



L'unione col divino attraverso lo Yoga

Di: Pietro Francesco Cascino

Un'antica storia sufi, narra che un tale, in una buia notte senza luna, perse la chiave di casa proprio davanti al suo portone. Una tremula lampada fissata in alto sopra la trave che sormonta il portone disegna un cerchio di luce in terra e l'uomo, chino e in affanno, cerca senza trovare. Sopraggiunge uno straniero di passaggio che vede l'uomo così affaccendato e, incuriosito, gli chiede che cosa stia facendo. "Cerco la chiave della mia casa." risponde il tipo senza distogliersi dall'impresa. "Se me lo permetti, vorrei aiutarti" ribatte benevolo lo straniero e completa: "quattro occhi vedono meglio di due!". E così i due si rimettono subito all'opera, ma non ci vuole davvero molto tempo perché lo straniero si accerti che proprio lì, nello spazio illuminato dalla lampada, non vi è alcuna traccia di quella chiave. Come mai il poveretto si ostina a cercare in quel piccolo fazzoletto di terra illuminata? Non si è accorto che dove cerca non c'è nulla? La chiave non potrebbe trovarsi altrove? "Perdonami, amico mio" gli chiede flautato lo straniero che aggiunge non senza imbarazzo "ma da quanto tempo stai cercando?". "Da almeno un'ora." risponde senza distrarsi il cercatore. "... scusa l'inchiesta, amico mio, sempre qui?, voglio dire sempre qui sotto la lampada?" "Sì!" il cercatore non dà cenno di interrompere la sua ricerca quando l'altro l'incalza con ferma dolcezza "Ma non ti sei accorto che qui la chiave non c'è?" Solo allora il cercatore si arresta. L'uomo è in ginocchio i glutei poggiati sui talloni, le mani sulle cosce, i gomiti larghi a sostenere le spalle stanche. Alza il capo e il volto si apre in un tenue, grato sorriso rivolto allo straniero "Certo, amico mio! Non sono mica matto! So benissimo che qui la chiave non c'è, ma so anche che solo qui c'è la luce!" e continuò a cercare.

In questo breve racconto vi sono quattro oggetti: la casa, la porta, la chiave, la lampada; ed un soggetto: l'uomo. L'obiettivo di questi è rientrare nella propria casa; ma per farlo deve ritrovare la "chiave" smarrita. Tutto intorno è buio e, quindi, la sua ricerca si concentra in quello spazio delimitato dalla luce emessa dalla lampada. Tuttavia, pur consapevole del fatto che in quello spazio non troverà l'oggetto cercato, il cercatore è confortato

dall'esistenza di quella luce che costituisce, in definitiva, tutto ciò di cui egli ha bisogno. In quella luce sembra svaniscono e perdano d'importanza la porta, la casa, la chiave; ma, svanita ogni altra cosa, resta la ricerca. L'altro personaggio della storia offre al primo il suo aiuto nella ricerca e, non avendo trovato l'oggetto della ricerca in quello spazio limitatamente illuminato lo esorta a cercare nella zona d'ombra. Questo è l'usuale comportamento dell'uomo. Non soddisfatto del risultato raggiunto lungo il sentiero tracciato dalla luce, si addentra nelle zone oscure della sua mente, magari abbandonandosi alla guida di dottrine e filosofie e ritenendo, erroneamente che sia sufficiente la conoscenza di queste per unirsi al divino. La filosofia potrà condurlo fino alle porte del regno dell'eterna felicità, ma non potrà farlo penetrare in esso. Al posto di cercare Dio e di prendere coscienza della sua unità con Lui, l'uomo è indotto a non considerare altro che la sua ombra: l'universo fisico. Nella ricerca interiore non esiste l'universo apparente, non esistono case, non esistono porte e neppure chiavi per aprirle. Ciò che conta è solo una luce che, nascosta nel profondo del nostro cuore, inevitabilmente cresce.

