

## AYURVEDA E IDEOLOGIA DELLA LIBERAZIONE

**Le differenti scuole del pensiero indiano hanno quasi tutte un punto in comune: il fine della ricerca. Se le visioni del mondo possono divergere, ed anche di molto, se vi è pluralismo di vedute sull'esistenza di Dio, tuttavia l'obiettivo ultimo dell'indagine è sempre invariabilmente il medesimo: la liberazione. Le vie possono differire, ma puntano tutte verso la stessa destinazione: la dipartita definitiva ed incondizionata dal mondo. E l'Ayurveda non fa eccezione: è un biglietto di sola andata, un metodo scientifico per preparare l'individuo ad uscire nel migliore dei modi dai limiti dell'esistenza terrena.**

**Ernesto Iannaccone**

Quando in Occidente gli uomini vivevano ancora nelle grotte e si vestivano delle pelli degli animali cacciati, in Oriente una civiltà progredita dava alla luce opere di grande importanza nei campi della filosofia, della grammatica, della poesia. Non bisogna meravigliarsi, quindi, del fatto che l'Ayurveda, la medicina dell'antica India, fosse un sistema assai complesso e raffinato. Una scuola di medicina non nasce mai dal nulla, ma è il prodotto della cultura del luogo dove è concepita e dove si troverà ad operare. La maggioranza degli studiosi data la stesura dei grandi trattati dell'Ayurveda, le cosiddette *Samhita*, all'interno di un arco di tempo che va dal quinto al primo secolo prima dell'era cristiana. Era quello un periodo di intensi fermenti culturali e sociali: la civiltà che aveva concepito i grandi inni vedici era in declino, scossa nelle sue fondamenta dal pensiero compassionevole ed egualitario di Buddha e Mahavira, le dottrine liberatorie del *Samkhya* e dello *Yoga* venivano elaborate dagli asceti nelle fitte foreste dell'Himalaya, il grammatico Panini con la sua opera gettava le basi di tutto il pensiero logico successivo, il monismo vedantico, la concezione più audace mai elaborata sulla terra, l'uomo fatto dio, si affacciava nei testi esoterici delle *Upanishad*, l'invasione di Alessandro metteva in contatto il mondo indiano con quello greco. L'Ayurveda assorbe queste differenti influenze, le fa proprie, le modella ed emerge infine con una sua sintesi unica, diversa dalla somma delle singole parti. Nei testi ayurvedici si possono rintracciare influenze vediche, buddiste, dello *Yoga* e finanche del *Vedanta*; tuttavia il prodotto finale è peculiarmente "ayurvedico".

Le differenti scuole del pensiero indiano hanno, quasi tutte, un punto in comune: il fine della ricerca. Se le visioni del mondo possono divergere, ed anche di molto, se vi è pluralismo di vedute sull'esistenza di Dio, che è uno nello *Yoga*, molti nella religione vedica e nessuno nel buddismo, tuttavia l'obiettivo ultimo dell'indagine è sempre invariabilmente il medesimo: la liberazione. Che la si chiami *mukti*, *moksha* o *nirvana*, che si parli di illuminazione o di risveglio, si tratta comunque di un punto d'arrivo senza ritorno, della fine dell'individualità, dell'uscita dal continuum di spazio, tempo e causalità, della fusione con una realtà che sfugge al pensiero umano. Le vie possono differire, ma puntano tutte verso la stessa destinazione: la dipartita definitiva ed incondizionata dal mondo. E l'Ayurveda non fa eccezione: è un biglietto

di sola andata, un metodo scientifico per preparare l'individuo ad uscire nel migliore dei modi dai limiti dell'esistenza terrena. La salute non è un fine, ma un requisito, lo strumento indispensabile per affrontare con energia il percorso che conduce oltre la vita, o meglio, oltre ciò che noi consideriamo comunemente come vita. Nessuna delle figure divine che si sono affacciate sulla terra epoca dopo epoca si è mai preoccupata di rendere migliore la vita su questa terra. Il messaggio è sempre stato: *“Svegliati, uomo, alla tua vera natura, che non è umana ma divina! Abbandona l'illusione della realtà del mondo sensoriale e vivi per sempre uno con il Tutto che è oltre le differenze!”*.

L'Ayurveda è un manuale pratico di istruzioni rivolto alle anime incarnate per un passaggio sicuro e senza rischi attraverso l'esperienza transitoria della corporeità. Secondo l'Ayurveda alla base dell'universo vi è una diade, *Purusha* e *Prakriti*. *Purusha* è il principio spirituale, ciò che chiameremmo anima, ed è eterno, non creato, immortale, puro e non coinvolto. *Prakriti* è la potenza creatrice dalla quale originano l'universo visibile ed invisibile e l'intera molteplicità delle forme. *Purusha* è cosciente e non attivo, *Prakriti* è non cosciente ed attiva. All'interno di *Prakriti* coesistono tra forze, chiamate *Satva*, *Rajas* e *Tamas*, la cui interazione dinamica genera la creazione materiale. Ora, tra *Purusha* e *Prakriti* si determina un curioso gioco di specchi: a causa della contiguità con *Purusha*, che è coscienza, la materia appare essere cosciente, mentre in realtà non lo è; a causa della contiguità con *Prakriti*, che è dinamismo, *Purusha* appare come attivo e sembra possedere dei caratteri specifici. Suol dirsi che *Satva*, *Rajas* e *Tamas* si “spalmano” su *Purusha* facendolo apparire dotato di qualità relative, mentre in realtà esso è coscienza indifferenziata, spirito puro. Il mondo origina da questo equivoco di fondo ed i filosofi del *Vedanta* chiamano ciò *Maya*, l'“illusione”. Come un cristallo assume il colore di ciò che vi si riflette, così lo spirito sembra assumere molteplici forme a seconda degli oggetti che si sovrappongono ad esso. Lo spirito “dimentica” la propria natura indifferenziata e si identifica di volta in volta con le singole entità, i corpi, nei quali si trova temporaneamente a dimorare. Da ciò derivano nascita e morte, felicità e sofferenza, piacere e dolore, l'intera dimensione del divenire e dello sperimentare. Il tema centrale della vita secondo l'Ayurveda è l'evasione del *Purusha* dalla sua prigione corporea: ciò non può avvenire tuttavia con un atto di volontà, perché il *Purusha* è puro testimone, incapace di qualsiasi iniziativa.

Nel suo processo di identificazione lo spirito si ritrova immerso nei piani sempre più densi e grossolani della materia: le maglie della catena si fanno via via più strette e non sembra esservi alcuna via d'uscita. In quello stato di fitta oscurità *Tamas* predomina e lo spirito è totalmente ricoperto dalla materia. Tuttavia il *Purusha* non dimentica del tutto la sua condizione originaria di libertà: questa flebile memoria comincia ad agitare la materia densa e la mette in vibrazione. Come un diamante conficcato nella roccia brilla nella penombra della caverna, così il *Purusha* confinato in strati spessi materia densa risplende ugualmente della sua propria luce. Quella radiazione luminosa esercita un'attrazione irresistibile su colui che la percepisce anche solo per un istante, come una sorgente di luce è un richiamo ineludibile per le

farfalle notturne; questo è il motivo per cui tutti gli esseri nel mondo si agitano, cadono, si rialzano, inconsapevolmente muovendosi nella direzione della luce.

La celebre preghiera delle *Upanishad*: “*Che io possa andare dal falso al vero! Che io possa andare dall’oscurità alla luce! Che io possa andare dalla morte all’immortalità!*” esprime l’eterna aspirazione alla libertà insita in ogni anima, radicata nel cuore di ogni essere vivente. Ma come la meta può essere raggiunta? Attraverso quali fasi si svolge il processo di liberazione? Diverse scuole di pensiero esprimono al riguardo differenti opinioni, ma certi punti fondamentali sono in comune: in primo luogo bisogna comprendere – e questa è stata una delle più brillanti intuizioni della filosofia indiana – che la prigionia e la liberazione dell’anima sono soltanto *apparenti* e non reali. Lo spirito, infatti, che per sua natura è eterno ed illimitato, non è soggetto alle leggi ordinarie dello spazio, del tempo e della causalità. Esso non può essere confinato in un corpo fisico, non nasce né muore e pertanto è sempre libero. L’idea della sua prigionia nasce da una percezione erronea della realtà, frutto della limitazione intrinseca degli organi di senso, che non possono concepire nulla che sia fuori della loro portata ristretta. I filosofi del *Vedanta* suggeriscono di immaginare lo spirito come puro spazio. Se si esamina un recipiente ( metafora del corpo ) sembrerebbe che esso contenga dello spazio al suo interno. Quello spazio appare separato dallo spazio al suo interno. Quello spazio appare separato dallo spazio esterno al recipiente, ma si tratta di una mera illusione sensoriale perché con la rottura del vaso si saprà con chiarezza che non vi erano un interno ed un esterno, ma lo spazio era *uno*. Ciò che chiamiamo liberazione è dunque la presa di consapevolezza della propria natura infinita, il risveglio dal sonno ipnotico dei sensi, la fine dell’inganno. Perché lo spirito possa scrollarsi di dosso le catene ( immaginarie ) che lo tengono legato, è necessario raffinare le qualità del cuore, della mente e della materia. L’amore è, come ben sanno i poeti, la forza più potente dell’universo: quando si ama, non vi è nulla che non si possa ottenere. L’amore fa cadere i muri e dissolve l’egoismo, sciogliendo i piccoli limiti dell’individualità come neve al sole: quando si ama, si abbraccia l’universo intero. Se l’energia dell’amore è indirizzata verso lo Spirito interiore, allora Quello si rivela.

