

Rassegna del 09/03/2026

08/03/2026 Repubblica Robinson pag. 6	1
08/03/2026 Repubblica Robinson pag. 7	2

— OM —

Concentrati soltanto sulla vacca

Può lo Yoga, la più antica dottrina indiana oggi così in voga anche in Occidente, aiutarci davvero a recuperare le nostre capacità di attenzione e il nostro benessere psicofisico? Lo abbiamo chiesto a uno dei maggiori esperti italiani

di Alessandro Varani

«**N**on riesco a concentrarmi durante la meditazione. Dopo le abluzioni e avere indossato vesti pulite, offerto fiori e acceso l'incenso, mi siedo tranquillo, ma la mia mente comincia a saltellare in tutte le direzioni!». Il maestro ascoltò il discepolo lamentarsi ancora una volta delle difficoltà incontrate poi, con gli occhi socchiusi, chiese: «Dove va a saltellare la tua mente?». «Maestro, penso alla mia vacca, alla sua bonarietà, a ciò che abbiamo vissuto insieme, nei prati e nei boschi dove abbiamo cercato erba tenera e acqua pura che conferiscono al suo latte quel riflesso del miele...». «Bene! Da ora in poi ti concentrerai soltanto sulla tua vacca». «Sulla mia... vacca?». «È ciò che ho detto».

Queste righe iniziali di un antico e popolare racconto indiano evidenziano che per controllare gli impulsi dispersivi della mente è determinante la scelta di un oggetto appropriato sul quale fissarla. Ma se quello della distrazione mentale era già un problema nell'antichità, quando le attività umane e gli stimoli sensoriali erano senza dubbio minori rispetto a oggi, ci si chiede se le tecniche yogiche di concentrazione, adottate in tempi così diversi e lontani, possano ancora funzionare. La risposta è sì: per quanto le capacità cognitive odierne siano mutate rispetto, nelle sue funzioni basilari la mente umana non è poi cambiata così tanto.

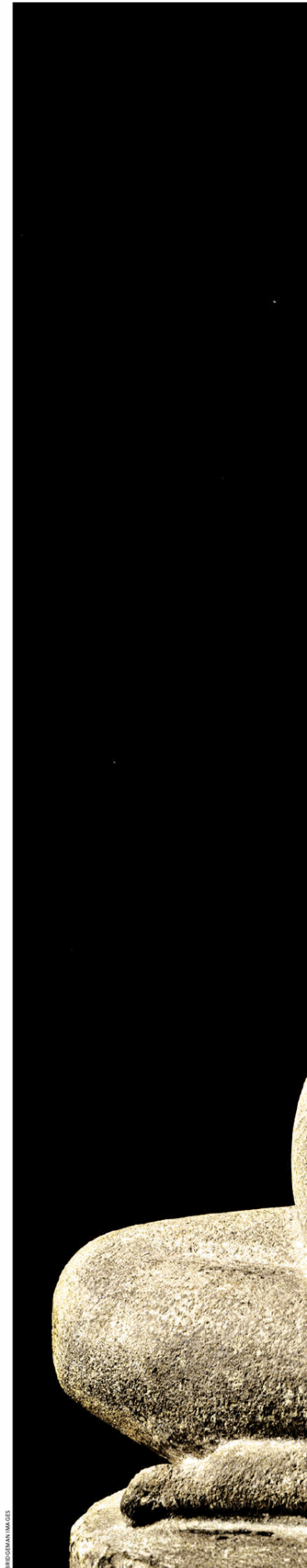
La pratica della concentrazione yogica, condotta bene, fa emergere nello yogin un sentimento di gioioso appagamento (santosha), un'intima contentezza che cresce nel tempo, meditazione dopo meditazione, esperienza dopo esperienza e che in base alle potenzialità del praticante può persino culminare nel raggiungi-

**LA MEDITAZIONE,
STRUMENTO SOTTILE
E ACCURATO, CONSENTE
UNA GRADUALE
CONOSCENZA DEI RECESSI
MENTALI E SI OCCUPA
DI CURARLI, CONTROLLARLI,
POTENZIARLI**

mento di uno stato di autentica beatitudine. Ma, nell'era post-industriale, praticare Yoga serve soprattutto ad attenuare gli effetti deleteri di due stati mentali opposti e pericolosi, purtroppo sempre più presenti nella nostra società: la depressione e l'iperattivismo. La nostra mente, all'esatto opposto della concentrazione yogica, oggi subisce pure gli effetti di questa generale tendenza al multitasking e allo scrolling, in una società immersa in un quotidiano eccesso di stimoli superficiali e fessili che inducono una compulsiva dipendenza mentale, tale da aggravare la già diffusa incapacità acquisita a mantenere l'attenzione.

