

I principi fondamentali dello Yoga di Patañjali – I

di

S. Ramaswami

Il termine Yoga è molto in voga e comprende una serie di pratiche con fini diversi. Alcuni esempi ampiamente diffusi e praticati sono gli esercizi fisici, alcuni voti e prescrizioni, la meditazione, le trasformazioni dell'atteggiamento verso il lavoro e i risultati che ne conseguono. Inoltre, anche tra chi pratica lo stesso sistema di Yoga, ci sono diverse scuole, con marcate variazioni nel tipo di pratica e nell'enfasi.

Tuttavia, i concetti tradizionali e le pratiche di Yoga sono contenuti nello Yoga Darśana proposto da Maharshi Patañjali. Esso si presenta come il più autorevole dei trattati di Yoga e forse la più antica delle opere complete di Yoga.

Patañjali era un ṛṣi - parola che significa letteralmente colui che sostiene la Verità.

I Veda contengono espressioni di vari ṛṣi, e la religione e le filosofie vediche sono conosciute come Aṛṣa o dei ṛṣi.

Le rivelazioni vediche appartenevano a due categorie; il Pravṛtti Marga (percorso di azione) era quello che enunciava i vari riti religiosi (Karma), voti, prescrizioni, 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), risultando in elevati toni di beatitudine.

Un altro gruppo di ṛṣi ha promulgato il Nivṛtti Marga, o percorso di rinuncia. È la via della salvezza, una libertà dalla rinascita, dal dolore e dalla sofferenza, il raggiungimento della pace della mente, che termina con la realizzazione di sé. Primi tra tutti in questo gruppo troviamo Janaka, Yājñavalkya, Kapila e naturalmente Patañjali, oltre ai meno noti le cui parole immortali derivanti da un intenso Samādhi (concentrazione) si ritrovano nella vasta letteratura vedica, in particolare nell'Āraṇyaka e in porzioni delle Upaniṣad. Può essere interessante notare che Patañjali, 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 Patañjali avesse in mente. Si tratta della realizzazione di sé, l'obiettivo ultimo dello Yoga di Patañjali.

I Darśana

I Darśana sono scuole di esperienze o sistemi filosofici, che si prefiggono di rivelare la verità. Tra quelle derivanti dai Veda, sei sono le scuole maggiori. Di queste, Sāṃkhya, Yoga e Vedānta formano uno stretto gruppo di Darśana 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'intenso assorbimento nella Verità (Samādhi).

Patañjali

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. Bhartṛhari, un grande filosofo e grammatico, sottolinea la necessità della purezza di queste tre attività umane (Karaṇa), vale a dire della mente, parola e corpo (Mano-Vak-Kāyam).

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

Il trattato di Patañjali sullo Yoga è scritto in dichiarazioni criptiche in quattro capitoli (Pāda). Utilizzato da un grammatico, il linguaggio dei Sūtra di Patañjali 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 sottosistemi, come Jñāna, Bhakti, Karma, Kriyā, Laya, Haṭha, Mantra, Japa, Raja ecc. Un commento autentico sul Sūtra (filo di pensiero) è stato scritto da Vyāsa, creduto per generazioni essere anche l'autore dei Brahma Sūtra e il compilatore dei Veda. Ulteriori delucidazioni sono state fatte da sostenitori ben noti come Śaṅkarācārya, Vācaspati Mīśra, Raja Bhoja e altri.

Il Termine Yoga

L'interpretazione più comune del termine Yoga è integrazione, derivato dalla radice Yuj (Yujir, Yoge). Una tale interpretazione richiede due aspetti o principii separati e un movimento di uno verso l'altro, e prevede che si sia 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 risulta. Su questa base, si sono sviluppati con successo molti sistemi di yoga - alcuni di matrice vedica e altri che non si basano sull'autorità dei Veda.

La congiunzione dell'anima individuale (Jīvātman) e l'anima suprema o Dio (Paramātman) è Yoga per Śrīmad Bhāgavata, un noto Purāṇa. Qui la Jīva, 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 Prapatti è il modo più sicuro verso la salvezza. Quasi tutte le religioni si basano su principi di abbandono simili. Patañjali riconosce la totale devozione a Dio come uno dei mezzi per raggiungere la realizzazione di sé.

Ci sono altre scuole che agiscono a livello fisico e fisiologico e proclamano che Yoga è l'integrazione di due aspetti apparentemente diversi delle forze neurologiche, vale a dire Prāṇa e Apāna. Anche la (Bhagavad, *ndt*) Gītā si riferisce a questa pratica che è fondamentalmente un approccio Haṭha Yoga. In questo sistema sia Prāṇa che Apāna vengono attivati e successivamente padroneggiati per mezzo di āsana, prāṇāyāma e bandha e in questo modo si ottiene l'integrazione. Ancora un'altra scuola segue il principio che l'Energia dormiente nel Mūlādhāra debba essere attivata in modo specifico, affinché si possa muovere attraverso il Suṣumnā raggiungendo e fondendosi con Śiva (letteralmente pace) in un punto noto come Sahasrāra nella testa. C'è movimento in Śakti (Energia) e non nel principio Śiva.

Il Mantra Yoga prevede la ripetizione di una sillaba, parola o frase in modo che la mente possa per così dire fondersi con il Dio che viene contemplato, la cui forma è suono stesso. Questa pratica implica una sintonizzazione totale della mente con le vibrazioni del Devatā. Patañjali riconosce anche questo metodo nel raggiungimento della chiarezza mentale.

Esistono altri sistemi, 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 (Śakti) e non c'è Tattva o principio senza le sue caratteristiche distintive (guṇa). Si tratta di una significativa variazione dal Vedānta, in particolare dalla filosofia Advaita che proclama che Brahman sia privo di attributi. Inoltre, a differenza dell'Advaita Vedānta che proclama che l'esistenza

fenomenica sia Maya o illusione, lo Yoga considera reali sia l'anima che l'esistenza fenomenica (Satya).

Tuttavia, a un'analisi più approfondita, la differenza è più sull'enfasi che non sull'esperienza della Verità di Yogi e Advaita Vedāntin - soprattutto considerando che lo stesso grande Advaita Vedāntin Sri Śaṅkarācārya era uno Yogi, come si può evincere dalla sua opera autentica sullo Yoga, Yoga Taravalli.

I Tre Principi

Nel suo trattato sullo Yoga Patañjali riconosce tre principi distinti (Tattva).

Essi sono (1) Puruṣa (2) Prakṛti e (3) Īśvara. È necessario elaborare questi punti per avere un corretto apprezzamento dello Yoga di Patañjali.

Puruṣa

Puruṣa letteralmente significa il principio interiore. È l'osservatore puro e semplice in ogni essere. Si tratta di coscienza-intelligenza totale (Dṛśi Matra: solo Osservatore) - è immutabile, ma è costretto a visionare tutto ciò che gli è presentato dal Citta, termine che può essere tradotto approssimativamente come mente o 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 citta. Così nella vita normale, anche se il Puruṣa è diverso dal Citta che lo avvolge, non è del tutto libero da esso. Questa attività mentale incessante (cittavṛtti) e la necessità dell'osservatore o sé di auto identificarsi con essa è la causa della schiavitù.

Prakṛti

Prakṛti 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 Aliṅga - il non-manifesto, non-specifico.

Questa fase, detta anche Mūla Prakṛti o radice dell'universo, si verifica quando le tre caratteristiche costituenti fondamentali, vale a dire Sattva 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 Guṇa si sostengono reciprocamente nel processo di evoluzione. Prakṛti è costituita solo dai tre Guṇa e Patañjali si riferisce all'evoluzione dei Guṇa stessi come causa di esperienza per il Puruṣa.

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

La terza fase è conosciuta come *Aviśeṣa* o non-specifica. In questa fase *Mahat* si evolve in sei aspetti distinti, vale a dire *Ahaṅkāra* o esistenza individuale e le cinque sensazioni, che sono suono (*Śabda*), tatto (*Sparsa*), forma (*Rupa*), gusto (*Rasa*) e odore (*Gandha*). Questi cinque sono conosciuti come *Tanmātra* o forma pura delle sensazioni, e richiedono successivi strumenti di rilevazione (gli *Indriya*) per essere percepiti e mezzi (*Bhūta*) per manifestarsi.

L'esistenza individuale e i cinque *Tanmātra* richiedono supporto per manifestarsi e pertanto abbiamo la fase successiva e finale dell'evoluzione di *Prakṛti*, 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 tangibili fondamentali del mondo fenomenico, che consistono in - lo spazio (*Ākāśa*), l'aria (*Vāyu*), la materia sotto forma di energia (*Agni*), il liquido (*Jala*) e il solido (*Pṛthivi*). Ciò che osserviamo è costituito dalle varie combinazioni di questi cinque aspetti tangibili e quindi ci sono innumerevoli oggetti con diversi nomi e forme. *Patañjali* definisce tutta questa creazione ciò che viene osservato dall'anima individuale (*Puruṣa*). Gli strumenti di percezione ricevono sensazioni dagli elementi grossolani che la mente raccoglie e, con la colorazione della sensazione dell' "io", li presenta al *Puruṣa* (l'osservatore). Si potrebbe commentare che anche il *Citta* che scambiamo per noi stessi, è in realtà parte dell'osservato, e come tutte le modificazioni mentali (*cittavṛtti*) tra cui la sensazione-che-io-esisto (*Asmitā*), vengono osservati dal *Puruṣa*. *Prakṛti* non è di alcuna utilità se non per il *Puruṣa* (e senza di esso, l'esistenza di *Prakṛti* non sarà osservata da alcuno) e l'anima individuale si avvale di questo principio per una varietà di esperienze (*Bhoga*) o per la rinuncia (*Apavarga*). La distinzione di *Puruṣa* da *Prakṛti* è la più grande rivelazione delle filosofie vediche, soprattutto *Sāṃkhya* e *Yoga*.

Īśvara

La base ispiratrice dello *Yoga* è il *Sāṃkhya*. A differenza di filosofia *Sāṃkhya* che è *Nirīśvara*, lo *Yoga* riconosce anche il principio "*Īśvara*", il Divino cosmico o universale. Secondo *Patañjali*, il Divino è un *Puruṣa* speciale, ma a differenza delle anime individuali di cui si è detto in precedenza, non è influenzato da affezioni (*Kleśa*), dalle azioni (*Karma*), dai risultati delle attività (*Vipāka*) o dal desiderio di agire e dai risultati delle azioni (*Āśaya*). In Lui sono contenuti 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 *Praṇava* (*Aum̐*). *Praṇava* letteralmente significa massima lode, derivante dalla devozione. La ripetizione di *Aum̐* (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-realizzazione.

I Livelli Mentali Per Lo Yoga

Vyāsa, il commentatore dei Sūtra, 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 Kṣipta Citta 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 Mūḍha (totalmente offuscato o infatuato). Queste persone non riescono a conciliare l'esistenza separata di un principio immanente di intelligenza distinta (Puruṣa o il sé), o il principio cosmico che tutto pervade interiormente. Vivono seguendo i dettami dei sensi e una mente acritica, sono in balia dei venti, e come tali sono afflitti.

Il terzo, il livello irrequieto, si chiama Vikṣipta. Si tratta di uno stato di evoluzione in cui l'individuo anela alla 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 Vedānta, ma sono costantemente distratti e la distrazione stessa deriva dalle abitudini acquisite, una risultante di Karma precedenti senza un punto di inizio. Il loro Citta è costituito dal richiamo delle tendenze derivanti da Karma del passato (saṁskāra śeṣa cittam). Per molti di noi è inizialmente difficile accettare la distinzione tra il sé e la cognizione o cittavṛtti 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 (Samādhi) in un principio superiore, ma tali esperienze sono poche e rarefatte e secondo Vyāsa queste esperienze come tali non possono classificarsi come Yoga. Lo Yoga richiede una trasformazione totale del Citta. Lo Yoga è la scienza che aiuta a raggiungere una tale mutazione delle cellule cerebrali, attraverso pratiche appropriate del Citta sul Citta, tali che i Saṁskāra (abitudini formate da attività ripetute) 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 definito come Yoga Ārurukṣu o colui che è desideroso di percorrere il percorso dello Yoga. Anche qui, i praticanti variano e sono classificati come leggeri, moderati o totalmente coinvolti, a seconda della loro dedizione alla pratica.

Gli ultimi due livelli mentali sono effettivamente pertinenti allo Yoga. Nel quarto, Ekāgra, 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 Ekāgra, vi è una e una sola idea e anche la sensazione-che-io-esisto è assente o almeno sospesa. Il Citta è completamente assorbito in un pensiero specifico, con l'esclusione di tutti gli altri. Ovviamente si presuppone che un Citta che è abitualmente focalizzato abbia sviluppato Ekāgra Saṁskāra tramite Abhyāsa (pratica) in questa vita o in precedenza.

Poiché Citta è capace di essere in vari stati, anche rimanere completamente chiuso a qualsiasi pensiero o stimolo fa parte delle sue caratteristiche. Vyāsa indica questo come “Sārva Bhaumāḥ cittasya Dharmāḥ”. La nostra mente è in grado di essere in un diverso stato (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 Ekāgra 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 Samādhi. La parola Samādhi significa letteralmente a ‘tenere completamente’, dalla radice Dhi - tenere.

Il Darśana del Pātañjala Yoga si compone di quattro capitoli. Il primo è Samādhi Pādaḥ o il capitolo su Samādhi. Samādhi non è fine a sé stesso come comunemente si crede, ma è il mezzo per la conoscenza approfondita o Prajñā. La conoscenza oggettiva raggiunta da uno Yogi è inequivocabile ed è naturalmente diversa dalla comprensione normale cui si arriva in uno stato distratto.

Samādhi, Suoi Prerequisiti E Ramificazioni

Il primo capitolo tratta di entrambi i tipi di Samādhi, quello usato per Prajñā o conoscenza e quello per il Samādhi senza oggetto, derivante dalla pratica di Nirodha, che porta alla quiete assoluta di Citta. Quando Citta diventa assolutamente tranquillo, 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 ricordo.

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 Citta sono abituati alla distrazione. Una persona su un milione, (possibilmente a causa di

precedenti Saṁskāra), forse non è abitualmente distratta. Tale Yogi naturale è detto Samāhita Citta o una persona con una mente equilibrata e serena. Il primo capitolo ha lo scopo di dare la formazione teorica necessaria, in modo che la persona Samāhita Citta, dalla mente già pura, possa sviluppare Ekāgratā o Nirodha secondo i casi. L'obiettivo finale comunque è quello di raggiungere la realizzazione di sé.

Come fa un Samāhita Citta raggiungere lo stato di Nirodha, che porta all'indipendenza del sé? Come accennato in precedenza, il Citta può fluire in due direzioni diverse - verso il bene e verso il male. Secondo Patañjali quanto scorre nel piano interno della discriminazione (di sé e Citta) che termina nel sé rimanendo nella sua vera, felice, pura natura cosciente, conosciuta anche come indipendenza (Kaivalya), porta al bene. Al contrario, se Citta si muove in direzione Pravṛtti non-discriminante, porta al male, alla rinascita, ai tre tipi di dolore (ādhyātmika, ādhibhautika, ādhidaivika, le sofferenze causate da noi stessi, fisiche e mentali, quelle causate da altri esseri e quelle legate al fato, *ndt*), che potrebbero rinnovarsi all'infinito, nascita dopo nascita. Mentre le persone Mūḍha e Kṣipta sono sempre inclini a Pravṛtti, il Vikṣipta Citta è a un bivio. Il Samāhita Citta ha comunque già la tendenza alla discriminazione e alla successiva realizzazione di sé. Per rafforzare questa tendenza, la pratica (Abhyāsa) e la rinuncia (Vairāgya) sono i mezzi ampiamente suggeriti dalle filosofie vediche. Specificamente, la pratica della rinuncia è il mezzo principale.

Un Samāhita Citta ha già acquisito uno stato di tranquillità, da Karma precedenti o per grazia di Īśvara. L'assenza dei comuni stati di distrazione noti come Cittavṛtti si chiama Sthiti (stabile) o assoluta tranquillità. Se la mente rimane in questo stato attimo dopo attimo, lo stato è chiamato Praśānta Vāhitā (flusso di pace).

Questo è lo stato più produttivo in cui il Citta di uno Yogi possa trovarsi. Qui lo Yogi deve praticare per rimanere continuamente in quello stato. Poiché la sua mente è abitualmente in quello stato, la pratica successiva 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 Abhyāsa letteralmente significa abhi = in direzione di āsa = rimanere. Questo Abhyāsa è il tentativo di restare costantemente in uno stato di quiete mentale. Quando questa pratica continua per lungo tempo senza interruzioni (opponendosi regolarmente alle influenze di distrazione), con i necessari studi di testi autentici (per esempio trattati di Yoga), rispetto e serietà, il Citta ottiene una base solida per proseguire lungo il percorso di autorealizzazione.

Qui può essere interessante notare ciò che Patañjali considera costituire lo Yoga. È la prevenzione completa di attività mentale o Cittavṛtti, ottenuta attraverso pratiche di rinuncia (Nirodha). La pratica di Nirodha trasforma il Citta lentamente ma inesorabilmente fino a renderlo abitualmente opposto alla ricezione di qualsiasi

stimolo distraente. Così, con l'attività di non-attivazione, un Citta che è abitualmente attivo diventa come 'chiuso'. Questo è lo Yoga, con la conseguente ripresa del sé a risiedere nella propria vera natura di coscienza pura. Pertanto, qui non si tratta dell'integrazione di due principî, ma del calmarsi di un principio relativamente all'attività che produrrebbe un Saṃskāra opposto, in modo che venga rimossa l'apparente non-distinzione tra Puruṣa e Cittavṛtti. Paradossalmente, lo Yoga di Patañjali 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 Citta su un'idea o un oggetto esclusivo, chiamata Sabīja Samādhi è conosciuto come Yoga.

Vairāgya E Le Sue Fasi

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

La parola Vairāgya o assenza di desiderio è difficile da praticare, ma per un Samāhita Citta è una pratica naturale e vivificante. Quando la mente diventa – indifferente

(a) alle cose del mondo osservate attraverso i sensi e a correre dietro agli oggetti, allo status, al potere ecc.

(b) alle promesse dei Veda sull'esecuzione di alcuni riti come Aśva-medha ecc., e all'andare al più alto dei cieli

(c) al rimanere negli stati più sottili, a ridursi ai corpi Tanmātra, a diventare esseri celesti, ecc.

(d) alla realizzazione delle Siddhi menzionate nei testi Yoga. Oppure quando

(e) la mente per mezzo di studio approfondito e testi filosofici come lo Yoga o il Vedānta 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 Vaśīkāra Saṃjñā Vairāgya o distacco completo.

Questo stato Vaśīkāra del Citta naturalmente non si raggiunge in un colpo solo. Gli antichi, per aiutare la pratica e come pietre miliari sul proprio progresso in Vairāgya, citano tre livelli successivi di assenza di desideri. Il primo è noto come Yatamāna o 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 di successo in questa fase Yatamāna, l'attaccamento verso alcuni oggetti dei sensi è completamente eliminato, e molto indebolito verso altri. Molti induisti tentano questo per mezzo di voti (Vrata). Tra questi, troviamo Ekapathnivrata (monogamia) contro la promiscuità, astinenza per periodi definiti, il controllo nella dieta, assumere solo cibo sāt tvico (che favorisce buoni pensieri), rifiutando il cibo rājasico più allettante (ma che rende attivi e aggressivi) e tāmasico come le bevande alcoliche, ecc. che producono ottusità e torpore.

Da questa pratica deriva una buona disposizione generale verso la rinuncia stessa, derivante da chiarezza mentale e da 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 Citta, l'undicesimo organo, mantiene un certo attaccamento, è chiamata Ekendriya. Con ulteriore pratica, quando la mente realizza il proprio carattere effimero attraverso la discriminazione, si parla di Viveka (discriminazione) e si dice che il praticante abbia raggiunto la quarta tappa di Vairāgya.

Ci sono molte autorità in Indologia che hanno concluso che le filosofie induiste sono tristi e pessimiste. Chiunque legga la parte su Vairāgya contenuta nello Yoga (o nel Vedānta) come descritto sopra, sarà naturalmente d'accordo con questo punto di vista. Il Sāṃkhya, che fornisce la base teorica allo Yoga, afferma in una delle sue opere che ogni esistenza fenomenica è solo sofferenza di tre tipi - dovuti a cause interne (ādhyātmika), le cause esterne come animali (ādhibhautika), e le cause naturali (ādhidāivika). 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 Vairāgya.

