

Lo yoga preliminare o kriyā yoga

LUIGI MARSI

Il principio divino è presente in tutta la manifestazione. L'uomo è dotato di una coscienza in grado di svilupparsi fino ad entrare in contatto con questo principio. Lo strumento umano che permette tale contatto è la mente, coadiuvata da tutte le altre componenti dell'uomo stesso.

Vediamo ora che cosa dicono a questo proposito gli insegnamenti di tre delle principali religioni.

- **Buddhismo.** Quando un discepolo chiese al Buddha: “*Che cosa debbo fare per raggiungere l'illuminazione?*”, questi rispose con dieci parole: “*Non fare il male, fai il bene, purifica la mente*”.

- **Induismo.** Sappiamo che Patañjali (II secolo) ha scritto per la prima volta una serie di aforismi riguardanti lo *yoga* (fino ad allora gli insegnamenti venivano tramandati oralmente).

Il primo aforisma dice: “*Ora parliamo dello yoga*”.

Il secondo aforisma afferma: “*Yogas citta vṛtti nirodha*” (Lo *yoga* è la soppressione delle modificazioni della mente).

194 aforismi spiegano come si deve procedere per arrivare a raggiungere questo traguardo.

- **Cristianesimo.** Il *Vangelo* riporta l'episodio della peccatrice che lava i piedi a Gesù e li asciuga con i capelli. Il significato anagogico o spirituale è questo: la parte più alta dell'umano (i capelli) è in contatto con la parte più bassa del divino (i piedi). In altre parole, la mente, che è la parte più alta dell'uomo comune, se purificata, può entrare in contatto con l'aspetto divino presente in ciascuno di noi.

È molto difficile spiegare in poche pagine le strutture e le capacità di coscienza dell'uomo. Lo schema che segue può essere di aiuto, tenendo presente che le varie componenti elencate non sono distinte una dall'altra in fasce materialmente isolate ma sono tutte presenti nell'uomo, compenetrandosi. Per capire questa “compenetrazione” si porta l'esempio del barile nel quale si immettono in tempi successivi palle di cannone, biglie da biliardo, biglie di vetro, pallini da fucile, sabbia e infine polvere sottile. Scuotendo il barile ad ogni aggiunta di materiale, tutti gli interstizi vengono riempiti e, alla fine dell'esperimento, non esistono più spazi vuoti.

Per facilitare la comprensione del processo, potremmo analizzare in profondità la struttura dell'uomo:

- **Corpo** fisico/eterico (attività corporee)
astrale (emozioni personali, impulsi)
mentale inferiore (idee concrete)
- **Anima** mentale superiore o corpo causale
(idee astratte)
buddhico o piano intuitivo
atmico inferiore o volontà creatrice
- **Spirito** atmico superiore o unione tra anima e spirito
monade o spirito eterno
Ādi o origine

L'uomo è libero di sintonizzare la propria coscienza verso le vibrazioni grossolane del corpo o verso quelle più sottili dell'anima e dello spirito.

Nella tradizione induista esistono tanti tipi

di *yoga*. Cinque sono i principali:

Haṭha-yoga - lo *yoga* fisico, ha per meta l'armonizzazione e il dominio del corpo, trasformandolo in tempio dello spirito. L'espressione *Haṭha-yoga*, "yoga violento", si riferisce a un insieme di posizioni e purificazioni corporee, di tecniche di controllo del soffio vitale e stimolazione delle energie latenti nell'uomo*. Può essere utile come complemento ad altri *yoga* ma, da solo, non permette un'evoluzione completa, anzi può diventare pericoloso per le forzature che si fanno*.

Bhakti-yoga - lo *yoga* della devozione, conduce alla realizzazione del Divino attraverso la pratica metodica di uno dei cinque atteggiamenti o predisposizioni (*bhāva*); la via dell'assorbimento dell'individuo nel Principio universale. La pratica del devoto si incentra sul corpo emozionale rendendolo sempre più plastico e pieno d'amore per l'Amato, fino a determinare quella "rottura di livello" necessaria per l'unione*.

