

La ricerca della Semplicità

Premessa

Rivisitare le motivazioni alla base della scelta di frequentare il corso di formazione per insegnanti Yoga presentate all'inizio del percorso, è stato interessante: il concetto di *dono* da cui è nata la scuola, la scoperta della *saggezza del corpo* e il concetto di *filo rosso*. Temi senz'altro ancora presenti, che lungo il percorso di formazione si sono integrati in un *unicum* di significato e forse hanno modificato l'ordine in cui erano stati elencati. Che il percorso intrapreso abbia modificato l'idea sullo Yoga, non v'è dubbio, avendo tracciato un ampissimo contesto di riferimento laddove prima c'era l'idea di una buona pratica fisica accompagnata da afflari spirituali di una tradizione poco nota e lontanissima nel tempo e nello spazio. E – come spesso accade – ampliare la visione permette di scorgere nuove possibilità, nuovi ingredienti da aggiungere alla ricetta per poter elaborare un cibo rinnovato e più consono alla nuova consapevolezza. Allo stesso tempo l'incontro con la sconfinata filosofia dello Yoga è stato spiazzante, “troppo ampio per essere contemplato in così poco tempo” mi sono detta lungo tutto il primo anno, e ancora oggi non sono proprio sicura di averne chiari i confini, ho piuttosto chiaro che è necessario rivisitarli questi contenuti, ripercorrerli per trovare un senso ancora più profondo, un colore più nitido che possa essere comunicato con maggior facilità. Perché in fondo, la sfida è proprio distillare ciò che è essenziale nella complessità apparente, e averne cura.



Semplicità

È curioso a vedere, che gli uomini di molto merito hanno sempre le maniere semplici, e che sempre le maniere semplici sono prese per indizio di poco merito. (Giacomo Leopardi)

Definizione

semplicità (ant. simplicità) s. f. [dal lat. simplicitas -atis, der. di simplex «semplice1»]. – Qualità di ciò che è semplice. Facilità; Schiettezza, naturalezza, o modestia, sobrietà; Ingenuità; Dabbenaggine. Principio di s., principio in base al quale si asserisce che fra due possibilità, a parità di altre condizioni va assegnata maggiore plausibilità a quella che si può formulare nel modo più semplice.

(<https://www.treccani.it/vocabolario/semplicita/>, s.d.)

Dalla definizione della parola, ho cercato alcuni esempi che più sento affini al mio intendere, e che mi sembrano oltremodo pertinenti anche con il mio nuovo modo di concepire lo Yoga.

La semplicità francescana



Ecco: io vi mando come pecore in mezzo ai lupi; siate dunque prudenti come i serpenti e semplici come le colombe. (Gesù)

La semplicità di San Francesco D'Assisi, la sua armonia di vita con l'ambiente e gli animali, la naturale concezione del servizio e della cura dell'altro, sono punti che ritengo essenziali e che possono contribuire a condurre una vita piena di senso.

«Non dobbiamo essere sapienti e prudenti secondo la carne, ma piuttosto dobbiamo essere semplici, umili e puri.» La vita quotidiana e la fede religiosa si fondano per Francesco sulla semplicità

che consente di distinguere la sapienza del mondo, **egocentrico e antropocentrico** (*in modo consumisticamente estrattivo piuttosto che contributivo, n.d.r.*), da quella di Cristo che come uomo ha vissuto da povero e umile offrendo all'umanità la salvezza. Anche Francesco vive in povertà e umiltà, adottando uno stile di vita semplice com'è semplice il suo rapporto con Dio prospettando così un nuovo principio spirituale-teologico nella concezione dell'Uomo-Dio, non più trionfante ma povero e umile, che si traduce in un nuovo modo pratico di vita semplice, che rivaluta la classe sociale degli emarginati.

(https://it.wikipedia.org/wiki/Francesco_d%27Assisi, s.d.)