Lo Yoga di Patañjali riconosce che questo Vairāgya è di carattere inferiore.

Tali persone si immergono nel sentimento della sola esistenza (Bhava - esistenza; Pratyaya - sensazione) e in seguito ottengono la capacità di concentrarsi completamente e di padroneggiare l'intera Prakṛti 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 Samprajñāta Samādhi o Samādhi che produce conoscenza. Concentrandosi sulla sensazione di assenza di desiderio e con la pratica, essi rimangono in quello stato.

Para Vairāgyam

L'Apara Vairāgya dei quattro stati di cui sopra può portare a sviluppare un Citta che non lascia abitualmente 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 (Tattva) citati in precedenza. Dopo aver conosciuto completamente lo stato della Prakṛti osservabile, praticando Vaśīkāra Vairāgya si raggiunge uno stato di Nirodha. Se tuttavia si prosegue con la conoscenza positiva dello stato puro del proprio Sé, il Vairāgya è rafforzato. Vi è ora un appiglio per far rimanere tranquillo Citta, 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-Vairāgya o il più alto Vairāgya. L'assenza di desiderio (Vaitṛṣṇya) verso un'esistenza in continua evoluzione, qualitativa, fenomenica, dolorosa, è prodotta e fortificata dalla conoscenza positiva del proprio sé. Questo richiede serietà nello studio dei testi Nivṛtti come lo Yoga, entusiasmo nel raggiungere l'obiettivo della realizzazione di sé, mantenere costante questa intenzione nella mente (questa è la pratica) che porta al totale assorbimento nel pensiero di sé (Samādhi), con conseguente conoscenza perfetta del sé. Questa è la via regale dello Yoga, secondo Patañjali. È quindi una filosofia più ottimista, perché mostra all'aspirante l'obiettivo più alto dell'esistenza umana e i mezzi certi per raggiungerlo.

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

Il Percorso Dell'abbandono

È stato detto che Vairāgya e la pratica sono i mezzi per raggiungere Samādhi nello Yoga. Alla domanda se vi siano altri mezzi per raggiungere il totale assorbimento (Samādhi), Patañjali suggerisce un altro non meno importante mezzo conosciuto come Īśvarapraṇidhāna, che è un particolare tipo di devozione da parte dello Yogi-devoto. È il metodo di Prapatti menzionato in precedenza. Fondamentalmente si percepisce l'esistenza di Īśvara (i cui attributi sono stati descritti in precedenza) onnipervasivo nel più profondo del cuore e ci si arrende a lui. Tutte le azioni e i relativi risultati sono dedicate a Īśvara, in uno spirito di amore e di offerta, con simultanea resa totale. Questo conduce non solo alla realizzazione di sé, ma rimuove anche

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 distrazioni che uno Yogi dovrebbe decisamente evitare. I sintomi di tali distrazioni sono una mente pesante a causa di dolore, sconforto, tremolio e respiro pesante.

Eka Tattva Abhyāsa

Ogni volta che un Samāhita Citta 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 Samādhi, vale a dire Vairāgya e Īśvarapraṇidhāna. Si tratta di concentrarsi su un aspetto o un'idea ad esclusione di tutti gli altri (Eka Tattva Abhyāsa). Sono pratiche yogiche classiche, e sistemi di yoga diversi possono basarsi su pratiche specifiche.

Lo yoga è fondamentalmente un Nivṛtti Śāstra 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 Yogi verso la società stessa può essere considerato una pratica.

1) Dal momento che uno Yogi persegue la realizzazione di sé, deve sviluppare un Citta che non è distratto dagli atteggiamenti degli altri - che siano nei suoi confronti o tra loro. Lo Yogi considera l'umanità composta da quattro gruppi attitudinali. È prescritto che si debba sviluppare e mettere in pratica uno spirito di amicizia (Maitrī) nei confronti di chi è contento e di conseguenza felice (Sukha). Poi ci sono coloro che soffrono di tre tipi di affezioni mentali (Duḥkha): verso queste anime infelici egli dovrebbe provare estrema compassione (Karuṇā). Chi percorre il sentiero della virtù (Puṇya), impegnato nei doveri prescritti e che lavora per il benessere della società evoca in lui uno spirito di buona volontà e di apprezzamento (Muditā). Ma nei confronti di chi è influenzato da Tamas (Apuṇya) - immerso nella non-discriminazione e nel vizio, causando sofferenza agli altri - sarà indifferente (Upekṣā), con un'indifferenza derivante dalla benevolenza. Questo cambiamento attitudinale in uno Yoga Abhyāsin dà luogo a un Citta 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 Prāṇāyāma speciale. Qui l'unico oggetto della contemplazione è Prāṇa in sé, con enfasi nel controllo del respiro,

specialmente con una lunga espirazione (Pracchardana) e la ritenzione dopo l'espirazione (Vidhāraṇā). Questa pratica, che può essere tentata da molti, richiede un po' di orientamento. È necessaria la consapevolezza del movimento di Prāṇa (Saṁcāra). Darà un effetto migliore se eseguita con Mantra, e in questo caso è nota come Samantraka Prāṇāyāma. L'uso dei mantra però richiede un'adeguata iniziazione.

3) C'è ancora un'altra pratica chiamata Viṣayavatī Pravṛtti. 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 Yogi può ottenere le corrispondenti sensazioni - di ordine superiore - senza gli oggetti, ma concentrandosi su 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. Nasāgra, 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 (Bhṛumādhyā) - il centro della vista - la cui pratica, chiamata Rupa Pravṛtti è necessaria per la meditazione sui Paradevatā (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 (Jyotiḥ) e la pratica stessa è conosciuta come Jyotiṣmatī Vṛtti. È l'intuizione degli Yogi che tutte le esperienze superiori e divine abbiano luogo nella regione di Hṛdaya o cuore. Si dice che Hṛdaya Kamala (loto del cuore) è normalmente chiuso e sembra sospeso. È qui che si dice siano localizzati i vari sentimenti associati con l'ego (Ahaṁkāra o Asmitā). È quindi la sede dello Jīva o dell'anima e molte Upaniṣad e anche altre porzioni Upāsanā 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 Patañjali) sotto forma di luce intensa (Jyotiṣ), la propria energia mentale è focalizzata sull'Atman e la mente si libera dalla tristezza.

5) Lasciar spegnere il desiderio (Vitaraga) per gli oggetti esterni e per le sensazioni (Viṣaya) attraverso un'indagine costante è un altro metodo che costituisce una pratica molto importante per chi segue l'approccio Vairāgya 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, che sono oggetti di contemplazione e di 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 Sattva Nidrā. In alcuni testi Vedānta si dice che in un tale Nidrā, il Puruṣa si fonde (Melana) con il Signore Universale (Īśvara). Ricordando costantemente la piacevole sensazione del 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 Svapna) e sperimentano una sensazione di beatitudine (Ānanda), che essi o altri non hanno vissuto nel loro stato normale di veglia. Evitando di ignorare questa sensazione, ma supportandosi costantemente con la visione divina, si può coltivare la calma della mente.

7) I vari riti religiosi, upāsanā (pratiche devozionali), ecc. sono intesi anche per conferire ekāgra o fissità mentale. La religione induista è spesso criticata per il grande numero di divinità (o forme diverse) anche se i Veda proclamano un unico Īśvara. 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 divinità (Mata). A Sṛīmad Ādi Śaṅkara, il fondatore dell'odierna scuola di Advaita (non-duale) Vedānta è fatto credito di aver ristabilito sei tali scuole principali di culto, che risalgono agli Dei vedici. Sono le Ganapathya, Soura, Vaiṣṇava, Śaiva, Śaktha e Kaumara. Queste note scuole di culto sono ancora prevalenti in molte famiglie induiste, società e templi con minime variazioni nelle forme di culto.

8) Un particolare Sūtra di Patañjali è talvolta commentato nel senso che la parola Abhimata sia da prendere come qualsiasi oggetto con cui il praticante trova legame per la sua mente. Tuttavia, secondo il nostro Ācārya (Sri T. Krishnamāchārya, *ndT*), tale spiegazione è errata e non corrisponde alle prescrizioni religiose, cui lo Yoga è vicino. 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 Yathābhimata dovrebbe essere intesa nel senso "secondo la propria pratica religiosa".

Le pratiche Yoga sopra citate aiutano a raggiungere chiarezza e 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 (Cittavṛtti) 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 difetti assume la tonalità dell'oggetto vicino. Lo Yogi può fissare la sua mente su qualsiasi punto interno ed esterno al proprio corpo e ai 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 Samāpatti o Sabija Samādhi.

Tali realizzazioni portano a padronanza completa, un potere assoluto e una conoscenza oggettiva suprema.

Consapevolezza Yogica E Comprensione

La consapevolezza di un tale Yogi è diversa dalla conoscenza acquisita dai comuni mortali, il cui modo di acquisire conoscenze è sensoriale, mentale (inferenziale) o indiretto, tramite testimonianze autorevoli. E via via che questo stato yogico (Samādhi) e la comprensione aumentano, contemporaneamente viene meno l'abitudine normale (Saṃskāra) ad acquisire 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 le modalità di conoscenza oggettiva. Il Citta sviluppa l'abitudine di non intrattenere alcuna idea o pensiero. È la più alta evoluzione della mente, come enunciato nel primo capitolo dello yoga di Patañjali. Una mente calma attraverso la pratica del Samādhi diventa una mente contemplativa e onnisciente. Poi lo Yogi con ulteriore pratica la riporta al perfetto equilibrio delle tre caratteristiche costituenti (Guṇa) della mente, la manifestazione della Prakṛti palpabilmente più vicina a Puruṣa o anima. In tale stato, il sé, che è pura coscienza, rimane nella sua vera natura, che è solo coscienza. Questo è lo Yoga, lo Yoga di Patañjali.

Nel capitolo sul Samādhi sono descritti due tipi di Samādhi, con oggetto e senza oggetto (Nirbīja o Nirvikalpa), e Nirbīja Samādhi è la fase finale verso l'autonomia. Per raggiungere questo, il principale mezzo citato è la più alta forma di assenza di desideri (Para Vairāgya). Ciò è possibile forse per pochissimi nel grande mare del genere umano, la cui evoluzione mentale è così alta che Vairāgya 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 la cui mente è in uno stato di distrazione perpetua? Qui Patañjali inizia tracciando le cause di tali distrazioni e dolore e consiglia il Sādhana o pratica più accessibile. È consigliata per i molti aspiranti yoga (Yoga Yukta).

Classificazione Degli Studenti Di Yoga

Secondo il mio Ācārya, gli Yogi appartengono a tre classi nello Yoga di Patañjali. Il più alto o più evoluto è quello che inizia con un Citta equilibrato e stabile (Samāhita). Gli aspiranti ordinari e distratti (Vyuthita) 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 di purificazione (Kriyā Yoga).

Molte persone, a causa dei loro obblighi verso la società, la famiglia e anche il loro basso livello di evoluzione, mantengono dormiente 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 induista alle diverse fasi della vita o Āśrama, secondo cui la vita è costituita prima dalla fase studentesca, poi di uomo di famiglia, poi di una vita ritirata e infine di reclusione. Tali persone inizieranno necessariamente le loro discipline yogiche piuttosto tardi nella vita e Patañjali con grande compassione ha suggerito per loro il Kriyā Yoga. È costituito fondamentalmente da tre elementi:

(1) La disciplina o Tapas. In primo luogo, si è tenuti a essere moderati in attività di coinvolgimento sensoriale, come conversazione, cibo, sesso ecc.

(2) Svādhyāya, studio o riflessione sulle porzioni di pensiero delle Scritture come lo Yoga Śāstra, le Upaniṣad, il Vedānta ecc.

(3) Īśvarapraṇidhāna o ancora una resa mentale di tutta l'attività - è la routine quotidiana di Pūjā consapevoli o del culto di Īśvara nella forma e metodo prescelto. Le scuole Haṭhayoga e Vedānta si riferiscono a questo anche come Īśvarapūjana, termine generalmente conosciuto e praticato da molti aspiranti con attitudini spirituali e religiose.

Il Kriya Yoga Di Patanjali

Questo Yoga, noto come Kriyā Yoga, quando seguito scrupolosamente prepara la mente per il successivo Samādhi. 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 Kriyā 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 Samādhi.

Nel Kriyā Yoga, Patañjali fa notevoli sforzi per spiegare le affezioni mentali, e ricorre al Kriyā Yoga per ridurle. È stato detto che Puruṣa, la coscienza interiore, è un principio puro e immutabile ed è il vero sé. Ma lo stato cognitivo di base è il Cittavṛtti chiamato lo-esisto. La maggior parte delle persone e anche molte religioni e molte altre filosofie che professano fedeltà ai Veda (Āstikya Darśana) si riferiscono alla sensazione-che-lo-esisto come allo stesso sé. La più grande dipartita da questa credenza diffusa (che deriva dalla confusione di identificare la sensazione-che-lo-esisto con il sé), con conseguente comprensione del fatto che c'è una coscienza diversa dalla sensazione-

che-lo-esisto, deriva da Sāṃkhya, Yoga e Vedānta. Questa confusione di non-differenziazione è nota come Avidyā nello Yoga ed è l'afflizione mentale più fondamentale. Asmitā o sensazione-che-lo-esisto, diventa così forte da negare la separazione della coscienza pura o vero sé. Questo pensiero, quando diventa ancora più forte, divide gli oggetti in positivi e negativi, e crea ulteriori forti sentimenti di simpatia e antipatia (Raga e Dveśa). Questo porta verso la quinta afflizione, l'ansia di perdere ciò che si ama e di essere lesi da ciò per cui si prova antipatia. L'apice di quest'ansia è la paura di perdere la propria identità (Abhiniveśa), il corpo o la paura della morte. Questi persistono tanto in un filosofo istruito quanto come in un uomo ignorante, perché queste afflizioni sono radicate profondamente e sono il risultato di avere questa confusione da tempo immemorabile, nascita dopo nascita.