La *Katha Upanishad* afferma: “*Lo spirito non può essere conosciuto mediante lo studio, il ragionamento intellettuale, o sentendone parlare. Esso può essere conosciuto soltanto attraverso se stesso: quando l’aspirante gli si rivolge in preghiera, allora lo spirito si disvela nella sua propria natura*”.

La mente è un organo del tutto speciale: simile ad una lampada sulla porta che illumina sia l’esterno della casa che l’interno, essa è in grado di esplorare sia il mondo esteriore dei sensi, la dimensione “oggettiva”, che l’universo interiore dell’anima, la realtà “soggettiva”. La mente, sostiene l’Ayurveda, funziona come un collettore di impressioni che vengono raccolte, filtrate, elaborate ed infine immagazzinate. La qualità della mente dipende dalle impressioni accumulate, che ne condizionano l’attività. Per questo motivo è importante esporre i sensi e la mente a

stimoli delicati e non violenti. E' anche importante non coltivare l'abitudine di una mente "estroversa", che corra continuamente dietro gli oggetti dei sensi, dimentica di se stessa. Gli oggetti esteriori esercitano un grande fascino su di una mente debole, condizionata dal desiderio e non coltivata, ma il grado di piacere che essa ricava dal contatto con gli oggetti è limitato e spesso mescolato con sofferenza. Avviene così che la mente non appagata sia sempre in attività, costantemente sbalottata dalle onde del desiderio, fino a che, esaurita, non si rifugia nell'oblio notturno del sonno profondo, per poi riprendere al mattino dopo la sua faticosa corsa senza fine. Coloro che sanno di cose spirituali affermano che la mente può essere indirizzata a rivolgere la propria attenzione non più verso il limitato mondo esterno, bensì verso lo sconfinato universo interiore. Con la pratica costante della meditazione la mente impara a ritirarsi dai sensi, a chiudere le porte di comunicazione con l'esterno ed a concentrarsi in se stessa. La mente concentrata diviene estremamente potente e discriminativa e perdo uno dopo l'altro i suoi punti illusori di riferimento ed i propri attaccamenti: quando la mente si è svuotata di ogni condizionamento, la conoscenza vera sorge e la mente si trova al cospetto del Purusha, lo spirito immortale.

Scrivono le *Upanishad*: *"Lì il sole non brilla, né la luna e le stelle, né il fulmine; come potrebbe esservi fuoco? Esso ( lo spirito immortale ) brilla e tutto riluce; dalla sua effulgenza tutto questo è variamente illuminato"* (Katha 2.2.15).

La *Charaka Samhita* descrive così questa condizione: *"La mente che è ferma nel sé, con tutte le vie d'entrata ( i cinque sensi ) sbarrate, brilla come una luce nella lampada, pura, stabile e con raggi chiari"* ( *Charaka. Sharira* 5-15 ).

Affinché la liberazione dello spirito possa compiersi è necessario raffinare le qualità della materia che lo ricopre, fino a renderla trasparente, così da permettere allo spirito di evadere dalla sua prigione di carne. Se il raffinamento del cuore avviene mediante la pratica dell'amore disinteressato ed il raffinamento della mente procede attraverso le pratiche dello Yoga, il raffinamento della materia corporea è ottenuto in modo elettivo mediante le tecniche dell'Ayurveda.

Quelle rendono meno densa la materia fisica di cui è costituito il corpo e la trasformano progressivamente in sostanza quasi perfetta. La branca dell'Ayurveda che si occupa del raffinamento della struttura fisica va sotto il nome di *Rasayana*. Il principio è semplice: si prendono delle piante o dei minerali che provengono da luoghi dove l'atmosfera è il più possibile pura e rarefatta, li si fa passare attraverso una serie di processi di natura alchemica finché non perdano tutte le impurità e li si trasforma in essenza pura; quell'essenza viene somministrata alla persona che si è resa idonea alla sua assunzione essendosi sottoposta in precedenza ad una serie complessa di procedure preparatorie di purificazione. L'assunzione degli elisir avviene in un ambiente protetto ed ha una durata variabile a seconda della miscela impiegata: talvolta è sufficiente una singola dose, altre volte possono occorrere svariate settimane.