Orbene, ogni essere umano è in modo consapevole o inconsapevolmente inserito in un percorso di ricerca lungo una via, o più vie, che lo condurranno alla propria dimora interiore, a ricongiungersi con il suo Sé più profondo, ad unirsi con l'Essenza Assoluta che è l'unico raggio di luce in un buio infinito, il prodotto di un'unica vibrazione, l'origine del Tutto. Ma in cosa consiste il sé ? E' la coscienza pura, qualcosa di assolutamente distinto dal corpo e dalla mente. In una delle upanisad è scritto che il sé è ciò che rimane immutabile attraverso il variare delle esperienze della vita, quale testimone eterno e silente. E' una luce che nessuno può estinguere, è il nostro vero essere che non possiamo percepire a causa della nube d'ignoranza che ricopre i nostri occhi. Quando le tenebre interiori vengono fugate dalla luce, c'è nella nostra coscienza il riflesso di quel principio che è il fondamento della nostra vita e che, nella sua azione costante unisce le parti sconnesse di essa. Finché la nostra coscienza è velata, ci creiamo una concezione errata del nostro vero sé. Identificandoci col nostro corpo perdiamo il senso della nostra natura reale e realizziamo l'unione con un falso ego piuttosto che con la nostra essenza divina. Il primo obiettivo della Bhagavad-gita, considerata una delle Upanisad più importanti della conoscenza vedica, è insegnarci a ritrovare la nostra identità, liberandoci dal nostro falso ego, l'ego materiale. Arjuna veste il ruolo dell'essere condizionato per permettere a Krsna in Persona d'istruirlo a beneficio delle generazioni future. La Bhagavad-gita è così destinata dal Signore ai suoi devoti, ai bhakta che costituiscono uno dei tre gruppi di spiritualisti (gli altri due sono rappresentati dai jinani, filosofi impersonalisti, e dagli yogi, adepti della meditazione). Il Signore dichiara ad Arjuna di voler fare di lui il primo anello di una nuova catena di maestri spirituali. Arjuna è un bhakta, una persona devota che si unisce al Signore Krsna attraverso una relazione d'amicizia; ed è nel momento del conflitto esistenziale, che scoppia

nella sua coscienza, espresso metaforicamente dalla battaglia di Kuruksetra, che il discepolo incontra il Signore che lo conduce alla purificazione della coscienza mediante un dialogo introspettivo, percorrendo la via del distacco dalle vicende legate al mondo della materialità per conquistare la liberazione (in sanscrito mukti). Arjuna comprenderà che ogni essere individuale è un frammento del Signore e la sua esistenza è dominata dalla legge del Karma (azione). Il quinto capitolo della Bhagavad-gita, intitolato: <<L'azione nella Coscienza di Krsna>> dà una spiegazione pratica di tale coscienza a cui viene dato il nome di karma-yoga, che permette al bhakta di raggiungere la liberazione attraverso la piena consapevolezza della relazione che lo unisce al Supremo Sri Krsna. L'anima pura, come parte integrante e frammento di Dio è la sua servitrice eterna; ma quando desidera dominare maya, la natura materiale illusoria, viene rapita da questa e cade preda di continue sofferenze. Tuttavia anche nel cuore della materia si può sviluppare la coscienza spirituale e conquistare la libertà.

Nella scuola di pensiero induista del Vedānta, il **Raja Yoga** (dal sanscrito *Raja* - re, e *Yoga* - unione, lett. la Via Regale), detto anche **Ashtanga Yoga**, è uno dei quattro sentieri di base per raggiungere la salvezza (insieme a Bhakti Yoga (Y della devozione), Jñāna Yoga (Y della conoscenza) e Karma Yoga (Y dell'azione).

