



“Lo sguardo silenzioso” di Daniele Rabozzi, scritto per la rivista “Percorsi Yoga” della YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti) sul numero 68 del luglio 2015 dedicato al “Silenzio”, uscito erroneamente con il titolo “Uno sguardo oltre il conosciuto”

## Lo sguardo silenzioso

*“Esplorare l’ignoto non somiglia per niente a un viaggio organizzato: scogli affioranti e profondità abissali, banchi di sabbia e infide correnti, colpi di mare e uragani, ma anche brezze insperate e gioiose virate di rotta; mentre là in fondo, a volte sfuggenti e a volte a portata di mano, vanno delineandosi i contorni di un continente nuovo”  
L’agenda di Mère (1° libro)*

L’ignoto è oltre il conosciuto, è oltre ogni categoria, è il mistero che ci abita, ma nel concreto di un’esistenza umana forse, molto più semplicemente, è l’aspirazione a un cuore in pace e a uno sguardo sereno.

Alcuni sembrano vivere in una sorta di stato di grazia sin dalla nascita, dono inspiegabile quanto raro; ma per la maggior parte di noi il viaggio interiore sembra proprio quello descritto da Mère e, per quanto ci pensiamo attrezzati, l’avventura riesce comunque a travolgerci e a sorprenderci, ed è qui che lo yoga si rivela un supporto prezioso.

Ma cominciamo con il nostro sguardo, raramente silenzioso, che spesso esprime una condizione instabile e ci vede, il più delle volte, in balia delle emozioni e di vissuti ormai trascorsi.

## Lo sguardo rumoroso

I nostri occhi sono come finestre spalancate sul mondo, e se non fosse per le acque agitate del nostro sistema mentale una visione ben più vasta e potente si potrebbe rivelare, dove si esprime la realtà nella sua immensa bellezza e perfezione.

Sono queste acque agitate la causa del costante rumore di fondo che ci pervade e, infine, si materializza nel nostro sguardo. I nostri occhi diventano il prolungamento di un modo d’essere: cercano, selezionano, giudicano, si muovono tra oggetti e persone convinti che la realtà non abbia altra interpretazione che quella da loro percepita.

Da qui il nostro inciampare nell'accentato percorso della vita, in balia di eventi apparentemente casuali e di scelte spesso effettuate sulla base di passate esperienze.

L'incontro con lo yoga e la meditazione può aprire un varco inaspettato oltre i soliti sentieri: si cominciano a cogliere altre possibilità, si intuisce l'esistenza di 'nuovi continenti'.

Lo yoga ci propone di iniziare il nostro viaggio interiore a partire da dove siamo e con ciò che già abbiamo: il corpo, il respiro, la mente.

### Il silenzio del corpo: l'immobilità

È il cuore della pratica, tutto comincia con l'immobilità, tutto porta all'immobilità. Lo yoga però non considera l'immobilità una mera negazione del movimento ma la condizione preliminare, la necessaria premessa alla scoperta di *altri* dinamismi.

L'immobilità in *asana* può anche essere una conquista della forza, che, quando non è sforzo, porta a una stabilità dove è possibile diventare testimoni di noi stessi.

L'immobilità del corpo rivela la nostra agitazione interiore: riscontriamo la qualità del respiro e le fluttuazioni della mente. Scopriamo che la condizione in cui viviamo è spesso oscurata, mascherata dal movimento, sia fisico sia mentale.

### Il silenzio del respiro: la sospensione

Non è una questione di tecniche, di tempi di tenuta di una *asana* specifica o di una *kumbhaka* volontaria: si devono creare le condizioni affinché la sospensione emerga. L'immobilità spontanea del respiro è relativa e temporanea, arriva dopo un percorso progressivo e nasce nel nostro spazio mentale in precise condizioni neurofisiologiche: è uno stato d'essere dove si riflette la nostra mente.

### Il silenzio della mente: il vuoto

Non ci riferiamo qui al vuoto assoluto del *samadhi* o di stadi avanzati di non identificazione con la propria realtà individuale, ma di spazi che in noi affiorano quando viviamo una pratica profonda, spazi strettamente legati al respiro e all'equilibrio fisiologico del corpo. Anche qui, come per il respiro, ci troviamo di fronte a qualcosa su cui non possiamo agire direttamente.

Le tecniche di concentrazione, con cui spesso è identificata la meditazione, possono preparare il terreno, ma è bene tenere presente che si tratta solo di strumenti: l'immobilità della mente, il calmarsi graduale delle fluttuazioni mentali *avviene*, non possiamo obbligare o forzare la mente a sospendere la propria attività.

## Lo sguardo silenzioso

Immobilità, sospensione e vuoto sono portatori di un dono: in noi si affaccia una nuova possibilità.

Dallo spazio emerge la creatività, l'inaspettato. Non siamo più solo il risultato del nostro passato e del nostro volere, ma qualcosa d'altro vede, sente e ci accompagna. Qualcuno definisce tutto questo consapevolezza, altri parlano di corpo intuitivo o di energia del cuore, spazio che non è ancora meditazione ma entro il quale possiamo sorprenderci a osservare silenziosamente la vita e scoprire di esserne gioiosamente innamorati.