Il rasoio di Occam

La perfezione si ottiene non quando non c'è più nulla da aggiungere, ma quando non c'è più niente da togliere" (Antoine de Saint-Exupéry)

Altro concetto nel quale mi sono imbattuta che mi ha colpito e fatto riflettere perché si contrappone alla mia naturale tendenza nel formulare pensieri piuttosto complicati, è quello formulato dal frate francescano Guglielmo di Occam; ne colgo ora un'affinità con lo Yoga, laddove le sue indicazioni fondamentali partono dalla constatazione e l'accettazione di ciò che è, andando per gradi verso l'eliminazione di ciò che non è necessario, togliendo il superfluo fino ad arrivare all'essenza: il Sé.

Il rasoio di Occam (*Novacula Occami* in latino), o principio di economia, o di parsimonia, è un principio metodologico che, tra più ipotesi per la risoluzione di un problema, indica di scegliere, a parità di risultati, quella più semplice, ovvero:

«FRUSTRA FIT PER PLURA QUOD POTEST FIERI PER PAUCIORA»

«È INUTILE FARE CON PIÙ CIÒ CHE SI PUÒ FARE CON MENO»

In altri termini, non vi è motivo alcuno per complicare ciò che è semplice.



(https://it.wikipedia.org/wiki/Rasoio_di_Occam, s.d.)

La semplicità per Jiddu Krishnamurti

La semplicità è il risultato di un percorso, più che un inizio. (Mario Dondero)

Non potevo non riportare questo splendido scritto di Krishnamurti, mirabilmente coincidente con il mio pensiero maturato negli anni, attraverso percorsi di ricerca personale voluti e non voluti.

«Vorrei prendere in esame che cos'è la semplicità e, partendo da lì, arrivare magari alla scoperta della sensibilità. Noi sembriamo credere che la semplicità sia un'espressione puramente esteriore, una rinuncia: possedere pochi beni, indossare un perizoma, non avere casa, non fare sfoggio di abiti, avere un piccolo conto in banca. Certamente, questa non è la semplicità, ma soltanto una messinscena esteriore. A me pare che la semplicità sia qualcosa di essenziale, che però si realizza soltanto quando cominciamo a comprendere il significato dell'**autoconoscenza**. La semplicità non è il mero adeguamento a uno schema. È necessaria una notevole intelligenza per essere semplici, e non soltanto conformarsi a un determinato modello, per quanto possa sembrare degno. Purtroppo la maggior parte di noi inizia con l'essere semplice esternamente, nelle cose visibili. È relativamente facile possedere poche cose ed esserne soddisfatti; accontentarsi di poco e, magari, dividere quel poco con altri. Ma, una semplice manifestazione esteriore di semplicità nelle cose, in ciò che si possiede, non implica certo la semplicità dell'essere interiore. [...] Pensiamo che basti ritirarsi dal mondo per essere semplici. Molti grandi santi, molti grandi maestri hanno rinunciato al mondo; ma, mi sembra che una simile rinuncia da parte nostra non risolva il problema. La semplicità, che è essenziale e reale, può nascere solo interiormente; e, a partire da lì, può poi dare luogo a una manifestazione esterna. Il problema è, dunque, **come essere semplici**, perché la semplicità acuisce la sensibilità. È fondamentale avere una mente sensibile, un cuore sensibile, che siano capaci di una percezione e ricezione rapida. E certo si può essere semplici interiormente solo se si comprendono gli innumerevoli impedimenti, legami, paure, che ci imprigionano. Ma alla maggior parte di noi piace essere prigionieri - delle persone, degli oggetti, delle idee. Dentro di noi siamo prigionieri, anche se esteriormente sembriamo molto semplici. Internamente siamo prigionieri dei nostri desideri, bisogni, ideali, di innumerevoli motivazioni. **È impossibile trovare la semplicità se non si è liberi dentro**. È per questo che bisogna cominciare la ricerca internamente, non esternamente.

