

**GLI YOGA SUTRA DI PATANJALI****Strumento di percorso interiore**

Yoga Sutra è il testo di Patanjali, autore indiano, che descrive un metodo di lavoro, una disciplina basata sullo yoga, diremmo gli insegnamenti di un maestro. Sulla base di studi e ricerche sembra certo oggi poter datare gli Yoga Sutra in un periodo relativamente ridotto che va dal 325 al 425 d.C. Quindi dopo la vita e il messaggio del Buddha. Non è un caso che questa disciplina inserisca, rispetto ad altri metodi yogici, elementi nuovi, diversi, che secondo P. sono determinanti per il raggiungimento dell'obiettivo. .... Studio questo testo da vari anni, pratico lo yoga, cercando di viverne l'esperienza istruttiva e trasformativa, finalizzando questo sia all'insegnamento del raja yoga, che alla progressione della mia ricerca interiore. Ritengo che gli Yoga Sutra abbiano al loro interno diversi livelli di lettura, cui si può accedere con l'aiuto di commentatori diversi, che indicano diversi punti di vista da utilizzare, approcci diversi, che scoprono ed evidenziano caratteristiche diverse..... Come in tutti metodi di lavoro, credo che anche per gli yoga sutra sia necessario un atto di fiducia iniziale, per poi procedere seguendo con impegno, "le istruzioni", cosicché tutto succeda.....

Credo che la cosa importante sia capire presto che, anche se lungo, il lavoro necessario è quello di rendere la mente elastica, che possa rispondere ad usi e necessità diversi. Imparare ad accogliere, tenere insieme.....

E' questo un percorso cui ci si rivolge quando ci accorgiamo che c'è l'esigenza di superare una condizione di malessere, di dolore, di insoddisfazione. Cioè è uno strumento da utilizzare in caso di bisogno.

Lo Yoga non è una ginnastica, soprattutto non è una ginnastica dolce come molti pensano, non è solo uno strumento terapeutico che dona benessere, ma è soprattutto uno strumento di ricerca interiore che attiva la consapevolezza, o se vogliamo la capacità di vedere.

Ritorniamo al testo degli Yoga Sutra di cui sembra oggi certa la datazione dal 325 al 425 d.C.. Un grande testo che mette nero su bianco quello che normalmente passava da "bocca a orecchio" come si dice, cioè da "maestro a discepolo". Con una modalità di estrema sintesi e valore simbolico, considerando che i discepoli, memorizzando i sutra (letteralmente filo, come brevi frasi, aforismi), e accompagnati dalle spiegazioni del maestro, ne facevano esperienza diretta con una pratica complessiva di corpo e mente.

I sutra sono 196, i capitoli (pada) sono 4. Patanjali incomincia dall'obiettivo finale, infatti il primo capitolo è **Samadhi** (beatitudine della mente), cioè l'obiettivo da realizzare, la beatitudine della mente, la felicità suprema, l'entasi. Poi il secondo **Sadhana** (lo strumento/la pratica, la disciplina) cioè gli strumenti utili per arrivare al samadhi; percorsi veri e propri, uno principale costituito da otto elementi, Astanga Yoga, un altro il Kriya Yoga (yoga dell'azione), entrambi utili per attenuare i Klesa, le cause, le radici della sofferenza. Il terzo **Vibhuti** (ottenimento dei poteri). **Poteri** che si conquistano con la disciplina precedentemente descritta. P. ci spiega quanto sia importante non farsi intrappolare da ciò che può enormemente gratificarci

e imparare a lasciar andare tutto, ritirandosi dalla periferia al centro, trovando una condizione di **isolamento** (senza legami), che ci darà la libertà. Siamo così nel quarto pada **Kaivalya** (isolamento-liberazione).

Tutta la pratica che tale metodo di lavoro indica ha lo scopo di condurci a **superare la catena di dolore** che ostacola la nostra realizzazione.

Potremmo dire “ imparare a stare nel mondo senza essere del mondo”.

Entriamo ora all'interno dei PADA e specificatamente analizziamo alcuni importanti sutra .

