

I principi fondamentali dello Yoga di Patanjali- I

di

S. Ramaswami

Il termine Yoga è usato abbastanza estesamente in questi giorni e comprende una serie di pratiche per fini diversi. Esercizi fisici, alcuni voti e vincoli, la meditazione, le trasformazioni dell'atteggiamento verso il lavoro e i suoi risultati sono alcuni esempi, ampiamente diffusi e praticati. Inoltre, anche tra chi pratica lo stesso sistema di Yoga, ci sono diverse scuole con marcate variazioni nelle pratiche e nell'enfasi.

I concetti tradizionali e le pratiche di Yoga, tuttavia, sono contenuti nello Yoga Darsana proposto da Maharshi Patanjali. Esso si pone come il più autorevole dei trattati di Yoga e forse la più antica delle opere complete di Yoga.

Patanjali era un Rshi - parola che significa letteralmente colui che sostiene la Verità.

I Veda contengono espressioni di vari Rshi, e la religione e le filosofie vediche sono conosciute come Arsha o quelle dei Rshi.

Le rivelazioni vediche appartenevano a due categorie; il Pravriti Marga (percorso di attività) era quello che enunciava i vari riti religiosi (karma), voti, cose da fare e ingiunzioni e mantra associati, per condurre a una felicità terrena, una vita ordinata, la rimozione d'impedimenti e progressivamente il raggiungimento di livelli superiori di coscienza (Loka) e in tal modo elevati toni di beatitudine. Un altro gruppo di Rshi ha promulgato il Nivriti Marga, o il percorso della rinuncia. È la via della salvezza, una libertà dalla rinascita, dal dolore e dalla sofferenza, il raggiungimento della pace della mente, e si termina con la realizzazione di sé. Primi tra tutti in questo gruppo troviamo Janaka, Yajnavalkya, Kapila e naturalmente Patanjali, oltre ai meno noti le cui parole immortali derivanti da un intenso Samadhi (concentrazione) si ritrovano nella vasta letteratura vedica, in particolare l'Aranyaka e porzioni delle Upanishad. Può essere interessante notare che Patanjali, che sostiene la rinuncia come un mezzo di realizzazione di sé, l'obiettivo più alto per un individuo, fornisca anche la metodologia necessaria per i più alti raggiungimenti mondani e ultraterreni e l'acquisizione di enormi poteri. Poiché sostiene la verità, questi poteri soprannaturali sono menzionati giacché sono il risultato inevitabile di varie pratiche di Yoga. Tuttavia, non vi è alcun dubbio su ciò che Patanjali ha in mente. Si tratta della realizzazione di sé, l'obiettivo ultimo dello Yoga di Patanjali.

I DARSHANA

I Darsana sono scuole di esperienze o sistemi filosofici, che si prefiggono di rivelare la verità. Tra quelle derivanti dai Veda, sei scuole sono state in voga. Di queste, Samkhya, Yoga e Vedanta formano uno stretto gruppo di Darsana e rivelano il più alto aspetto della saggezza vedica. Anche se ci sono alcune piccole differenze tra questi sistemi, chi li studia a fondo sarà in grado di conciliare facilmente le apparenti differenze e trovarle complementari. Non ci sono dubbi sulla direzione generale di queste indagini o la somiglianza delle esperienze, tutte derivanti dall'immenso assorbimento nella Verità (Samadhi).

PATANJALI

La felicità umana è al suo massimo, secondo una teoria, quando si gode di buona salute, ci si esprime bene e profondamente, e si ha chiarezza di pensiero. Bhartruhari, un grande filosofo e grammatico, sottolinea la necessità della purezza di queste tre attività umane (karana), vale a dire della mente, parola e corpo (Mano-vak-kaya).

Maharshi Patanjali è ritenuto aver scritto trattati su questi tre temi, e le prove in termini di elogio si trovano nell'antica letteratura sanscrita. La leggenda narra che antiche genti affette da contaminazioni delle attività di cui sopra, abbiano pregato Dio (Ishwara) per avere una guida. Poi, in risposta a tale preghiera, Ishwara condiscese sotto forma di un serpente e cadde nelle loro braccia in preghiera. L'incarnazione è conosciuta come Patanjali, che significa colui che cade per le preghiere. (Pat = cadere: Anjali = preghiera). Si ritiene che abbia scritto tre testi, in medicina (Chikitsa), grammatica (Pada) e salute mentale (Yoga).

Il trattato stesso di Patanjali sullo Yoga è scritto in dichiarazioni criptiche in quattro capitoli (Pada). Utilizzato da un grammatico, il linguaggio dei Sutra di Patanjali è di un ordine molto alto e la scelta delle parole inappuntabile. Il sistema stesso è molto completo, e mostra il luogo, la pratica e i benefici di molti sotto-sistemi, come Jnana, Bhakti, Karma, Kriya, Laya, Hatha, Mantra, Japa, Raja ecc. Un commento autentico sul Sutra (filo di pensiero) è stato scritto da Vyasa, creduto per generazioni essere anche l'autore dei Brahma Sutra e il compilatore dei Veda. Ulteriori delucidazioni sono state fatte da sostenitori ben noti come Shankaracharya, Vachaspatimisra, Rajabhoja e altri.

LA PAROLA YOGA

L'interpretazione più comune della parola Yoga è integrazione, derivato dalla radice Yuj (Yujir, Yoge). Una tale interpretazione richiede due cose o principi separati e un movimento dell'uno verso l'altro, e necessita attività in almeno uno

dei due principi. Yoga quindi dovrebbe significare l'attività necessaria, con conseguente fusione tra i due e l'esperienza che ne risulti. Su questa base, molti sistemi di yoga sono venuti in auge - alcuni di matrice vedica e alcuni che non si basano sull'autorità dei Veda.

La congiunzione dell'anima individuale (Jivatma) e l'anima suprema o Dio (Paramatma) è Yoga per Srimad Bhagawata, un noto Purana. Qui la Jiva, che soffre dei tre dolori legati all'esistenza fenomenica, anela e attivamente volge la mente verso Dio in uno spirito di totale abbandono. Questa è l'attività dell'individuo. Poi il Signore supremo rimuove tutti gli impedimenti e gli concede tutte le benedizioni, la più alta delle quali è l'integrazione dell'anima individuale con lui. Questo approccio di rinuncia totale o Prapathi è il modo più sicuro verso la salvezza. Quasi tutte le religioni si basano su simili principi di arresa. Patanjali riconosce la totale devozione a Dio come uno dei mezzi per raggiungere la realizzazione di sé.

Ci sono altre scuole che funzionano sui livelli fisici e fisiologici e proclamano che Yoga è l'integrazione di due aspetti apparentemente diversi delle forze neurologiche, vale a dire Prana e Apana. Anche il (Bhagavad, *ndt*) Gita si riferisce a questa pratica che è fondamentalmente un approccio Hatha Yoga. In questo sistema sia Prana che Apana vengono attivati e successivamente coltivati per mezzo di asana, pranayama e bandha e in questo modo si ottiene l'integrazione. Ancora un'altra scuola annuncia che l'energia dormiente nel Muladhara deve essere attivata in un modo specifico, affinché si possa muovere attraverso il Sushumna e raggiunga e si fonda con la Shiva (letteralmente pace) in un punto noto come Sahasrara nella testa. C'è movimento in Sakthi (Energia) e non nel principio Siva.

Il Mantra Yoga si riferisce alla ripetizione di una sillaba, parola o frase in modo che la mente si possa per così dire fondere con il Dio che è contemplato, la cui forma è suono stesso. Significa sintonizzazione totale della mente con le vibrazioni del Devata. Patanjali riconosce anche questo metodo nel raggiungimento della chiarezza mentale. Esistono altri sistemi simili, ma è sufficiente dire che tutti i sistemi di Yoga fondamentalmente riconoscono che un certo livello di attività è necessario. Tutti i principi costituenti hanno un certo potere (Sakthi) e non c'è Tattwa o principio senza le sue caratteristiche distintive (guna). Si tratta di una significativa variazione dal Vedanta, in particolare la filosofia Advaita che proclama che Brahman sia privo di attributi. Inoltre, a differenza dell'Advaita Vedanta che proclama che l'esistenza fenomenica sia Maya o illusione, lo Yoga considera sia l'anima sia l'esistenza fenomenica come reali (Satya). Tuttavia, a un'analisi più approfondita, si scopre che la differenza è più sull'enfasi che non sull'esperienza della Verità di Yogi e Advaita Vedantin - soprattutto considerando che lo stesso grande Advaita Vedantin Sri

Sankaracharya era uno yogin, come si può evincere dalla sua autentica opera sullo Yoga, Yoga Taravali.

I TRE PRINCIPI

Nel suo trattato sullo Yoga Patanjali riconosce tre principi distinti (Tatwas). Essi sono (1) Purusha (2) Prakriti e (3) Ishwara. È necessario elaborare su questi punti per avere un corretto apprezzamento dello Yoga di Patanjali.