Ed ecco la ragione per cui oggi, in un'epoca dove le facoltà mentali vengono sollecitate incessantemente, in modo spasmodico e stressante, lo Yoga di alcuni testi tradizionali indiani - a partire dallo *Yoga-sūtra* di Patañjali, risalente al Secondo secolo a.C. - riscuote un certo successo anche e soprattutto in Occidente. Il trattato supporta i suoi profondi principi filosofico-spirituali con esercizi fisici e respiratori, e tecniche di concentrazione che nell'insieme aiutano la salute, ristabilendo la pace mentale. Quello che segue è un breve compendio di insegnamenti e consigli che si possono tenere a mente durante la giornata.

Qui e ora! (*atha*). *Atha* è la prima parola sanscrita del primo sutra, con la quale Patañjali incomincia questo suo mirabile trattato di saggezza di soli 195 aforismi. Nel "qui e ora" viene racchiusa l'essenza di un intero insegnamento, un netto richiamo alla presenza mentale nell'attimo presente. La disciplina dello Yoga, tramite la meditazione, il suo strumento più "sottile" e accurato, consente una graduale conoscenza dei recessi mentali e si occupa di curarli, guarirli, controllarli, potenziarli, fino a superarli con l'intima scoperta della pura coscienza nell'esperienza spirituale.





IL LIBRO



Nel libro *Patanjali* (Castelvecchi, pagg. 496, euro 27,50) Alessandro Varani racconta la storia del "fondatore" dello Yoga: Patanjali, vissuto tra il III e il II secolo a.C., sperimentò le tecniche yogiche che ispirarono la scrittura degli Yoga-sūtra, il suo testamento filosofico e spirituale. Varani, diplomato in sceneggiatura al Centro sperimentale di cinematografia è scrittore e insegnante di Yoga e canto vedico. Nel 2013 ha fondato l'associazione culturale Yoga Saram Studio

◀ **Maestro**
Buddha che medita, Periodo Davaravati (pietra) di scuola Thai; Wat Phra Mahathat, Chaiya, Thailandia

In questo percorso pratico riveste un'importanza fondamentale la scelta del *dhyeya*, l'oggetto sul quale concentrare la mente e, come nel racconto iniziale, nella tradizione dello Yoga la scelta va operata con l'aiuto di un maestro. Così, nello *Yoga-Vāsistha*, un testo che esplora la natura della mente attraverso profondi racconti metafisici, troviamo scritto che l'oggetto di meditazione è solo un "trucco" per calmare la mente e che il maestro, soltanto dopo un'attenta valutazione delle tendenze latenti dell'allievo (*vāsanā*) e delle sue inclinazioni, suggerisce l'oggetto "desiderabile" sul quale l'allievo focalizzerà la propria attenzione. È una scelta importante, perché ogni maestro sa che l'oggetto prescelto per intraprendere il cammino disciplinato e purificatorio dell'auto-consapevolezza può trasformare una tendenza caratteriale negativa in una positiva e risvegliare inaspettate virtù. Nel racconto indiano, appunto la vacca. Ma cos'è che ostacola la concentrazione? Patanjali elenca le nove cause della distrazione mentale che ostacola lo Yoga: malattia, apatia, dubbio, negligenza, pigrizia, incontinenza, visione distorta di se stessi, incapacità di progredire e instabilità (*YS I, 30*). Nel sutra seguente ne descrive gli effetti. La distrazione comporta: sofferenza, negatività mentale, tremori del corpo (tic nervosi, fibrillazioni, ecc.), ispirazioni ed espirazioni incontrollate (respiro corto, aritmico, apnee involontarie in veglia e nel sonno, ecc).