[...] Dopo tutto, ciò che si è internamente influenza il mondo esterno. La società (o qualunque forma di azione) è la proiezione di noi stessi, e **senza trasformazione interiore, le sole leggi incidono assai poco sul mondo esterno**; possono produrre certe riforme, certi adeguamenti, ma ciò che si è internamente finisce sempre per prevalere sull'esterno. Se internamente si è avidi e ambiziosi, se si perseguono certi ideali, alla fine la complessità interiore turberà e sconvolgerà la società esterna, per quanto questa possa essere attentamente pianificata. Ecco perché bisogna cominciare dall'interno - ma non in maniera esclusiva, non rifiutando il mondo esterno. Si arriva all'interno comprendendo l'esterno, scoprendo la sofferenza, la lotta, il dolore che esistono nel mondo; e più si indaga, più, naturalmente, ci si avvicina agli stati psicologici che producono i conflitti e le sofferenze esteriori. **L'espressione esterna è soltanto un'indicazione del nostro stato interiore**, ma per comprendere tale stato interiore bisogna accostarsi ad esso attraverso il mondo esterno. Nel comprendere l'interiorità - non esclusivamente, non rifiutando la realtà esterna, ma comprendendola e attraverso essa giungendo all'interiorità - scopriremo che, mentre procediamo nell'esplorazione delle complessità del nostro essere, diventiamo sempre più sensibili e liberi. È questa semplicità interiore che è così essenziale, poiché genera sensibilità. [...] I nostri problemi - sociali, ambientali, politici, religiosi - sono talmente complessi che li possiamo risolvere soltanto essendo semplici, non diventando straordinariamente eruditi e intellettualmente sofisticati. Una persona semplice vede le cose in maniera molto più diretta, ha un'esperienza più immediata delle persone complesse. Le nostre menti sono talmente ingombre della conoscenza di un'infinità di dati, di ciò che altri hanno detto, che siamo divenuti incapaci di essere semplici e di avere noi stessi esperienze dirette. [...] Se non si è semplici, non si può essere sensibili - agli alberi, agli uccelli, alle montagne, al vento, a tutte le cose che accadono intorno a noi nel mondo; se non si è semplici, non si può essere sensibili alle risonanze interne delle cose. [...] La mente è offuscata dal peso della conoscenza, è offuscata dal passato, dal futuro. Solo una mente che sia capace di adeguarsi al presente in continuazione, attimo per attimo, può essere all'altezza delle potenti influenze e pressioni a cui siamo costantemente sottoposti dall'ambiente che ci circonda. [...] Una mente che cerca, si affanna, brancola in preda all'agitazione, non è una mente semplice. [...] **Quando la mente e il cuore saranno divenuti semplici e dunque sensibili, allora vedremo che i nostri problemi possono essere affrontati con molta semplicità**. Ecco di cosa c'è bisogno oggi: di gente che sia capace di affrontare la confusione, l'agitazione, la conflittualità della realtà esterna in maniera nuova, creativa e semplice - non con teorie né con formule, di sinistra o di destra che siano. Ma non si può affrontare tutto ciò in maniera nuova se non si è semplici. [...] Ecco perché è così importante essere consapevoli, avere la capacità di comprendere il processo del proprio pensiero, avere una percezione totale di sé; da ciò scaturisce una semplicità, un'umiltà che non è virtù o esercizio.

L'umiltà che si conquista attraverso uno sforzo cessa di essere umiltà. Una mente che si fa umile non è più una mente umile. Solo quando si è umili, ma non di un'umiltà coltivata, solo allora si è in grado di affrontare i tanti problemi pressanti della vita, perché non ci si ritiene importanti, non si guarda alle cose attraverso il filtro delle proprie urgenze e del proprio senso di importanza; si considera invece il problema in sé e così si è in grado di risolverlo.

(Krishnamurti, 2009)

La Semplicità nello Yoga

Imparando a togliere fuori scoprirai un mondo interiore già pieno.

Nella vastità degli insegnamenti dello Yoga mi è parso di scorgere alcuni concetti che afferiscono al tema della semplicità, intesa come fin qui espresso, e cioè come risultato di un processo di distillazione per arrivare a tenere ciò che conta.