PURUSHA

Purusha letteralmente significa il principio interiore. È l'osservatore puro e semplice in ogni essere. Si tratta di coscienza-intelligenza totale (Drisi Matra: solo Osservatore) ed è immutabile, ma è costretto a visionare tutto ciò che gli è presentato dal Chitta, che può essere tradotto approssimativamente come la mente o il principio che riceve, raccoglie tutte le impressioni sensoriali, sentimenti, stati d'animo, ricordi, ecc. e li presenta al sé, che osserva le continue attività del chitta. Così nella vita normale, anche se il Purusha è diverso dal chitta che lo avvolge, non è del tutto libero da esso. Questa incessante attività mentale (chitta vrith) e la necessità dell'osservatore o sé di auto identificarsi con essa è la causa della schiavitù.

PRAKRITI

Prakriti è il principio che evolve, l'evoluzione stessa che si svolge in fasi, la produzione in tutti ventiquattro sotto-principi. La prima fase, o il livello irriducibile è conosciuto come Alinga - il non-manifesto, non-specifico. Questa fase, detta anche Moolaprakriti o radice dell'universo, si verifica quando le tre caratteristiche costituenti fondamentali, vale a dire Satwa, la cui attività principale è la chiarezza, Rajas che dà la mobilità e Tamas che trattiene, sono in perfetto equilibrio. L'evoluzione inizia con il disequilibrio di queste tre energie fondamentali. Anche se sono opposti l'uno all'altro, i tre guna si sostengono reciprocamente nel processo di evoluzione. Prakriti è costituita solo dai tre guna e Patanjali si riferisce all'evoluzione dei guna stessi come causa di esperienza per il Purusha.

La seconda fase è chiamata Linga o di manifestazione primaria o indicativa. È nota anche come Mahat o la mente universale.

La terza fase è conosciuta come Avisesha o non-specifica. In questa fase Mahat si evolve in sei aspetti distinti, vale a dire Ahankara o esistenza individuale e le cinque sensazioni, che sono suono (Sabda), tatto (Sparsa), forma (Roopa), gusto (Rasa) e odore (Gandha). Questi cinque sono conosciuti come Tanmatra o la

forma pura delle sensazioni, e richiedono successivi strumenti di rilevazione (Gli Indriya) per essere percepiti e mezzi (Bhuta) per le loro manifestazioni.

L'esistenza individuale e i cinque Tanmatra richiedono supporto per manifestarsi e pertanto abbiamo la fase successiva e finale dell'evoluzione di Prakriti, che è costituita dalla mente (Manas) e i cinque strumenti di percezione, cioè gli organi dell'udito, del tatto, della vista, del gusto e dell'olfatto. Poi ci sono i cinque strumenti di azione, cioè gli organi della parola, le braccia, le gambe, gli organi escretori e gli organi genitali. Infine ci sono i cinque aspetti fondamentali tangibili del mondo fenomenico, che consistono in: lo spazio (Akasa), l'aria (Vayu), la materia sotto forma di energia (Agni), il liquido (Appu) e il solido (Prithvi). Le cose che osserviamo sono costituite delle varie combinazioni di questi cinque aspetti tangibili e quindi ci sono innumerevoli oggetti con diversi nomi e forme. Patanjali definisce tutta questa creazione come quella che viene osservata dall'anima individuale (Purusha). Gli strumenti di percezione ricevono sensazioni dagli elementi grossolani che la mente raccoglie e, con la colorazione della sensazione dell'"io", li presenta al Purusha (l'osservatore). Si potrebbe commentare che anche il chitta che scambiamo per noi stessi, è in realtà parte dell'osservato, e come tutte le modificazioni mentali (vrithi chitta) tra cui la sensazione-che-io-esisto (Asmita), vengono osservati dal Purusha. Prakriti non è di alcuna utilità se non per il Purusha (e senza di esso, l'esistenza di Prakriti non sarà osservata da alcuno) e l'anima individuale si avvale di questo principio per una varietà di esperienze (Bhoga) o per la rinuncia (Apavargha). La distinzione di Purusha da Prakriti è la più grande rivelazione delle filosofie vediche, soprattutto Samkya e Yoga.

ISHWARA

La base ispiratrice dello Yoga è il Samkya. A differenza di filosofia Samkya che è Niriswara, lo Yoga riconosce anche il principio "Ishwara", il Divino cosmico o universale. Secondo Patanjali, il Divino è un Purusha speciale, ma a differenza delle anime individuali di cui si è detto in precedenza, non è influenzato da affezioni (klesa), dalle azioni (karma), dai risultati delle attività (vipaka) o dal desiderio di agire e dai risultati delle azioni (asaya). In Lui sono contenute tutte le potenziali conoscenze, l'onniscienza. Egli è il primo insegnante, ma trascende il tempo e lo spazio. Egli risponde e si manifesta al devoto attraverso la ripetizione del mantra più sacro, il Pranava (AUM). Pranava letteralmente significa massima lode, derivante dalla devozione. La ripetizione di Aum (pronunciato come OM) è conosciuta come Japa, e si fa contemplando il significato segreto della sillaba sacra. Tale contemplazione aiuta nella rimozione di tutti gli ostacoli di uno Yogi nella sua ricerca per l'auto-relazione.

I LIVELLI MENTALI PER LO YOGA

Vyasa, il commentatore dei Sutra, classifica i livelli mentali dell'umanità in cinque tipi, dal punto di vista uno Yogin. A un estremo è il gruppo che potrebbe essere definito di avere kshipta chitta o condizione demente. Questo gruppo privo di concentrazione non può nemmeno intellettualmente arrivare a capire lo Yoga e i suoi benefici. Il gruppo successivo è nel livello di Moodha (totalmente offuscato o infatuato). Queste persone non riescono a conciliare l'esistenza separata di un principio immanente di intelligenza distinta (Purusha o il sé), o il principio cosmico che tutto pervade, interiormente. Vivono con i dettami dei sensi e di una mente acritica, sono in balía dei venti, e come tali sono afflitti.

Il terzo, il livello irrequieto, si chiama Vikshipta. Si tratta di uno stato di evoluzione in cui l'individuo anela verso la realizzazione della sua vera natura, ma è costantemente distratto dai sensi e dai ricordi di precedenti esperienze inquietanti. Queste persone riconoscono intellettualmente la vera natura del sé, quando viene sottolineata da trattati quali lo Yoga o il Vedanta, ma sono costantemente distratti e la distrazione stessa deriva dalle abitudini acquisite, una risultante di karma precedenti senza un punto di inizio. Il proprio chitta è costituito dal richiamo delle tendenze derivanti da karma del passato. (Samskara Sesham chittam). Per molti di noi è innanzitutto difficile accettare la distinzione tra il sé e la cognizione o citta vritti più fondamentale che è la sensazione-che-io-esisto. Anche se si accetta a livello razionale, poiché la mente è usata per diverse attività, questa conoscenza discriminativa (Viveka) è fugace. Così queste persone in cui è percepibile una qualche irrequietezza spirituale, sono insoddisfatte con l'esistenza mondana e fenomenica. Essi ottengono di tanto in tanto in uno stato di totale assorbimento (Samadhi) in un principio superiore, ma tali esperienze sono poche e rarefatte secondo Vyasa queste esperienze come tali non possono classificarsi come Yoga. Lo Yoga richiede una trasformazione totale del Chitta. Lo Yoga è la scienza che aiuta a raggiungere una tale mutazione delle cellule cerebrali, attraverso pratiche appropriate del chitta sul chitta, tali che i samskaras (abitudini formate dell'attività ripetuto) che ci distraggono vengono sostituiti da abitudini di non-distrazione e di concentrazione. Quando una persona inizia la pratica dello Yoga al fine di conseguire l'obiettivo della trasformazione mentale che porta alla realizzazione di sé, è conosciuto come Yoga Arurukshu o colui che è desideroso di percorrere il percorso dello Yoga. Anche qui, i praticanti variano e sono conosciuti come lieve, moderati o totalmente coinvolti, a seconda della loro dedizione alla pratica.

Gli ultimi due livelli mentali sono effettivamente pertinenti allo Yoga. Nel quarto, Ekagram, lo stesso oggetto viene mantenuto dalla mente in istanti successivi, l'oggetto potrebbe essere un oggetto tangibile percepito dai sensi, o un'idea eterna, un sentimento sottile o di beatitudine. Nella fase Ekagra, vi è una e una sola idea e anche la sensazione-che-io-esisto è assente o almeno sospesa. Il chitta

è completamente assorbito nel pensiero specifico, con l'esclusione di tutti gli altri. Ovviamente si presuppone che un chitta che è abitualmente focalizzato abbia sviluppato Ekagra Samskara tramite abhyasa (la pratica) in questa vita o in precedenza.

Poiché chitta è capace di essere in vari stati, anche rimanere completamente chiuso a qualsiasi pensiero o stimolo fa parte delle sue caratteristiche. Vyasa indica questo come "Saarva Bhaumaaha chittasya Dharmaha". La nostra mente è in grado di essere in diversi stati (di coscienza). Questo stato è chiamato Nirodha, che letteralmente significa prevenire in modo costante. E anche questo è ottenibile con la pratica. La pratica è la quintessenza dello Yoga.

Quindi Ekagra e Nirodha sono i due stati mentali profondi a cui lo Yoga è interessato. In entrambi i casi, si dice che lo Yogin sia nel Samadhi. La parola Samadhi significa letteralmente a 'tenere completamente', dalla radice Dhi - tenere.

Il Darsana del Patanjala Yoga si compone di quattro capitoli. Il primo è Samadhipada o il capitolo su Samadhi. Samadhi non è fine a se stesso come comunemente si crede, ma è il mezzo per la conoscenza approfondita o Pragna. La conoscenza oggettiva raggiunta da uno Yogi è inequivocabile ed è naturalmente diversa dalla comprensione normale cui si arriva in uno stato distratto.