## **I PADA - Samadhi**

**Atha Yoga anusasanam:** ora lo yoga.

P. parte da qui dallo yoga. Per qualsiasi motivo siamo arrivati qui, ora ci siamo, vediamo cos'è.

**Citta vritti niroda:** per realizzare lo yoga è necessario sospendere e/o eliminare, sradicare le **agitazioni mentali (vrtti)**, ovvero le modificazioni dei contenuti mentali.

Il problema è l'identificazione con ciò che la mente produce, e non essere più in grado di distinguerla dalla coscienza. Questo ci incatena alla mente e ci fa perdere la libertà interiore.

**Nirodha** è la sospensione del movimento continuo, delle increspature dei ricordi, dei condizionamenti, che impediscono la percezione dell'essere. Solo sospendendo questo si realizza la percezione, la visione yogica, la relazione tra colui che vede e la visione che ne deriva: cioè il vedere stesso.

Quando ciò non avviene, e siamo nella normalità delle nostre vite, è molto facile che sorga la sofferenza.

E' importante custodire, proteggere **citta** (la mente-cuore) per evitare che “*cada dentro*”, che entri nel torpore depressivo, che ne sia risucchiata. Oppure che “*esca fuori dagli occhi*” distratta dalla molteplicità esterna, invischiata da costruzioni mentali sugli oggetti (desiderio-avversione).

Come si custodisce la mente-cuore, il citta? Il quarto sutra ce lo indica.

## **Tada Drastu Svarupe-Avasthanam:**

La mente-cuore, il citta si custodisce attivando il testimone, l'osservatore, se vogliamo, la presenza. Scoprire un centro dentro di noi, al di là dei pensieri. E' necessario un atto di presenza, interrompere quella ordinaria con-fusione fra noi e il mondo. Quando questo avviene ci rendiamo conto che noi non siamo i nostri pensieri, né le sensazioni. C'è un soggetto che è il testimone, l'osservatore, e un oggetto che l'osservatore osserva. Come succede sempre tra soggetto e oggetto c'è uno spazio, un distacco che ci permette di vedere meglio senza *confondersi*. E' così che sperimentiamo la facoltà di vedere. Così ha luogo

la comprensione derivante dalla vera percezione, non offuscata dall' identificazione con i ricordi del passato e con la paura del futuro. Una percezione purificata. Quindi è necessario attivare questo centro, libero e non confuso con la molteplicità degli oggetti interni ed esterni, *distante* dagli oggetti cui rivolge la sua attenzione: nel buddhismo "*sati*", presenza mentale, consapevolezza; per Assaggioli "*possiedi te stesso*", quel centro di consapevolezza che ci permette di agire e di vivere le emozioni in modo equilibrato.

*Quando sati protegge la mente (cuore) si realizza una pace densa, che deriva da un concentrato di stati salutari: non avversione, non attaccamento, non giudizio. Solo osservare già purifica la percezione.*

**Vrtti-sarupyam itaratra:** (fluttuazioni, identificazioni, in stati diversi)

Spesso l'energia del testimone si confonde/si fonde con l'energia dell'oggetto. Quando siamo identificati con l'attività della mente non siamo più in grado di discernere la natura degli eventi che sorgono in noi.

Quando l'**osservatore** è **con-fuso** come abbiamo detto prima, non è centrato in se stesso, non è altro dall'oggetto, quando la percezione non è purificata, ma influenzata dai ricordi del passato e dalla paura del futuro, c'è turbiniio mentale, ci sono le **vrtti** (*di cinque tipi: la retta conoscenza, conoscenza erronea, fantasia, sonno e memoria*). E' necessario che si arrivi alla sospensione delle vrtti, alla naturale sospensione e/o meglio allo sradicamento, che deriva dal processo che mettiamo in atto.

A questo proposito nel I Pada P. introduce per la prima volta un tema che riprenderà in seguito, molto importante di questa filosofia, che è il tema dell'equilibrio degli opposti.

**Abhyasa-vairagyabhyam tan- nirodhah (12):** la sospensione delle vrtti ha luogo grazie a una osservazione di sé allo stesso tempo intensa (**abhyasa**), a cui torniamo ripetutamente, e distaccata, cioè libera da implicazioni emotive (**nirodhah**).

**Abhyasa** (esercizio costante), esercizio intenso ricco di energia, senza interruzione, la **ripetizione e l'osservazione costante** penetra negli strati più profondi e stabilizza. In abhyasa scompare la tendenza della mente a distrarsi perché c'è un genuino interesse, subentra un meraviglioso rilassamento, un meraviglioso senso di libertà. Proprio quell'interesse procurerà l'energia per fare e rifare ancora e ancora in maniera sempre nuova. **Quindi in abhyasa non c'è automatismo, perché c'è sempre interesse..c'è gioia (Vimala Takkar).**

**Vairagyam** (non attaccamento, assenza di desiderio), senso di moderazione, centratura che aiuta a rimanere sempre centrati, a non far dipendere la nostra felicità da qualcosa, si affievolisce la brama acquisitiva, il desiderio diventa sempre più debole fino a scomparire, comprendere ed agire senza lasciare spazio al sopravvento dei vecchi meccanismi mentali (non c'è più ondulazione tra passato e futuro),riduce le opportunità di agitazione mentale, crea la situazione ideale per trasformare-

**Da una parte " la pratica intensa (abhyasa) che ha in sé un vero desiderio di comprendere l'essenza, la natura degli eventi interiori senza dare spazio alle interferenze emotive; dall'altra un senso di moderazione (vairagyam) che scaturisce spontaneamente quando si sperimenta il valore della pratica non alterata dall'emotività" (Renata Angelini e Moiz Palaci).**

Le due “cose” lavorano insieme e permettono di rimanere centrati, si attiva così quella condizione di equanimità, la via di mezzo, tanto decantata nel buddhismo. **E addentrandoci nel proprio centro tralasciamo il molteplice per tornare all’unità. E’ il viaggio interiore, il ritorno a casa.**

**E’ lo stato di meditazione (da Vimala Takkar).**

## **II PADA – Sadhana**

**Klesa:** la filosofia dei K. costituisce realmente il fondamento del sistema yogasutra di P., da una risposta soddisfacente alla domanda: **perché si deve praticare lo yoga?** Non rappresenta, come ritengono molti studiosi occidentali, l’espressione di quel pessimismo che caratterizza il pensiero filosofico indù.

E a questo punto in cui siamo arrivati possiamo dire: **ecco a cosa serve il percorso dell’Astanga Yoga.**

I Klesa sono uno dei punti di grande contatto con il buddhismo. Ed è proprio questo tema che motiva, evidenzia la necessità di organizzazione del metodo di lavoro, cioè del percorso di **astanga yoga.**

La parola klesa, sanscrita vuol dire dolore, sofferenza, afflizione, ma anche la causa di tutto questo. Siamo quindi nel campo della legge di causa ed effetto che determina di fatto una catena di dolori che ostacolano la realizzazione, il vivere nella conoscenza e consapevolezza. E’ importante rendersi conto della natura sperimentale di questa teoria dei klesa. Non si tratta di risultati della speculazione o del pensiero razionante, ma questa filosofia pretende di derivare da risultati di esperimenti scientifici, guidati dallo spirito dell’inchiesta filosofica. Tutta la pratica indicata da P. ha lo scopo di condurci a superare la catena di dolori che ostacola la nostra realizzazione. Si tratta di calarsi nella propria coscienza, lacerando velo dopo velo, fino a scoprire la causa ultima della sofferenza, le cause radice. E le cause ultime o radici della sofferenza, del dolore, della miseria umana sono: **1)ignoranza (avidhya) 2)attaccamento/bramosia (raga) 3)avversione/repulsione (advesa) 4)l’ errata identificazione con il Sé (asmita-egoità, che non riconosce il testimone, l’errata identificazione con l’io, 5)forte attaccamento alla vita (abhinivesa - non accettazione dell’impermanza).**

**Vimala:** “ Siamo trascinati dalle apparenze, le quali stimolano la paura che a sua volta stimola il desiderio di dominare e così via. I sensi riportano i fatti, le apparenze, le informazioni esteriori e la falsa conoscenza che unitamente al desiderio li interpretano a modo loro e così indulgiamo alla non verità (questa è l’ ignoranza).

..... Ci fidiamo dei sensi, delle informazioni dettate dall’ego, allora ha inizio klesa, la sofferenza.

Ancora molte similitudini con il metodo buddhista, dove si parla dei tre veleni: avversione, attaccamento, ignoranza.

La conoscenza però non impedisce la sofferenza, non libera da **raga e dvesa, nè da avidya e asmita e abhinivesa.** Ma è possibile sentire la sofferenza e andare oltre, senza rimanerne imbrigliato, senza identificazione, senza dare continuità mentale e psicologica alla sofferenza concreta e reale del momento, potremo dire senza attivare come dice il Buddha la **seconda freccia**, cioè sofferenza su sofferenza, soprattutto quando si innesca la paura, quando non facciamo realmente esperienza dell’impermanenza, crediamo nella reiterazione degli avvenimenti, nella continuità, nel tempo.....

## Astanga Yoga

Questo è il percorso indicato da Patanjali: l'**astanga yoga**, il percorso costituito da 8 membra (parti) cioè "8 angas". Anga vuol dire "parte, spazio" spazio dedicato in cui si può fare qualcosa per un tempo più lungo: spazio, azione, tempo...si può dire: relazione x un tempo lungo.

Il Buddha dice: osservare il corpo per scoprire che quel corpo che conosciamo non è il solo, che c'è altro, un altro corpo, un corpo nel corpo.. E a questo proposito il Buddha offre come strumento l'**ottuplice sentiero**: giusta veduta, giusta intenzione, giusta parola, giusta azione, giusto mezzo di sostentamento, giusto sforzo/esercizio, giusta memoria/attenzione, giusta concentrazione.....

Il metodo **dell'Astanga Yoga** proposto da P. si articola come detto sopra in otto parti che sono: **yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, darhana, dhyana e samadhi**. Inevitabilmente questo ci rimanda sia per organizzazione sia per contenuti all'ottuplice sentiero del Buddha. (Federico Squarcini)

I primi due anga sono fondamentali, perché "fondano" l'adepto in una costituzione specifica di relazione con se stesso e con gli altri. Possiamo dire che rappresentano l'etica comportamentale, dette anche astinenze (**yama**) e osservanze (**nyama**), nei confronti di noi stessi, e nei confronti degli altri. Servono all'inizio del cammino a creare le condizioni ideali per procedere nella pratica. Ma costituiscono comunque un procedere, un affinare, approfondire la pratica durante il lavoro negli altri angas. Come tutti gli angas sono strumenti per vedere cosa succede dentro di noi, quando ci richiediamo qualcosa di specifico, quando ci mettiamo alla prova. Che succede dentro di noi? Osserviamo le reazioni. Per gli **yama** parliamo di **non violenza (ahimsa), falsità (satya), disonestà (asteya), incontinenza (bramacharya), non possessività (aparigraha)**.

Per i **nyama** si tratta di osservanze: **purezza/pulizia (sauca), gioiosità (santosa), entusiasmo austero (tapas), studio di sé e dei testi (svadhyaya), abbandono a Dio o alla vita che scorre, sacralità (Isvara Pranidana)**. Stiamo parlando di attivazione del vedere (sviluppo di consapevolezza), del sentire. Cosa succede se decidiamo di non uccidere? Di essere non violenti? Cosa succede se decidiamo di rivolgerci a dio? O di non praticare la sessualità? Come reagisce il nostro io? Un lavoro sulla mente-cuore.

