



LO YOGA

-Un brevissimo accenno allo Yoga del sistema di Patañjali e lo Samkhya-



Aurum

LO YOGA

-Un brevissimo accenno allo Yoga del sistema di Patañjali e lo Shamkya-

Nell'India l'idea di liberazione è molto importante per colui che pratica la via spirituale e l'ascesi mistica. Questa *Moksha* –liberazione in sanscrito- attende l'uomo che pratica l'ascesi in una delle sue forme possibili.

Non è,quindi,così strano il citare ,cioè vedere citato, i vocaboli-forza della mistica indiana, tali come *Maya, Brahman, Yoga, Karma*.

Maya-l'illusione delle esistenze cicliche- viene attuata tramite il Karma accumulato. Possiamo uscire da questo ciclo di esistenze e di illusioni,tramite l'attività *Yoga* -pratica ascetica- per conquistare *Brahman*,il Sé,o Nirvana.

La pratica ascetica serve per liberarsi da questo ciclo incondizionato di morti e rinascite, di continui karma e sofferenze. Uno dei metodi ascetici maggiori avviene nel “costruire” nel tempo l'edificio del nostro risveglio tramite pratiche yogiche. La radice della parola *Yoga* deriva da *Yuj* cioè “legare assieme” “mettere sotto giogo” ,da cui i vocaboli latini:*Jungere*, l'inglese *Yoke*...etc...

Si richiede lo sforzo atto necessario per liberarsi dalle catene dell'illusione,tramite una disciplina pratica e teorica tale da raggiungere l'apice nella “profusione” dello Spirito della Divinità.

Come pratica antichissima, loYoga è una “filosofia” estremamente tradizionale e iniziatica. Infatti non si può pensare di praticare correttamente lo Yoga senza una iniziazione e trasmissione della pratica tradizionale da parte del Maestro o *Guru*. Lo scopo annunciato è quello della ricerca di un “corpo spirituale” di cui rivestirsi, una sorta di vera e propria Rigenerazione. A questo punto avviene la rinascita iniziatica del discepolo,difficilmente esprimibile a parole,ma completamente sperimentata dallo *yogin* (colui che pratica la disciplina dello yoga),che arriva così ad ottenere la *Moksha* (liberazione dalle catene dell'ego).

Yoga vuol dire ascesi tramite un sistema di meditazione che cambia rispetto a quello delle rispettive scuole millenarie che lo applicano. Così abbiamo varie correnti ascetiche. Esiste per esempio la corrente di Patañjali (erudito autore del *Yoga-Sutra*) che è un sistema “classico” di Yoga. In questo sistema filosofico ,vediamo a rigore quello che può essere il significato migliore della parola che si ricollega al vocabolo *Darshana* che vuol dire : visione , contemplazione , comprensione.

Patañjali non è l'inventore delle tecniche Yoga ma bensì ,come egli stesso afferma (in *Yoga-Sutra* I,1), ha solo pubblicato e corretto le tradizioni dottrinarie dello Yoga medesimo. Infatti queste tradizioni erano già fiorenti in India in circoli esoterici e chiusi. Patañjali non fa –da parte sua- che riprendere genericamente la filosofia *Samkhya* esaltando la meditazione.

Il sistema *Samkhya* sembra essere molto antico e deriva dall'idea principale del dissociare *Purusha* (lo spirito) da *Prakrti* (materia). L'atto più importante a cui

pensare –quindi- diventa la morte, a quello che ne rimane del “dopo il corpo”, sostenendo che ciò che permane infine è l'anima immortale, il Sé.

Che differenze si riscontrano tra lo sistema Yoga e il Samkhya? Essenzialmente il primo è teista (enunciando l'esistenza di Dio che è qui *Ishvara*), il secondo ateo; lo Yoga “accresce” la meditazione, il Shamkya la conoscenza metafisica.

Che cosa li accomuna ,è per esempio, il loro vedere il mondo come reale (non come il Vedanta che lo considera illusorio) : se lo si vede, però, è a causa dell'ignoranza dello Spirito. Più ci accaniamo nel mondo “reale” più ci allontaniamo dal Purusha (spirito) e più assorbiamo e moltiplichiamo la realtà. Quando è ottenuto il Sé- dopo le pratiche ascetiche di reintegrazione- il tutto verrà riassorbito nell'Essenza.

Infatti è importante comprendere che la forma –nel Cosmo- anche se portentosa e magnifica finirà per dissolversi in quello che è la dissoluzione finale che comunque colpirà il Cosmo stesso (il *Mahapralaya*). Così tutto quello che nasce, e poi si disgrega non è appartenente alla Essenza reale e quindi non è sacro.

Purtuttavia questa “realtà” esteriore che ci coglie e viviamo è parte integrante della nostra esperienza, del nostro karma, delle successive nascite, dell'esperienza che ci condurrà un giorno ad intraprendere la strada sicura verso il Risveglio del Sé, la Riva Sicura, la Casa del Padre.

Questo nostro vivere è “fonte di dolore” oltre che di continua esperienza. Ma proprio questo dolore, l'esperienza in generale, non è vista- nelle dottrine indiane- come esperienza negativa ma bensì come “stimolante” verso la liberazione (moksha). Infatti tutto il creato (e nella filosofia indiana si parte dai Deva –ovvero gli dèi- fino al regno minerale per esempio) sperimentano il dolore ,che può essere –ovvero esistere- tramite lo scandire del tempo. Infatti col tempo nasciamo, cresciamo ed infine muoriamo. Quindi l'esperienza ontologica del dolore e sofferenza-effettivamente reale- può condurre positivamente alla ricerca della via della liberazione da questo ciclo costante di rinascite e di maya.