Il corpus dei sutra di Patanjali ci offre una serie di preziosi rimedi volti a purificare e risanare l'intero nostro sistema psicofisico, al fine di essere degni per una conoscenza profonda di noi stessi per mezzo della meditazione (*dhyāna*), che è la persistenza nel tempo della concentrazione del praticante sull'oggetto meditato. Quindi, il primo obiettivo dell'aspirante yogin è quello di praticare per purificare il suo intero sistema psicofisico, adottando uno stile di vita virtuoso che eviti di ferire altri esseri viventi (*ahimsā*) operando nel mondo con sincerità (*satyam*), temperanza (*brahmacarya*), onestà (*asteya*) senza desiderio di possesso (*aparigrahā*).

Un comportamento che si completa adottando una dieta sana, magari vegetariana, corroborando il corpo con le necessarie posture (*āsana*) e soprattutto rieducando il respiro con gli esercizi del *prānāyāma* che preparano lo yogin alla ritrazione dei sensi (*pratyāhāra*) e alla concentrazione su un unico oggetto prescelto (*dhāranā*).

Nell'antico commento di Vyāsa agli *Yoga-sūtra* si trova la descrizione dei cinque stati mentali dell'uomo. Il più basso è lo stato mentale definito *mūḍha*: ottuso, pesante, pigro, di chi è incline per sua natura alla disattenzione e alla confusione; riguarda spesso persone dotate di scarsa capacità di discernimento e tendenzialmente predisposte alla depressione. Segue poi il mentale *kṣipta*: agitato, caotico, instabile, di chi salta distrattamente da un oggetto all'altro come una scimmia fra i rami di un albero; è lo stato mentale delle persone ansiose. Il terzo è *vikṣipta*: la mente altalenante di chi riesce a concentrarsi per brevi periodi, ma che ricade facilmente nella distrazione. Ed è questa la condizione tipica della maggior parte dei praticanti di Yoga all'inizio del percorso.

Il quarto, *ekāgratā*, è lo stato mentale dello yogin che discerne ed è capace di focalizzare la propria attenzione su un unico oggetto, per giungere, meditazione dopo meditazione, all'ultimo stato mentale, denominato *niruddha*, dove non ci sono più fluttuazioni di pensieri e la mente, perfettamente ferma, riflette esclusivamente la luce del Sé (*puruṣha*). Patanjali presenta l'effetto di quest'ultimo stato nel sutra 1,3 affermando che solo «allora, il veggente interiore (*draśtuh*) risiede nella propria forma». Nell'esperienza di questo stato mentale di completo assorbimento contemplativo (*samādhi*), lo yogin realizza se stesso, riconoscendosi nella sua pura essenza coscienziale. Durante l'esperienza meditativa profonda il meditante "diventa" ciò che medita, assumendo gradualmente le qualità dell'oggetto meditato, proprio come descritto nell'esemplare racconto indiano. Che continua così. All'inizio della sua meditazione il discepolo non si stacca per giorni interi dalla sua amata vacca che pascola, restando seduto vicino a lei anche sotto un sole cocente, con il risultato di prendersi una forte febbre da insolazione. Tornato sconsolato dal suo maestro, questi gli dice: «Non sei obbligato a contemplare fuori da te la tua amata vacca, resta a meditare sul tuo cuscino, nella tua capanna».

Trascorre parecchio tempo e nessuno vede più il discepolo uscire di casa. Allora il maestro, preoccupato, decide di recarsi da lui. Trova la vacca che pascola da sola intorno alla casa. Allora, bussa alla sua porta, chiedendo: «Mi senti? Stai bene?». Silenzio. «Che stai facendo?». Solo allora una voce cavernosa risponde da dentro: «Muuuh!». «Va bene, adesso esci», dice il maestro. Il battente si spalanca e c'è un grande trambusto all'interno. «Maestro, le mie corna sono troppo grandi per passare da questa porta!». Allora il maestro, grattandogli teneramente il muso, dice: «Va bene così... Adesso concentra la tua mente su Dio nello stesso modo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA