Insegnamenti yoga dal

Tao te Ching

Tao te Ching: questo termine è tradotto da alcuni come "La via (Tao) della virtù (te ching)"

Si presume che il Tao te Ching fu scritto da un saggio cinese di nome Lao-Tze all'incirca 2500 anni fa e che lo stesso Lao-Tze fosse un contemporaneo del Buddha Sakyamuni, anche se visse in Cina e probabilmente i due non si incontrarono mai. Si sa poco o nulla della sua vita e più di uno studioso negli anni ha messo in dubbio la presunta paternità di Lao-Tze riguardo quest'opera, testo principale del movimento religioso taoista.

Una delle capacità che si sviluppano avanzando sul sentiero spirituale consiste nell'essere in grado di notare le similitudini tra i vari sentieri religiosi. Non voglio essere banale o qualunquista nell'affermare che tutti i sentieri insegnano le stesse cose. Non posso e non desidero dirlo per il semplice motivo che una simile affermazione non corrisponderebbe a verità. La maggior parte dei sentieri spirituali tradizionali mescola verità eterne con folklore, punti di vista, norme di comportamento derivate da necessità sociali, ecc. Non è compito mio concentrarmi su queste "aggiunte" e cercare di scremare, nei singoli percorsi, ciò che è vero da ciò che non lo è. E' però un mio piacere personale sottolineare i punti in comune tra il nostro percorso spirituale e gli altri quando, leggendo scritture di altri sentieri, riesco a trovarli al di fuori di ogni ragionevole dubbio.

Mosso dallo stimolo interiore di leggere il Tao te Ching, ho subito compreso la ragione per cui ho sentito interiormente questo bisogno; credo che leggendo i versetti anche molti di voi lo capiranno. Il Tao te Ching è diviso in 81 gruppi di versi. Alcuni di essi non sono facilmente comprensibili ad una persona come me (estranea alla cultura spirituale cinese di quell'epoca), altri, invece, sono un'espressione chiarissima del concetto della "non dualità" (monismo). Nonostante il testo sia impregnato della cultura cinese, la somiglianza del contenuto di parecchi versi con quelli della Bhagavad Gita è impressionante. Nel fare questo lavoro ho ovviamente diretto maggiormente la mia attenzione su quei specifici versi che riportano concetti simili a quelli del nostro sentiero. Alcuni di essi hanno una forte matrice filosofica (il primo per esempio), altri sono maggiormente concentrati sul comportamento del singolo.

Questo articolo è l'inizio di un lavoro che farò occasionalmente e che pubblicherò sul sito o sulle newsletter a "puntate". Inizio oggi con i primi due versi; nei prossimi mesi, compatibilmente con il tempo che avrò a disposizione, ne estrapolerò altri dal testo e fornirò un commento sugli stessi.

Tao te Ching

(estratti con commento – L'italiano è stato ottenuto dalla traduzione in Inglese di Gia Fu Feng & Jane English)

Traduzione letterale (verso uno):

Il Tao che si può nominare
non è il Tao eterno.
Il nome che si può nominare
non è il vero nome.
Il senza nome è l'inizio di cielo e terra.
Ciò che ha nome è la madre delle diecimila cose.

Sempre senza desideri, si può vedere il mistero.
Sempre desiderando, si vedono le manifestazioni.
Entrambi nascono dalla stessa origine, ma hanno nomi diversi.
Questo appare come oscurità.
Oscurità all'interno dell'oscurità, la porta di tutti i misteri

Traduzione interpretata:

La via che si può definire
non è l'essenza eterna della via.
Qualsiasi nome le si possa attribuire,
non è il suo vero nome.
Ciò che non ha nome è l'origine sottile della creazione.
Ciò che ha nome è l'origine di ciò che si vede.
Chi è senza desideri può avere comprensione dell'essenza sottile.
Chi è imprigionato dai desideri percepisce solo la manifestazione grossolana.
Nome e senza nome hanno la stessa origine, ma sono definiti diversamente.
Tutto l'insieme è ciò che non si conosce.
Ciò che non si conosce all'interno di ciò che non si conosce è la porta per la comprensione del tutto

Due grandi insegnamenti della Bhagavad Gita sono descritti brevemente in questi versi: l'origine di ogni cosa, ossia la Coscienza suprema senza attributi (realizzabile, ma non definibile) e l'importanza del distacco dai desideri. Chi è schiavo dei desideri (e quindi della materia) prova attaccamento nei confronti del mondo materiale e percepisce solo la manifestazione grossolana della creazione; chi vive con distacco, invece, ha la possibilità (attraverso giusto vivere e meditazione supercosciente) di realizzare (conoscere con esperienza) la sua natura e l'origine di tutte le cose. La conoscenza di ciò che rimane nascosto dietro la creazione tangibile (l'essenza sottile vibratoria delle cose - Om), a sua volta prodotto della Coscienza suprema, è la porta della realizzazione spirituale (oscurità – Om - dentro l'oscurità – Coscienza Suprema – *ciò che non si conosce all'interno di ciò che non si conosce*).

Traduzione letterale (verso due):

Tutti sotto il cielo possono vedere la bellezza come tale, solo perché esiste la bruttezza.
Tutti possono conoscere il buono come tale, solo perché esiste il cattivo.
Per questa ragione avere e non avere si presentano insieme.
Facile e difficile sono complementari.
Lungo e corto si contrastano.
Alto e basso si appoggiano uno sull'altro.
Voce e suono si armonizzano.
Fronte e retro si seguono.
Pertanto il saggio non fa nulla, insegnando di non parlare.
Le diecimila cose sorgono e cadono senza sosta.
Creare, eppure non farlo.
Lavorare, senza prenderne il merito.
Si compie il lavoro, quindi lo si dimentica e per questo dura in eterno.

Questo verso non necessita di una traduzione interpretata; è interessante notare come l'autore descriva saggiamente la relatività dualista del mondo materiale che si basa essenzialmente su differenze e termini di paragone. L'uomo ordinario percepisce le differenze soggettive (opinioni, come ad esempio bello/brutto – simpatico/antipatico, buono/cattivo, ecc.) od oggettive (bianco/nero, alto/basso, ecc.) e vive secondo esse; l'uomo saggio e realizzato le osserva spassionatamente, ma non si lascia influenzare dalle stesse perché percepisce unità in tutto. Il mondo materiale è in continuo cambiamento (non a caso si definisce come "la dimensione del divenire") e dirigere attenzione e attaccamenti esclusivamente su di esso conduce l'uomo ad un'inevitabile vita di insoddisfazione.

Nel verso l'autore inizia – a modo suo e in base alle sue conoscenze filosofiche – ad inviare messaggi tesi ad incoraggiare il lettore a dedicarsi ad una via di vita superiore, basata sull'umiltà, sul non attaccamento e sulla verità. Come Paramahansa Yogananda consigliava ai suoi studenti di "vivere nel mondo senza far parte di esso" o di "indossare la mondanità come si indossa un vestito stracciato", così Lao-Tze inizia a questo punto a dare una serie di insegnamenti volti a raggiungere lo stesso scopo.

Per fornire un esempio, ecco alcuni brevi passaggi tratti dai versi successivi:

Non esaltare il dotato previene la lite. (...)

Non accumulare tesori elimina il furto (...)

Il saggio rimane di dietro, per questo sta davanti; è distaccato, per questo è uno con tutto e attraverso l'azione disinteressata ottiene la realizzazione (...)

Affila eccessivamente la spada e questa perderà presto il filo (...)

Portare, eppure non possedere (...)

Condurre, ma non dominare (...)

Non preoccuparti di perdita o guadagno (...)

A volte ci si può chiedere (ed è una domanda onesta) per quale motivo una persona dovrebbe vivere una vita senza eccessi, rinunciando ad affermare il proprio ego. Il concetto è abbastanza semplice da capire e questa scrittura dedica parecchi dei suoi versi a rimarcare questa necessità.

L'attaccamento è fonte di dolore; tutto ciò che sale prima o poi deve scendere. Anche nel nostro sentiero del kriya yoga si spiega come l'egotismo (è una parola quasi sconosciuta ai più che significa "senso esagerato di importanza personale") sia un forte ostacolo al progresso spirituale. L'egotismo genera forte orgoglio nei confronti dei propri raggiungimenti il quale, a sua volta, genera attaccamento e ambizione eccessivi.

L'insegnamento taoista (si definisce il Tao anche come "La via dell'acqua che scorre") si concentra molto sull'importanza di una vita retta, morale, in armonia con la natura e i suoi processi. La persona che vive in quel modo lo fa in modo totalmente equilibrato. Evitando di stressare oltremodo il suo sistema nervoso, chi vive una vita semplice ed equilibrata può concentrarsi in modo più efficace sulla propria evoluzione personale e spirituale.

Il commento continuerà in altri articoli....

Furio Sclano
Ottobre 2007

Al centro del tuo essere hai la risposta. Sai chi sei e sai cosa desideri (Lao-Tze)

Il viaggio di mille miglia inizia con un singolo passo (Lao-Tze)

Lao-Tze in un disegno dell'epoca