La semplicità senza accortezza è pura pazzia

Tra i presupposti per praticare (vivere) in maniera corretta, il primo Niyama è Saucha (शौच) che letteralmente significa "purezza" (dalla radice *suc* che significa lavare, purificare). Come spesso accade nello Yoga il significato delle parole è molteplice, si estende su vari ambiti; perciò anche in questo caso, la purezza non si riferisce solo al corpo - che va mantenuto salubre e pulito fuori e dentro - e allo spazio in cui viviamo di cui dovremmo occuparci allo stesso modo del corpo, ma anche e soprattutto alla mente della quale ci si può prendere cura coltivando pensieri positivi che generano atteggiamenti amorevoli, e lasciando andare i pensieri negativi generatori di stati d'animo per lo più distruttivi verso noi stessi e verso gli altri. Questo lavoro di discernimento e scelta, che prevede la capacità di osservare in modo distaccato, toglie sovrastruttura e semplifica permettendo di mantenere la genuinità di pensieri, parole e, di conseguenza, azioni.

“Costruisci il tuo "gesto" di purezza nel laboratorio del tuo corpo, sperimenta attraverso la tua pratica. Vivi questo modo di essere nel tuo corpo. Purezza senza alcun obiettivo, nello Yoga la pratica è tutto. La felicità è dentro di te.

(<https://www.yogabile.it/p/news/16-sauca-purezza>, 2017)

Il veicolo della profondità: il respiro

Ogni cosa dovrebbe essere resa il più semplice possibile, ma non semplicistica.

(Albert Einstein)

Come abbinare il respiro a un concetto di semplicità? Da un lato la semplicità dell'atto di respirare ci può far pensare che sia la cosa più semplice del mondo da fare, dato che non è richiesto alcuno sforzo per introdurre aria o spingerla fuori. Dall'altro le varie tecniche più o meno complesse di controllo del respiro, potrebbero non far sembrare la cosa tanto semplice. Forse anche in questo caso, la semplicità del respiro è da abbinare ad un percorso di consapevolezza, di autoconoscenza per l'appunto; e anche qui potremo dire che per arrivare alla semplicità, si passa dalla complessità intesa come conoscenza del proprio processo respiratorio. Certo è che il processo del respirare è la metafora che riesce meglio a spiegare il modo in cui affrontiamo personalmente la vita, come viviamo la nostra esistenza e come reagiamo agli inevitabili cambiamenti che essa ci porta: collegamenti fra respirazione e stato del corpo e della mente infatti sono stati riportati sia dalle antiche saggezze che da moderni studi scientifici.

Il respiro è uno dei processi inconsci che si verificano nell'organismo, e che può essere controllato volontariamente: percepire il respiro essenziale e divenire coscienti del suo stato naturale è diverso dal controllare la respirazione attraverso tecniche ed esercizi. A un estremo troviamo il respiro inconsapevole e involontario, mentre all'estremo opposto vi è la respirazione controllata e regolata dalla volontà dell'individuo, di cui gli esercizi di respirazione praticati dagli yogi sono un classico esempio. Fra questi due estremi risiede il respiro "essenziale", un flusso cosciente che sorge dal profondo del nostro essere, per poi tornare a dissolversi senza alcuna fatica semplicemente nel nostro centro. Esso nasce da un luogo calmo e silenzioso, per poi dissolversi nuovamente in questa stessa calma.

La Semplicità negli Yoga Sutra

Vorrei essere amato dalle creature semplici e non discusso dai sapienti di letteratura.

(Aldo Palazzeschi)

Lo Yoga Sūtra (योगसूत्र – gli aforismi dello Yoga di Patanjali) il più antico testo sullo Yoga, tra tutti è quello che mi ha più ispirato e appassionato per l'esistenza dei vari e più disparati commentari, autentica occasione di ricerca del proprio significato 😊. In particolare nel secondo libro, il Sādhana Pāda che illustra le corrette modalità dell'agire yogico (Khriyā Yoga), si definisce che la posizione (āsana) si esegue in maniera stabile e comoda.

L'aforisma numero 46 recita “*sthira sukham āsanam*”, affermazione che trova molteplici traduzioni dalle quali risulta piuttosto condiviso il significato legato alla stabilità (*sthira*), e un po' più variegata invece la traduzione della seconda caratteristica (*sukham*): in generale viene identificata con “comodità”, in alcuni casi – dato che *sukha* in sanscrito è il termine usato per esprimere uno dei livelli di felicità (agio, godimento, comfort) – è stato tradotto anche come “piacere”.

