PER GRAZIA DI DIO E DEL GURU

A COLLOQUIO CON UNO DEI PIÙ LONGEVI ALLIEVI DI B.K.S. IYENGAR, JAWAHAR BANGERA, TESTIMONE DELL'EREDITÀ DEI SUOI INSEGNAMENTI SULLA PRATICA E SULL'ETICA DELL'INSEGNAMENTO

di Fernando Garcia Aguinaco
Si ringrazia l'ufficio stampa di Light On Yoga (www.iyengaryoga.it) per la gentile collaborazione

Nato in India nel 1950, Jawahar Bangera ha iniziato a praticare yoga con B.K.S. Iyengar all'età di 19 anni e dal 1980 lo insegna. È sempre stato molto vicino a Guruji e viene unanimamente considerato uno degli insegnanti di Iyengar Yoga più avanzati: è invitato a insegnare in tutto il mondo. Nel maggio 2016 si trovava in Italia per la Quinta Convention Italiana di Iyengar Yoga©, un grande appuntamento per insegnanti e studenti, che si è svolto all'Obihall di Firenze. È stato un modo per fare il punto della storia del suo cammino.

D YOGA JOURNAL In che modo senti che la pratica dello yoga possa portare benefici alla società?

R JAWAHAR BANGERA Si inizia a piccoli passi: man mano che il singolo individuo, che è parte della società, progredisce, gli altri seguono il suo esempio. Solo così comincia a espandersi la pratica dello yoga.

Lo studente deve praticare prima di tutto *Yama* e *Nyama*. **Yama** ossia i principi morali dello yoga: *Ahimsa*, la non violenza; *Satya*, la verità; *Asteya*, il non rubare; *Bramacharya*, la continenza; *Aparigrapha,* il non accumulare. Questi accrescono l'armonia della società. Invece **Niyama** sono i doveri morali individuali: *Saucha*, la pulizia; *Santosha*, l'accontentarsi; *Tapas*, il praticare la disciplina con devozione; *Svadhyaya*, lo studio di sé; *Isvara Pranidhana*, l'arrendersi all'assoluto. Questi riguardano la pratica personale. Solo esercitandoli individualmente lo yoga aiuterà a modificare la società.

D Credi che le posizioni yoga aiutino la gente a capire in modo più chiaro Yama e Niyama?

R Sì. Prendiamo come esempio la violenza: quando nella tua pratica sei aggressivo ti fai male, cioè il tuo comportamento violento ricade su di te, ne sperimenti gli effetti in prima persona; di conseguenza non desideri procurare violenza. Così **gli asana insegnano a non essere violenti con sé stessi,** a non eccedere con l'energia né con l'inerzia, a osservare *Asteya*, il principio del non rubare. Quando si lavora intensamente da un lato del corpo si priva di energia l'altro: è come rubare. Invece quando si concentra l'energia dentro di sé, permettendole di circolare in tutto il corpo, si recupera un aspetto di *Bramacharya*, continenza, preservando l'energia ed evitando che si disperda.

Dunque i principi di Yama si possono imparare attraverso la pratica degli asana, come Guruji ha insegnato. **Se invece cominci a insegnare dicendo "non essere violento, non rubare, dì la verità...", nessuno ti darà retta.** Patañjali dice Yama, Niyama e Asana, in quest'ordine: cioè, per prepararsi a studiare yoga, si dovrebbero seguire in primo luogo i principi di Yama e

Niyama, poi imparare gli asana. Ma quando si inizia a praticare gli asana, si inizia anche a comprendere Yama e Niyama e si comincia a seguirli. È un processo inverso perché ora la società è così. In passato la gente seguiva l'ordine corretto di Yama e Niyama. Oggi vuole fare subito gli asana, nessuno segue Yama e Niyama.
Quindi l'importante è che gli studenti seguano le lezioni regolarmente, così da **capire pian piano il valore di Yama e Niyama: questo li renderà cittadini migliori, a beneficio della società.**

D Vorrei chiederti dei consigli per i diversi tipi di praticanti. Quante lezioni alla settimana raccomandi per un principiante?

