Joel Kramer

Integrazione fra Est e Ovest

YOGA E LA TERZA PROSPETTIVA

traduzione di Serena Castaldi

Come occidentale profondamente immerso nella pratica dello yoga, ho dovuto distillare dalla cultura orientale quelle verità che potessero avere un senso per la mia vita e per la mia cultura. Lo yoga ha una notevole capacità di trascendere le credenze e gli atteggiamenti inerenti alle sue origini. Esso conferisce ad ognuno, a prescindere dalle opinioni personali, uno strumento per aprirsi, per migliorare la qualità della propria vita; e inoltre fornisce il contesto per un incontro fondamentale con sè stessi, rendendoci maggiormente consapevoli sia come individui che come partecipi al movimento totale della vita.

Forse il modo migliore di comunicare ciò che lo yoga può offrire alla società moderna è spiegare come abbia aiutato me a trasformare il mio sguardo sul mondo. Ero un intellettuale molto impegnato e avevo passato anni a studiare nelle facoltà di filosofia e psicologia, cercando di trovare risposta all'enigma della mia esistenza. Avevo riposto nel pensiero e nella scienza ogni speranza di trovare quella risposta che, man mano che andavo in profondità, diventava più elusiva. La scienza si indirizza a quegli aspetti della vita che sono osservabili, ripetibili, prevedibili. Ma che ne è di ciò che è unico, creativo, spontaneo? L'universo, io stesso, sono entità che si possono comprendere esaustivamente col pensiero? L'amore, la sollecitudine, la compassione sono in ultima analisi riducibili a una equazione creata dalla mente? Oppure esistono ambiti della comprensione che hanno origini diverse? L'Occidente ha richiamato molto l'attenzione sul capire per via esterna, guardando il mondo fuori di sè, mentre l'Oriente ha concentrato le proprie energie nel "guardare dentro

"Guardare fuori" ci ha dato un potere sempre crescente e una comprensione dell'ambiente e degli aspetti meccanici e prevedibili di noi stessi. La sua forza consiste nel creare un processo capace di correggersi mediante il feedback. La scienza dà valore all'oggettività, derivata da esperienze collettivamente condivise e dall'accordo degli specialisti. Prova la sua validità attraverso la prevedibilità, la verifica e la possibilità di ripetizione. Il punto debole del "guardar fuori" sta nel fatto che la nostra comprensione resta limitata agli aspetti meccanici e ripetibili dell'esperienza. Facciamo nostre le credenze del momento, andando dagli esperti per informarci su noi stessi e sul mondo. Quando stiamo depressi andiamo dal dottore e dallo psicologo che ci dicono che la depressione dipende da sostanze chimiche nel nostro cervello, oppure da un trauma. Ma le sostanze chimiche sono la causa della depressione o ne sono il risultato? Sono io che creo i miei sentimenti, ho qualche controllo su di essi, oppure essi sono soltanto il risultato di forze impersonali ed eventi passati?

Nell'approccio orientale il modo di scoprire, sviluppato dalla lunga tradizione yoga, è "guardar dentro". La sua forza consiste nel permettere di venire direttamente in contatto con ciò che accade dentro. E, visto che siamo espressioni della natura, ci mette in condizione di esperire direttamente l'essenza della natura. L'essere umano è un universo in miniatura e, nella misura in cui una persona riesce veramente a capire il funzionamento interno del suo essere, può venire in contatto con le forme dei processi universali impersonali. C'è un grave pericolo nel "guardar dentro": molto facilmente la paura, il desiderio, la preferenza e l'attaccamento creano una soggettività che può impedirci di imparare. E' così facile dirsi ciò che si vuole sentirsi dire ed essere accecati dalle proprie proiezioni mentali ed emozioni. Se "guardare dentro" è colorato dai miei desideri e dalle immagini del passato, allora anche quello che vedrò sarà colorato dalla stessa soggettività che spero di trascendere. Questo è il grande paradosso e la debolezza della via dell'interiorità.