I cinque atteggiamenti devozionali verso il Signore sono:

- *dāśya-bhāva*, quello del servitore verso il padrone (es. Hanuman verso Rama);
- *vātsalya-bhāva*, il sentimento materno (es. Yasoda nei confronti di Kṛṣṇa);
- *sakhya-bhāva*, il sentimento di amicizia fraterna (es. Arjuna nei confronti di Kṛṣṇa);
- *madhura-bhāva*, la tenerezza amorosa (es. Radha per Kṛṣṇa);
- *śānta-bhāva*, la serena maestà del Silenzio; lo stabilizzarsi nella pace e nella serenità*.

Karma-yoga - lo *yoga* "dell'azione senza azione", consiste nell'agire in questo mondo senza ricercarne i frutti; è il distacco dal godimento del frutto dell'azione. Il perfetto atto di donazione rompe la centripeta egocentricità dell'"ombra" che si manifesta nel mondo del *saṃsāra*. Con il retto e giusto agire, e con l'abbandono dei frutti dell'azione, l'individualità viene trascesa*.

Jñāna-yoga - lo *yoga* della conoscenza. I suoi postulati sono: il discernimento intuitivo (*viveka*) tra ciò che è reale (*Sé-Ātman*) e ciò che non lo è (io empirico, non Sé), e il distacco (*Vairāgya*) da ciò che non è reale-costante. La reintegrazione (*yoga*) nell'Assoluto operato attraverso la Conoscenza-consapevolezza. Via metafisica pura*.

Rāja-yoga - lo *yoga* regale, la sintesi degli *yoga* appena descritti, prevede otto passi:

- 1 *Yama* (5 proibizioni): non violenza; astensione dal furto; non falsità; continenza; non possessività.
- 2 *Niyama* (5 osservanze): purezza di corpo, azione, espressione e pensiero; il contentarsi; austerità; studio di sé e delle sacre scritture; abbandono alla divinità in cui si crede.
- 3 *Āsana* posizione
- 4 *Prāṇāyāma* controllo del respiro
- 5 *Pratyāhāra* astrazione dai cinque sensi
- 6 *Dhāraṇā* concentrazione
- 7 *Dhyāna* meditazione profonda
- 8 *Samādhi* pura contemplazione

I primi due passi (proibizioni e osservanze) servono per calmare gli aspetti emotivi e corrispondono grosso modo ai dieci comandamenti.

I tre passi intermedi (posizione, controllo del respiro e astrazione dai cinque sensi) servono per calmare le tensioni del corpo fisico.

Gli ultimi tre punti servono per purificare la mente e permetterle di entrare in contatto con il Principio Divino presente in ciascuno di noi.

Per Patañjali ogni passo riesce tanto meglio quanto più si sono perfezionati i passi precedenti.

L'esposizione dei *sūtra* è divisa in quattro parti:

- I. *Samādhi pada*: tratta della pura consapevolezza (51 aforismi).
- II. *Sādhana pada*: metodi e tecniche yoga esteriori (primi cinque passi-55 aforismi).
- III. *Vibhūti pada*: tecniche interiori e conquiste spirituali (ultimi tre passi-56 aforismi).

IV. *Kaivalya pada*: tratta dello stato di assoluta non dualità (34 aforismi).

Lo studio e la pratica non vanno iniziati dalla prima parte ma dalla seconda.

La seconda parte comprende:

- l'esposizione dello yoga preliminare o *kriyā-yoga*.

- l'esposizione della teoria dei *Kleśa*.

- le istruzioni per la pratica dei primi cinque passi.

La prima, la terza e la quarta parte sono approfondimenti della seconda parte.