SAMADHI, SUOI PREREQUISITI E RAMIFICAZIONI

Il primo capitolo tratta di entrambi i tipi di Samadhi, quello usato per Pragna o conoscenza e quello per il Samadhi senza oggetto, derivante dalla pratica di Nirodha, che porta alla quiete assoluta di chitta. Quando chitta diventa assolutamente tranquilla, senza alcuno stato attivo o sensazioni (Pratyaya) allora il sé, che è pura coscienza, rimane nella sua vera forma, indisturbato, a differenza di altre fasi in cui è invariabilmente tenuto a osservare i vari stati d'animo - le acquisizioni di conoscenza quotidiana, la confusione, l'immaginazione, il sonno e il ricordare.

Come si fa a entrare in uno stato d'animo in cui si può abitualmente rifiutare di intrattenere qualsiasi pensiero? Le persone nelle prime tre fasi di evoluzione mentale non saranno in grado di provare quella fase, semplicemente perché i loro chitta sono abituati alla distrazione. Una persona su un milione, (possibilmente a causa di precedenti Samskara), forse non è abitualmente distratta. Tale Yogi naturale è conosciuto come Samahita chitta o una persona con una mente equilibrata e contenta. Il primo capitolo ha lo scopo di dare il background teorico necessario, in modo che la persona Samahita chitta dalla

mente già pura svilupperà Ekagrata o Nirodha secondo i casi. L'obiettivo finale comunque è quello di raggiungere la realizzazione di sé.

Come fa un Samahita chitta raggiungere lo stato di Nirodha, che porta all'indipendenza di sé? Come accennato in precedenza, il chitta può fluire in due direzioni diverse - verso il bene e verso il male. Secondo Patanjali quanto scorre nel piano interno della discriminazione (di sé e chitta) che termina in sé rimanendo nella sua vera, felice, pura natura cosciente, conosciuta anche come indipendenza (Kaivalya), si dice che porti al bene. Al contrario, se chitta si muove in direzione di Pravriti, derivante dalla non-discriminazione, porta al male, alla rinascita, ai tre tipi di dolore (adhyatmika, adhibhautika, adhidaivika, le sofferenze causate da noi stessi, fisiche e mentali, quelle causate da altri esseri e quelle legate al fato, *ndt*), che potrebbero andare avanti all'infinito nascita dopo nascita. Mentre le persone Moodha e Kshipta sono sempre inclini a Pravriti, il Vikshiptha chitta è a un bivio.

Il Samahita chitta ha comunque già la tendenza alla discriminazione e alla successiva realizzazione di sé. Per rafforzare questa tendenza, la pratica (Abhyasa) e la rinuncia (Vairagya) sono i mezzi ampiamente suggeriti dalle filosofie vediche. Specificamente, la pratica della rinuncia è il mezzo principale.

Un Samahita chitta ha già acquisito uno stato di tranquillità, da karma precedenti o per grazia di Ishwara. L'assenza degli comuni stati di distrazione noti come Chitta vrithi si chiama Sthiti (fermo) o assoluta tranquillità. Se la mente rimane in questo stato attimo dopo attimo, lo stato è chiamato Prasantha vahita (flusso di pace).

Questo è lo stato più produttivo in cui il chitta di uno Yogi può esistere. Qui lo Yogi deve praticare per rimanere continuamente in quello stato. Poiché la sua mente è abitualmente in quello stato, la successiva pratica non è solo facile ma auspicabile, mentre sarà difficile per i comuni mortali come noi, senza un notevole sforzo e forza di volontà. La parola Abhyasa letteralmente significa Abhi = in direzione di Aasa = rimanere. Questo Abhyasa è il tentativo di restare costantemente in uno stato di quiete mentale. Quando questa pratica continua per lungo tempo senza interruzioni (tutti i giorni regolarmente opponendosi alle influenze di distrazione), con i necessari studi di testi autentici (per esempio trattati di yoga), rispetto e serietà, il chitta ottiene una solida base per proseguire lungo il Percorso di autorealizzazione.

Qui può essere interessante notare ciò che Patanjali considera come Yoga. È la prevenzione completa di attività mentale o chitta vrithi, ottenuto dalle pratiche di rinuncia (nirodha). La pratica di Nirodha, trasforma il chitta lentamente ma inesorabilmente in uno che diventa abitualmente opposto alla ricezione di qualsiasi stimolo distraente. Così, con l'attività di non-attivazione, un chitta che

è abitualmente attivo diventa qualcosa come 'chiuso'. Questo è lo Yoga, con la conseguente ripresa del sé a risiedere nella propria vera natura di coscienza pura. Così qui non si tratta dell'integrazione di due principi, ma del calmarsi di un principio relativamente all'attività che produrrebbe un Samskara opposto, in modo che venga rimossa l'apparente non-distinzione tra Purusha e chittavriti. Paradossalmente, lo Yoga di Patanjali è un tentativo di 'dissociazione' tra l'osservatore e l'osservato e non un'integrazione come la parola Yoga implicherebbe. Tuttavia, anche l'integrazione di chitta su un'idea o un oggetto esclusivo, chiamata Sabīja Samadhi è conosciuto come lo Yoga.

VAIRAGYA E LE SUE FASI

È stato detto che la pratica di Vairagya porta a un risultato di totale indipendenza. I termini vairagya (rinuncia) e viveka (discriminazione) sono termini talmente in molte famiglie indù in India, che vengono dati quasi per scontati. E vairagya, che dovrebbe essere applicato con uno spirito positivo di rinuncia, è comunemente ma erroneamente connotato come una negazione intenzionale o addirittura perversa di tutti i desideri.

La parola Vairagya o assenza di desiderio è naturalmente difficile da praticare, ma per un Samahita chitta è una pratica naturale e vivificante. Quando la mente diventa - indifferente (a) alle cose del mondo osservate attraverso i sensi e corre dietro agli oggetti, lo status, il potere ecc. (b) alle promesse dei Veda sull'esecuzione di alcuni riti come Aswamedha ecc., e all'andare al più alto dei cieli, (c) al rimanere negli stati più sottili, ridursi al corpi Tanmatra, diventare esseri celesti, ecc., (d) alla realizzazione dei Siddhi menzionati nei testi Yoga. Oppure quando (e) la mente per mezzo di studio approfondito e testi filosofici come lo Yoga o il Vedanta trova che tali acquisizioni sono effimere, che il loro raggiungimento provoca dolore ad altri esseri e ripetute nascite e morti, piacere e dolore, un tale distacco è chiamato Vasikara Samgya Vairagya o distacco completo.

Questo stato vasikara del chitta naturalmente non si raggiunge in un colpo solo. Gli antichi, per aiutare la pratica e come pietre miliari per accertare il proprio progresso in Vairagya, citano tre livelli successivi della assenza di desideri. Il primo è noto come Yatamana o una fase di tentativo. Consiste nel tentare di non coinvolgere gli strumenti di senso, vale a dire occhi, orecchie, ecc., e gli organi della parola, della procreazione, ecc., nei loro rispettivi oggetti, per piaceri sensuali. Quando si è raggiunta una certa misura successo in questa fase Yatamana, l'attaccamento verso alcuni oggetti dei sensi è completamente eliminato e molto indebolito verso altri. Molti indù tentano questo per mezzo di voti (Vratas). Ekapathnivrata (un uomo, una donna) contro la promiscuità, astinenza per periodi definiti, il controllo nella dieta, assumendo solo cibo

Sathwa (che è favorevole ai buoni pensieri), rifiutando il cibo Rajasico più allettante (ma che rende molto attivi e aggressivi) e Tamasico come le bevande alcoliche, ecc. che producono ottusità e torpore.

Dopo questa pratica, vi è una buona disposizione generale verso la rinuncia stessa, derivante da chiarezza mentale e un senso di benessere. Il mantenimento di questo livello in modo che questo parziale controllo di sé sia fermamente stabile, è chiamato la fase vyatireka. Quando la pratica di abnegazione è estesa a tutti gli oggetti dei sensi, si perde completamente interesse per le sensazioni piacevoli e solo chitta, l'undicesimo organo, mantiene un certo attaccamento, è chiamata Ekendriya. Con l'ulteriore pratica, quando la mente realizza il carattere effimero di se stessa attraverso la discriminazione, si parla di Viveka (discriminazione) e si dice che il praticante abbia raggiunto la quarta tappa di Vairagya.

Ci sono molte autorità in Indologia che hanno concluso che le filosofie indù sono tristi e pessimiste. Chiunque legga la parte su Vairagya contenuta nello Yoga (o nel Vedanta) come descritto sopra, sarà naturalmente d'accordo con questo punto di vista. Il Samkya che è la base teorica per lo Yoga, afferma in una delle sue opere che ogni esistenza fenomenica è solo sofferenza dei tre tipi - dovuti a cause interne (adhyatmika), le cause esterne come animali (adhibhautika), e le cause naturali (adidaivika). Inoltre, l'altra grande filosofia nata dal suolo indiano, vale a dire il Buddismo, è evoluto dall'intensa sensazione di disperazione di una grande anima per la miseria di tutti gli esseri umani. Queste persone tendono a diventare prive di desideri e raggiungere la fase menzionata nello Yoga. Questo è sicuramente un approccio negativo, nel senso che coloro che sono altamente sensibili come, diciamo, può essere l'occhio rispetto al resto del corpo - sviluppano naturalmente vairagya.

Lo Yoga di Patanjali riconosce che questo Vairagya è di carattere inferiore.

Tali persone diventano immerse nel sentimento della sola esistenza (Bhava - esistenza; Pratyaya - sensazione) e in seguito ottengono la capacità di concentrarsi completamente e di padroneggiare l'intera Prakriti nella sua forma tangibile, nella sua forma sottile come i pensieri, o immersi nella sensazione di beatitudine o del puro sentimento dell' "Io". Questo è noto come Sampragnata Samadhi o Samadhi che produce conoscenza. Concentrandosi sulla sensazione di assenza di desiderio e con la pratica, essi rimangono in quello stato.

PARA VAIRAGYAM

L'Apara Vairagya dei quattro stati di cui sopra può portare a un chitta che abitualmente lascia entrare stimoli esterni. Tuttavia, questo non porta al

conoscere (o realizzare) il sé. Per ottenere uno stato ininterrotto di Nirodha, per risiedere stabilmente nella propria vera natura di coscienza totale, è necessario avere conoscenza dei principi (Tattwa) citati in precedenza. Dopo aver conosciuto completamente lo stato della Prakriti osservabile, praticando Vasikara Vairagya si raggiunge uno stato di Nirodha. Se tuttavia si prosegue con la conoscenza positiva dello stato puro del proprio Sé, il Vairagya è rafforzato. Vi è ora un appiglio per far rimanere tranquillo chitta, giacché sa che ciò che ottiene non è solo una reazione al dolore ma deriva dalla conoscenza positiva della vera natura del sé. Questo è noto come Para-Vairagya o il più alto vairagya. L'assenza di desiderio (Vaithrushnya) verso l'esistenza in continua evoluzione, qualitativa, fenomenica, dolorosa è prodotta e fortificata dalla conoscenza positiva del proprio sé. Questo richiede serietà nello studio dei testi Nivrithi come lo yoga, entusiasmo nel raggiungere l'obiettivo della realizzazione di sé, mantenere costante questa intenzione nella mente (è la pratica) che porta al totale assorbimento nel pensiero (Samadhi) di sé, con conseguente conoscenza perfetta del sé. Questa è la via regale dello Yoga, secondo Patanjali. È quindi la filosofia più ottimista, perché mostra all'aspirante l'obiettivo più alto dell'esistenza umana e i mezzi certi di raggiungerlo.

Il tempo impiegato, che può essere una o molte nascite, dipenderà dall'intensità della pratica. Coloro che praticano intensamente (Tivra) ottengono rapidamente risultati. Altri sono classificati come letargici, moderati e seri e otterranno risultati in tempi corrispondenti.

PERCORSO DI ARRESA

È stato detto che Vairagya e la pratica sono i mezzi per raggiungere Samadhi nello Yoga. Alla domanda se vi siano altri mezzi per raggiungere il totale assorbimento (Samadhi), Patanjali suggerisce un secondo, ma non meno importante mezzo conosciuto come Ishwarapranidhana, che è un particolare tipo di devozione da parte dello yogin-devoto. È il metodo di Prapatti menzionato in precedenza. Fondamentalmente si sente l'esistenza di Ishwara (i cui attributi sono stati descritti in precedenza) onnipervasivo nel più profondo del cuore e ci si arrende a lui. Tutti gli atti e i relativi risultati sono dedicati a lui, in uno spirito di amore e di offerta, con simultanea resa totale. Essa conduce non solo alla realizzazione di sé, ma rimuove anche tali ostacoli o distrazioni come la malattia, l'incapacità mentale, il dubbio, le esagerazioni, la pigrizia, la senilità, la confusione, il non-raggiungimento di stati yogici e il conseguente slittamento a stati inferiori. Queste sono le distrazioni che uno yogi dovrebbe decisamente evitare. I sintomi di tali distrazioni sono una mente pesante a causa di dolore, sconforto, movimenti tremolanti e respiro pesante.

EKA TATTWA ABHYASAM

Ogni volta che un Samahita chitta entra in uno stato di distrazione, a causa della mancata osservanza delle pratiche yogiche, può riguadagnare il suo stato originale di equilibrio mentale tramite uno degli otto ben noti metodi yoga per riguadagnare stabilità mentale. Deve essere chiaro che questi mezzi hanno un obiettivo limitato e non sono paragonabili ai due principali mezzi per raggiungere Samadhi, vale a dire Vairagya e Iswarapridhana. Si tratta di concentrarsi su un aspetto o un'idea ad esclusione di tutti gli altri (Eka Tattwa Abhyasa). Sono pratiche yogiche classiche, e diversi sistemi di yoga possono basarsi sulle pratiche specifiche.

Lo yoga è fondamentalmente un sastra Nivrithi e come tale non si occupa molto di come ci si dovrebbe comportare nella società e nell'ambito delle altre leggi sociali. Tuttavia, l'atteggiamento dello Yogin verso la società stessa è preso come una pratica.

1) Dal momento che uno yogi persegue la realizzazione di sé, deve sviluppare un chitta che non è distratto dagli atteggiamenti degli altri verso di lui o tra loro. Egli considera l'umanità composta da quattro gruppi attitudinali. È prescritto che si debba sviluppare e mettere in pratica uno spirito di amicizia (Maitri) nei confronti di chi è contento e di conseguenza felice (Sukhi). Poi ci sono quelli che soffrono di tre tipi di affezioni mentali (Dukha): verso queste anime infelici egli dovrebbe provare estrema compassione (Karuna). Poi chi percorre il sentiero della virtù (Punya), sono impegnati in doveri prescritti e che lavorano per il benessere della società evoca in lui uno spirito di buona volontà e di apprezzamento (Muditha). Ma verso chi è influenzato da Tamas (Apunya) - coloro che sono immersi nella non-discriminazione e nel vizio, causando sofferenza agli altri, sarà indifferente (Upeksha) - un'indifferenza derivante dalla benevolenza. Questo cambiamento attitudinale in un yogaabhyasi dà luogo a un chitta puro e incontaminato. E una mente purificata ritrova la sua focalizzazione e raggiunge la serenità. Questo particolare metodo è prescritto in molti libri religiosi e filosofici in India.

2) Il secondo metodo per calmare una mente agitata è un Pranayama speciale. Qui l'unico oggetto della contemplazione è 'Prana' in sé, con enfasi nel controllo del respiro, specialmente in una lunga espirazione (Prachardhana) e la ritenzione dopo l'espirazione (vidharana). Questa pratica, che può essere tentata da molti, richiede un po' di orientamento. È necessaria la consapevolezza del movimento di Prana (sanchara). Darà un effetto migliore se eseguita con Mantra, e in questo caso è nota come Samantraka Pranayama. L'uso dei mantra però richiede un'adeguata iniziazione.

3) C'è ancora un'altra pratica chiamata Vishayavati Pravaithi. È noto che gli oggetti sono percepiti attraverso gli organi di senso - si toccano, annusano, vedono, sentono o assaggiano. Tuttavia, si è trovato che lo Yogin può ottenere le varie sensazioni - di ordine superiore - senza gli oggetti, ma concentrandosi sui centri o luoghi specifici del corpo, da cui sorgono le sensazioni. È possibile, sotto una guida competente, focalizzare l'attenzione su questi centri specifici per ottenere fissità mentale. Nasagra, o la radice del naso, è il punto di percezione superiore dell'odore che aiuta a fissare la mente con fermezza, rimuove i dubbi. Allo stesso modo si può dirigere l'attenzione su un punto all'interno, tra le sopracciglia (Bhrumadhya) - il centro della vista - la cui pratica, chiamata Rupa Pravriti è necessaria per la meditazione sui Paradevatas (forme di divinità personali) da parte dei devoti. Quando quest'attenzione focalizzata porta a intensa concentrazione, le sensazioni che lo yogi ottiene sono fuori dal comune.

4) Un altro metodo consiste nel portare l'attenzione sul principio della luce (Jyoti) e la pratica stessa è conosciuta come Jyotishmati Vrithi. È l'intuizione degli Yogi che tutte le esperienze superiori e divine abbiano luogo nella regione di Hridaya o cuore. Si dice che il Hridayakalam (loto del cuore) è normalmente chiuso e sembra sospeso. È qui che si dice siano localizzati i vari sentimenti associati con l'ego (Ahanta o Asmita). È quindi la sede dello Jiva o dell'anima e molte Upanishad e anche altre porzioni Upasana dei Veda ricorrono a questa pratica. Dirigendo l'attenzione verso la regione del cuore e in particolare il suo centro e 'visualizzando' l'Atman o anima (come lo definisce Patanjali) sotto forma di luce intensa (Jyotis), la propria energia mentale è focalizzata sull'Atman e la mente si libera dalla tristezza.

5) Lasciar spegnere il desiderio (Vita Raaga) per gli oggetti esterni e per le sensazioni (Visaya) attraverso un'indagine costante è un altro metodo che costituisce una pratica molto importante per chi segue l'approccio Vairagya verso Kaivalya o indipendenza. In alternativa si raccomanda di pensare ripetutamente a una persona (santo), che sia senza desideri. Dio, nella sua misericordia infinita - come proclamano le persone che seguono il percorso dell'abbandono - crea grandi anime spirituali a beneficio di ogni generazione come oggetti per la contemplazione e la successiva emulazione. Così, molti devoti di straordinari personaggi spirituali ottengono pace mentale pensando costantemente al loro salvatore o Guru.

6) È esperienza comune che dal sonno profondo, si ottenga una mente rilassata e lucida. Questo sonno è noto come Sathva Nidra. In alcuni testi Vedanta si dice che in un tale Nidra, il Purusha si fonde (Melanam) con il Signore Universale (Ishwara). Ricordando costantemente la piacevole sensazione di puro riposo, si può ottenere uno stato di pace mentale. Inoltre, ci sono persone pie o alcuni devoti che, una volta nella vita o raramente, fanno un sogno divino (Divyam

Swapnam) e sperimentano una sensazione di beatitudine (Ananda), che essi o altri non hanno vissuto nel loro stato normale di veglia. Evitando di ignorare questa sensazione, ma supportandosi costantemente alla visione divina, si può coltivare la calma della mente.

7) I vari riti religiosi, upasanas (pratiche devozionali), ecc. sono intesi anche per conferire ekagra o fissità mentale. La religione indù è spesso criticata per il grande numero delle divinità (o forme diverse) anche se i Veda proclamano un unico Ishwara. Il motivo è principalmente quello di prendersi cura delle differenze d'inclinazione anche tra chi ha una mentalità religiosa. Riconoscendo questo, sono venuti in voga diversi metodi o culti di dei (Matha). A Srimad Adi Sankara, il fondatore dell'odierna scuola di Advaita (non-duale) Vedanta è fatto credito di aver ristabilito sei tali scuole principali di culto, che risalgono agli Dei vedici. Sono le Ganapathya, Soura, Vaisnava, Saiva, Saktha e Kaumara. Queste ben note scuole di culto sono ancora prevalenti in molte famiglie indù, società e templi con minime variazioni nelle forme di culto.

8) Un particolare sutra di Patanjali è talvolta commentato nel senso che la parola Abhimatha sia da prendere come qualsiasi oggetto con cui il praticante trova legame per la sua mente. Tuttavia, secondo il nostro Acharya (Sri T. Krishnamacharya, *ndT*), tale spiegazione è errata e non corrisponde alle sanzioni della religione cui lo Yoga offre fedeltà. Infatti, andare verso un oggetto su cui la mente cade naturalmente a causa dei sensi, è proprio la tendenza che lo Yoga cerca di correggere mentre vuole focalizzare l'attenzione sul Divino. Così la parola Yethabhimata, dovrebbe essere intesa nel senso "secondo la propria pratica religiosa".

Le pratiche yoga sopra citate aiutano la chiarezza e la stabilità mentale, per una persona con una mente equilibrata. Una volta che un praticante di yoga è in grado di ottenere facilmente stabilità mentale, gli altri stati cognitivi normali (citta vritti) sono ridotti. Tale mente è paragonata a un gioiello trasparente di alta qualità e può afferrare qualsiasi idea o oggetto che gli si presenti, proprio come un gioiello senza macchia assume la tonalità dell'oggetto vicino. Lo Yogi può fissare la sua mente in qualsiasi luogo dentro e fuori il proprio corpo e i suoi centri, dal più minuto all'intera creazione (la natura). Quando le sue contemplazioni progrediscono in modo tale che la totalità dell'energia mentale si fonde per così dire con l'oggetto della contemplazione, lo stato raggiunto è conosciuto come Samapathi o Sabīja Samadhi. Tali realizzazioni portano a padronanza completa, il potere assoluto e una conoscenza oggettiva suprema.

CONSAPEVOLEZZA YOGICA E COMPRESIONE

La consapevolezza di un tale Yogin è diversa dalla conoscenza acquisita dai comuni mortali, il cui modo di acquisizione delle conoscenze è sensoriale,

mentale (inferenziale) o di seconda mano, tramite le autorità. E come questo stato yogico (Samadhi) e la comprensione aumentano, contemporaneamente viene meno l'abitudine normale (Samskara) di acquisizione della conoscenza attraverso i sensi, l'inferenza (causa - effetto o approccio logico) o l'accettazione dell'autorità. La più alta forma di contemplazione per un tale yogi è la prevenzione anche delle pratiche yogiche che producono conoscenza, nel qual caso la mente sviluppa l'abitudine di respingere entrambi i tipi di conoscenza oggettiva. La chitta sviluppa l'abitudine di non intrattenere alcun'idea o pensiero. È la più alta evoluzione della mente, come enunciato nel primo capitolo dello yoga di Patanjali. Una mente calma attraverso la pratica del Samadhi diventa una mente contemplativa e onnisciente. Poi lo Yogi con ulteriore pratica la riporta al perfetto equilibrio delle tre caratteristiche costituenti (guna) della mente, la manifestazione della Prakriti palpabilmente più vicina alla dimora di Purusha o anima. In tale stato, il sé, che è pura coscienza, rimane nella sua vera natura, che è solo la coscienza solo. Questo è lo Yoga, lo Yoga di Patanjali.

Nel capitolo sul Samadhi sono descritti due tipi di Samadhi, con oggetto e senza oggetto (Nirbija o nirvikalpa), e Nirbija samadhi è la fase finale per l'autonomia. Per raggiungere questo, il mezzo principale menzionato è la più alta forma di assenza di desideri (Para vairagya). Ciò è possibile forse per pochissimi nel grande mare del genere umano, la cui evoluzione mentale è così alta che Vairagya viene a loro in modo semplice e naturale. L'intero capitolo riguarda la fase finale di evoluzione spirituale con la pratica appropriata.

Cosa può fare chi desidera la liberazione, ma le cui menti sono in uno stato di distrazione perpetua? Qui Patanjali inizia tracciando le cause di tali distrazioni e dolore e consiglia il Sadhana o pratica più accessibile. È consigliata per i molti aspiranti yoga (Yogayukta).

CLASSIFICAZIONE DELLE STUDENTI DI YOGA

Secondo il mio Acharya, gli Yogi appartengono a tre classi nello Yoga di Patanjali. Il più alto o più evoluto è quello che inizia con un chitta equilibrato e stabile (Samahita). Gli aspiranti ordinari e distratti (Vyuthitha) possono essere classificati in ordine medio (Madhyama) e ordine inferiore (Manda). Entrambe queste classi sono trattate nel secondo capitolo. Per gli aspiranti Manda, si raccomanda lo yoga dell'attività (Kriya Yoga).

Molte persone, a causa dei loro obblighi verso la società, la famiglia e anche il loro basso livello di evoluzione, mantengono dormiente per lungo tempo il proprio desiderio di evoluzione spirituale fino a che non sono esenti da molti degli obblighi della vita. In realtà questo aspetto è riconosciuto e ne deriva l'approccio indù alle diverse fasi della vita o Ashrama costituito prima dalla fase

dello studente, poi di uomo di famiglia, poi di una vita ritirata e infine in reclusione. Tali persone devono necessariamente iniziare le loro discipline yogiche piuttosto tardi nella vita e Patanjali con grande compassione ha suggerito per loro il Kriya Yoga. È costituito fondamentalmente da tre elementi, (1) La disciplina o Tapas. In primo luogo si è tenuti a essere moderati nelle attività, coinvolgimenti sensoriali, come la conversazione, il cibo, il sesso ecc., (2) Svadhyaya, studio o riflessione sulle porzioni di pensiero delle Scritture come lo Yoga Sastra, le Upanishad, il Vedanta ecc., (3) Ishwarapranidhana o ancora una resa mentale di tutta l'attività - è la routine quotidiana di Puja consapevoli o del culto di Ishwara nella forma e metodo prescelto. Le scuole Hathayoga e Vedanta si riferiscono a questo anche come Ishwarapujanam, termine generalmente conosciuto e praticato da molti aspiranti con attitudini spirituali e religiose.

KRIYA YOGA DI PATANJALI

Questo yoga, noto come Kriya Yoga, quando seguito scrupolosamente prepara la mente per il successivo Samadhi. Poi ci sono molti aspiranti che, pur non desiderando un'esperienza spirituale, sarebbero contenti di essere liberi dal dolore mentale che permea quindici su sedici parti della vita normale. Il Kriya Yoga permette al praticante di ottenere una riduzione dell'angoscia mentale e questo porta a una mente stabile e contenta, che è il giusto stato per raggiungere il Samadhi.

Nel Kriya Yoga, Patanjali fa notevoli sforzi per spiegare le affezioni mentali, e ricorre al Kriya Yoga per la ridurle. È stato detto che Purusha, o coscienza interiore è un principio puro e immutabile ed è il vero sé. Ma lo stato cognitivo di base è il chitta vrithi chiamata Io-esisto. La maggior parte delle persone e anche molte religioni e molte altre filosofie che professano fedeltà ai Veda (Aastika darsana) si riferiscono alla sensazione-che-Io-esisto come allo stesso sé. La più grande dipartita da questa credenza diffusa (che deriva dalla confusione di identificare la sensazione-che-Io-esisto con il sé), con conseguente comprensione del fatto che c'è una coscienza diversa dalla sensazione-che-Io-esisto, è il dono di Samkhya, Yoga e Vedanta. Questa confusione di non-differenziazione è nota come Avidaya nello Yoga. È l'affezione mentale più fondamentale. Asmita o la sensazione-che-Io-esisto, diventa così forte da negare la separazione della coscienza pura o vero sé. Questo pensiero, quando diventa ancora più forte, divide tutti oggetti in positivi e negativi, e crea ulteriori forti sentimenti di simpatie e antipatie (Raaga e Davaha). Questo porta verso la quinta affezione, all'ansia di perdere ciò che si ama e di essere lesi a causa di ciò per cui si prova antipatia. L'apice di quest'ansia è la paura di perdere la propria identità (Abhinivesa), il corpo o la paura della morte. Questi persistono tanto in un filosofo istruito quanto come in un uomo ignorante, perché queste affezioni sono

radicate profondamente e sono il risultato di avere questa confusione da tempo immemorabile, nascita dopo nascita.