Un po' come per il concetto di semplicità, rendere un asana sia stabile, che comoda se non addirittura piacevole, prevede un percorso di ricerca e costruzione attraverso l'osservazione, l'abbandono dello sforzo e la concentrazione sull'infinito affinché la posizione (corpo) e contemplazione (mente) si compiano naturalmente, come evidenziato dall'aforisma successivo, il numero 47: “*prayatna śaithilya ananta samāpatti bhyām*”.

Sukhāsana (la posizione seduta a gambe incrociate 🙏), viene chiamata posizione comoda, facile o semplice perché viene spesso utilizzata come posizione base all'inizio o alla fine della sessione di Yoga, o per la meditazione e può essere più o meno adatta a tutti i livelli di praticanti. Personalmente, l'associa alla semplicità osservando come i bambini spontaneamente l'adottano quando vengono invitati a sedersi per terra.

Io e la Semplicità

L'arte dell'arte, la gloria dell'espressione, il lume solare della lettura è la semplicità. Nulla è meglio della semplicità – nulla può scusare eccessi o mancanza di precisione. Procedere sul palpito dell'impulso, e sondare profondità intellettuali, e conferire a tutti gli argomenti le loro articolazioni sono qualità né comuni né molto insolite.

Ma esprimersi letteralmente con la perfetta rettitudine e naturalezza dei movimenti degli animali e l'incontrovertibile purezza di sentimento degli alberi nei boschi e dell'erba lungo i sentieri, è il trionfo immacolato dell'arte.

Se avete potuto osservare chi è riuscito a tanto, avete visto uno dei maggiori artisti di tutte le nazioni e di tutti i tempi. (Walt Whitman)

Perché ho deciso di contemplare la semplicità come argomento di chiusura del percorso formativo? Paradossalmente perché è arrivato senza pensare 😊. In origine avevo un'altra idea e poi un giorno in un momento qualsiasi ho sentito che era più affine a ciò che volevo intendere. Naturalmente è molto in linea con quello che sento e vivo arrivata fin qui, e trovo che sia un buon argomento da sviluppare lungo il cammino di insegnante di Yoga, il nuovo inizio.

Semplicità e Attimo Presente

Si parla molto nel mondo olistico del “qui ed ora”, dell'attimo presente come unico momento reale. Indubbiamente è un concetto tanto suggestivo quanto difficile da cogliere nella sua essenza, che richiede un buon allenamento all'osservazione dei movimenti mentali, momento per momento. Siamo dunque in linea con l'auto-osservazione dello Yoga, e siamo anche a mio avviso in linea con il concetto di semplicità: cosa c'è di meglio che occuparsi solo e solamente di ciò che accade ora? Senza pre-occuparsi di ciò che ha da venire o di ciò che è già stato? Anche qui, la risposta può essere sia semplice che difficile, ma non semplicistica. Cioè l'atteggiamento semplice dell'occuparsi del momento, comprende molti altri ingredienti, tipo una buona dose di capacità di accettazione e probabilmente la capacità di essersi presi la giusta cura di tutti gli attimi precedenti a quello presente.

Sequenza semplice

La grazia del corpo permette di raggiungere la grazia della mente con cui iniziare a intravedere la grazia dello spirito.

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥ - YSII:46. sthira-sukham-āsanam

Gli āsana, o posizioni, sono eseguite con forza e gioia.

La postura è stabile e agevole.

La positura deve menare alla stabilità e all'agio.

L'āsana deve avere la doppia qualità di vigilanza e rilassamento.

La positura (dovrebbe essere) stabile e comoda.

Sia stabile e comoda la posizione.

La posizione deve essere stabile e confortevole.

Session

La sessione è stata costruita con secondo le seguenti caratteristiche:

- Focus su stabilità e comodità delle posizioni;
- Contesto: sala in un centro yoga;
- Orario: 19.00;
- Durata: 1 h. 15 m.;
- Gruppo di persone misto, con diversi livelli di conoscenza dello Yoga.

Accoglienza

Seduti in Sukhasana per il benvenuto e un momento di raccoglimento.