Tradizionalmente il legame emotivo fra colui che intraprende il cammino sulla strada dell'interiorità e il maestro o guru ha aiutato a controbilanciare il pericolo di perdersi nelle infinite capacità della mente di crearsi un mondo centrato su se stessa. Ma c'è un ulteriore pericolo. Spinti dal bisogno di certezze, sicurezza e protezione, è molto facile creare un universo soggettivo incentrato sul guru. Qui il rischio è quello di interiorizzare il punto di vista di un altro, sotto la guisa del "guardar dentro".

Nel mio approccio allo yoga e alla vita mi sono occupato di far confluire e integrare il punto di vista orientale con quello occidentale. Quello a cui sono pervenuto è una modalità che ha costituito per me fonte di perenne rinnovamento, e mi ha reso possibile vivere nel nostro mondo altamente tecnologizzato incorporando nella mia vita la saggezza dell'Oriente.

PROSPETTIVA ORIENTALE

Per capire la differenza tra "guardar dentro" e "guardar fuori" ho dovuto prendere in esame la visione del mondo sottesa a ciascuna di queste due posizioni. L'Oriente guarda il mondo da quello che ho chiamato il "punto di vista dell'unità", proclamando che la sola realtà è l'unità di tutte le cose. Qui separazione, divisione e individuazione sono considerate illusioni, o *maja*. In altre parole, l'io e tutto il resto che appare separato sono illusioni. In questo contesto è facile vedere come mai "guardare dentro" diventi la strada. Dato che non ci si può fidare dei sensi e che "al di fuori" non c'è nulla di reale o importante, dove altro posso guardare se non dentro? Dio, l'anima o lo spirito sono dentro, al di là del pensiero, al di là del desiderio e dell'emozione. Questo crea un sistema di valori che valorizza la perdita dell'io e la subordinazione di sè al disegno totale. La vita allora assume un sapore deterministico che porta alla rassegnazione. Si vive il proprio karma, sperando per la prossima volta una vita migliore, che finalmente ci porterà al premio finale: uscire dalla ruota di rinascita e la morte, fuori dall'illusione, nella unità o vuoto.

L'Oriente ha una visione ciclica della storia, tutto ciò che è importante è già avvenuto prima e quindi la strada è prescritta. La verità è eterna e immutabile. Questo è il motivo per cui trovare un maestro spirituale (qualcuno che abbia già compiuto il cammino al di là dell'illusione) è così importante. La realtà si trova "ricordando" verità impersonali ed eterne, bloccate dai meccanismi dell'io, come il desiderio, la paura, e altri aspetti egocentrici della personalità. Bisogna uscire dalla propria individualità e partecipare al flusso della vita, senza opporre resistenza al destino. Accettare "ciò che è" si accompagna alla tendenza a dare valore alla rinuncia. Per esempio se i conflitti sessuali bloccano la tua energia, rinuncia al sesso. Se sei guidato meccanicamente dal piacere, rinunciaci. E anche, allontana da te il male, sradica la rabbia, il rancore, l'invidia e, ovviamente, la violenza.

Carl Jung ha giustamente notato che, quando una persona o una cultura accentuano un aspetto della vita, il suo opposto si sviluppa nell'inconscio. Questo fa si che il comportamento che si cerca di eliminare si manifesti per vie traverse e non riconosciute. Per esempio nella via orientale alla verità, al "guardar dentro" ed esperire l' "ora", si affianca l'autoritarismo e il rispetto per la tradizione. La rinuncia ai piaceri mondani si compie per raggiungerne altri più sublimi, concepiti come "beatitudine" invece che come mero piacere.

La soppressione della violenza e del male mediante l'ideologia non hanno mai liberato dalla sofferenza e dalla violenza. L'Oriente intellettualmente attribuisce valore alla non-violenza (*ahimsa*), tuttavia non ha sradicato la violenza dalla sua cultura. La violenza può spesso verificarsi anche nelle pratiche spirituali e pure nello yoga: quando, per esempio, l'insegnante cerca di forzare l'allievo in modelli rigidi, o quando gli studenti cercano di forzare il proprio corpo in una posizione, senza ascoltare quello che dice il corpo.