Queste affezioni devono essere indebolite tramite il Kriya Yoga e successivamente distrutte quando le tre caratteristiche del chitta ritrovano il loro equilibrio attraverso Nirbija Samadhi. Senza la pratica deliberata dello yoga, queste affezioni mentali, continuano a tormentare l'individuo, attraverso le rinascite, l'attività e i risultati conseguenti, che per uno yogi attento sono solo dolorose. Finché i klesha non sono distrutti, il circolo improduttivo di nascita, attività (derivante da ricordi e attività precedenti) e di esperienze dolorose continua all'infinito, senza alcuna forza di intervenire o di rompere questo ciclo il giorno della liberazione non è mai in vista.

Le attività sono sia meritorie o biasimevoli e provocano rinascite di conseguenza, esperienze e simili successive attività. Uno yogin esigente, o se è per quello, Patanjali proclama, chiunque si fermi a riflettere sulla propria situazione, scopre che i processi stessi di continuo cambiamento (Parinama), di desideri inappagati (Tapa) e ricordi ossessionanti (Samskara) sono dolorosi (Dukka). Inoltre, poiché la mente è essa stessa volubile per le sue stesse caratteristiche di continuo mutamento, ciò che appare buono una sola volta appare in modo diverso in un altro momento, uno yogi lucido (viveki) si rende conto della miseria infinita dell'esistenza fenomenica. Patanjali dà il consiglio amichevole che questo dolore senza fine, che è fondamentalmente causato dall'errata identificazione del sé con la raffigurazione mentale del sé, dovrà essere evitato, almeno per quanto concerne il futuro.

ASHTANGA YOGA

Mentre la pratica del Kriya Yoga, che è per più vecchi e deboli e che aiuta a ridurre i Klesha mentali, la pratica del più elaborato Ashtanga yoga, raccomandata per gli aspiranti yoga di ordine centrale, è enunciata da Patanjali. Si tratta di un processo di pulizia più profonda e più sottile del corpo, dei sensi, della mente e dell'intelletto, indebolisce nel processo gli attaccamenti e l'avversione agli oggetti materiali e ai desideri come quello di raggiungere stati sublimi di coscienza o di evitare l'inferno, descritti nei testi di varie religioni. L'acutezza mentale è aumentata in maniera fenomenale dall'Ashtanga Yoga e il limite è la conoscenza perfetta e obiettiva fino a realizzare la conoscenza distintiva (viveka kyati) del Purusha e della Prakriti osservabile (mente).

CODICI PER UNO YOGI

L'Ashtanga Yoga, che comprende otto diversi tipi di attività, può essere raggruppato in processi interni ed esterni. Di questi, i primi due anga, di

autocontrollo e restrizioni sono le fasi preparatorie. Il primo Anga, noto come Yama, significa controllo. Si tratta di una pratica attitudinale dello yogi verso oggetti esterni a lui. Non portare sofferenza (Ahimsa) agli esseri viventi, essere sincero, non desiderare, non accaparrare e non essere possessivi, e il controllo degli stimoli sessuali all'interno dell'istituzione matrimoniale sono i grandi voti che devono essere osservati dallo yogabhyasi in ogni momento della vita e in ogni occasione.

Questi yamas hanno un grande significato. Ahimsa è l'ispirazione principale per religioni come il Buddismo e il Giainismo. Mahatma Gandhi ha cercato di sviluppare la sua filosofia di autosviluppo sulla base della non-violenza (Ahimsa), veridicità (Satyam), non rubare (Astheya), il sesso controllato (Brahmacharya), che porta alla totale astinenza e il non possesso (Aparigraha). Il codice morale più alto secondo il Buddismo è la non-violenza (Ahimsa Paramo hi dharmaha). E questo anche per il Giainismo.

Via via che si sviluppa un atteggiamento controllato verso gli altri esseri viventi, che aiuta a ridurre le tribolazioni mentali derivanti dal rapporto con gli altri nella società, ci sono altre restrizioni (Niyama) più personali da osservare, di pertinenza dell'abhyasi. Il primo è Soucha o pulizia, che porta a una vita sana e previene in gran parte le malattie derivanti da uno stretto contatto con la gente. Da Santosha o contentezza si genera immensa pace mentale. Nel Manu Smriti è detto che la felicità che nasce dalla realizzazione dei desideri - sia qui o in futuro - non è paragonabile a una sedicesima parte di quella vissuta dalla riduzione del desiderio stesso.

Tapas è la moderazione nel parlare, nel cibo e nella gratificazione sensoriale in generale, e contribuisce a rendere il corpo e i sensi più sensibili. Swadhyaya o studio delle Scritture, presumibilmente le porzioni Karma e Dewata, contribuiscono a ottenere la percezione diretta del Divino contemplato. E un atteggiamento di abbandono al Divino Universale (Ishwara Pranidhana), che include tutte le azioni morali (dharmiche) e i loro risultati, prepara la mente per l'intensa concentrazione (Samadhi). Si potrebbe osservare che gli ultimi tre aspetti dei Niyama formano il Kriya Yoga stesso.

Una riflessione sulle proscrizioni e prescrizioni di cui sopra per un praticante di Ashtanga yoga indicherà che queste pratiche e cambiamenti attitudinali sono prerequisiti per intraprendere le altre pratiche relative al proprio corpo e ai sensi, e come tali richiedono una mente libera da distrazioni e dall'ambiente esterno. Quello che viene richiesto è un tentativo deliberato di praticare, in modo che le precedenti tendenze abituali della mente di seguire i dettami dei sensi e i loro oggetti siano ridotti al minimo. Tuttavia, è più facile a dirsi che a farsi.

Patanjali riconosce tali difficoltà come principalmente dovute ad abitudini e condizionamenti dell'infanzia e alle tendenze latenti acquisite attraverso molte nascite precedenti. Per aiutare lo Yogabhyasi sincero, suggerisce di mantenere fermo il pensiero che si è intrapreso lo yoga essendo convinti che sia l'unica e l'ultima risorsa per ottenere la pace mentale. Si dovrebbe pensare ripetutamente che tutte le azioni in contrasto con le ingiunzioni citate sono motivate da avidità, ostilità o infatuazione e porteranno solo e invariabilmente a miseria senza fine e a confusione. Tutti i tentativi di pratica yoga, come asana, pranayama o meditazioni, saranno di scarsa utilità e i benefici, se ce ne saranno, saranno solo temporanei senza gli Anga preparatori. La pratica di semplici asana senza un cambiamento dell'alimentazione, delle abitudini e di altri cambiamenti attitudinali sono forse la causa di gran parte della disillusione provata da molti yogabhyasi.

BENEFICI DELLA PRATICA DI ANGAS PRELIMINARE

Questi Anga preliminari impartiscono propri benefici, anche se non si è in grado di raggiungere l'obiettivo finale dello yoga in questa stessa nascita. Se una persona, attraverso la diligenza diventa fermamente stabile in Ahimsa, sarà ricambiato con cordialità: non incontrerà nemici e quindi non sarà ferito da attività ostili segrete o aperte. Può quindi progredire senza impedimenti nella propria ambizione di realizzazione di sé. Allo stesso modo, quando è sempre veritiero, le sue azioni producono sempre i risultati giusti. Quando è stabile nel non rubare o sviluppa un approccio fiducioso verso la ricchezza e guadagna solo attraverso azioni oneste e prescritte, arriva paradossalmente a possedere e gestire la ricchezza. Attraverso Brahmacharya o sessualità all'interno dell'istituzione del matrimonio, acquisisce forza. Il non-possesso o Aparigraha libera la mente da preoccupazioni e ansie circa il proteggere la propria ricchezza e aiuta a diventare guardare al futuro.

Patanjali nel suo grande vademecum per i praticanti di yoga, ha così indicato i vantaggi che derivano anche dalle pratiche preliminari. Anche nel (Bhagavad, *ndT*) Gita anche, Sri Krishna per incoraggiare Arjuna e altri devoti a intraprendere la via spirituale attraverso la pratica dello yoga classico, assicura loro che, anche se non si è in grado di raggiungere il risultato finale dello yoga, che è realizzazione di sé o del Divino, in qualunque modo lo si intenda, i suoi samskara lo porteranno - con la grazia di Dio - di nascere in una famiglia di Yogi o benestante, in modo che possa continuare la pratica dello yoga senza la necessità impellente di spendere tutto il proprio tempo ed energie ad accumulare quanto necessario per mantenere un normale modo di vivere.

ASANAM

Avendo così ritratto la mente dall'ambiente esterno, la serie successiva di distrazioni derivanti dal proprio corpo dovrà essere superata e Patanjali propone asana, come il terzo Anga nell'Ashtanga yoga. Tuttavia non descrive le tecniche o la varietà di asana possibili, o che hanno vantaggi specifici. Poiché Asana è un Anga di purificazione, ha bisogno solo da affermare che la perfezione del corpo matura in chi ha imparato quest'aspetto dello yoga. Questa persona è in grado di rimanere in un asana (che letteralmente significa rimanere in posizione) in modo confortevole e stabile, il che richiede una buona circolazione, respirazione e tono e forza muscolare e dei nervi che l'Asana deve raggiungere.

Poiché gli Asana sono un importante Anga e forse il più noto dello yoga in tutto il mondo, è necessario soffermarsi sulla pratica. Faccio un umile tentativo di spiegare i vantaggi di base della pratica degli asana, secondo il Pada del mio Acharya e con la mia limitata capacità di apprezzare le sfumature di questo sistema.

Si dice che asana siano innumerevoli. I testi di Yoga ricordano che ci sono tanti asana quante vi sono specie, e altri ancora. Attualmente sono in voga circa ottanta asana o giù di lì. Mi sembra di capire che il nostro Acharya abbia nel suo repertorio quasi 700 Asana. In tempi antichi, in generale, le persone eradicavano e prevenivano le malattie per mezzo di Asana e Pranayama. Si dice che i disturbi cronici che non sono curabili con le scienze mediche (Vaidya Sastra) e i farmaci devono essere curate con Asana e Pranayama. Purtroppo, nel corso dei secoli bui del passato, molti dei nostri antichi scritti sulla terapia Yoga sono andati persi. Si raccomanda che la pratica degli asana yoga sia essere iniziata con una preghiera, possibilmente quella ad Anantha.

La pratica di Asana sta diventando nuovamente popolare dopo un intervallo di un certo numero di anni. Tuttavia, l'approccio meccanico alla pratica di Asana, come il raggiungimento di un particolare posa in un modo o nell'altro, non darà i risultati attesi.

Il canto dei Veda deve essere fatto con le note Udatta, Anudatta e Swarita. Questo canto saswara dei Veda è praticato da tempo immemorabile. Allo stesso modo nel sistema di musica tradizionale in India si parla di musica solo se è cantata con shruti, layam, dhrutam, anudhrutam, ecc. Ci sono regole nella composizione poetica che comprendono chandas (il metro), yati, prasa, ecc. Se ci si dedica all'Upasana o la meditazione sui mantra, devono essere osservati i vari nyaasas dell'anga, kara, sarira, kala, jiva, matruka, tattwa, ecc. per la fruizione della meditazione. La semplice ripetizione di una sillaba, senza seguire la tradizione del soggetto del Mantra (Mantra sastra) e senza l'osservanza delle regole di Upasana, quindi, non sempre produce i risultati attesi di tali upasanas.

Allo stesso modo, la pratica dello yoga, e in particolare gli aspetti asana e pranayama, non è di beneficio senza la preparazione e le variazioni (vinyasa) delle varie posture. Senza questi vinyasa, la pratica di asana è buona solo come qualsiasi altro esercizio fisico. È di scarsa utilità imparare una dozzina di asana ben noti e praticarli senza vinyasa. È la tesi del mio Acharya che la disillusione di molti yogabhyasi sia dovuta alla pratica degli asana senza le yamaniyama, vinyasa, pratikriyas, respirazione sincronizzata, i bandha che li accompagnano, nella loro avidità di ottenere risultati rapidi.

SISTEMI DI RESPIRAZIONE

Un altro fattore importante in asana è l'uso del respiro, in tutti i vinyasa e asana. Anche qui, molte scuole insegnano yoga senza alcuna relazione con la respirazione nella pratica di asana e addirittura scoraggiano l'uso del respiro, con il pretesto che la pratica della respirazione è un aspetto distinto, trattato nel Pranayama. Tuttavia, in pratica si è trovato che un sistema di respirazione sincronizzato nel Vinyasa, è necessario in asana abhyasa come pratica deliberata, per raggiungere i risultati menzionati nei vari testi di yoga. Patanjali negli Yogasutra parla di fare uso di respiro per raggiungere la perfezione nella postura, che è stabilità e confortevolezza.

Il Sutra è Prayatna Saithilya Ananta Samapathibhyam. Con Prayatna si intende lo sforzo vitale (Jivana Prayatna) la cui manifestazione è il respiro. Una respirazione lunga e fine è quindi Prayatna Saithilya. Testi come lo Yoga Kurantam, Vridha Satapatam ecc., enfatizzano quest'aspetto. Inoltre, Patanjali suggerisce anche il fissare la mente su Ananta. La parola significa letteralmente illimitato o infinito e alcune scuole suggeriscono che ci si dovrebbe concentrare sull'infinito durante la pratica delle asana. Questo è difficile, quasi impossibile per il praticante nella fase in cui si trova. Ananta, tuttavia, è il nome dato a Nagaraja o Adisesha che è il re serpente. Poiché Patanjali è l'incarnazione di Adisesha, si dovrebbe – secondo la tradizione yoga - contemplare la figura di Nagaraja o di Patanjali, le cui sculture sono disponibili in alcuni templi, e la descrizione di Nagaraja è disponibile in alcune poesie ben note (dhyana sloka) che sono utilizzate come coadiuvanti per la memoria nel fissare la forma di Ananta nella propria mente. Questo è appropriato anche poiché Ananta è il primo guru dello yoga. Così, mentre si pratica asana, con una respirazione deliberata e fissità mentale, si ha stabilità e confortevolezza derivante dalla pratica. Ottenendo Asana Siddhi, non si è influenzati da piressia o ipotermia, o da altre condizioni opposte, fisiche o mentali.

RESPIRAZIONE PATTERN IN ASANA

Ci sono quattro elementi nella respirazione yogica. Il primo è Purakam o inalazione.

Trattenere il respiro dopo l'inalazione, si chiama Antah Kumbhakam. L'espiazione controllata è Rechakam e trattenere il fiato all'esterno - per così dire - è Bahya Kumbhakam.

Tutti i movimenti in yogabhyasa sono fatti deliberatamente e con un aspetto specifico nella respirazione. Ci sono alcuni movimenti che sono sempre fatti durante l'inspirazione e ce ne sono altri che si fanno solo durante l'espiazione. Poi si può stare in una postura mentre si tiene il respiro dentro o fuori o si potrebbe fare un ciclo controllato di respirazione yogica nella postura. Ci sono anche alcuni movimenti che possono essere fatti sia durante inspirazione sia l'espiazione, secondo la condizione del praticante e i risultati desiderati dalla pratica. Muoversi durante l'inspirazione e trattenere il respiro all'interno fanno parte di Brahmana Kriya ed eseguire i movimenti espirando e trattenere il respiro all'esterno è Langhana Kriya.

In Ayurveda o la scienza della medicina, Brahmana Kriya si riferisce alla dieta nutriente per la crescita e Langhana Kriya al digiuno, ma questi non sono rilevanti in yogabhyasa. I Kriya in una pratica yoga Sattvica sono l'uso dell'aria naturale per pulire le nadi e non l'uso di un panno o di acqua o di altri aiuti esterni.

Così l'uso del respiro nell'Asana aiuta a rilassarsi e raggiungere la posizione finale. Aiuta a raggiungere e lavorare sui muscoli più profondi, che potrebbe non essere possibile altrimenti. Inoltre, si è osservato che durante una respirazione deliberata alla mente non è consentito vagare, ma rimane impegnata a seguire il respiro. La pratica dello yoga diventa molto più indirizzata. In realtà, lo Yogi Nathamuni, l'autore di Yoga Rahasya, chiama i sedici capitoli del suo trattato sedici Kala e come tale lo Yoga è dunque un'arte. Come nella musica, si deve sviluppare sensibilità attraverso la pratica deliberata e l'intensa concentrazione.

CONTROPOSIZIONI

Gli Yogasana, come la medicina, hanno effetti benefici, ma hanno anche alcuni effetti collaterali, che sono essenzialmente fisici. Per contrastarli, ogni postura importante ha una controposizione, che aiuta a mantenere gli effetti dell'asana principale e contrastare alcuni aspetti indesiderabili. Per esempio, Sirsasana ha molti vantaggi, ma deve essere seguita da Sarvangasana. Se Sarvangasana è praticato come posizione principale (ad esempio rimanendo per circa dieci minuti o più) deve essere seguito con una lieve flessione all'indietro come Bhujangasanam o Salabasanam e seguita da una postura seduta Padmasanam. Si

deve provare l'effetto di fare l'asana principale e la sua compensazione e sentire la differenza rispetto a una pratica asana a casaccio.

A parte l'accento sulla respirazione consapevole in asana, via via che si avanza nella pratica, l'uso dei Bandha o contrazione di un gruppo specifico di muscoli è raccomandato per i più alti benefici dello yoga. Tra i molti di tali bandha, tre sono particolarmente importanti. Mulabandha richiede di tirare il retto, il diaframma pelvico e il basso addome come per andare a toccare la spina dorsale. Questo deve essere fatto dopo l'espiazione. Si potrebbe osservare che, almeno nelle fasi iniziali, si dovrebbe praticare "Brahmacharya" per raggiungere una padronanza di Mulabandha.