Il Raja Yoga è il “percorso regale” che porta all'Unione con Dio tramite la padronanza di sé ed il controllo della mente. Questo tipo di Yoga insegna la padronanza dei sensi e delle vritti (fluttuazioni, onde di pensieri che costituiscono l'attività della mente) e insegna, inoltre, come sviluppare la concentrazione (Dharana) e comunicare con Dio. Se l'Hatha Yoga può considerarsi una disciplina fisica, il Raja-Yoga è una **disciplina mentale**. La filosofia del Raja Yoga afferma che la mente ha la potenza di un proiettore; così come i raggi del sole concentrati attraverso una lente possono bruciare il cotone, i raggi dispersi della mente, quando vengono riuniti, sviluppano una grande potenza che permette di avere accesso al tesoro della conoscenza più profonda e trascendentale.

La Coscienza di Krsna include lo yoga in otto fasi, per il raggiungimento di tale fine. La Coscienza si può elevare gradualmente con la pratica di yama, niyama, asana ,pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi. Ma queste otto tappe non sono che il preludio alla perfezione suprema, raggiunta con la pratica del servizio di devozione, il bhakti-yoga, che è in grado, da solo, di dare pace all'uomo.

Le vie dello Yoga si basano su regole di comportamento, non violenza, autodisciplina, auto purificazione, igiene fisico, postura e controllo del corpo, controllo della respirazione, ritrazione dai sensi, concentrazione, meditazione; ed infine unione. Costituiscono, come si può osservare, un progressivo

percorso di evoluzione della coscienza che, per coloro che lo intraprendono con impegno e volontà può in effetti condurre ad unirsi col Tutto; ma per gli uomini comuni può rappresentare un buon esempio di disciplina per una graduale crescita interiore. Un sentiero che, se percorso nel rispetto dei limiti personali, senza aver troppe pretese, può condurre, col tempo, ad avere risultati apprezzabili.

Vi è una strada chiamata la “via del Cigno Bianco” che riguarda l’evoluzione della coscienza. Nel cervello umano esistono i ventricoli laterali che hanno la forma di un cigno in posizione di volo, con le ali spiegate e la testa che punta all’indietro, come se esso volasse a ritroso verso il futuro, più veloce della luce. Quando lo yogi, attraverso la meditazione e il pranayama (controllo della forza vitale), attiva l’energia Kundalini, questi ventricoli nel cervello si aprono. I due petali nell’agya chakra (terzo occhio), che corrispondono alla ghiandola pituitaria, si schiudono e in questo stadio lo yogi sperimenta la coscienza dell’Hamsa, poiché attraverso di lui respira il Divino Immanente, il prana universale. Il viaggio della nostra anima (il “Cigno Bianco”) costituisce il ciclo d’involuzione della coscienza umana attraverso la mente nella materia e la sua evoluzione dalla materia alla mente, per conseguire la realizzazione del Sé. Durante il percorso di andata la coscienza si intrattiene con la mente, i sensi e il mondo materiale, dimenticando la sua vera natura. Essa accumula esperienze di vita nel suo stato di illusione, mentre gusta i desideri del mondo materiale. Dopo aver vissuto il meglio e il peggio della vita ed assaporato gioie e tormenti, l’anima sussulta fra le sue attrazioni e repulsioni. E’ in questo momento che lo spirito interiore dell’ ”Anima Cigno” la sospinge verso la sua evoluzione. Così l’anima comincia a ritirarsi dall’involucro più grossolano della materia, per dirigersi verso le sfere più sottili della mente fino a giungere dinanzi al “Divino Immanente” che dimora nel nucleo del suo stesso essere. Quindi procede oltre l’Essere per raggiungere l’illimitata Essenza Divina. Seguendo le vie dello Yoga ogni essere umano con una pratica seria e costante ed una mente aperta, è in grado di accedere a questi stati elevati di coscienza.