R Per un principiante direi almeno due, se possibile, a intervallo di due giorni, in modo da mantenere la continuità. Quindi il lunedì e il giovedì, oppure il martedì e il venerdì, così da lasciare un intervallo di due giorni: un principiante fa fatica a praticare quotidianamente, il giorno dopo la lezione si sente indolenzito e ha bisogno di riposare. Passati due giorni si sentirà meglio, sarà in grado di seguire in

GLI ASANA INSEGNANO A NON ESSERE VIOLENTI CON SE STESSI, A NON ECCEDERE CON L'ENERGIA NÉ CON L'INERZIA

L'INSEGNAMENTO YOGA È UN NOBILE SERVIZIO. LA NOBILTÀ DEL PENSIERO È MOLTO IMPORTANTE, NELL'INSEGNAMENTO NON È SUFFICIENTE IMPARTIRE DELLE ISTRUZIONI: BISOGNA AIUTARE LO STUDENTE A CRESCERE, FORMARE LA SUA MENTE, NON SOLO IL CORPO

maniera vantaggiosa la lezione, e avanti così, finché non svilupperà una pratica personale. Fino a quel momento, almeno due lezioni la settimana, come minimo, sono un buon modo per iniziare.

D A proposito invece della pratica personale: quando consigli che uno studente cominci a praticare a casa?

R Quando l'insegnante nota che lo studente è in grado di comprendere gli asana e come devono essere praticati, gli dice che può iniziare una pratica personale. Se subito dopo la prima lezione si invitassero gli allievi a ripetere quel che hanno fatto, subentrerebbe il rischio di farsi male perché potrebbero non ricordare correttamente. Non si può imparare subito, **ci vogliono dei mesi per acquisire una comprensione sufficiente delle basi**. Quindi per sicurezza occorre aspettare.

D Che significato ha essere un insegnante yoga?

R È un servizio. Quando si vede l'insegnamento dello yoga come una professione, lo si considera alla stregua di ogni altra attività remunerativa, mentre se lo si vede come un servizio, lo si svolge al meglio. **Si dovrebbe rimanere più orientati al servizio: il guadagno arriverà comunque, per grazia di Dio e del guru.**

Se l'obiettivo è il profitto, l'insegnamento diventa una questione imprenditoriale, invece bisogna considerarlo un nobile servizio. **La nobiltà del pensiero è molto importante nell'insegnamento.**

D Secondo te, qual è la funzione principale di un'associazione di insegnanti yoga?

R L'associazione è necessaria per coordinare i diversi insegnanti di yoga di un Paese. È importante chiarire che deve fondarsi sui quattro principi di cui parla Patañjali: *Maitri* (benevolenza, senso dell'amicizia), *Karuna* (compassione), *Mudita* (allegria) e *Upeksha* (non attaccamento al piacere e al dolore). Deve crescere come una sola unità, comprendendo tutti, insegnanti e associati: così potrà prosperare; **invece se sono in pochi a trarne vantaggio, l'associazione tenderà a distruggersi**. La direzione dovrà essere formata da soci in grado di dare il buon esempio. Non si deve essere sospettosi nel trattare con le persone e non si devono vedere i rapporti e gli eventi fermandosi a livello personale; bisogna ragionare a livello generale, in modo che tutti traggano vantaggio. L'idea di associazione è che tutti possano crescere insieme: tutti i soci devono avere accesso alle informazioni, che non devono rimanere in mano a una sola persona.
Per crescere, l'associazione dovrà essere gestita da una persona che pensi prima agli altri soci, poi a sé stesso. Tutti devono rimanere in armonia. Questo dipende dal carattere di ognuno: se una persona è buona, se è utile, sarà di utilità; se non è egoista, se è amabile, se c'è compassione, se c'è *Mudita* (felicità per il successo altrui) e disprezzo del vizio, allora tutto andrà per il meglio. Questi sono i quattro principi di cui parla Patañjali. L'azione deve venire dal cuore e non dalla testa: lo yoga è una questione di cuore. È universalità."Yama sono i grandi voti, potenti e universali, non condizionati da luogo, tempo e classe" (Yoga Sutra, II, 31) **Patañjali dice che lo yoga è per l'intero universo. Non si limita all'India. Quello che è universale deve provenire dal cuore.**

D Cosa suggeriresti a un praticante di yoga interessato a diventare insegnante?