Queste afflizioni devono essere indebolite tramite il Kriyā Yoga e successivamente distrutte quando le tre caratteristiche del Citta ritrovano il loro equilibrio attraverso Nirbīja Samādhi. Senza la pratica deliberata dello Yoga, queste afflizioni 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 Kleśa non sono distrutti, il circolo improduttivo di nascita, attività (derivante da ricordi e attività precedenti) e di esperienze dolorose continua all'infinito, e senza la forza di intervenire o di interrompere questo ciclo il giorno della liberazione non è mai in vista.

Le attività sono sia meritorie o biasimevoli e provocano simili rinascite, esperienze e attività future. Uno Yogi esigente, Patañjali proclama, o chiunque si fermi a riflettere sulla propria situazione, scopre che i processi stessi di continuo cambiamento (Pariṇāma), di desideri inappagati (Tapa) e ricordi ossessionanti (Saṃskāra) sono dolorosi (Duḥkha). 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, e uno Yogi lucido (Vivekin) si rende conto della miseria infinita dell'esistenza fenomenica. Patañjali dà il consiglio amichevole che questo dolore senza fine, che è fondamentale causato dall'errata identificazione del sé con la raffigurazione mentale del sé, dovrà essere evitato, almeno per quanto concerne il futuro.

Aṣṭāṅga Yoga

Mentre la pratica del Kriyā Yoga, che è per persone più vecchie e deboli e che aiuta a ridurre i Kleśa mentali, la pratica del più elaborato Aṣṭāṅga yoga, è raccomandata da Patañjali per gli aspiranti yoga di ordine centrale. 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 a 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'Aṣṭāṅga Yoga e il limite è la conoscenza perfetta e obiettiva, fino a realizzare la conoscenza distintiva (Viveka Khyāti) del Puruṣa e della Prakṛti osservabile (mente).

Codici Per Uno Yogi

L'Aṣṭāṅga Yoga, che comprende otto diversi tipi di attività, può essere raggruppato in processi interni ed esterni. Di questi, i primi due Aṅga, di autocontrollo e restrizione sono le fasi preparatorie. Il primo Aṅga, noto come Yama, significa controllo. Si tratta di una pratica attitudinale dello Yogi verso oggetti esterni a sé. Non portare sofferenza (Ahiṁsā) agli esseri viventi, essere sincero, non desiderare, non accaparrare e non essere possessivi, e il controllo degli stimoli sessuali all'interno dell'istituzione del matrimonio sono i grandi voti che devono essere osservati dallo Yoga Abhyāsin in ogni momento della vita e in ogni occasione.

Questi Yama hanno un grande significato. Ahiṁsā è l'ispirazione principale per religioni come il Buddhismo e il Giainismo. Mahatma Gandhi ha cercato di sviluppare la sua filosofia di autosviluppo sulla base di non-violenza (Ahiṁsā), veridicità (Satyam), non rubare (Asteya), attività sessuale moderata (Brahmacharya), che porta a totale astinenza, e non possesso (Aparigraha). Il codice morale più alto secondo il Buddhismo è la non-violenza (ahiṁsā paramo hi dharmah). 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 più personali (Niyama) da osservare, di pertinenza dell'Abhyāsin. Il primo è Śauca o pulizia, che porta a una vita sana e previene in gran parte le malattie derivanti da uno stretto contatto con la gente. Da Santoṣa o appagamento si genera immensa pace mentale. Nel Manu Smṛti 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. Svādhyāya o studio delle Scritture, presumibilmente le porzioni Karma e Devatā, contribuiscono a ottenere la percezione diretta del Divino contemplato. E un atteggiamento di abbandono al Divino Universale (Īśvara Praṇidhāna), che include tutte le azioni morali (dharmiche) e i loro risultati, prepara la mente per l'intensa concentrazione (Samādhi). Si potrebbe osservare che gli ultimi tre aspetti dei Niyama formano il Kriyā Yoga stesso.

Una riflessione sulle proscrizioni e prescrizioni di cui sopra per un praticante di Aṣṭāṅga 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.

Patañjali riconosce tali difficoltà come principalmente dovute ad abitudini e condizionamenti dell'infanzia e alle tendenze latenti acquisite attraverso molte nascite precedenti. Per aiutare lo Yoga Abhyāsīn sincero, suggerisce di mantenere fermo il pensiero che si è intrapreso lo Yoga nella convinzione che sia l'unica e definitiva 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 Āsana, Prāṇāyāma o meditazioni, saranno di scarsa utilità e i benefici, se ci saranno, saranno solo temporanei senza gli Aṅga preparatori. La pratica di semplici Āsana senza un cambiamento dell'alimentazione, delle abitudini e di altri cambiamenti attitudinali sono forse la causa di gran parte della disillusione provata da molti Yoga Abhyāsīn.

Benefici Della Pratica Di Aṅga Preliminari

Questi Aṅga preliminari impartiscono benefici propri, anche se non si è in grado di raggiungere l'obiettivo finale dello Yoga in questa nascita. Se una persona, attraverso la diligenza diventa fermamente stabile in Ahiṁsā, sarà ricambiata 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 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 guardare al futuro.

Patañjali nel suo grande vademecum per i praticanti di yoga, ha così indicato i vantaggi che derivano anche dalle pratiche preliminari. Nella (Bhagavad, *ndT*) Gītā 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 saranno in grado di

raggiungere il risultato finale dello Yoga, che è realizzazione di sé o del Divino, in qualunque modo lo si intenda, i Saṁskāra porteranno - con la grazia di Dio - a rinascere in una famiglia di Yogi o benestante, in modo che la pratica dello Yoga possa continuare senza la necessità impellente di spendere tutto il proprio tempo ed energie ad accumulare quanto necessario per mantenere un normale modo di vivere.

Āsanam

Avendo così ritratto la mente dall'ambiente esterno, dovrà essere superata la serie successiva di distrazioni, derivanti dal proprio corpo; Patañjali propone Āsana, come terzo Aṅga dell'Aṣṭāṅga yoga. Tuttavia, non descrive le tecniche o la varietà di Āsana possibili, o i vantaggi specifici. Poiché Āsana è un Aṅga 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 Āsana (che letteralmente significa rimanere in posizione) in modo confortevole e stabile, il che richiede buona circolazione e respirazione, e tono e forza dei muscoli e dei nervi che l'Āsana deve raggiungere.