**Asana** sono le forme che il corpo realizza e che simbolicamente si riferiscono sia all'universo dell'olimpico induista, ma anche alla natura, agli elementi della natura, agli animali e alle piante. Già dalla denominazione dell'asana cogliamo il riferimento simbolico, ma anche la loro forma ci ricorda quell'elemento cui si fa riferimento e alla stessa energia che tentiamo di attivare dentro di noi. E' indispensabile che le asana siano stabili e confortevoli. Che si realizzino nel rilassamento dello sforzo e nella meditazione del senza fine. In questo modo nell'asana si realizza una condizione di unificazione. E così che possiamo osservare gli attacchi da parte delle coppie degli opposti (caldo-freddo/mi piace-non mi piace/faccio bene-faccio male....). Quindi cosa succede se mi fermo? Cosa sorge in noi. Cosa dice l'io? Cosa vede, cosa osserva, cosa sente? E poi tali attacchi andando avanti svaniscono.

Se a questa condizione unisco un respiro consapevole, lento che magari tende a sospendersi, realizzo **Pranayama** (che secondo Patanjali è una condizione finale, un obiettivo cui si può tendere ed arrivare, e che consiste nella sospensione del respiro). La sospensione ha anche lei sia un valore simbolico, fine del respiro-morte, sia una ricerca, un contatto con ciò che ci fa paura, morte-inconscio. Questa condizione si

può attivare anche facendo esperienza delle varie tecniche di pranayama, che sono solo tecniche; non sono lo stato, la condizione che sorge dentro senza l'atto di volontà e lo sforzo. Le tecniche possono aiutare, ma non sono la condizione di fermo, che invece si realizza con il Pranayama di cui ci parla P., da cui poi tutto riparte (la vita) con un impulso maggiore, nuovo e più vitale. Comunque al di là delle diverse interpretazioni dei commentatori lavorare sul respiro, nelle modificazioni del respiro è importante sempre osservare cosa succede, come l'io reagisce.

Mi avvicino al 5 anga, entro nel **Pratyahara** che è una condizione di ascolto interiore, di osservazione, che si attiva quando si chiudono i sensi al mondo esterno. Si attiva quando riusciamo a non farci distrarre dalla realtà esterna e osserviamo, sentiamo, ascoltiamo dentro di noi, proprio come una tartaruga (asana simbolo) che ritira le zampe e la testa sotto il guscio. Una volta che siamo in grado di non essere continuamente attratti dall'esterno, quando riusciamo a stare in una condizione di pratyahara, quando non siamo distratti, quando il respiro è calmo, lento o addirittura fermo, sospeso, quando pian piano la mente diventa più chiara, e riesce a connettersi al respiro o alla pausa respiratoria, qui in pratyahara abbiamo già sospeso le vrtti, ma non le abbiamo sradicate. Siamo pronti per fare esperienza di dharana.

#### **Ora passiamo al Samyama - yoga interno:**

**Dharana** è la capacità della mente a concentrarsi, vuol dire che la mente riesce a portarsi su un solo oggetto di attenzione. La mente può realizzare una visione corretta. Può osservare l'oggetto così com'è. Dharana è la capacità di far aderire la mente su un qualsiasi oggetto, esterno (la rosa, una immagine, i suoni, il corpo) o interno come il respiro, i pensieri e le immagini mentali. Dharana è questa capacità di aderenza della mente all'oggetto prescelto. Stare su...e vedere. Un'attenzione privilegiata che lascia andare tutto il resto. Quando poi riusciamo a mantenere a lungo questa aderenza, questa attenzione, allora entriamo in dhyana. Quando cioè la mente riposa sull'oggetto prescelto.

**Dhyana** è la meditazione. Meditazione significa familiarizzare con la mente e renderla docile, malleabile, elastica, pacificata, serena e beata. Quando la mente si ferma per un certo tempo sull'oggetto, si radica lì; quando realizziamo: **rilassamento, stabilità e brillantezza** della mente siamo in dhyana. Ovviamente queste tre condizioni hanno ognuna un proprio spessore, determinato dal tempo e dalla profondità di concentrazione della mente stessa.

#### **Samadhi poi è l'ultimo gradino, il traguardo, l'obiettivo raggiunto.**

Ricordando il motto di **Assaggioli**, viene spontaneo un riferimento: mi sembra possibile correlare i primi 4 anga di Patanjali con il "**conoscere**"; il 5 e 6 con il "**possedere**"; il 7 e l'8 con il "**trasformare**".