Pietro Francesco Cascino

Gruppo Teosofico “Ars Regia H.P.B.” di Milano

Vice Segretario Generale della Società Teosofica Italiana

Le vie dello Yoga

1. Yama

Con **Yama** si intendono le regole di comportamento, i "comandamenti morali universali". Sono i cinque "freni", o *astensioni*, su cui si fonda l'etica dello Yoga. Questi sono:

- Ahimsa
 - Satya
 - Asteya
 - Brahmacharya
 - Aparigraha
- **Ahimsa**: non-violenza, astensione dall'infliggere a qualsiasi essere vivente qualunque tipo di male, sia esso fisico, psicologico, ecc.;
 - **Sathya**: verità, aderenza al vero, sincerità (soprattutto con se stessi);
 - **Asteya**: onestà, astensione dalla cupidigia, liberazione dall'avidità;
 - **Brahmacharya**: castità (intesa soprattutto come purezza morale e sentimentale);
 - **Aparigraha**: distacco, non-attaccamento, astensione dalla bramosia del possedere.

2. Niyama: osservanze, autodisciplina;

Con **Niyama** si intendono le *regole dell'autopurificazione*.

Esse sono:

- Saucha
 - Santosa
 - Tapas
 - Svadhyaya
 - Ishvara pranidhana
- **Saucha**: pulizia, salute fisica, purezza;
 - **Santosa**: appagamento, felicità della mente, l'accontentarsi;
 - **Tapas**: ardore, fervore nel lavoro, desiderio ardente di evoluzione spirituale;
 - **Svadhyaya**: studio di se stessi, ricerca interiore;
 - **Ishvara Pranidhana**: abbandonarsi alla Divinità, la resa al Signore di tutte le nostre azioni.

3. **Asana**: posizioni fisiche, posture;

Gli **āsana** (in sanscrito) sono posizioni o posture utilizzate in alcune forme di yoga, in particolare nello Hatha Yoga. La funzione degli asana è direttamente collegata alla fisiologia indiana, fondata sul sistema sottile. Secondo tale sistema, attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo, il praticante diviene in grado di purificare i canali energetici (nadi), incanalare l'energia verso specifici punti del corpo ed ottenere così un notevole beneficio psico-fisico.

Gli asana conosciuti sono alcune migliaia; ciascuno di essi porta un nome derivato dalla natura (soprattutto animali), o dalla mitologia induista.

Gli asana vengono spesso integrati con mudra (gesti simbolici delle mani), pranayama (tecniche respiratorie) e mantra (suoni) allo scopo di modificarne o potenziarne gli effetti.

4. **Pranayama**: controllo della respirazione e del flusso vitale;

Il **Pranayama** (letteralmente significa controllo delle correnti praniche - prana+yama) è il quarto stadio dello Yoga, secondo lo Yogasutra di Patanjali. Insieme a Pratyahara (ritiro della mente dagli oggetti dei sensi), questi due stati dello Yoga sono conosciuti come le ricerche interiori (antaranga sadhana) ed insegnano come controllare il prana per mezzo della respirazione e della mente, quale via per liberare i sensi dalla schiavitù degli oggetti di desiderio. La parola Pranayama è formata da Prana (fiato, respiro, vita, energia, forza) e da Ayama (lunghezza, controllo, espansione). Il suo significato indica quindi il controllo del prana (energia vitale) per mezzo del respiro.

Il **Pranayama** (controllo ritmico del respiro) è il quarto stadio dello Yoga, secondo lo Yogasutra di Patanjali. Insieme a Pratyahara (ritiro della mente dagli oggetti dei sensi), questi due stati dello Yoga sono conosciuti come le ricerche interiori (antaranga sadhana) ed insegnano come controllare la respirazione e la mente, quale mezzo per liberare i sensi dalla schiavitù degli oggetti di desiderio. La parola Pranayama è formata da Prana (fiato, respiro, vita, energia, forza) e da Ayama (lunghezza, controllo, espansione). Il suo significato è quindi di controllo ed estensione del respiro. Tale controllo si attua durante le classiche quattro fasi:

- inspirazione (puraka)
- espirazione (rechaka)
- trattenimento del respiro (kumbhaka)