Scioglimento

- Ripetizione della sequenza Ashta Karana per 4 volte
- Collo: rotazione a capo chino verso spalla dx e sx; rotazione completa
- Spalle: rotazione, sollevamento e caduta
- Polsi: rotazione oraria e antioraria
- Bacino: oscillazione dx e sx, avanti indietro; rotazione completa
- Gambe divaricate, piego e mi siedo e poi distendo (3 rip)
- Da gambe divaricate e piegate, gomiti sulle cosce, oscillo il bacino in antero e retroversione (3 rip)
- Da gambe divaricate e piegate, appoggio le mani a terra, ruoto il dorso a dx e a sx portando il braccio in alto, seguo la mano con lo sguardo (3 rip per lato)

Asana

- Hasta Uttanasana- mani ai glutei
- Trikonasana SX
- Utthita Parsvakonasana SX
- Trikonasana DX
- Utthita Parsvakonasana DX
- Padahastasana (senza risalita)
- Balasana
- Chaturanga Dandasana
- Stambasana
- Makarasana (braccia incrociate)
- Dhanurasana
- Makarasana (fronte sulle mani)
- Ardha Matsyendrasana SX
- Ardha Matsyendrasana DX
- Kurmasana
- Sukhasana

Relax

- Attenzione al respiro
- Meditazione So Ham

Nisargadatta Maharaj



“Continuai la mia solita vita, ma ogni momento libero lo passavo a ricordare il maestro e le sue parole. Poiché non le ho dimenticate, mi sono realizzato ”

Così, in maniera semplice, Maruti si realizzò. È proprio questo che mi ha colpito di lui ascoltando i maestri che abbiamo incontrato in filosofia. Persona assolutamente comune Maruti, per nulla istruito, che non faceva riferimento ad alcuna autorità e raramente citava i testi, ad un certo punto – dopo aver incontrato un maestro e aver seguito le sue istruzioni – vide con disarmante lucidità negli altri e in sé stesso. Pur dotato di una mente vivace e curiosa, anche dopo la rivelazione egli non proponeva un sistema, una teologia, una psicologia o una filosofia. Nisargadatta Maharaj rimase un semianalfabeta con una conversazione illuminata. Nato e cresciuto in povertà, possedeva comunque la ricchezza della conoscenza, era dolce e affettuoso con un pungente senso dell'umorismo, ed era completamente vero: dava ispirazione, guida e conforto a chiunque si avvicinasse. Pur avendo avuto una vita piuttosto comune “senza storia”, avendo vissuto semplicemente, Nisargadatta ci suggerisce che saggezza e consapevolezza sono alla portata di ogni uomo attraverso la conoscenza di sé stesso, attimo per attimo.

Maruti Kampli

Nasce a Bombay nel 1897 (data nemmeno così certa) nel periodo del Rāmyāna, culto di Hanumat, detto anche Maruti, il dio -scimmia. Cresce quasi senza istruzione aiutando il padre lavorando nella piccola azienda agricola. Dopo la morte del padre, si trasferisce a Bombay raggiungendo il fratello maggiore, in cerca di lavoro.

Nel corso del tempo riesce ad avviare un piccolo commercio di tabacchi che col passare del tempo gli garantisce una stabilità e gli permette di sposarsi e avere dei figli. Tranne un breve periodo di ricerca spirituale dopo l'incontro col maestro Sri Siddharameshwar Maharaj, nel quale lascia famiglia e lavoro, Maruti conduce la propria vita continuando a fare il tabaccaio e dispensando i suoi insegnamenti presso la sua casa.

Sri Siddharameshwar Maharaj

Tramite un amico, Maruti incontra il Maestro spirituale Sri Siddharameshwar Maharaj (appartenente alla corrente induista del Navnata Sampradaya¹), il quale gli impartisce alcuni insegnamenti tra cui la ripetizione del mantra *Aham Brahmasmi*, "Io sono il Brahman".