#### **Gli Opposti:**

Lo yoga, secondo il percorso indicato da P., si realizza quando si entra nella **sospensione delle vrtti**, cioè delle agitazioni mentali. Per arrivare a questo è molto importante e fondamentale lavorare per **equilibrare gli opposti integrandoli**. Ancora una similitudine con il metodo buddhista che ricerca la via di mezzo, cioè l'equilibrio degli opposti. Non è un caso che il cammino indicato dal Buddha si chiami la via di mezzo, questo cammino evita gli eccessi, cioè non andare né verso l'eccesso di entusiasmo (edonismo) né verso

l'eccesso depressivo (nichilismo). Imparare ad accogliere ciò che arriva, senza contrapporsi, allenarsi a tenere insieme anche situazioni molto diverse tra loro. Imparare a riconoscere che l'unità si realizza con l'integrazione degli opposti.

Negli **Yoga Sutra** troviamo questo concetto degli opposti nel sutra II-46 **Sthira-sukham asanam** cioè realizzare un'asana (forma, posizione) stabile e confortevole, tenendo insieme due condizioni apparentemente molto diverse, che insieme costruiscono una forma unica integrata da caratteristiche diverse, in una condizione di agio e di armonia. Abbandonare il corpo, posizionandolo prima in una forma fissa, da tenere immobile, entro un confine, ma all'interno di quel confine stabile trovare una sistemazione confortevole, di piacevolezza. Si lavora per imparare a mantenere una forma nell'immobilità, nel silenzio del corpo e della parola, per un tempo relativamente lungo e senza sforzo alcuno, anzi nel rilassamento.

Lo Yoga del corpo cerca di essere uno specchio per la mente; le asana con la loro immobilità vogliono insegnare alla mente il silenzio, con la loro stabilità vogliono insegnare alla mente una centratura, con la realizzazione senza sforzo insegnano alla mente il rilassamento, la calma, la pace.

### **Stabilità, rilassamento e brillantezza**

Osservare il corpo per la mente può essere di grande aiuto, di insegnamento.

L'altro sutra che ci rimanda all'equilibrio degli opposti è il **I-12 Abhyasa- vairagyabhyam tan-nirodhah**, che abbiamo anticipato sopra: la sospensione delle vrtti si realizza con l'esercizio costante e non attaccamento, o meglio aumento di energia dell'interesse e diminuzione della smania di ottenere oggetti. Siamo più concentrati, più attenti a ciò che abbiamo deciso di fare, stiamo cercando di andare sempre più verso il centro, ciò che accade in periferia ci interessa sempre meno, impariamo a lasciar andare il desiderio di acquisizione. La mente si acquieta e si attiva l'interesse per ciò che stiamo facendo, e aumenta l'energia per fare rifare in modo sempre nuovo, con il desiderio sempre più debole per gli oggetti.

Scompare il senso di incompletezza, ci sentiamo ricchi. Tralasciare il molteplice e ritornare all'unità.

### **III PADA – VIBUTTI**

Nel terzo capitolo P. parla degli effetti (\* comprensione di tutti i suoni, conoscenza del passato e del futuro, conoscenza della mente altrui, corpo invisibile, conoscenza del momento della morte, facoltà trans fisiche, .....)che si raggiungono con il suo metodo dell' Astanga Yoga, in particolare dei 3 ultimi anga (samyana), effetti che però possono anche interrompere il processo perché sono talmente importanti da incidere sull'ego dell'adepto, che potrebbe avere il piacere di fermarsi lì dove è arrivato e dove ha conquistato i grandi poteri, che gli impediranno però di arrivare al samadhi.

### **IV PADA - KAYVALYA**

Vuol dire isolamento e cioè di fatto lo svincolamento dall'abituazione ottenuto con la proposta di P. di qualcosa di totalmente inesistente nei metodi di lavoro fino ad allora avanzati dai maestri dell'epoca, Avendo infatti guardato al Buddha, propone lo sradicamento delle Vrtti e dei Klesa, quindi il superamento del dolore, il raggiungimento di una condizione di felicità, di beatitudine

E' un viaggio interiore, è un ritorno a casa, è lo stato di meditazione