Non si possono in poche righe commentare i 196 aforismi, però è utile mettere a fuoco due argomenti che possono interessare tutti:

a. cominciare a liberare la coscienza dalla schiavitù dell'io inferiore utilizzando il *kriyā-yoga* o yoga preliminare.

b. capire come i *Kleśa* (afflizioni-costrizioni) siano la causa di questa schiavitù.

a. Lo yoga preliminare o *kriyā-yoga* corrisponde alla pratica delle ultime tre delle cinque osservanze previste: austerità (*tapas*), studio di sé e delle scritture (*svādhyāya*), abbandono alla divinità in cui si crede (*īśvara-praṇidhāna*). Il *kriyā-yoga* va praticato sempre: serve per preparare i veicoli agli otto passi, serve per mantenere la costanza nel lavoro relativo agli otto passi, serve a trovare la forza di abbandonare i poteri spirituali una volta conseguiti; da solo (senza la pratica degli otto passi) può portare alla liberazione finale.

Se praticato correttamente, il *kriyā-yoga* mantiene un perfetto equilibrio fra sentimento, pensiero, azione e volontà. Può essere praticato indifferentemente da chi ha predisposizione per la devozione, la mistica, la scienza, la filosofia, l'azione.

Danielle Audoin in *Avviamento allo studio dello yoga*** scrive che non è tanto importante iniziare a praticare un certo numero di tecniche, quanto cambiare i nostri atteggiamenti rispetto

a certi risvolti della vita, modificare cioè il nostro modo di vivere e di essere.

Lo yoga preliminare o *kriyā-yoga*

“Lo scopo dello yoga è la realizzazione dell'unità di tutta la vita per mezzo della presa di coscienza della nostra Natura Divina. Noi sappiamo, almeno teoricamente, che la personalità è solo un'espressione temporanea nei mondi inferiori della manifestazione del Sé spirituale eterno, chiamato anche Individualità o Sé Superiore. Sappiamo anche che la comunicazione fra il permanente e il transitorio, fra l'individualità e la personalità, è situata a livello mentale. Nel corpo mentale vi è una specie di ponte, un canale che l'insegnamento teosofico chiama talvolta “Antahkaraṇa” e che è destinato a permettere una comunicazione reciproca e costante fra la personalità e l'individualità. Ma un ponte, per poter adempiere efficacemente al suo scopo, deve essere largo, solido e ben costruito, in modo che la circolazione su di esso possa avvenire in maniera facile e fluida. Attualmente, per la maggioranza degli uomini “Antahkaraṇa”, si presenta come un ponte stretto, fragile, ostruito da mille pensieri incontrollati che vi si sono installati e che, di fatto, impediscono una libera comunicazione fra l'Individualità e la personalità.

Tutto il lavoro dello yoga consiste nello sbarazzare la mente da ogni intralcio, nel consolidarla e nell'ampliarla, così che l'esistenza del Sé spirituale divenga percepibile, ossia che la conoscenza teorica si tramuti in una realtà percepita, in ciò che si chiama “presa di coscienza”. Tutto il lavoro dello yoga si prefigge, direttamente o indirettamente, la purificazione ed il rafforzamento della mente, affinché possa realizzarsi la presa di coscienza della nostra Natura Divina.

Alcune persone, dal temperamento emozionale o devozionale, amano immaginarsi che sia possibile evitare il mentale, passando direttamente dal livello astrale a quello buddhico e citano i casi dei devoti, come Rāmakṛṣṇa, che sono pervenuti all'illuminazione senza preoccuparsi, almeno in apparenza, della loro mente. Va tuttavia ricordato che l'intensità della

devozione di Rāmakṛṣṇa era tale che non vi era più posto nella sua mente per null'altro all'infuori di Dio e, di conseguenza, il ponte era completamente sbarazzato da tutte le preoccupazioni che derivano dalla personalità. Vi era stata una purificazione indiretta della mente.

Troppo spesso si confonde “il lavoro della mente” con il “lavoro sulla mente”. Il lavoro della mente sviluppa la mente; si può fare un ponte più largo, più solido, ma si tratta spesso di un ponte ingombro perché la mente è per sua natura avida di conoscenza e, se lasciata libera a se stessa, tende ad accumulare nozioni su nozioni. E, mano a mano che l'ostruzione diviene più ingombrante, anche il sentimento di separatività aumenta. Il lavoro sulla mente è tutt'altra cosa, poiché mira a dissolvere ciò che ostruisce il ponte, tutto ciò che genera l'illusione della separatività.

