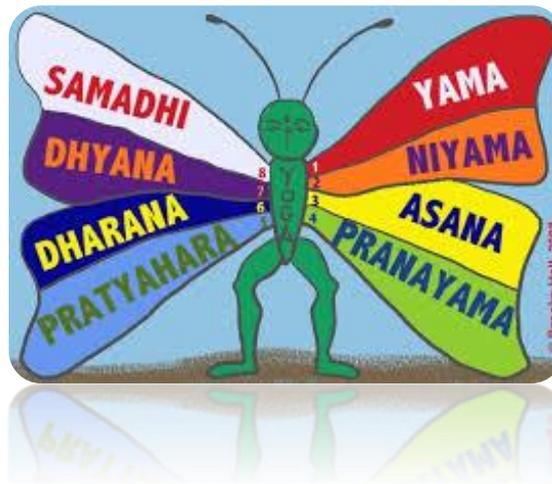




## ***Gli Aṣṭāṅga di Patanjali:***



### ***Estratto della tesi "Yoga e cristianesimo: un incontro possibile" di Nadia Berti***

Lo Yogasūtra è il testo di base di riferimento per lo Yoga Darśana, Patanjali ha quindi avuto il merito di riunire le varie conoscenze "sparse" riguardanti lo Yoga e organizzarle in modo strutturato attraverso l'istituzione di 8 mezzi (*Aṣṭāṅga Yoga*) che danno alla disciplina un corpus e un metodo molto concreto e preciso, che non lascia spazio a libera interpretazione se si rimane fedeli alla tradizione, sfatando tra l'altro molti falsi miti e false credenze occidentali su questa antica disciplina. Inoltre il merito di Patanjali è anche quello di aver inserito legittimamente il *Rāja Yoga* all'interno del sistema vedico, sistematizzando il Darśana e creando un collegamento ufficiale e indissolubile con la tradizione ortodossa induista e con le conoscenze dei Veda.

Come anticipato poc'anzi, il metodo di Patanjali prevede la divisione del percorso spirituale in 8 mezzi, per questo oltre che Rāja Yoga (Yoga Regale), viene anche chiamato *Aṣṭāṅga Yoga* ( lo Yoga degli 8 mezzi dalla radice sanscrita Anga: mezzo, membro, elemento costitutivo e Aṣṭa: otto).

I mezzi che permettono l' unione a cui aspirano lo Yogi e la Yogini, secondo l'Aṣṭāṅga Yoga o Rāja Yoga, sono:

1. **Yama:** (i 5 comportamenti da evitare: Non violenza - *Ahimsā*, Non appropriazione indebita - *Asteya*, Non falsità - *Satya*, Continenza sessuale - *Brahmacarya*, Non possessività - *Aparigraha*);
2. **Niyama:** (i 5 comportamenti da adottare: Purezza - *Śauca*, Accontentamento - *Samtoṣa*, Aspirazione interiore - *Tapas*, Studio e conoscenza delle sacre scritture e quindi del proprio se' - *Svādhyāya*, Abbandono al signore o Abbandono allo Spirito Supremo - *Īśvarapraṇidhāna*);
3. **Āsana:** Posture fisiche
4. **Prāṇāyāma:** controllo del Prana (esercizi respiratori per controllare l'energia vitale);
5. **Pratyāhāra:** raccoglimento (ritiro dei sensi dai loro rispettivi oggetti esterni);
6. **Dhārāṇa:** concentrazione;
7. **Dhyāna:** meditazione;
8. **Samādhi:** stato spirituale, assorbimento, contatto con l'Atman (di cui ne esistono diversi livelli).

Secondo Claudio Lamparelli (*autore del testo: "Tecniche della meditazione orientale"*) i primi due Anga (**Yama e Niyama**) servono soprattutto per sopprimere tutte le fonti di agitazione mentale e non vanno prese come rigide regole fine a se stesse, che farebbero assomigliare lo Yoga più ad una religione che ad una disciplina. E' corretto sostenere che il praticante debba imparare (grazie ad un accurato lavoro di introspezione, umiltà e impegno costante) a regolarsi da sé, a comprendere cosa sia "bene" e cosa sia "male" per lui e per la circostanza specifica. Indubbiamente una predisposizione psichica aiuterà anche il corpo durante la pratica e la mente nel momento che verrà dedicato alla meditazione. Nonostante ciò, essendo lo yoga una disciplina teista e nata comunque nella culla dell' induismo, anche se non va confusa con la religione stessa, Yama e Niyama sono precetti morali ed etici che indicano anche un giusto modo di comportarsi, una giusta attitudine che dovrebbe essere comune a tutti gli Yogi e a tutte le Yogini. Infatti non sarebbe sufficiente un'ottima preparazione fisica e una perfetta esecuzione di tutte le Asana, se poi il praticante, nella vita di tutti