Nei testi di Hata Yoga, in generale il termine kumbhaka (da kumbha: brocca per acqua, calice) è usato per includere le tre fasi di inspirazione, espirazione e trattenimento del respiro. Quando il respiro viene trattenuto dopo una inspirazione, viene chiamato antara kumbhaka (interno, interiore). Quando viene trattenuto dopo una espirazione, viene chiamato bahya kumbhaka (esterno, esteriore). La scelta di giusti modelli ritmici della respirazione profondi e lenti, rafforzano il sistema respiratorio, calmano il sistema nervoso e riducono la bramosia. La mente si libera e diventa un mezzo adatto per la concentrazione. L'emotività influisce sul ritmo del respiro e lo trasforma in rapido, poco profondo e incontrollato. Il controllo del respiro permette il controllo della mente. Dato che lo scopo dello Yoga è calmare e controllare la mente, lo Yogi apprende la tecnica del Pranayama per dominare il respiro, in modo da controllare i sensi, raggiungere così lo stato di Pratyahara e predisporre per dhyāna (meditazione).

5. **Pratyahara**: ritrazione dai sensi dai loro oggetti;

Per **Pratyahara** si intende l'emancipazione della mente, il suo ritiro dagli oggetti dei sensi. La ritrazione dei sensi si ottiene distaccando l'attenzione dall'ambiente esterno dirigendola verso l'interno così come la tartaruga ritrae gli arti e la testa nel carapace. Il canto di un mantra e la pratica NYM sono tecniche che portano allo stato Pratyahara

6. **Dharana**: concentrazione;

Il termine **Dharana** indica la capacità di concentrazione, diventare tutto uno con quello che si sta facendo, con un oggetto esterno o interno. Requisito indispensabile per i passi successivi

7. **Dhyana**: meditazione **Dhyāna** è un termine sanscrito (in pāli **jhāna**) che letteralmente significa **visione**, ma generalmente ha l'accezione d'un tipo di meditazione. Dalla traslitterazione di questa parola nell'ambito delle filosofie orientali derivano i termini *Chan* in cinese e *Zen* in giapponese.

Nel Buddhismo si identificano quattro fasi progressive di avanzamento nella pratica della meditazione:

1. il primo *dhyāna* è «l'estatica gioia nata dal distacco unito all'applicazione sugli oggetti di meditazione»;
2. il secondo è «la calma interiore e l'unità della mente scevra di ogni applicazione sugli oggetti di meditazione»;
3. il terzo è lo stato in cui il meditante «dimora spassionato ed equanime, consapevole ed attento, sperimentando nel corpo la gioia»;

4. il quarto è quello in cui il meditante «deposti gioia e dolore, scomparsi antecedenti stati di letizia e di tristezza, raggiunge l'equanimità scevra di dolore e la perfetta purezza».

Nella filosofia dello Yoga, Dhyāna è il settimo degli otto passi descritti dal saggio Patanjali per raggiungere l'unione con Dio. La meditazione è il passo immediatamente precedente al Samadhi, ovvero l'unione del meditante con l'oggetto meditato, l'unione dell'anima individuale con l'Anima universale.

Al Dhyāna Yoga (l'unione con Dio attraverso la meditazione intensa) è dedicato il sesto capitolo della Bhagavad Gita.

Nella Sant Mat il dhyān è una delle tre pratiche fondamentali e consiste di una forma di meditazione atta a vedere la Luce Interiore. È accompagnata dal simran o ripetizione del mantra ottenuto all'iniziazione e prelude il Samadhi.

8. **Samadhi**: unione del meditante con l'oggetto della meditazione.

Per **Samadhi** si intende uno stato di coscienza superiore: è l'unione con Paramatma, l'unione del meditante con l'oggetto meditato, l'unione dell'anima individuale con l'Anima universale. Si può individuare con uno stato d'essere equilibrato, raggiungimento del benessere totale, tramite un percorso che porta ad uno stato di profonda realizzazione.



**SOCIETÀ
TEOSOFICA**