La terapia rasayana consiste dunque nel far passare entrambi, piante ed uomini, attraverso una serie di processi di purificazione e di trasformazione che determinano il passaggio dei costituenti fisici da uno stato grezzo ad uno stato raffinato. L'essenza della pianta, il suo potere sottile, si trasferisce nel corpo dell'uomo e lo modifica. Ora, secondo i principi della logica indiana l'effetto non è altro dalla causa, ma ne costituisce piuttosto la forma modificata. Ciò significa che lo stato raffinato della fisiologia che emerge come risultato finale della terapia era presente, sotto forma di potenzialità latente, nello stato grezzo. La scultura più famosa di Michelangelo, la Pietà, è solo una delle tante possibilità presenti nel blocco di marmo grezzo: è contenuta in esso e viene evocata dalla fantasia creativa dell'artista. Allo stesso modo le forme divine, umane, animali, vegetali o minerali sono tutte contenute nella matrice primordiale, l'aggregato dei cinque elementi, ed emergono da essa sospinte dalle loro impressioni latenti. Gli elementi primordiali vibrano a frequenze diverse e si aggregano tra loro dando origine alla moltitudine variegata degli esseri. L'apparente stabilità delle forme, però, è solo il risultato illusorio della nostra percezione; non esiste un gatto Micio, ma una sequenza di Mici che si trasformano l'uno nell'altro in una successione troppo veloce perché i nostri sensi possano rendersi conto del cambio. Il fenomeno è ben noto a coloro che si intendono di cinema: la cinepresa riprende i fotogrammi ad una velocità tale che l'occhio umano non riesce a cogliere il passaggio tra l'uno e l'altro e si ha l'impressione di trovarsi di fronte ad un'immagine unica, quando invece si tratta di molte immagini ravvicinate. La rassicurante stabilità del nostro corpo fisico cela dunque il cambiamento vorticoso, la successione rapidissima di stati solo all'apparenza identici; se osserviamo l'acqua di un fiume che scorre, essa ci appare sempre identica, ma in realtà muta costantemente sotto i nostri occhi senza che ce ne accorgiamo. Proviamo a descrivere la sequenza del cambiamento con un'espressione numerale del tipo  $a_1, a_2, a_3, a_4, a_5, a_6 \dots$ . Ognuna delle  $a$  indica uno stato di aggregazione della materia che viene immediatamente rimpiazzato dal successivo, solo impercettibilmente diverso da precedente. Ora, si pone subito una questione: se  $a_1$  viene sostituito da  $a_2$ , deve evidentemente sparire, altrimenti avremmo una situazione del tipo  $a_1 + a_2 + a_3$  e questo non è ovviamente possibile. Il punto è: dove sparisce? La filosofia indiana postula che la materia venga riassorbita nella matrice dalla quale è emersa. Come le onde sorgono dall'oceano ed in quello si rituffano, come le fiamme scaturiscono dal fuoco ed in quello guizzando scompaiono, così la creazione fisica viene emessa e subito riassorbita dalla matrice, che è *avyakta*, immanifesta. Il passaggio logico successivo è che deve esservi, perlomeno guardando alla cosa dal nostro punto di vista di esseri immersi nel flusso del tempo, una frazione infinitesimale di secondo nella quale non vi sono né  $a_1$  che è stato riassorbito, né  $a_2$ , che non è stato ancora emesso. Quel vuoto momentaneo, quell'interludio tra due stati, rappresenta una condizione di potenzialità pura perché contiene in sé innumerevoli espressioni possibili. E' in quello spazio interstiziale, paragonabile alla pausa tra due pensieri od al silenzio tra due parole, che agiscono le medicine ayurvediche, i *rasayana*.

Essi estraggono dalla matrice una nuova possibilità *b*, vibrazionalmente e materialmente diversa dalla serie dei fattori *a*. Si produce così un cambiamento decisivo e si crea una nuova sequenza di stati *b1*, *b2*, *b3*, *b4*, e così via. In tal modo il corpo fisico può essere modificato e reso raffinato al punto da divenire una dimora trasparente per lo spirito che vi risiede. I tibetani credono che con le opportune pratiche uno yoga evoluto possa trasformare il proprio corpo fisico fino a convertirlo, nel senso letterale del termine, in luce.

L'Ayurveda usa il potere amichevole delle piante per ravvivare l'intelligenza interna del corpo ed aprire così la porta alla consapevolezza della propria natura infinita ed immortale.

*Questo articolo costituisce un'anticipazione dell'interessante libro sull'Ayurveda, il cui titolo è ancora provvisorio, che il dottor Ernesto Iannaccone è in procinto di pubblicare con la casa editrice Tecniche Nuove.*