i giorni, fosse una persona egoista, altamente individualista, falsa o disonesta o poco altruista, e così via. Vi sono indubbiamente precetti come Bramacharya (la continenza sessuale), che hanno spiegazioni legate anche ad aspetti medici e salutistici (ricordiamo che lo yoga è strettamente legato all'Ayurveda), e altri precetti che ricordano le più generiche e diffuse pratiche rituali legate al momento della preghiera, come ad esempio l'abluzione, collegabile al concetto di *Śauca* (la purezza, intesa come pulizia e cura del corpo e della casa), ma non sono privi anche di motivazioni etiche paragonabili ai 10 comandamenti della religione cattolica.

Per quanto riguarda le **Asana**, lo Yogasūtra non si sofferma a darne una descrizione dettagliata (vi sono altri testi sacri che ne descrivono i nomi, le funzionalità, le controindicazioni e la tecnica di esecuzione, come ad esempio l'Hatha Yoga Pradipika e la Gheranda Samhita), ma ci avverte solo che le posizioni devono essere "stabili e comode", questo perché lo scopo e lo stato da raggiungere, descritto da Patanjali, è sempre quello meditativo, che non può essere ottenuto con la debita concentrazione e a lungo tempo se il praticante non ha un grado di padronanza dell'asana tale da poter rimanere seduto comodamente per lungo tempo, senza essere distratto da dolori fisici, intorpidimento degli arti, stanchezza e generale scomodità nella postura.

*II, 46 La postura è quella che è stabile e gradevole.*

*II, 47 Diminuendo la tendenza naturale all'irrequietezza e meditando sull'illimitato, la postura si fa stabile e gradevole.*

Riguardo il **Prānāyāma** Patanjali non si sofferma a descriverne le tipologie o la tecnica di esecuzione, (su questo argomento si trovano maggiori dettagli in testi come la Gheranda Samhita), anche se fa intendere che ne esistano vari tipi e che lo scopo delle varie tecniche adottabili sia l'arresto (o trattenimento) del respiro stesso (*kumbhaka*). Il trattenimento deve avvenire in quanto, se è vero che esiste una correlazione fra il dinamismo dell'energia vitale (il *prana*) e l'attività mentale, si intende che di conseguenza la sospensione di quest'ultima verrà favorita dalla cessazione del respiro, il quale è il veicolo del prana stesso.

II, 49 (*Da ciò*) *consegue il controllo del movimento dell'espiazione e dell'inspirazione.*

II, 50 *Le sue modificazioni sono sia esterne che interne, o senza moto, regolate da luogo, tempo e numero, sia lunghe che brevi.*

Il **Pratyāhāra** è il raccoglimento, con il quale vengono ritratti i sensi dagli oggetti esterni, interrompendo i canali di comunicazione con il mondo. Questi primi 5 Anga introducono (e preparano il praticante) ai successivi 3 stadi, chiamati anche la “triplice concentrazione”. Infatti gli ultimi tre momenti sono in realtà fusi in un'unica attività meditativa e difficilmente scorparabili uno dall'altro, anche se non è detto che il praticante possa raggiungere lo stadio finale con immediatezza, è anzi molto probabile che sostenga per lungo tempo sul primo dei tre Anga.

I tre stadi successivi sono **Dhāranā**, **Dhyāna** e **Samādhi** che assieme costituiscono, in una parola sola il **Samyama**. Il primo (Dhāranā) è la concentrazione dell'attenzione su una determinata forma (come uno Yantra o un Mandala, il terzo occhio, ecc) o suono, quando la concentrazione non è più discontinua e intermittente allora si entra nel settimo Anga (Dhyāna), qui ogni interferenza, interruzione e distrazione è eliminata, la concentrazione diventa un flusso continuo e può essere chiamata meditazione.