Aham significa "interezza"; non va soggetto a mutamenti per cause di tempo, luogo o circostanze. Aham ha anche il significato di "testimone". Ciò vuol dire che il Divino è osservatore e testimone di tutto - che appartenga al passato, al presente o al futuro - ma senza esserne condizionato. Brahma si riferisce al principio che sta al base dell'ākāsha, lo spazio, e degli altri elementi costitutivi della natura. Tra Aham e Brahma non c'è differenza; sono entrambi interdipendenti e inseparabili. Il principio Aham possiede anche l'attributo



Sri Siddharameshwar Maharaj

"Tu sei il Supremo...agisci in conformità. Credilo con fermezza, non dubitarne mai, ricordalo senza intermissione."

¹ I nove insegnanti, noti collettivamente come Navnaths, sono considerati rappresentativi di grandi maestri in questa tradizione o parampara. Poiché i Navnath sono fortemente venerati nel Maharashtra, il libro è scritto in Marathi. La venuta del Navnath - o nove profeti - è menzionata nel Mahabharata. Krishna convocò un incontro di tutti i semidei, angeli e santi per dare il suo messaggio su come avrebbe continuato il suo messaggio di diffusione del bene dopo che la sua missione fosse finita sulla terra. Krishna disse che avrebbe inviato la propria luce sotto forma di nove santi o profeti, che andranno in diverse parti della terra e in tutto l'universo dove esiste la vita. Krishna menziona anche che questi profeti o santi diffonderanno il messaggio dell'Amore, superando gli ostacoli per unirsi a Mahavishnu o Shiva o Shakti. Krishna disse che avrebbero aiutato solo quelli che hanno anime e credenti buoni. Il sampnnaya di Navnath diffonde il messaggio di Krishna secondo cui Dio esiste ovunque e non solo in una forma particolare o in una sua mancanza. L'avatar di Dattatreya (forma unificata della trinità) venne in missione sulla terra per dissipare la confusione dei terrestri che pensavano che i tre fossero diversi. Gli insegnamenti del Nath Sampradaya sono diventati, nel corso dei secoli, labirintici in complessità e hanno assunto forme diverse in diverse parti dell'India. Il suo insegnamento sottolinea che la Realtà Suprema può essere realizzata solo all'interno del cuore. Nelle istruzioni quotidiane ai loro devoti i Nath Gurus fanno raramente riferimento alla metafisica scoperta dagli studiosi nei loro insegnamenti. Il canto di inni sacri e canti devozionali, nonché il culto degli idoli è una caratteristica tradizionale della setta. La Tradizione dei Nove Maestri, non implica alcuna adesione formale, non impone alcuna pratica particolare, non sostiene alcuna specifica teoria. **Vuole semplicemente mettere in evidenza che la Realtà Suprema può essere realizzata solo nel tuo cuore, quando ti apri alla comprensione di te stesso e del mondo.** Scopri la Realtà: è questo il tuo dovere.

dell'onnipervadenza ed è anche presente nei cinque elementi. Asmi è il trait-d'union fra Aham e Brahma. Non sono separati, ma uno e medesimo.

Aham Brahmasmi - "Il suono crea la forma per accogliere il Sé"

- *Aham* (अहं)
- *Brahman* (ब्रह्म)
- *Asmi* (अस्मि)

“ Conosci te stesso. Non c'è altra via. Allora scoprirai che non c'è né Maestro né discepolo, né teoria né pratica, né ignoranza né realizzazione ”

Con queste parole Nisargadatta Maharaj ha risposto a un devoto che gli chiedeva come avrebbe potuto seguire l'Insegnamento dei Nove Maestri.

