INTRODUZIONE ALLO YOGA

L'Induismo non attribuisce al tempo un andamento rettilineo, cioè caratterizzato da una successione ordinata di istanti, ma un andamento ciclico molto più complesso, rappresentabile geometricamente con una curva a spirale piuttosto che con una retta.

Al termine di ogni spira, tuttavia, lo sviluppo di tale curva non si rivolge più verso lo stesso centro, ma - per una sorta di scardinamento rispetto all'asse del movimento - si orienta verso un nuovo centro. A un simile cambiamento, cui corrisponde una nuova era, succede una riformulazione della parola rivelata, sia sotto forma di lingua parlata che di Scrittura dove tale parola si cristallizza.

Questo periodo di travaglio spirituale e di fermento intellettuale investe l'India (e non solo l'India!) a partire dal sesto secolo prima di Cristo.

La nascita del Buddhismo, per il suo carattere di rottura, costituisce indubbiamente l'esempio più evidente di questa "nuova era", tuttavia non mancano altre "rivoluzioni" più graduali ma non meno incisive: l'avvicendamento della tradizione vedica con quella indù propriamente detta, insieme al passaggio dall'antico indo-europeo al sanscrito classico.

L'antica sapienza indiana cominciò da allora ad articolarsi in numerose scuole, chiamate **darshana** - dalla radice drs vedere, osservare- in quanto si differenziavano tra loro non per il fatto di assumere un oggetto diverso di speculazione, ma perché "osservavano" la medesima realtà da diversi punti di vista, cioè da diverse angolature.

Di queste scuole, sei divennero le più famose: tutte rispettose dell'autorità dell'antico Veda, di cui - lungi dal contestarne gli insegnamenti - si proponevano di sviluppare i contenuti, riformulandoli in un linguaggio più consono alle caratteristiche e alle potenzialità degli uomini della "nuova era".

Diamo di seguito una breve descrizione di questi sei darshana .

Il primo è il **Nyàya**, che esamina - da un punto di vista razionale - i mezzi di retta conoscenza, presentando in questo senso una certa similitudine con la nostra Logica.

Il secondo è il **Vaisesika**, che studia in modo analitico, similmente alla Fisica occidentale, il carattere distintivo di ogni cosa.

Segue il **Sàmkhya**, che considera invece l'Intero Universo da un punto di vista

sintetico, ridotto alle manifestazioni di Prakrti - la sostanza universale - e studia il rapporto di quest'ultima con Purusa, l'essenza universale.

Quarto darsana è lo **Yoga**, che introduce nella prospettiva del Sàmkhya la figura di Ishvara, il Signore, l'Unità da cui emanano Prakrti e Purusa, i due poli della manifestazione.

Seguono infine la Mimamsa e il Vedànta, entrambi indicano la volontà di riflettere, di indagare.

Avendo come fonte primaria di ispirazione il Veda , il quinto darsana **Mimamsa**, punta al perfezionamento dell'individualità umana per mezzo dell'azione (**karman**) in generale, e dell'azione rituale in particolare.

Il sesto **Vedànta** invece, ispirandosi alla metafisica delle **Upanisad**, orienta il candidato, in cui risveglia una sorta di conoscenza primordiale (jnàna), verso il superamento dell'individualità stessa.

Lo yoga è dunque uno di questi darsana, e lo Yoga Sutra, l'opera più antica che tratti di yoga, è il trattato che ne sintetizza la dottrina.

Benché gli studiosi facciano risalire il testo a circa duemila anni fa (primo sec.a.C. - secondo sec.d.C.) l'autore, o meglio, il compilatore - Patanjali - non ha fatto altro, con ogni probabilità, che codificare una tradizione orale già esistente e molto più antica.

Lo Yoga sutra fissa con sintetica precisione i principi fondamentali dello yoga, lasciando ad altri trattati minori il compito di entrare in dettaglio circa questo o quell'argomento.

Da un punto di vista dottrinale, lo Yoga fa proprie le tematiche del Sàmkhya - un altro darsana della tradizione indù - che vede all'origine dell'Universo due polarità fondamentali e distinte : prakrti e purusa, la materia e lo spirito.

In realtà, la materia come noi la conosciamo è solo l'estrema evoluzione di prakrti, che potremmo definire più propriamente come "sostanza universale", la quale si manifesta solo attraverso le forme delle sue modificazioni.

Purusa, lo spirito o "essenza universale", pur essendo passivo e immutabile - e quindi non coinvolto nel processo del divenire - rende in qualche modo possibili e reali tali modificazioni.

Prakrti possiede tre qualità (guna): sattva, rajas, tamas, rappresentanti - in ogni senso - la tendenza ascendente e all'elevazione (sattva); la tendenza all'espansione

o alla dispersione in senso orizzontale (rajas); la tendenza discendente o all'inerzia (tamas).

Quando le forze, tra loro antagoniste, dei tre guna sono in equilibrio, prakrti non produce alcuna modificazione e l'intera manifestazione riposa allo stato potenziale di germe.

Quando tale equilibrio si rompe, prakrti emana l'intero Universo.

Per la dottrina del Samkhya l'universo è infatti fondato su una coppia di contrari che si riflette in ogni suo aspetto: notte e giorno, caldo e freddo, uomo e donna, ecc.

Come abbiamo detto, lo Yoga fa proprie le tematiche del Sàmkhya, introducendo però - da una prospettiva più elevata - la divinità (Ishvara) da cui prakrti e purusa emanano.

Benché i testi sull'argomento diffusi in Occidente siano concordi nell'affermare che yoga vuoi dire "unione" (dalla radice yuj : unire, legare), non sempre però viene poi spiegato in modo chiaro il significato che tale unione comporta.

Dopo quanto detto, è evidente che non è dell'unione del corpo con la mente che si tratta, ma dell'unione di prakrti e purusa nella prospettiva unitaria della divinità da cui tutto emana e che in sé concilia ogni contrasto.