Le tecniche dello yoga, compresa quella dello yoga preliminare, mirano tutte ad un unico scopo, la purificazione della mente. Questa la linea direttrice che dovremo sempre avere presente e che ci eviterà di smarrirci nelle incomprensioni e nelle esagerazioni che sempre insidiano il neofita...

Lo yoga preliminare è “già” lo yoga. Infatti le sue tre componenti sono sempre citate da Patañjali fra le tappe dello yoga propriamente detto. Non si tratta di una ripetizione ma del fatto che una stessa tecnica riveste differenti gradi d'intensità e diverse esigenze a seconda del livello di evoluzione di colui che la pratica...

“Tapas, svādhyāya e īśvara-praṇidhāna costituiscono lo yoga preliminare” (Patañjali II-I).

Possiamo tradurre questo Sūtra come: “La purificazione, lo studio e l'abbandono a Dio costituiscono lo yoga preliminare”.

Tapas etimologicamente significa “azione per bruciare le impurità”. Talvolta viene anche tradotto con “austerità”, termine che restringe il suo significato profondo a quell'aspetto che può assumere solo nelle tappe più avanzate dello yoga e che riuscirebbe piuttosto ostico e poco praticabile per un principiante. È preferibile quindi praticarlo nel suo senso più ampio di azione per bruciare le impurità, così da poterlo

applicare a tutte le tappe dello yoga, avendo presente il carattere progressivo che riveste tale pratica...

Gli istruttori presentano tapas come una particolare disciplina da esercitarsi nel corso di tutta la vita, una disciplina globale e non una particolare costrizione esercitata su qualche aspetto del nostro comportamento...

Al nostro stadio, bruciare le scorie quali la distrazione, la negligenza, l'imprecisione, è già un rendere più pura la nostra mente. Se conduciamo una vita più corretta, molte complicazioni saranno eliminate. La nostra mente infatti è assillata da una quantità di problemi che sono il risultato di una condotta non corretta. Più la nostra condotta sarà corretta, sia nelle azioni, sia nelle parole e nei sentimenti, meno problemi avremo e meno la nostra mente sarà ingombra di complicazioni. Questo lavoro è alla portata di tutti, può essere svolto in ogni dettaglio della vita quotidiana ed il mondo in cui viviamo costituisce l'āśram ideale per la pratica dello yoga preliminare.

Nello yoga propriamente detto dovranno essere bruciati tutti gli elementi personali, ossia tutto ciò che concorre a creare l'io personale dovrà essere eliminato dalla mente. Non è la perfezione che dovrà essere ricercata; la perfezione, la virtù, non sono infatti cose da acquisire, poiché costituiscono la nostra natura stessa, natura che deve soltanto essere disciolta dai veli che l'oscurano. Questo è l'obiettivo di tapas. Partendo da una pratica semplice, vivendo una vita più corretta, adottando un comportamento più serio e più attento, così da eliminare le scorie più grossolane della nostra natura inferiore, noi procederemo in un cammino di purificazione che diverrà sempre più sottile, a mano a mano che avizzeremo nelle varie tappe dello yoga.

Svādhyāya può essere tradotto come studio, a condizione di sapere bene che cosa si deve intendere per studio nel senso spirituale. In senso stretto è lo studio delle Sacre Scritture, ossia della filosofia dello yoga ma, in senso più largo, nel senso etimologico, è la scoperta di ogni conoscenza per se stessa ed in se stessa.

