifiuta lo yoga, prende in giro la sua pretesa di illuminazione con l'osservazione che troppe posture sulla testa danneggiano i vasi sanguigni più sottili nel cervello, e causano anche danni parziali al cervello, e il conseguente stordimento è salutato da alcuni indù come uno stato di illuminazione!

Ancora maggiore cautela è necessaria con ciò che viene insegnato come "meditazione". Alcune forme avanzate di esercizi di meditazione modificano i ritmi del cervello e portano a un senso di euforia, che può creare dipendenza. Come per altre dipendenze, quando l'effetto svanisce, si può finire nella depressione.

## **4. Pericoli psichici**

Le tecniche di respirazione finalizzate a risvegliare quella che viene chiamata kundalini, l'energia sessuale latente, che si sublima in energia spirituale, sono particolarmente pericolose, poiché espongono a forze psichiche al di là del proprio controllo. Qui è bene ricordare la parabola di Gesù sullo spirito immondo (Matteo 12:43-45). Una consapevolezza raffinata e accresciuta senza la presenza di Dio è uno stato pericoloso in cui trovarsi.

## 5. I mantra e la preghiera del cuore

Alcuni insegnanti di yoga incoraggiano il canto dei mantra come un mezzo per eliminare i disturbi. I mantra sono invocazioni abbreviate delle divinità indù; si dice che le vibrazioni sonore di un mantra attivino i livelli inesplorati della coscienza. I cristiani non hanno bisogno di questi mantra. Piuttosto che entrare in reami psichici sconosciuti e potenzialmente pericolosi attraverso tali canti, siamo in grado di stabilizzare noi stessi dicendo la preghiera del cuore. Abbiamo nella preghiera del cuore l'invocazione più perfetta del nome di Dio, che noi siamo chiamati a "santificare", cioè a mantenere santo. Inoltre, il nostro grido si fonda su una sobria consapevolezza della nostra povertà spirituale come creature a rischio di peccato, di conseguenza, come il mendicante cieco diciamo: "Signore Gesù, abbi misericordia!"

La ripetizione vocale o silenziosa del nome di Gesù si comporta come un mantra, e tuttavia la preghiera del cuore non è un mantra. La preghiera del cuore, a differenza di un mantra, contiene *in nuce* i fondamenti della fede cristiana. A differenza di un mantra, che funziona più come auto-ipnosi, la preghiera di Gesù segna un movimento da e verso Dio, in quanto incarna un rapporto di fede e di amore. A differenza dei mantra indù, il cui ambito è quello che i cristiani considererebbero come il "vecchio Adamo", il fine ultimo della preghiera del cuore è, per citare san Paolo, "indossare l'uomo nuovo". Negli scritti dei Padri del deserto, di san Giovanni Damasceno, in particolare nella tradizione esicasta così profondamente difesa da San Gregorio Palamas, e nelle opere di commentatori moderni come il vescovo Ignazio Brianchaninov, il metropolita Kallistos, il monaco Porphyrios, abbiamo preziose indicazioni per la pratica della preghiera del cuore. Come Ignazio Brianchaninov dice, "Nel nome del Signore Gesù è dato il ritorno alla vita all'anima resa morta dal peccato. Il Signore Gesù Cristo è la vita. E il suo nome è vivente; ravviva e vivifica coloro che lo invocano alla fonte della vita". [10]

Dopo aver dato questi avvertimenti, credo ancora che un regime modesto di yoga possa aiutarci a rimanere flessibili nel corpo e nella mente, spiritualmente attenti e vigili e infine a vivere una vita cristiana con maggiore entusiasmo e gioia. Possiamo prendere spunto dai primi Padri della Chiesa. I Padri cappadoci furono addestrati nelle scuole pagane di retorica e di logica, ma scartarono l'etica pagana e usarono le tecniche del loro apprendimento con effetto brillante nella loro teologia spirituale cristiana. Allo stesso modo, anche noi possiamo avere a che fare con lo yoga senza essere sommersi o fuorviati dal suo ethos alieno, purché ci affidiamo a Cristo, nostro Signore e nostro Dio.

### Note

[1] Ashok Kumar Malhotra, *An Introduction to Yoga Philosophy: an annotated translation of the Yoga Sutras*, Ashgate, Aldershot, 2001, p. 15

[2] Ibid., P.4

[3] Ignazio IV, Patriarca di Antiochia, *The Resurrection and the Modern Man*, trad. Stephen Bingham, St. Vladimir's Seminary Press, New York 1985, p. 71

[4] Per un'analisi informativa e penetrante delle origini ibride dello yoga moderno vedere, Elizabeth Demichelis, *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism* Continuum, London, 2004.

[5] Tutte queste citazioni dalle *Opere complete* di Vivekananda sono da Demichelis, *A History of Modern Yoga*, pagine 121-122.

[6] George I. Mantzaridis, *The Deification of Man: St. Gregory Palamas and the Orthodox Tradition*, trad. Laidain Sherrard, St. Vladimir's Seminary Press, New York, 1984. pp 82-83.

[7] Ibid., p.114

[8] Dechanet, *Christian Yoga*, London, Burns & Oates, 1956,1964, p.121

[9] Ibid., P.85.

[10] *On the Prayer of Jesus*, trad. Father Lazarus, London: John M. Watkins, 1965, p.27.