Successivamente, quando la coscienza sarà in grado di andare oltre se stessa e divenire consapevole solo del *Pratyaya*\* <sup>1</sup>potrà raggiungere l'ultimo Anga, il Samādhi. Il Samādhi consente dunque una nuova penetrazione del Pratyaya, una più ampia e profonda conoscenza del reale.

III, 1 *Dhāranā è trattenere la mente ferma su qualche oggetto particolare.*

III, 2 *Un interrotto flusso di conoscenza su quell'oggetto è Dhyāna*

III, 3 *Quando quello, abbandonando tutte le forme riflette solo il significato, ciò è Samādhi*

---

<sup>1</sup> **Pratyaya**: il contenuto della coscienza in generale o della mente in particolare; l'insieme delle immagini mentali depositate a livello del *citta* (inconscio), “seme” di meditazione. (Dal *Glossario Sanscrito*, Ed. Āśram Vidyā, Roma)

## Il fine dello Yoga:

Le basi filosofiche che Patanjali abbraccia e usa come punto di partenza per la sua analisi dello yoga fanno capo alla teoria del Sāmkhya. Ma Patanjali integra il Sāmkhya, non credendo che «la semplice conoscenza metafisica possa portare alla liberazione dell'uomo, ritenendo che siano invece necessarie una tecnica di ascesi e una tecnica di meditazione, che costituiscono appunto l'argomento dei suoi 196 sūtra». <sup>2</sup>

Ma qual è il fine dello Yoga? Patanjali risponde alla domanda fin dal secondo versetto del primo capitolo:

“yogaś-citta-vṛitti-nirodhah”

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

La cui traduzione è: lo Yoga è la soppressione (*nirodhah*) delle fluttuazioni mentali (*vṛitti*). Oppure, secondo la traduzione di Swāmi Vivekānanda, curata da Dario Chioli: «Lo Yoga è impedire alla sostanza mentale (*citta*) di assumere differenti forme (*vṛitti*)».

**In sintesi, lo Yoga è la capacità di arrestare l'attività disfunzionale della mente, intesa come una tendenza della mente a funzionare in maniera incontrollata e irrazionale, sia nel suo aspetto cognitivo che emotivo.**

Questa definizione, come sostiene anche Lamparelli, rappresenta il fondamento della meditazione.

Sempre in Lamparelli troviamo una sintetica spiegazione sul fine di questa disciplina:

«(...) è necessaria una tecnica psico-fisiologica che sia capace di sostituire al normale stato di coscienza uno stato di comprensione e di identificazione della realtà metafisica, cioè del Sé. In altri termini, le modificazioni mentali corrispondono allo stato di non-sé, e questo a sua volta dipende dalla condizione di ignoranza (*avidyā*) che caratterizza la normale conoscenza umana e ci fa scambiare per reale quello che è invece una costruzione della mente».<sup>3</sup>

In testi sacri all'induismo, come ad esempio la Bhagavad Gita, troviamo molti versi riguardanti lo Yoga e il suo legame con il Sāmkhya, e vi sono versetti che ci aiutano anche a comprendere il fine ultimo dello yoga e soprattutto del suo praticante.

---

<sup>2</sup> CLAUDIO LAMPARELLI, *Tecniche della meditazione orientale*, ed. Mondadori, Milano, pag.84

<sup>3</sup> Id. pag.84-85

Ad esempio, nel secondo capitolo “Teoria Sāmkhya e pratica Yoga” leggiamo:

*(48) Ben saldo nello Yoga, compi le opere tue, o possessore della ricchezza (spirituale n.d.r.), dopo aver messo da parte l’attaccamento, con la stessa disposizione d’animo rimanendo nel successo e nella sconfitta: la mente in equilibrio continuo di indifferenza ha il nome di Yoga.* <sup>4</sup>

Dobbiamo operare con una serenità d’animo perfetta, con una perfetta indifferenza per i risultati ottenuti.

*(50) Colui che ha raggiunto l’equilibrio dell’intelligenza aggiogata elimina anche in questo mondo tutti e due, il bene e il male. Lotta dunque per realizzare lo Yoga; lo Yoga è abilità dell’agire.* <sup>5</sup>

Nella traduzione del testo compiuta invece da Padre Bede Griffiths leggiamo:

*(48) Compi la tua azione nella pace dello Yoga e, libero dai desideri egoistici, non farti scuotere dal successo o dal fallimento. Lo Yoga è uguaglianza di mente, una pace sempre uguale* <sup>6</sup>.

*(50) Con questa sapienza, una persona va al di là di ciò che è fatto bene e ciò che è fatto male. Cerca, dunque, la sapienza: lo Yoga è la sapienza nell’azione.* <sup>7</sup>

L’azione nello yoga, come spiega nel suo commento anche Bede Griffiths, va svolta senza ricerca di ricompensa, di onori e di ricchezza, il frutto della nostra azione va lasciato a Dio.

Se lasciamo i frutti a Dio, gioiamo del successo e siamo dispiaciuti del fallimento, ma non ne siamo troppo turbati, questa è l’uguaglianza di mente (*Samatva*) <sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> SARVEPALLI RADHAKRISHNAN e ICILIO VECCHIOTTI, *Bhagavad Gītā*, Ubaldini Ed., Roma, pag. 146

<sup>5</sup> Id. pag. 147

<sup>6</sup> BEDE GRIFFITHS, *Fiume di compassione, un commento cristiano alla Bhagavad Gita* ed. Appunti di Viaggio, Roma, pag.49

<sup>7</sup> Id. pag. 51

<sup>8</sup> **Samatva** la natura o condizione di uguaglianza. Stato di equilibrio. Condizione di stabile equidistanza o equilibrio perfetto nei riguardi del mondo fenomenico che consegue alla realizzazione dell’Unità, (dal *Glossario Sanscrito*, Ed. Āśram Vidyā, Roma)

L'autore ci aiuta anche nella comprensione del versetto 50: «(..) andare al di là del bene e del male può portare a fraintendimento, perché può essere inteso che scartiamo sia l'azione positiva che quella negativa, ma invece l'idea fondamentale è che il bene e il male appartengono alle dualità, e che il bene, in questo senso, è sempre limitato. Finché cerchiamo il bene limitato e un male limitato, non raggiungeremo lo scopo; dobbiamo andare al di là di tutti gli obiettivi limitati, per raggiungere l'Uno che è al di là. In questo senso andiamo al di là del bene e del male».<sup>9</sup>

Per comprendere meglio questo passo, e soprattutto per comprendere cosa si intenda per "bene" e per "male" cito qui un versetto della Katha Upanisad: Yama disse a Naciketas « Non sempre ciò che è bene è piacevole e non sempre ciò che è piacevole è bene ».

Comprendiamo quindi come la tecnica che Patanjali ci illustra fin dai primi versetti, non sia solo legata alla pratica in sé per sé, che questa sia di tipo meditativo o più fisico, ma che in realtà lo Yoga illustra un vero e proprio stile di vita, una disciplina che va applicata in tutti i momenti della vita e della giornata di uno Yogi o aspirante tale. Lo Yoga attraverso quell'inibizione delle fluttuazioni mentali di cui ci parla Patanjali, aiuta l'individuo a compiere il giusto discernimento tra reale e irreale, tra illusione e realtà, mettendo la persona nella giusta predisposizione psico-fisica per una ricerca introspettiva e soprattutto per una ricerca di Dio, come in altri termini spiega anche Shankarācarya nel suo Vivekacudamani. Il fine ultimo dello yoga, racchiuso anche nelle parole *moksha* (liberazione) e *samadhi* (autorealizzazione, assorbimento, estasi), è una continua ricerca di espansione della propria coscienza, per poter annullare quella dualità che contraddistingue la condizione umana universale, ovvero quella trascuratezza o dimenticanza dell'identità fondamentale esistente tra spirito e materia e tra tutti gli esseri umani. Si può così comprendere meglio anche il significato stesso del termine yoga (dalla radice sanscrita yuj: unione, proprio l'unione tra spirito e materia).

**Nadia Berti**

**Tecnico Yoga e Ayurveda I Livello della Fedika**

nadja81@live.it --- 329/4669540

<http://yogazione.blogspot.it>

---

<sup>9</sup> Id. pag. 51