Poiché gli Āsana sono un importante Aṅga e forse il più noto dello Yoga, è necessario soffermarsi sulla pratica. Faccio un umile tentativo di spiegare i vantaggi di base della pratica degli Āsana, secondo il Pāda del mio Ācārya e con la mia limitata capacità di apprezzare le sfumature di questo sistema.

Si dice che gli Āsana siano innumerevoli. I testi di Yoga ricordano che ci sono tanti Āsana quante vi sono specie, e altri ancora. Attualmente sono in voga circa ottanta Āsana o giù di lì. Mi sembra di capire che il nostro Ācārya abbia nel suo repertorio quasi 700 Asana. In tempi antichi, in generale, le persone eradicavano e prevenivano le malattie per mezzo di Āsana e Prāṇāyāma. Si dice che i disturbi cronici che non sono curabili con le scienze mediche (Vaidya Śāstra) e con i farmaci devono essere curati con Āsana e Prāṇāyāma. 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 Āsana Yoga sia iniziata con una preghiera, possibilmente quella ad Ananta.

La pratica di Āsana sta ritornando ad essere popolare dopo un intervallo di un certo numero di anni. Tuttavia, un approccio meccanico alla pratica di Āsana, come il raggiungimento a tutti i costi di un particolare postura, non darà i risultati attesi.

Il canto dei Veda deve essere fatto con le note Udātta, Anudātta e Svarita. Questo canto Sasvāra 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 Śruti,

Layam, Dhṛtaṁ, Anudhṛtaṁ, ecc. Ci sono regole nella composizione poetica che comprendono Canda (il metro), Yati, Prasa, ecc. Se ci si dedica all'Upāsana o la meditazione sui Mantra, devono essere osservati i vari Nyāsa dell'Aṅga, Kāra, Śarīra, Kala, Jīva, Matraka, Tattva, ecc. per la fruizione della meditazione. La semplice ripetizione di una sillaba, senza seguire la tradizione del soggetto del Mantra (Mantra Śāstra) e senza l'osservanza delle regole di Upāsana, quindi, non sempre produce i risultati attesi di tali Upāsana.

Allo stesso modo, la pratica dello Yoga, e in particolare gli aspetti Āsana e Prāṇāyāma, non è di beneficio senza la preparazione e le variazioni (Vinyāsa) delle varie posture. Senza questi Vinyāsa, la pratica di Āsana è buona solo come qualsiasi altro esercizio fisico. È di scarsa utilità imparare una dozzina di Āsana ben noti e praticarli senza Vinyāsa. È la tesi del mio Ācārya che la disillusione di molti Yoga Abhyāsin sia dovuta alla pratica degli Āsana senza Yama Niyama, Vinyāsa, Pratikriyā, respirazione sincronizzata, i Bandha che li accompagnano, nella loro avidità di ottenere risultati rapidi.

Sistemi Di Respirazione

Un altro fattore importante in Āsana è l'uso del respiro, in tutti i Vinyāsa e Āsana. Anche qui, molte scuole insegnano Yoga senza alcuna relazione con la respirazione nella pratica di Āsana e addirittura scoraggiano l'uso del respiro, con il pretesto che la pratica della respirazione è un aspetto distinto, trattato nel Prāṇāyāma. Tuttavia, in pratica si è trovato che un sistema di respirazione sincronizzato nel Vinyāsa, è necessario in Āsana Abhyāsa come pratica deliberata, per raggiungere i risultati menzionati nei vari testi di Yoga. Patañjali negli Yogasūtra parla di fare uso di respiro per raggiungere la perfezione nella postura, che è stabilità e agio.

Il Sūtra è Prayatna Śaithilya Ananta Samāpattibhyām. Con Prayatna si intende lo sforzo vitale (Jīvana Prayatna) la cui manifestazione è il respiro. Una respirazione lunga e fine è quindi Prayatna Śaithilya. Testi come lo Yoga Kurantam, Vridha Śatapatha ecc., enfatizzano quest'aspetto. Inoltre, Patañjali 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 degli Āsana. Questo è difficile, quasi impossibile per il praticante nella fase in cui si trova. Ananta, tuttavia, è il nome dato a Nāgarāja o Adhiśeṣa che è il re serpente. Poiché Patañjali è l'incarnazione di Adhiśeṣa, si dovrebbe – secondo la tradizione Yoga - contemplare la figura di Nāgarāja o di Patañjali, le cui sculture sono disponibili in alcuni templi, e la descrizione di Nāgarāja è disponibile in alcune poesie ben note (Dhyāna Śloka) 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 Āsana, con una respirazione deliberata e fissità mentale, si ha stabilità e agio derivanti dalla pratica. Ottenendo Āsana Siddhi, non si è influenzati da piressia o ipotermia, o da altre condizioni opposte, fisiche o mentali.

Elementi di Respirazione In Āsana

Ci sono quattro elementi nella respirazione yogica.

Il primo è Pūraka o inalazione.

Trattenere il respiro dopo l'inalazione, si chiama Antaḥ Kumbhaka.

L'espirazione controllata è Recaka.

Trattenere il fiato all'esterno - per così dire - è Bāhya Kumbhaka.

Tutti i movimenti in Yoga Abhyāsa 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'espirazione. 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'espirazione, secondo la condizione del praticante e i risultati desiderati dalla pratica. Muoversi durante l'inspirazione e trattenere il respiro all'interno fanno parte di Brāhmana Kriyā ed eseguire i movimenti espirando e trattenere il respiro all'esterno è Langhana Kriyā.

In Āyurveda o scienza della medicina, Brāhmana Kriyā si riferisce ad una dieta nutriente per la crescita e Langhana Kriyā al digiuno, ma questi concetti non sono rilevanti in Yoga Abhyāsa. I Kriyā in una pratica yoga sāttvica sono l'uso dell'aria naturale per pulire le Nāḍī e non l'uso di un panno o di acqua o di altri aiuti esterni.

Così l'uso del respiro nell'Āsana aiuta a rilassarsi e raggiungere la posizione finale. Aiuta a raggiungere e lavorare su 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 Rahāsyā, 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 Yogāsana, 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’Āsana principale e contrastare alcuni aspetti indesiderabili. Per esempio, Śīrṣāsana ha molti vantaggi, ma deve essere seguita da Sarvāṅgāsana. Se Sarvāṅgāsana è praticato come posizione principale (ad esempio rimanendo per circa dieci minuti o più) deve essere seguito con una lieve flessione all’indietro come Bhujangāsana o Śalabhāsana e seguita da una postura seduta come Padmāsana. Si deve provare l’effetto di fare l’Āsana principale e la sua compensazione e sentire la differenza rispetto a una pratica Āsana fatta a casaccio.

A parte l’accento sulla respirazione consapevole in Āsana, via via che si avanza nella pratica, l’uso dei Bandha o contrazione di un gruppo specifico di muscoli è raccomandato per ottenere i più alti benefici dello Yoga. Tra i molti di tali Bandha, tre sono particolarmente importanti. Mūlabandha richiede di ritrarre il retto, il diaframma pelvico e il basso addome come per portarli 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 Mūlabandha.