Pensieri

- “ Sono il Supremo, Lo so, è difficile crederlo. Ma se ti dico: metti a fuoco l'"io sono", non puoi esimerti. L'"io sono" è la tua prima percezione al risveglio. Domandati da dove viene o osservalo quieto. Immancabilmente scoprirai tutto ciò che non sei: il corpo, i sentimenti, i pensieri, le idee, le proprietà esterne e interne. Sono tutte auto-identificazioni infedeli. Per causa loro, ti prendi per ciò che non sei.
- “ Nell'immensità della coscienza appare una luce, un puntolino veloce che traccia forme, assembla pensieri e sentimenti, idee e concetti, come la penna sul foglio. Tu sei quel puntolino, e muovendoti ricrei ogni volta il mondo. Ti arresti, e il mondo scompare. Và dentro, e vedrai che quel punto luminoso è l'"io sono", come il riflesso nel corpo dell'immensità della luce. Solo la luce è, tutto il resto appare.
- “ È solito narrare solo l'apologo di Janaka, alle prese col suo sogno di mendicante: quando si svegliò disse al suo maestro, Vasishtha: "Sono io un re che sogna di essere mendicante o un mendicante che sogna di essere re?". E il maestro: " Né l'uno né l'altro, sia l'uno che l'altro. Voi siete e insieme non siete ciò che pensate di essere! Lo siete perché agite in conformità. Non lo siete perché non dura. Potete essere un re o un mendicante per sempre? Tutto muta. Ma voi siete ciò che non muta. Che cosa siete?". Disse Janaka: "Sì, non sono un re né un mendicante, sono il testimone spassionato".

(Maharaj, 1973)

Qualcosa è cambiato

Titolo di uno straordinario film del 1997 con un altrettanto straordinario Jack Nicholson, che utilizzo volentieri per esprimere che... sì, qualcosa è cambiato in questi ultimi tre anni. Devo anche dire che sono molte le cose che sono cambiate nella mia vita in generale e che tutto è partito da una decisione precisa presa in un momento preciso. Identificare l'impatto che la formazione ha avuto sulla mia quotidianità mi conduce dunque a fare una valutazione generale, e la cosa che mi pare più opportuno rilevare è l'atteggiamento psichico con cui affronto le situazioni che la vita mi propone. Mi pare di essere più proattiva grazie alla migliore gestione emotiva e all'aumentata disponibilità ad accettare ciò che mi viene proposto e mettermi in gioco. Ho in qualche modo una visione più lucida dei fatti e riesco a prendere le decisioni con più serenità.

In riferimento invece alla pratica Yoga, anche qui rilevo un cambiamento. Mi sembra di aver acquisito una maggior consapevolezza e la pratica fatta in certi modi non mi pare più in linea con il mio sentire. In particolare, apprezzo maggior calma, concentrazione, silenzio, progressione e guida nell'esecuzione delle posizioni. Di nuovo, attraverso la cura dell'esecuzione attimo per attimo, rendere la pratica semplice, efficace e felice.

Sommario

Premessa	1
Semplicità	1
<i>Definizione</i>	<i>1</i>
La semplicità francescana	1
Il rasoio di Occam	2
<i>La semplicità per Jiddu Krishnamurti.....</i>	<i>2</i>
La Semplicità nello Yoga.....	3
<i>Il veicolo della profondità: il respiro</i>	<i>4</i>
<i>La Semplicità negli Yoga Sutra.....</i>	<i>4</i>
Io e la Semplicità	5
<i>Semplicità e Attimo Presente.....</i>	<i>5</i>
Sequenza semplice	5
<i>स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥ - YSII:46. sthira-sukham-āsanam</i>	<i>5</i>
<i>Session</i>	<i>6</i>
<i>Accoglienza</i>	<i>6</i>
<i>Scioglimento</i>	<i>6</i>
<i>Asana.....</i>	<i>6</i>
<i>Relax</i>	<i>6</i>
Nisargadatta Maharaj.....	7
<i>Maruti Kampli.....</i>	<i>7</i>
Sri Siddharameshwar Maharaj.....	7
Aham Brahmasmi - "Il suono crea la forma per accogliere il Sé".....	8
<i>Pensieri</i>	<i>8</i>
Qualcosa è cambiato	8

Riferimenti

- https://it.wikipedia.org/wiki/Francesco_d%27Assisi.
- https://it.wikipedia.org/wiki/Rasoio_di_Occam.
- <https://www.treccani.it/vocabolario/semplcicita/>.
- <https://www.treccani.it/vocabolario/semplcicita/>.
- <https://www.yogabile.it/p/news/16-sauca-purezza>. (2017, 9 8)
- Krishnamurti. (2009). *La ricerca della felicità*. Oscar Mondadori.
- Maharaj, S. N. (1973). *Io Sono Quello*. Roma: Ubaldini Editore.