Non si tratta in alcun caso di accumulare cono-

scenze che, non assimilate, rischierebbero piuttosto di ingombrare ancor più la nostra mente anziché chiarificarla. Quando affrontiamo per la prima volta la letteratura teosofica, che ci trasmette il contenuto delle Sacre Scritture, succede che leggiamo un libro dopo l'altro, con l'avidità e l'entusiasmo del neofita, immagazzinando nella nostra memoria una conoscenza che è estranea a noi stessi. Ecco che allora abbiamo la testa piena di insegnamenti spirituali ed è possibile, tuttavia, che non si sia fatto un sol passo sul cammino della realizzazione pratica. La nostra mente può essersi arricchita grazie a questo studio ma, nello stesso tempo, si ritrova ingombra di nuove nozioni. Il nostro io, fiero di questo nuovo sapere, viene così rinforzato e questo va certamente in senso opposto allo scopo dello yoga.

Svādhyāya non significa immagazzinare, ma assimilare, vale a dire imparare ad osservare, apprendere riflettendo, leggere lentamente, andare al fondo delle cose, prendere e riprendere una sola breve frase, piuttosto che leggere rapidamente un capitolo dopo l'altro. Svādhyāya è cercare se stessi con una riflessione profonda e costante; non si può leggere per un'intera giornata, ma si può riflettere profondamente per tutto un giorno. Svādhyāya, come tapas, è un'attitudine totale. Tutto può essere occasione di studio spirituale, non soltanto l'insegnamento trovato in un libro o inteso in una conferenza, ma anche ogni altro insegnamento che ci viene proposto, ad ogni istante, da ciò che viene chiamato il Libro della Vita.

Visto sotto quest'ottica, tale studio è possibile per tutti. Esso usa lo strumento della mente e dunque la fortifica ma, nello stesso tempo, la rende più pura e più chiara. La riflessione agisce come un freno sull'onda dei pensieri vaghi e incontrollati, che verranno progressivamente annullati, ed evita, nello stesso tempo, l'accumulazione di quelle conoscenze che non sono assimilabili nel momento immediato.

Quando la tappa preliminare è superata e si affronta lo yoga propriamente detto, svādhyāya diviene allora la ricerca della conoscenza in se stessa. La conoscenza, come la perfezione, è inerente alla nostra Natura Divina. Quando la comunicazione fra l'In-



dividualità e la personalità è stata stabilita e quando il ponte è stato, a sua volta, consolidato e liberato da ogni impedimento per mezzo di una riflessione profonda, allora è possibile cominciare a trovare in se stessi ogni conoscenza. Questo contatto diretto con la Fonte della Conoscenza, che attualmente ci sembra inaccessibile, si realizza progressivamente ed il risultato dipende solamente dalla nostra serietà e dalla nostra costanza nella pratica di questa forma preliminare di svādhyāya, pratica che si concreta in una riflessione profonda.

Īṣvara-praṇidhāna può essere tradotta come abbandono in Dio, devozione verso Dio (il termine Īṣvara significa Dio).

Poiché tutto è Divino, si può dire anche che Īṣvara-praṇidhāna sia una forma di riverenza verso la Vita, sotto qualunque aspetto essa si presenti. Non è pertanto necessario avere un temperamento devozionale nel senso stretto del termine, per poter iniziare a praticare lo Īṣvara-praṇidhāna.

Riconoscere che tutto è Divino, che l'universo non è un caos ma un Cosmo retto da Leggi non dovute al caso, considerare tutto questo, ed in maniera non solo teorica, è già Īṣvara-praṇidhāna. Non si tratta di una sottomissione passiva, come potrebbe lasciare supporre il termine "abbandono" ma, al contrario, di una collaborazione attiva con la Volontà Divina per lo svolgimento del Suo piano ed una compren-

sione profonda del karma. Si tratta di un'eliminazione progressiva di tutte le reazioni di rifiuto che costituiscono una causa importante di agitazione della mente. Sentimenti d'ingiustizia, gelosie, collere, impazienze, repulsioni, sono soltanto reazioni di rifiuto che agitano la nostra mente. Nel nostro vissuto tutto si svolge come se noi accettassimo il Piano Divino nelle sue linee generali ma non nei dettagli del vivere quotidiano. Quindi *īṣvara-praṇidhāna* è vedere la Volontà Divina all'opera fin nei minimi dettagli della nostra vita, anche negli avvenimenti che ci possono sembrare insignificanti o negli incontri che ci appaiono come i più effimeri. Il karma diviene così l'istruttore e non semplicemente il giustiziere; il karma ci presenta quello che dobbiamo fare in ogni istante, giorno dopo giorno, minuto dopo minuto. Il comprendere tutto questo ci porta a sentirci uno strumento nelle mani del Divino, poiché *īṣvara-praṇidhāna* è anche questo: sentirci strumento nelle mani del Divino, non una semplice marionetta passiva, ma un servitore attento e fiducioso.