Uḍḍīyanabandha è il ritrarsi della regione dell’ombelico 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 Uḍḍīyanabandha in modo soddisfacente e quindi vediamo la necessità del controllo alimentare o Tapas e l’uso di Āsana per riportare il corpo in forma ottimale.

Jālandharabandha 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 Prāṇāyāma e anche nella pratica di Āsana con respirazione controllata. Questi tre Bandha (Bandha Traya) sono importanti nella pratica di Āsana. Potrebbe non essere immediatamente possibile per i principianti applicarli, ma dovranno farlo man mano che progrediscono nella pratica. 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’Haṭhayogapradīpikā afferma che a prescindere dall’età e dalla condizione fisica, chiunque può iniziare la pratica dello Yoga, ma solo la pratica regolare che dà risultati (Siddhi).

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

[Haṭha Yoga Pradīpikā I.64 - Chiunque può avere benefici dallo Yoga, giovane, vecchio, molto vecchio, malato o debole che sia, purché non sia pigro. *NdT*]

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

Tradizionalmente, in India, tra gli induisti, i bambini all'età di circa sette anni erano avviati al Karma Vedico (attività indicate nelle scritture), dopo Upanayanam. Saṃdhyā, le oblazioni fatte quotidianamente all'alba, a mezzogiorno e al tramonto, includono Āsana come Utkāṣana, Uttanāsana, Padmāsana, ecc.; Prāṇāyāma o controllo del respiro con Mantra seguito da una profonda meditazione sul sacro Gāyatrī Mantra. È quindi evidente che i bambini praticavano lo Yoga nell'India antica, e forse lo fanno anche ai giorni nostri, anche se tale pratica non è più così comune.

Per quanto riguarda la polemica sul fatto se le donne possano praticare lo Yoga integrale, ci sono ampie prove per dimostrare che le donne interessate venissero iniziate allo Yoga. Lo Yoga Yājñavalkya e lo Siva Saṃhitā, due testi autentici di Yoga, sono in realtà gli insegnamenti, rispettivamente, di Maharshi Yājñavalkya alla talentuosa moglie Maitreyī e di Śiva, il Signore dello Yoga (Yogīsvara) alla dea Parvatī. Inoltre, nello Yoga Rahāsyā, Nathamuni, il grande maestro della setta di Yogi Nath, specifica alcuni Āsana come Pancakonāsana (le cinque posture Kona) per aiutare lo sviluppo del feto e si dice che alcuni Āsana come Paśāsana impediscano il concepimento (Garbhanirodha). Inoltre, ci sono una serie di Āsana e Prāṇāyāma utili nella correzione di condizioni ginecologiche come il prolasso, i disturbi postnatali, mestruali, etc.

In breve, si può dire che Yogāsana dovrebbe essere praticato secondo il Sampradāya o la tradizione per ottenere i benefici di cui si parla nei testi. Il Paddhati o sistema del nostro Ācārya richiede che si pratichi Āsana con i vincoli necessari (Yamaniyama) come prerequisiti; con la preparazione, progressione e variazioni di posture (Vinyāsa), una corrispondente respirazione sincronizzata, cosciente e modulata, interponendo contro-posizione e contro-movimenti definiti (Pratikriyā) con Bandha e Mudrā nelle fasi appropriate di respirazione.

Prāṇāyāma

L'aspetto successivo dello Yoga è il ben noto Prāṇāyāma. Avendo raggiunto un certo successo in una qualsiasi delle posizioni sedute ben note come Padma, Siddha, ecc., il Prāṇāyāma 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 Prāṇāyāma, si fa un tentativo deliberato è per portarlo sotto maggiore controllo volontario, e si spera in tal modo di portare sotto controllo molte altre condizioni involontarie del corpo e della mente, raggiungendo alcuni poteri straordinari nel corso delle proprie funzioni fisiologiche, di conseguenza alterando le condizioni mentali. Il Prāṇāyāma è quindi un aspetto molto importante nello Yoga. Il Prāṇāyāma trova anche un posto molto importante nella vita quotidiana di molti induisti ortodossi. Le famose oblazioni all'alba e al tramonto, molti altri riti e Upāsana, Pūjā e Japa (adorazione, meditazione, ecc.) sono sempre preceduti da un determinato numero di respirazioni Prāṇāyāma.

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

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

Oltre a una lunga inspirazione ed espirazione, trattenere il respiro 'fuori' dopo l'espirazione è Bāhya Stambha Vṛtti e tenerlo premuto 'dentro' dopo l'inalazione è noto come Abhyantara Stambha Vṛtti. Se questi Kumbhaka sono abbastanza lunghi e di buona qualità, con l'aiuto dei Bandha è poi possibile realizzare l'integrazione delle due diverse forze 'neurologiche', Prāṇa e Apāna. Durante Bāhya Kumbhaka, Apāna è indirizzato dalla regione inferiore verso l'alto e integrato con Prāṇa nella regione del cuore. D'altra parte, durante Antaḥ Kumbhaka, Prāṇa è spinto verso il basso, per così dire, e integrato con Apāna. Questo secondo aspetto tuttavia è da praticare sotto l'abile guida di un esperto.

Ci sono ulteriori aspetti di cui parla Patañjali e che richiedono l'attenzione (Paridṛṣṭi) del praticante. Il primo è Deśa o luogo. Ci sono diversi centri del corpo cui è richiesto al praticante di dirigere la propria attenzione, insieme al movimento di Prāṇa o Apāna 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 Paridṛṣṭi) e quindi il numero di respiri durante ogni seduta dovrebbe essere specifico (Sāṁkhya Paridṛṣṭi). Questo tipo di pratica porta a un'esperienza di 'Utgamam'.

Dopo notevole pratica di Prāṇāyāma 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 Prāṇāyāma, 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 Prāṇāyāma ma Patañjali ne indica solo gli aspetti principali.

I principali vantaggi sono che si raggiunge la longevità e che la mente diviene altamente sātṭvica; 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 Citta nel percorso dello Yoga. Avendo raggiunto un certo successo nel Prāṇāyāma, si dovrebbe evitare di indulgere in attività sensoriali; la pratica di evitare il contatto dei sensi con i loro oggetti si chiama Pratyāhāra (il quinto aspetto dello Yoga), e 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 Citta.

Ora il Citta è libero da tutte le distrazioni esterne e la pratica dei primi cinque Anga di Aṣṭāṅga 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 Citta conserva le impressioni abituali precedentemente acquisite (Saṁskāra).

L'Antaraṅga Sādhana o i successivi tre Aṅga sono i mezzi per raggiungere una trasformazione totale della mente, cambiando (Pariṇāma) la mente stessa. Una mente fugace si trasforma in una mente 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 Pāda. L'ultimo capitolo si occupa di superare anche tali contemplazioni di oggetti e di raggiungere una mente totalmente priva di distrazioni, lasciando il Puruṣa 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.