Il "punto di vista dell'unità" tende a negare importanza ed anche realtà all'individuo, alla sua personalità, al suo corpo, ai rapporti, ai pensieri, alle sensazioni. Come conseguenza si cerca di rinunciare al proprio interesse, e questo crea conflitto, dato che l'interesse represso, opera nell'inconscio. Quando si nega il proprio interesse lo si fa nella speranza di poter ottenere di più. Per chi? Per se stessi, ovviamente.

In Oriente ci sono molti "yoga", ma *l'Hatha* yoga spesso viene considerato il meno importante, perché il corpo in se stesso è svalutato ("Troppa insistenza sul corpo è narcisistica e fa restare bloccati al piano materiale"). Nella migliore delle ipotesi lo *Hatha* yoga viene presentato come una fase di passaggio verso condizioni spirituali più elevate. Il corpo è riconosciuto come "tempio" dello spirito, ma, visto che il corpo invecchia e si corrompe, lo spirito, che è eterno, deve vivere indipendentemente da esso.

PROSPETTIVA OCCIDENTALE

Ho chiamato "punto di vista del molteplice" lo schema di riferimento fondamentale del pensiero occidentale. Qui l'universo è visto come contenente entità separate, che vivono l'una in rapporto all'altra, ma sono fondamentalmente distinte. La divisione fondamentale è fra "io" (la pelle e tutto quello che c'è dentro) e "non-io" (tutto il resto). Perciò "guardare dentro" ha avuto poca rilevanza per l'Occidente. Se io, l'individuo, sono soltanto un punto della vita in mezzo ad infiniti altri, la verità e i significati importanti si possono trovare solo "fuori", "guardando fuori". Se tentassi di guardare dentro, troverei soltanto un guazzabuglio di soggettività. Io sono creato dalle mie esperienze, visto che quello che ricevo dall'esterno diventa il mio interno.

Per capire me stesso e il mondo devo vedere come le entità separate si influenzino a vicenda. Questo posso farlo soltanto guardando "fuori" il più obiettivamente possibile. La scienza, che si interessa ai "duri fatti" è un esempio di questa prospettiva. La verità si trova penetrando attraverso i veli di un altro

genere di illusione, quella creata dal nostro punto di vista personale e soggettivo. Dato che sono i sensi che ci mettono in relazione col mondo, valutiamo l'esperienza e abbiamo costruito una tradizione empirica che attribuisce valore di prova ultima all'accordo pubblico e alle percezioni condivise con altri. Ovviamente questo tende a renderci materialisti, dato che consideriamo realtà ultima il mondo che percepiamo all'esterno.

L'Occidente concepisce Dio come separato "al di fuori"; e pure significato e verità vanno ricercati "fuori". Siamo molto pratici, immersi in un approccio pragmatico alla vita. ("E` vero se funziona"). Se credere in una religione o un dio mi fa sentire meglio, gli dò più credito. Se riesco a controllare l'ambiente, ho qualcosa in mano. Difatti in Occidente un valore chiave è il controllo, contrapposto all'accettazione. Vogliamo avere l'ultima parola nello stabilire in che direzione va la nostra vita. E siccome siamo interessati al controllo, sottolineiamo il "divenire", visto che si può controllare solamente ciò che cambia. L'Oriente d'altra parte sottolinea l' "essere" e valorizza il distacco. Noi invece valorizziamo gli obiettivi, il successo, il progresso e i frutti della competizione.

Come abbiamo visto per l'Oriente, anche l'Occidente genera valori contrastanti. Perchè, anche se siamo costantemente rivolti all'esterno ("guardiamo fuori"), siamo anche molto assorbiti da noi stessi. Vogliamo migliorare la nostra vita, realizzare pienamente il nostro potenziale, diventare prometeici strappando il fuoco agli dei. Vogliamo essere gli artefici della nostra vita, prendendoci la responsabilità di tutto quel che succede. Diamo valore all'indipendenza, all'esplorazione di sè, all'esserci fatti da soli. Le nostre scelte creano il nostro futuro e perciò vogliamo la libertà di scegliere. La libertà qui contiene alcuni aspetti di resistenza, resistenza a "ciò che è", per rendere la vita qualcos'altro, qualcosa di meglio, mediante la nostra facoltà di scegliere. La libertà per l'Oriente è abbandono della resistenza e accettazione della totalità.

Quando l'Occidente si rivolge all'interno, analizza l'esperienza soggettiva: pensieri, ricordi, emozioni, sensazioni. Volgersi all'interno per l'Oriente implica negare l'esperienza soggettiva dicendo "io non sono questo, non sono quello", o permetterne il flusso rimanendone distaccati, cosicché alla fine c'è il silenzio. Questo silenzio o vuoto al di là dell'esperienza costituisce la realtà, mentre per l'Occidente è l'esperienza stessa a costituire il reale.

Per evidenziarne il contrasto, ho presentato queste due diverse visioni del mondo in forma schematica, ma in realtà nessuna delle due coincide esattamente con l'una o con l'altra delle posizioni presentate. L'Occidente ha influenzato molto la cultura orientale e, specialmente durante gli ultimi quindici anni, le prospettive orientali hanno permeato il nostro punto di vista di occidentali. Per esempio nell'atlètica e persino nel mondo degli affari ci sono libri che sottolineano l' "essere nel presente" e accettare. Tuttavia, secondo il più puro stile occidentale, ci interessiamo all'approccio interiore, per esempio nel tennis, per migliorare il nostro modo di giocare. Diamo valore al distacco se porta risultati concreti. Usiamo l' "essere" per "divenire".

Anche se lo yoga viene dall'Oriente, l'Occidente gli attribuisce un suo particolare sapore. Il modo in cui ci accostiamo allo yoga mostra la nostra tendenza verso il "divenire" e raggiungere risultati concreti. Per esempio, spesso siamo interessati allo yoga perché migliora la qualità della nostra vita. Abbiamo di mira il miglioramento della salute, dell'energia, e del processo di invecchiamento. Vogliamo che l'insegnante ci aiuti a cambiare, a progredire e a raggiungere un certo genere di esperienza, sia essa il rilassamento o un vigoroso esercizio. Siccome siamo innamorati del controllo, tendiamo a usare la mente per dare ordini al corpo. Il pericolo in questo caso è che anche lo yoga possa diventare meccanico, come una ginnastica. Quando la mente usa il corpo o lo fa funzionare automaticamente la separazione fra mente e corpo aumenta.

Delle varie scuole spirituali e di yoga che sono venute dall'Oriente quelle che hanno messo radici più profonde nella nostra cultura riconoscono in una certa misura l'importanza dell'individuo e del miglioramento di sè. Difatti le più note scuole di *Hatha* yoga sottolineano l'importanza del corpo e il benessere che lo yoga conferisce.

LA TERZA PROSPETTIVA

Sia l'Oriente che l'Occidente con i loro opposti punti di vista esprimono delle verità che, prese di per sè, sono incomplete. E` necessaria una sintesi che li faccia confluire in un terzo punto di vista. Questa "terza prospettiva" vede l'unità e la diversità come due aspetti della stessa cosa, nessuno dei quali è più reale e importante o profondo dell'altro. In realtà, paradossalmente, nè la totalità, nè la separazione potrebbero esistere una senza l'altra. *L'uno è il molteplice.* L' "eterno ora" contiene in sè i prodotti del passato e i semi del futuro, così passato e futuro non sono illusori, ma esistono nell' "ora". L' "essere", o essenza, contiene in sè il "divenire"; e il "divenire" in ogni istante manifesta in sè "ciò che è".

La "il punto di vista dell'unità" attribuisce valore alla fusione con la totalità; "il punto di vista della moltepilcità" valorizza l'individuazione. Sia per gli occidentali che per gli orientali vi è un grosso conflitto psicologico fra questi due modi di vedere le cose. Tutti noi vogliamo realizzarci come individui e tuttavia vogliamo essere in comunicazione con qualcosa di più profondo che la nostra mera individualità. Per la "terza

prospettiva" individuazione e fusione non sono veramente opposte, ma sono polarità di un processo di crescita e necessarie l'una all'altra. L'accettazione sia della vita, sia di un rapporto o una posizione yoga, deve essere equilibrata dalla capacità di esercitare controllo. E' necessaria determinazione per contrastare gli aspetti meccanici dello invecchiamento e l'entropia e per rendere migliore il mondo. Qui la potenzialità di fondersi e di andare oltre i propri limiti non deriva dalla perdita dell'io, ma dalla forza dell'io. Perché quando si abbattono le barriere senza che ci sia la forza per ricostruirle, nella migliore delle ipotesi si crea una personalità dipendente, e, nella peggiore, una veramente frammentaria. Per individuarsi pienamente ci deve essere una fusione con qualcosa di più grande di noi. Per potersi fondere senza venire psicologicamente distrutti ci vuole forza individuale.

Un altro modo per creare la sintesi tra Est e Ovest sta nel vedere come la storia sia ciclica e nello stesso tempo lineare. I cicli si ripetono e tuttavia ogni svolta è diversa, unica. Ancora un altro modo per far confluire i due punti di vista è vedere come l'eternita ("senza tempo") si manifesti soltanto nel campo della temporalità, e come ogni singolo attimo separato esprima sempre l'eternita.

Sia nello yoga che nella vita la "terza prospettiva" è stata essenziale per integrare dentro di me gli opposti. Ha promosso uno dei connubi più necessari per lo yoga: l'integrazione fra mente e corpo. Anche se intellettualmente riconosciamo che mente e corpo sono intimamente connessi, spesso sottolineiamo l'aspetto fisico delle posizioni, perché è più tangibile. Tendiamo a dimenticarci che lo yoga è veramente una attività psicofisica. L'aspetto mentale implica l'integrazione di caratteri apparentemente opposti, come controllo e abbandono, concentrazione e attenzione, perseguire uno scopo ed essere distaccati.

Il "punto di vista dell'unità" risolve la separazione fra mente e corpo negando la realtà del corpo, chiamandolo "illusione", come tutta la materia. L'Occidente si è dibattuto con questa divisione per almeno 2000 anni, cercando di risolvere intellettualmente il problema. Il "punto di vista della moltelicità" attribuendo realtà ultima alla separazione, tende a dividere non solo il mondo esterno, ma anche l'individuo. Pensiamo a noi come a una mente che ha o vive in un corpo. La mente diventa il cavaliere che controlla, mentre il corpo è il cavallo da ammaestrare ed usare. Il paradosso è che, anche se ci identifichiamo con la mente, chiamandola "io", la mente stessa è molto materialista e venera i successi tangibili, come la bellezza, la giovinezza, o la ricchezza.

La "terza prospettiva" vede come la mente e il corpo sono nello stesso tempo uniti e separati. Sono due diverse manifestazioni di quella energia i cui scambi reciproci creano un essere totale. Questo significa che nello yoga, come nella vita, il controllo deve passare dall'uno all'altro: così qualche volta la mente controllerà il corpo spingendolo e dirigendolo; tuttavia la mente deve permettere anche al corpo di prendere il controllo, cosicché movimento e rilassamento possano venire dalla intelligenza interna del sistema fisico e delle cellule stesse. Occasionalmente il controllo viene da un terzo punto, dove il proprio essere totale è nello stesso tempo spontaneamente guida e guidato. Lo yoga implica lo scambio cosciente fra queste tre condizioni

A PROPOSITO DI YOGA

Gli atteggiamenti mentali che si portano nello yoga influenzano molto dove lo yoga ci porta. Segue una breve descrizione di come la "terza prospettiva" abbia influenzato il mio modo di fare yoga.

La persone fanno yoga per molte ragioni diverse: per raggiungere certi stati mentali, per controllare le emozioni, per ritardare l'invecchiamento, per generare energia o semplicemente per sentirsi meglio. So che lo yoga può portare e porta questi e altri benefici. Il paradosso dello yoga però è che,se si pratica solamente per i vantaggi che porta, non si capisce veramente cosa sia. Nella sua essenza è un agente di trasformazione, può cambiare tutto il nostro essere in un modo che non deriva semplicemente dal tendere verso specifici risultati. Generalmente costruiamo inconsciamente delle abitudini nella mente e nel corpo; e, anche se qualche volta queste abitudini ci fanno comodo, molto spesso ci limitano. Così avviene con l' invecchiamento: il processo di condizionamento limita i movimenti del corpo e noi ci irrigidiamo.

La tensione muscolare influenza le ghiandole, la circolazione, i nervi, le nostre energie, accelerando cosi la disgregazione del corpo. Quando il corpo diventa meno flessibile e aperto, questo si riflette direttamente sulla mente e sulla personalità. E' impossibile restare uguali. La vita è cambiamento, e il cambiamento in una persona può prendere solamente due direzioni: o si diventa più rigidi e cristallizzati, più assestati nei propri modi, o si continua a crescere, trasformarsi, e ci si apre a se stessi e al mondo in cui si vive. Lo yoga fornisce l'energia, il vigore e la flessibilità per trasformarsi e incontrare pienamente la vita.

Più si entra in profondità nel corpo, più a fondo bisogna entrare nella natura della mente che fa lo yoga. Viene il momento in cui si capisce che i limiti più grossi che si incontrano nello yoga non stanno nel corpo, ma nelle resistenze della mente. Tutti, almeno razionalmente, attribuiamo valore alla crescita, spesso senza accorgerci che crescere significa modificarsi, il che significa morire ai vecchi modi di essere. Il nostro attaccamento ai piaceri e alle comodità che ci siamo assicurati crea resistenze

inconsce al cambiamento, resistenze che devono diventare consapevoli per essere affrontate. Non farlo limita molto il nostro yoga. Di fatto nello yoga la maggior parte dei salti qualitativi avvengono a livello mentale. Per esempio, si entra in una nuova dimensione quando si preferisce fare yoga da soli invece che in classe o in gruppo. Questo è segno che si genera energia dall'interno e si è in contatto con i propri processi interni. Un altro salto qualitativo importante, pure di carattere mentale, si verifica quando si smette di avere paura di farsi male. Ciò significa che si è sufficientemente in contatto con le proprie reazioni fisiche e con il modo di fare yoga da poter riparare gli eventuali danni.

Questi sono esempi di modificazioni mentali che hanno sullo yoga una portata più ampia di quanto siamo flessibili o che posizione facciamo. Una delle modificazioni fondamentali avviene quando si vede che lo yoga è un processo da vivere più che uno scopo da raggiungere. Questo è vero in ogni posizione. La cosa importante non è raggiungere la posizione finale. Gli aspetti tecnici, come l'uso appropriato del respiro, l'attenzione all'allineamento, il generare energia per rinforzare il flusso della corrente nervosa, e così via, sono importanti solo come strumenti di esplorazione di sè. Il processo yogico è semplice e profondo nello stesso tempo. Riguarda incontrare se stessi e i propri limiti, imparare a leggere le reazioni fisiche e mentali, sapere come penetrare nelle aree bloccate e sapere quando avanzare e quando rilassarsi nella posizione.

L'essenza della creatività è un equilibrio consapevole fra controllo e abbandono. Questo implica la capacità di prendere la vita nelle nostre mani e orientarla . Implica anche accettare che la vita ci guidi. Lo yoga è un universo in miniatura in quanto comprende le polarità di base dell'esistenza. Ogni posizione è un gioco fra spinta e rilassamento, concentrazione e attenzione, direzione e abbandono. Più lo yoga ci insegna questo equilibrio, più esso si traspone ad altre parti della nostra esistenza.

L'equilibrio non si raggiunge meccanicamente, con delle formule o copiando altri che magari ne hanno una comprensione maggiore. E' un aspetto personale, creativo, che si può "conoscere" solo in se stessi. Più specificamente, la risposta alla domanda: "devo spingere oltre, star fermo nella posizione o tornare indietro e rilassarmi?" è conoscibile soltanto nel momento. Muoversi conformemente alle proprie possibilità dipende da quanto si è sensibili e in sintonia. Perciò lo yoga, come la vita, è in ultima analisi un'arte, e ciò significa che è sempre un'espressione unica e individuale di principi universali. Siamo tutti uguali e diversi nello stesso tempo. Una determinata posizione raggiunge aree simili nel corpo di ciascuno; tuttavia ogni posizione può essere affrontata in un numero infinito di modi. Più il nostro approccio allo yoga è rigido, più la nostra sessione diviene meccanica. Quando lo yoga diventa un dovere, è segno che manca l'aspetto creativo e che si funziona "automaticamente". Bisogna prestare attenzione non soltanto a cosa dice il corpo, ma anche a ciò che succede nella mente.

Il feedback è costituito da una parte di un sistema che comunica a un'altra parte come ne viene influenzata. E' una chiave per integrare l'interno e l'esterno, perché implica guardare sia dentro che fuori. Alcuni esempi di feedback fisico sono il dolore, la fiacchezza, i diversi gradi di intensità, il flusso dell'energia, il tremore, la fatica, e via dicendo. Il feedback mentale prende varie forme come la noia, l'ambizione, la paura, la distrazione, la fretta, un senso di lotta e di sforzo, il distrarsi facilmente o preoccuparsi di che ore sono, del confronto, dell' incapacità e così via. Ci sono anche feedback che implicano reazioni ad elementi esterni come la dieta, l'ambiente, i rapporti. Posso imparare dagli altri, ma è soltanto stando in contatto con quanto succede dentro di me che posso verificare se il punto di vista di un altro ha rilevanza per la mia vita.

L'integrazione fra mente e corpo, senza negare nessuno dei due, è un problema a cui tutti ci troviamo di fronte. Siamo nello stesso tempo due cose e una cosa sola: una mente e un corpo ed un organismo totale, una unità. La "terza prospettiva" vede che quelli che ci appaiono come polarità o paradossi della vita, come la separazione fra mente e corpo e fra individuazione e fusione, in realtà non sono affatto opposti, tranne che nel nostro modo di concepirli.

Possiamo guardare ai vari problemi che la cultura occidentale e orientale si trovano di fronte come risultanti dallo squilibrio creato dalla "prospettiva dell'uno" e dalla "prospettiva del molteplice". L'Occidente, come si vede nella scienza, valuta positivamente il progresso ("divenire"). Questo ci ha conferito grande abilità tecnica e molti vantaggi materiali, compresa una vita più lunga, ma ha creato un vuoto spirituale e ha portato alienazione e isolamento. La tensione dell'Oriente verso ciò che è eterno ("essere") ha sviluppato prospettive rivolte all'interiorità che aiutano l'individuo a uscire dallo isolamento personale e ad entrare in comunicazione con un potere più grande, ma questo si è accompagnato a una scarsa considerazione per la vita, ed ha portato molta miseria, sofferenza e degradazione dell'umanità.

Yoga significa "unione". Esso offre la possibilità di integrare queste polarità nella nostra vita personale, ed è una forza che può aiutare a forgiare la sintesi necessaria fra Est e Ovest. La fiamma dello yoga si è spostata verso Occidente. Abbiamo una opportunità unica di far confluire il misticismo orientale con la praticità occidentale, per creare un contesto più valido ad affrontare le difficoltà del nostro tempo.