R Il suo insegnante sarà il giudice migliore per valutare se ha il potenziale o meno. Se si ha un allievo che sta crescendo bene, in grado di capire, dotato di buon carattere e di forza morale, allora lo si può aiutare a diventare insegnante. Mentre se

uno studente decide di diventarlo senza averne le qualità, non è opportuno avviarlo all'insegnamento. Noi non avevamo nessuna aspirazione ma una fiducia totale; la spinta a insegnare giunse dalla fonte. Oggi le persone appena iniziano a praticare desiderano subito diventare insegnanti; ma prima bisogna essere studenti, perché solo attraverso lo studio si svilupperanno le qualità necessarie. **Per insegnare non è sufficiente impartire delle istruzioni: bisogna aiutare lo studente a crescere, formare la sua mente, non solo il corpo, fino anche a forgiare la mente, in modo che si purifichi.**
A Mumbai se vedo che uno studente ha il potenziale lo segnalo agli altri insegnanti affinché lo osservino e lo valutino. In questo modo se io manco di obiettività in quanto suo insegnante, gli altri riescono a vederne le carenze e possono segnalarle. Una terza persona, più imparziale, può valutare con maggiore chiarezza: questo aiuterà lo studente stesso a migliorare.

D Parliamo quindi di nuovo di comunità?
R Sì, ancora una volta c'è il lavoro di gruppo, in modo che tutti possiamo collaborare per aiutare una persona a crescere.

D Ci sono, tra gli Yoga Sutra, dei versi in particolare che tieni presente più frequentemente?
R Direi di no. Quando insegno, a seconda delle situazioni, scelgo quali dei Sutra citare: se si danno delle informazioni senza fornire il contesto, citando i Sutra gli studenti non possono capire la loro origine. Ciò che stiamo imparando a lezione è stato scritto: ci rendiamo conto del perché pratichiamo e come pratichiamo? Qual è l'obiettivo? Come dice Guruji cerchiamo l'allineamento, ma qual è lo scopo dell'allineamento? Qual è la definizione di *Sthira* (stabile) e *Sukha* (confortevole) in un asana? **Perché Patañjali dice prima di essere stabile poi di essere comodo?** Durante la pratica, quando gli studenti si trovano in una posizione stabile, li si può invitare a esaminare cosa dicono i *Sutra* a questo o quel proposito. Costituiscono un riferimento, altrimenti lo studente continuerà a chiedersi: perché devo girare il piede in questo modo? Perché non in un altro? Quale differenza fa se il coccige sta in fuori e la testa pende in avanti? Perché è così importante? **Lo è per migliorare il senso di direzione dall'esterno verso l'interno**, da *Annamaya Kosha* (il corpo esterno, la pelle) ad *Anandamaya Kosha* (la sfera più interiore).
Il miglioramento può accadere soltanto se si sa da dove partire. Prima viene la stabilità, poi la comodità, il sentirsi a proprio agio nella posizione: *Sthira* e *Sukha* per poter comprendere, mantenendo la posizione, la penetrazione della mente dall'esterno all'interno e dall'interno, e così si capisce il senso dei Sutra, che è fondamentale; diversamente, rimanere stabili per 10 minuti in *Sirsasana* non ha alcun significato.

D Così si può plasmare la mente?
R Esatto! Così gli studenti vengono a conoscenza del contesto e del motivo per cui ricevono determinate istruzioni. A un corso di geometria ti insegnano prima i teoremi e poi come risolvere i corollari. In un secondo tempo capirai gli angoli e saprai perché questi vengono insegnati e qual è la loro importanza.

D In tutti questi anni di studio e insegnamento hai mai sentito il peso del sacrificio?
R No. Una volta ancora per grazia di Dio (breve pausa di silenzio) e non solo. È necessaria anche la grazia del Guru. Tutto quello che dico è per grazia di Dio e del guru. Tutti e due sono importanti. Niente può progredire senza.

D Un libro preferito che non sia di yoga?
R Tutti i fumetti, mi piacciono molto Asterix e Tin Tin; sono la mia lettura preferita, testi di yoga esclusi, appunto.