Uddiyanabandha è il ritrarsi della regione dell'ombelico nuovo come a toccare la schiena e sollevando il diaframma, in modo che la regione addominale diventi scafoide. È ovvio che le persone obese non saranno in grado di fare Uddiyanabandha in modo soddisfacente e quindi vediamo la necessità di un controllo dietetico o Tapas e l'uso di asana per riportare il corpo alla forma giusta.

Jalandharabandha è l'allungamento della parte posteriore del collo e la pressione del mento contro lo sterno, circa 7 cm sotto il collo. Questo controlla efficacemente il passaggio dell'aria durante la respirazione ed è un grande aiuto nel Pranayama e anche nella pratica di asana con respirazione controllata. Questi tre Bandha (Bandha Trayas) sono importanti nella pratica di asana. Potrebbe non essere possibile per i principianti applicarli dall'inizio, ma dovranno farlo man mano che avanzano. Va notato tuttavia che essi non devono essere tentati senza la guida di un insegnante competente che li ha praticati e padroneggiati.

L'autore dell'Hathayogapradeepika afferma che a prescindere dall'età e dalla condizione fisica, chiunque può iniziare la pratica dello yoga, ma solo la pratica regolare e che dà risultati (Siddhi).

Yuva Vrudho Athi vridho vyadhito Durbalopiva! Abhyasath Sidhim apnothi Sarvayogeshu Atantritaha!

Va ricordato che lo yoga è utile anche per i bambini e le donne.

Tradizionalmente, in India, tra gli indù, i bambini all'età di circa sette anni erano avviati al Karma Vedico (attività indicate nelle scritture), dopo Upanayanam. Sandhya, le oblazioni fatte quotidianamente all'alba, a mezzogiorno e al tramonto, includono asana come Utkatasanam, Uttanasanam, Padmassanam, ecc.; Pranayama o controllo del respiro con mantra seguito da una profonda meditazione sul sacro Gayatri mantra. È evidente che i bambini praticavano lo

yoga nell'India antica, e forse lo fanno anche nei giorni nostri, anche se tale pratica non è più così comune.

Per quanto riguarda la polemica sul fatto che le donne possano praticare lo yoga integrale, ci sono ampie prove per dimostrare che le donne interessate fossero iniziate allo yoga. Lo Yoga Yajnavalkya e lo Siva Samhita, due dei testi autentici di yoga, sono in realtà gli insegnamenti, rispettivamente, di Maharshi Yajnavalkya alla talentuosa moglie Maitreyi e di Siva, conosciuto come il Signore dello Yoga (Yogeswara) alla dea Parvati. Inoltre nello Yoga Rahasya, Nathamuni, il grande maestro della setta di yogi Nathan, specifica alcune asana come Panchakonasana (le cinque posture Kona) per aiutare lo sviluppo del feto e si dice che alcuni asana come Pasasana impediscano il concepimento (garbhanirodha). Inoltre ci sono una serie di asana e pranayama utili nella correzione di condizioni ginecologiche come il prolasso, i disturbi postnatali, mestruali, etc.

In breve, si può dire che Yogasana dovrebbe essere praticato secondo il Sampradaya o la tradizione per ottenere i benefici di cui si parla nei testi. Il padhati o il sistema del nostro Acharya richiede che si pratichi asana con i vincoli necessari (Yamanyama) come prerequisiti; con la preparazione, progressione e variazioni di posture (Vinyasa), una corrispondente respirazione sincronizzata, cosciente e modulata, interponendo controposizione e contro movimenti definiti (Pratikriya) con Bandha e Mudra nelle fasi appropriate di respirazione.

PRANAYAMA

L'aspetto successivo dello yoga è il ben noto Pranayama. Avendo raggiunto un certo successo in una qualsiasi delle posizioni sedute ben note come Padma, Sidha, ecc, Pranayama deve essere praticato secondo le modalità prescritte da un maestro. La funzione respiratoria è sia volontaria sia involontaria. Normalmente il nostro respiro è superficiale e involontario. Nel Pranayama, si fa un tentativo deliberato per portarlo sotto maggiore controllo volontario, e si spera in tal modo da portare sotto controllo molte altre condizioni involontarie del corpo e della mente, raggiungendo alcuni poteri straordinari nel corso delle proprie funzioni fisiologiche; e quindi alterare le condizioni mentali. Il Pranayama è quindi un aspetto molto importante nello Yoga. Il Pranayama trova anche un posto molto importante nella vita quotidiana di molti indù ortodossi. Le famose oblazioni all'alba e al tramonto, molti altri riti e Upasana, puja e Japas (adorazione, meditazione, ecc) sono sempre preceduti da un determinato numero di respirazioni Pranayama.

Il Pranayama è di due tipi; Amantraka - senza l'uso di Mantra, e Samantraka - con l'uso di mantra.

Nello Yoga di Patanjali sono menzionati gli aspetti importanti di Pranayama. Per una conoscenza dettagliata si deve fare riferimento ad altri testi Hathayoga e anche a un Precettore. Prana significa quello che si muove bene, e si riferisce al respiro. Ayama è allungarlo. Così Pranayama è allungare il respiro. Anche l'effetto del Pranayama è contenuto nella stessa parola. È quello di allungare la durata della propria vita. Qui Prana è inteso come la vita stessa. In pratica, il Pranayama è il controllo dell'inspirazione ed espirazione.

A parte la lunga inspirazione ed espirazione, trattenere il respiro 'fuori' dopo l'espirazione è Bahya Stambha vrithi e tenerlo premuto 'dentro' dopo l'inalazione è noto come Abhyantara Stambha vrithi. Se questi kumbhaka sono abbastanza lunghi e abbastanza buoni, con l'aiuto dei bandha, è poi possibile realizzare l'integrazione delle due diverse forze 'neurologiche', Prana e Apana. Durante Bahya Kumbhakam, Apana è indirizzato verso l'alto dalla regione inferiore e integrato con il Prana nella regione del cuore. D'altra parte, durante Antah Kumbhakam, il Prana è spinto verso il basso, per così dire, e integrato con Apana. Questo, tuttavia, è da praticare sotto l'abile guida di un esperto.

Ci sono ulteriori aspetti di cui parla Patanjali e che richiedono l'attenzione (Paridrishti) del praticante. Il primo è Desa o luogo. Ci sono diversi centri del corpo cui è richiesto al praticante di dirigere la propria attenzione, insieme con il movimento di Prana o Apana secondo il caso. Normalmente questo è fatto con i Mantra specifici. Inoltre, ci si deve 'fermare' in un luogo particolare per un determinato periodo (kala paridrishti) e quindi il numero di respiri durante ogni seduta dovrebbe essere specifico (Samkhya Paridrishti). Questo tipo di pratica porta a un'esperienza di 'Utghatam'.

Dopo notevole pratica del Pranayama come accennato in precedenza, si ottiene una padronanza talmente completa sulla forza respiratoria, che si può sospendere il processo d'inspirazione ed espirazione in qualsiasi momento, a proprio piacimento. Secondo il famoso detto per cui chi controlla il respiro controlla la mente, diventa chiaro che attraverso la pratica del Pranayama, una persona diventa in grado di raggiungere una certa padronanza sui propri processi mentali. Così tutte le attività mentali incontrollate e annebbiate scompaiono e la mente diventa completamente lucida.

Ci sono molti pranayama ma Patanjali ne indica solo gli aspetti principali.

I principali vantaggi sono che si raggiunge la longevità e che la mente diviene altamente Sattvica; quindi si diventa pronti per la concentrazione o aumenta la durata dell'attenzione. Si tratta di una pratica molto importante nello Yoga ed è il legame tra lo yoga esterno (e quello interno, *ndT*), porta a studiare la propria mente in modo chiaro, e permette di modificare il proprio chitta nel sentiero

dello yoga. Avendo raggiunto un certo successo nel Pranayama, si dovrebbe evitare di indulgere in attività sensoriali; la pratica di evitare il contatto dei sensi con i loro oggetti si chiama Pratyahara (il quinto aspetto dello yoga), che porta alla completa padronanza dei sensi. Come una tartaruga ritira le proprie membra nel guscio, così i sensi si fondono, per così dire, con il chitta.

Ora il chitta è libero da tutte le distrazioni esterne e la pratica dei primi cinque Anga di Ashtanga yoga, aiuta a realizzare questo. Si tratta di un approccio graduale per liberare la mente dalle continue distrazioni di oggetti esterni, del proprio corpo e dei sensi.

Ma il chitta conserva le sue impressioni abituali precedentemente acquisite (Samskara).

L'Antaranga Sadhana o i successivi tre Anga sono i mezzi per raggiungere una trasformazione totale della mente, cambiando (Parinama) la mente stessa. Una mente fugace si trasforma in una capace di concentrarsi e finalmente assorbirsi nell'oggetto di contemplazione.

Quali sono gli oggetti di tale contemplazione! Come raggiungerli? Sono contenuti nel terzo capitolo, chiamato Vibhuti Pada. L'ultimo capitolo si occupa di superare anche tali contemplazioni di oggetti e di raggiungere una mente totalmente priva di distrazioni, lasciando il Purusha rimanere nella propria vera natura che è coscienza e sola coscienza. Quello stato totalmente libero del sé è Kaivalya, l'obiettivo finale della pratica Yoga. Da quel momento in poi non c'è nulla da praticare, nulla da raggiungere.