Ecco ,allora, alla portata la tecnica pratica della saggezza che ,tramite il maestro, guru e tradizione, arriva prima o poi in contatto col discepolo e lo istruisce per esser Rigenarato.

Attraverso la Gnosi (*jnana ,prajna*) in India –come ovunque- si può pervenire al successo della reintegrazione spirituale dell'individuo. Lo scopo soteriologico è molto importante poiché il sacro e nascosto (come il biblico “...non gettare le perle ai porci...”) è perpetuato ed accessibile dopo sacrifici o prove di vario genere assicurandone, così, la validità e la riservatezza.

Ancora- esattamente come dei testi gnostici cristiani- l'ignoranza “è il male”. Qui non è inteso nel senso letterale del termine ma bensì *l'ignorare* la Vera Essenza dello Spirito e quindi il continuare a soffrire e non vivere nella beatitudine costante.

Così, ancora in questi due sistemi filosofici, il Samkhya pronuncia l'accento affinché chi vuole liberarsi deve incamminarsi lungo la via della Natura prima di tutto, e da là interagire, quando lo Yoga ammette ciò, ma pone l'enfasi sulla contemplazione e meditazione.

I Gunas

La materia è fondamentalmente dinamica; nella sua dinamicità possiede essenzialmente tre aspetti principali che –sia oggettivamente che soggettivamente (ovvero nella propria vita che in quella del mondo che ci circonda)- sono :

-*tamas* (stato tamasico) : oscurità e natura animale di base

-*rajas* (stato rajasico) : attività mentale , positivizzazione, attività dei sensi

-*sattva* (stato sattvico) : intelligenza e luminosità; stato superiore , porta d'ingresso alla contemplazione reale

I Guna si manifestano e uno di loro prevale rispetto agli altri in quel determinato ciclo di tempo: nella tradizione indiana questa “manifestazione” può essere definita anche come *Ahamkara*. Per il sistema Samkhya l'*Ahamkara* è anche la “manifestazione del sé” ovvero la sua conoscenza e coscienza. L'Universo è per il sistema Yoga e Samkhya l'evoluzione della prima fase della Natura: la prima particella dell'ego è uscita dallo stato primordiale e attraverso il suo sviluppo è diventata sia esteriore che interiore collegati e correlati tra di loro. Da qui scaturiscono i sensi e proprio da questa espressione sensoriale e tramite questi ultimi si esprimono i Guna.

Allora nella “lotta” contro i sensi, prevale la qualità del Guna differente: *rajasico*, quando la coscienza è incerta, instabilmente emotiva; *sattvico*, quando la coscienza è chiara, lucente e virtuosa; *tamasico*, quando è oscura, confusa e passionale.

La lotta costante coinvolge l'uomo –più o meno consapevole- e trova il modo di “esprimersi” così nel mondo, nella Prakrti, in differenti modalità secondo sia il guna corrispondente che in quel determinato Karma al quale dev'essere sottoposto (cioè il Destino o Provvidenza Divina) per riscattare il “peccato” o debito preconstituito.

D'altronde “finchè dura l'*avidya* dura il karma” (finchè dura l'ignoranza esisterà il karma).

Così il guna immerge la coscienza e proietta lo stato mentale corretto affinché determinati risultati si possano manifestare.

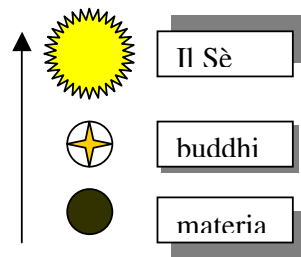
Il risultato è che tramite questa costante “dinamizzazione” di Prakrti si possa –nell'oceano del Samsara (la valle di lacrime di cristiana memoria)- rivolgere infine l'attenzione dell'individuo alla liberazione (*moksha*) tramite il pensiero continuo di Brahman (Dio stesso, il Sé) , perfettamente statico e beatitudine imperturbabile fino dall'inizio delle cose.

Quindi vi è solo un modo per fuggire all'ignoranza e lo yogin lo sa: è quello di conoscere il Sé.

Per iniziare la Via che porta al risveglio, entrambe le dottrine Yoga e Samkya pongono l'accento "sull'Assenza del Dolore" , ovvero attribuiscono che se vi è sofferenza,ebbene questa è esterna da noi stessi e come tale-oggettivamente-dev'essere vissuta: come illusione.

La strada è tutta in salita: il praticante deve risvegliarsi, deve in un certo qual modo "accendere" lo spirito di Sé,per arrivare alla realtà delle cose,al nostro più intimo Essere ed Essenza,il Padre di tutte le cose, il centro del tutto,la reale esperienza-insomma- della Natura Rigenerata o-meglio- Ritrovata.

Per il Samkhya l'idea della rinuncia,orodossia,e meditazione non sono che strumenti essenziali ,ma strumenti , per la salvezza. Il solo dato di riscontro è l'investigazione metafisica. Ancora ci viene descritto come -in questo sistema filosofico- la materia (prakrti) si organizza istintivamente affinché l'intelletto (buddhi) si ponga in atto per ottenere la liberazione (moksha).



Quindi la liberazione è dovuta alla Buddhi e quando la rivelazione è avvenuta, gli "strumenti" che ci avevano accompagnato alla liberazione si ritirano con la "nuova Rinascita" avvenuta. Allora lo Yogin -vero liberato in vita (*jivanmukta*)- vive solo perché deve estinguere ancora dei debiti karmici prima di essere completamente assorbito nel Sé.