Un fattore importante per pervenire ad una tale attitudine è la purificazione della mente. Pensieri di inquietudine, di angoscia, di recriminazione, così difficili da eliminare, si dissolveranno a poco a poco e nella misura in cui aumenterà la nostra confidenza.

Al livello dello yoga preliminare, *īṣvara-praṇidhāna* può essere definito come lo sviluppo di un'attitudine di riverenza e di confidenza verso la Vita, sia nel suo insieme sia nei dettagli ed anche come una collaborazione attiva con la volontà Divina, così come ci è presentata dal nostro karma.

Queste sono le tre componenti del *kriyā-yoga*. Si potrebbe essere tentati di considerare che *tapas*, condurre una vita corretta, riguardi solo il campo dell'azione, ovvero sia in rapporto con il livello fisico della personalità, oppure che *svādhyāya*, la riflessione, sia cosa concernente la sola mente, o che *īṣvara-praṇidhāna*, in quanto devozione, sia confinata nell'astrale. Un tale modo di pensare, però, condurrebbe ad una frammentazione del nostro lavoro, mentre invece abbiamo visto come sia preferibile che esso sia totale. Nel lavoro di purificazione di *tapas* è coinvolta

la personalità tutta intera, personalità che diventerà uno strumento fiducioso del Divino (*īṣvara-praṇidhāna*) quando, tramite lo studio delle grandi leggi spirituali e la profonda riflessione (*svādhyāya*), il suo ruolo sarà stato meglio compreso.

Un altro modo di frammentare il lavoro sarebbe quello di cercare di praticare le tre tecniche del *kriyā-yoga* in successione, applicarsi a *tapas* per un certo periodo di tempo, quindi passare a *svādhyāya* ed infine a *īṣvara-praṇidhāna*. Invece è preferibile considerarle come un tutto e cercare di praticarle simultaneamente, poiché la pratica di una tecnica facilita quella dell'altra, (tutte le tre tecniche fanno parte del passo due del *Rāja yoga*). Sarà più facile condurre una vita corretta se ci metteremo a riflettere più profondamente e se il nostro atteggiamento verso la Vita sarà improntato ad una maggior fede. Sarà più facile riflettere, se la nostra vita diventerà più corretta, vale a dire più semplice e non tormentata da continue inquietudini. Più facile sarà anche sviluppare la confidenza nella Vita alla luce dei nostri studi e grazie al lavoro di purificazione che si opera nella nostra natura inferiore. Vale di più un piccolo sforzo in ciascuno dei tre settori, che uno notevole in uno solo e trascurare così gli altri aspetti del lavoro.

In effetti, il nostro io preferisce praticare sforzi frammentati che può dominare appropriandosene; egli, infatti, non indietreggia fino a quando non è attaccato da tutte le parti. Il *kriyā-yoga* deve essere un processo di sgretolamento dell'io e non un'occasione per l'io di rafforzarsi per via di spettacolari rinunzie, per una brillante acquisizione di conoscenza o per una manifestazione esteriore di devozione: se non si realizza un annullamento dell'io, non vi è nemmeno un inizio dello yoga! Anche le migliori tecniche possono essere utilizzate in un modo trasversale facendo così rinforzare l'io. L'unico criterio per valutare il corretto impiego di tali tecniche è quello di realizzare il superamento dell'io.

