



“ e ora, lo yoga”



Patanjali, un mistico indiano vissuto intorno al 400 d.c., teorizzava che otto sono i livelli dello *Ashtanga Yoga*, chiamati anche le otto braccia dello yoga. Rappresentano il sentiero che il praticante deve percorrere per raggiungere l'illuminazione.

Sulla base della filosofia yoga, Patanjali descrive la fondamentale illusione nella quale ci troviamo quando ci identifichiamo con la nostra psiche ed il nostro corpo. I suoi Yoga-sutra (aforismi) mostrano anche le cause che sono all'origine di questa nostra condizione di autoillusione e indicano una via pratica per liberarsi da tutto ciò. Questa via di liberazione viene definita “fiore a otto petali dello yoga” e **costituisce la base comune di tutte le diverse interpretazioni dello yoga.**

Vediamo in dettaglio queste otto discipline, o precetti:

1)**Yama**: le astinenze, o meglio la disciplina nei confronti del mondo esterno.

L'astenersi dalla violenza, dalla falsità, dal furto, dall'incontinenza, dall'avidità in tutti i campi della vita, indipendentemente dai limiti imposti da classi sociali, luogo, tempo e situazione.

2)**Niyama**: le osservanze o la disciplina nei confronti del mondo interiore.

La purezza interiore, l'appagamento, l'austerità, lo studio di sé e l'abbandono a Dio costituiscono le osservanze. Dobbiamo sviluppare un atteggiamento equilibrato nei confronti di ciò che è piacevole e di ciò che è spiacevole; l'ascesi deve essere intesa come sobrietà nei confronti delle cose materiali e spirituali.

3)**Asana**: le posture.

Con la postura del corpo inizia l'autentica, specifica tecnica yoga. Attraverso tecniche differenti dobbiamo sviluppare e rafforzare il nostro corpo per essere in grado di assumere una determinata posizione e mantenerla per un lungo periodo di tempo in uno stato di profondo rilassamento, condizione fondamentale nello yoga per ogni tipo di meditazione.

4)**Pranayama**: la regolazione ed il controllo del respiro, considerato elemento fondamentale per preparare la mente alla concentrazione. Attraverso il respiro possiamo influenzare le potenzialità energetiche presenti nel nostro corpo inducendo nella nostra coscienza trasformazioni radicali.

5)**Pratyahara**: si raggiunge, concentrandosi sul respiro, quando i sensi si ritirano dagli oggetti

esterni e la mente può così ritornare alla propria essenza spirituale.

6) **Dharana**: la concentrazione, cioè il fissarsi della mente sull'oggetto della concentrazione. Se durante questo processo di concentrazione si presentano altri pensieri, indesiderati, dobbiamo andare e venire non prestando loro alcuna attenzione.

7) **Dhyana**: la meditazione, cioè il flusso ininterrotto della mente verso l'oggetto scelto evitando ogni altra percezione o sensazione.

8) **Samadhi**: lo stato di trance, nel quale esiste soltanto l'oggetto della contemplazione e la nostra identità, il nostro io, sono scomparsi.

Secondo Patanjali gli ultimi tre stadi rappresentano il processo evolutivo della contemplazione interiore ed è questa l'esperienza che lo yoga vuole trasmetterci: riconoscere e realizzare la nostra vera essenza divenendo consapevoli della nostra identità divina.

(Salvatore Liberti)