Sarebbe imprudente intraprendere la pratica dello yoga preliminare senza aver prima studiato la costituzione dell'uomo, senza accettare, almeno come ipotesi di lavoro, l'idea che l'uomo non è solamente la

sua personalità. Se l'uomo fosse, infatti, solo la sua personalità, come potrebbe questa personalità essere osservata nel suo insieme? I sistemi di analisi della psicoterapia, che non includono la dimensione spirituale dell'uomo, sviluppano l'egocentrismo: è una parte dell'io che ne osserva un'altra. Una sorta di giro in tondo che non ha mai fine, perché l'io non può sopprimere se stesso ma, al contrario, attraverso questi esercizi si verifica un suo rafforzamento. Solo quando si ammette che la personalità è soltanto la componente più esteriore dell'uomo, componente nella quale egli si identifica a causa dell'ignoranza della sua vera natura, solo allora diviene concepibile un ritrarsi dalla personalità e l'io può essere osservato nella sua interezza: ad una tale osservazione noi possiamo dare il nome di "vigilanza".

La vigilanza non è un'opera dell'io e nemmeno è dovuta ad un lavoro della mente; essa è un osservare la personalità in tutta la sua interezza, un osservatore che parte da un livello di coscienza che si situa al di là dell'io, come uno sguardo gettato al di là di un ponte.

Il nostro approccio allo yoga, tramite la presa di coscienza delle ragioni che potevano incitarci a praticarlo, ha già aperto un varco fra gli ostacoli che ingombrano la nostra mente. Questo passaggio, per piccolo, tortuoso e fragile che sia, ci permette di ritrarsi dalla personalità e ci offre la possibilità di praticare il kriyā-yoga senza correre il rischio di rinforzare l'io.

Se avremo sempre presente questa idea di vigilanza, riusciremo a compiere il nostro lavoro con costanza e moderazione. Il concetto di prestazione eccezionale non ha senso nello yoga ed a maggior ragione nello yoga preliminare. La prestazione eccezionale riveste infatti un carattere momentaneo ed esige un'intensità di sforzo estremo che non può essere costante. Condurre una vita corretta, abituarsi a riflettere sempre più profondamente e sviluppare un'attitudine di serena confidenza nella Vita richiede invece uno sforzo moderato, tale quindi da poter essere esercitato in maniera continuativa.

Per dare inizio ad un tale lavoro possiamo già fissare nella nostra memoria questi tre termini: ta-

pas, svādhyāya e īśvara-praṇidhāna e ripeterceli nel corso della giornata. Essi modificheranno, a poco a poco, la nostra attitudine globale. Qualche secondo di raccoglimento per ritrarsi dalla nostra personalità, ripetuto più volte nella giornata, è già un lavoro effettuato sulla nostra mente. Questo è un inizio di quel processo di rallentamento dei pensieri che ci condurrà, attraverso le diverse tappe dello yoga, all'inibizione, ossia all'arresto totale delle modificazioni della mente".

b. I *Kleśa* sono le cause profonde, ultime di tutte le sofferenze della vita.

Essi sono:

- 1) *Avidyā* ignoranza della nostra vera natura
- 2) *Asmitā* egoismo o senso dell'“io sono” che ci fa identificare con la nostra personalità
- 3) *Rāga* attrazione
- 4) *Dveṣa* repulsione
- 5) *Abhiniveśa* attaccamento alla vita, sete di vita e di esperienze

I *kleśa* scaturiscono da *avidyā*, che corrisponde al **non ricordare la nostra natura spirituale**, per cui ci si identifica con *asmitā* o senso dell'“io sono”, che corrisponde alla struttura prettamente umana (fisico, emozioni e mente razionale).

La materia che ci circonda è sacra perché l'uomo, attraverso l'esperienza della materia, può prendere via via coscienza dello spirito che è in lui, anzi dello spirito che è lui.

Questa presa di coscienza avviene per gradi.

Mentre l'animale è sempre in sintonia con la natura perché è l'istinto che lo guida a determinati comportamenti (mangiare, bere, dormire, difesa del territorio, possessività, sesso ecc.), l'uomo, che è dotato di libero arbitrio, è **attratto dalle cose piacevoli e prova repulsione per le cose spiacevoli**. Fin qui niente di male, se l'uomo non dimenticasse che può diventare infelice in quattro modi:

- primo, perché anela ad una cosa piacevole e, nonostante tutto, non gli è possibile ottenerla;
- secondo, se riesce ad ottenerla, nel mo-

mento in cui gli viene a mancare, se c'è attaccamento, egli soffre;

- terzo, tutte le cose materiali con il passare del tempo gli vengono a noia e lo mettono in condizione di ricercare cose nuove;

- quarto, può subire il fascino di quel determinato tipo di materia per cui, per quanta ne possieda, non cessa mai di volerne aumentare la quantità (denaro, immobili, sapere, potere, ecc.).

Questa distorsione dell'approccio con la materia fa sì che l'uomo sia costantemente in conflitto con se stesso e con l'ambiente che lo circonda. Egli è sempre soggetto ad una serie di tensioni per tutte le cose che non ha ottenuto o per le cose che gli sono state sottratte o che comunque gli sono venute a mancare. Questo crea in lui una **sete di vita e di nuove esperienze da schiavo della materia** in grado di procurargli quanto non ha ottenuto o quanto gli è venuto a mancare.

Ne derivano tensioni nei suoi pensieri e nei suoi sentimenti.

L'*avidyā* (ignoranza della natura spirituale dell'uomo, da cui dipendono gli altri quattro *kleśa*) è causata dal confondere:

- il non-eterno per eterno
- l'impuro per puro
- il male per buono
- il *non-Ātman* per *Ātman* (spirito)

L'*Avidyā* si può manifestare con quattro gradi di condizione: dormiente, attenuata, alterata o espansa.

Il *kriyā-yoga* viene praticato per attenuare i *kleśa* e per realizzare il *samādhi* (Patañjali 2.2).

I vizi hanno origine da una nostra sottovalutazione o ipervalutazione di determinati aspetti della vita. Per liberarsi da questa schiavitù è necessario utilizzare il discernimento; il discernimento ci permette di considerare quel determinato aspetto della vita con distacco, distacco che, a sua volta, alimenta il discernimento. Sono due meccanismi che si autoalimentano e

ci permettono di mettere a fuoco l'esatta importanza di qualsiasi cosa, persona o problema si presenti al nostro orizzonte e, di conseguenza, siamo in grado di valutare quanto tempo, quanta energia e quanta attenzione possiamo dedicargli.

Questo armonizza il nostro modo di vivere, dandoci la possibilità di vivere la vita appieno, senza alcuna schiavitù.

Attraverso il *kriyā-yoga* possiamo avere:

- un approccio armonico con noi stessi e con il mondo che ci circonda;
 - vivere appieno la vita fluendo nella materia senza diventarne schiavi, ma facendo omaggio alla sua sacralità;
 - collaborare con la Natura;
 - realizzare il *samādhi*.
- Senza tecniche particolari, ma semplicemente modificando gradualmente il nostro modo di essere, possiamo attuare una sinergia tra sentimento, pensiero, azione e volontà. Realizzeremo quello stato permanente di "attenzione" di cui parla sempre J. Krishnamurti.

N.B. Ci possono essere altri mille aspetti dello yoga di Patañjali ma, per sua affermazione, qualsiasi lavoro deve essere preceduto dal *kriyā-yoga*.

Luigi Marsi è Presidente del Gruppo Teosofico "Luce" di Milano.

Relazione presentata in occasione del XX Seminario organizzato congiuntamente dalla Società Teosofica italiana e dalla Federazione Teosofica Europea sul tema: "Le vie dello yoga: verso l'unione col divino". Roma, 23 - 25 marzo 2012.

* Definizioni riprese dal *Glossario Sanscrito* - Edizioni Asram Vidya.

** Danielle Audoin, *Avviamento allo studio dello yoga*, Edizioni Teosofiche Italiane 2007, pag. 31.