

Il sentiero degli otto passi di Patanjali

Il "sistema" di Patanjali è chiamato Ashtanga, che letteralmente non significa "ottuplice", ma "dalle otto braccia", in quanto *anga* significa "arto". Si può comprendere più facilmente la spiegazione come una serie di stadi successivi. In base a una comprensione più profonda, tuttavia, chiamare questi stadi "braccia" suggerisce un significato più completo. Infatti, proprio come abbiamo costantemente con noi le nostre quattro membra, anche le otto "braccia" da *ahimsa* a *samadhi* sono interdipendenti. Così come non si può raggiungere la perfezione nel *samadhi* senza aver perfezionato tutti gli *yama* e *niyama*, anch'essi a loro volta, non possono essere portati alla perfezione suprema senza che si sia raggiunto lo stato di *samadhi*.

Non si può conseguire pienamente *ahimsa*, ad esempio, finché non si realizza realmente la propria unità con ogni essere vivente.

Similmente, non si può essere pienamente veritieri finché non si realizza la propria unità con la Verità Cosmica.

Per perfezionare *brahmacharya*, è necessario sollevarsi completamente al di sopra della consapevolezza del corpo e dell'ego. Si raggiunge questo stato soltanto nel *nirvikalpa samadhi*.

Nuovamente, *santosha* (la contentezza) diviene una virtù permanente solo quando si è raggiunta la Beatitudine Suprema. In caso contrario, essa rimarrà necessariamente, in qualche misura, soltanto una pratica che sarà continuamente scossa dalle violente tempeste del **karma** passato.

Swadhyaya (l'introspezione) sarà ripetutamente oscurata dalle pesanti nubi di *maya* (l'illusione), che a volte può rendere insicuro persino il ricercatore spirituale più coscienzioso circa la direzione migliore da seguire.

In modo simile, la perfezione di tutti gli *yama* e *niyama* richiede la capacità di perfezionare anche *asana*, *pranayama* e le altre "braccia"; non è possibile perfezionare pienamente *asana* senza *pranayama*; e non è possibile perfezionare *pranayama* senza l'aiuto degli stadi superiori.

Nessuna delle otto "braccia", inoltre, può essere perfezionata senza la comprensione che nulla, in fin dei conti, può essere mai "raggiunto": siamo tutti già perfetti, nell'Infinità. Dobbiamo solo renderci conto di ciò che abbiamo sempre posseduto, pur avendolo dimenticato: siamo sempre degli "anga" dell'Onnipresente, Onnisciente, Sempre nuova Beatitudine: *Satchidananda*. Non esiste nessun'altra realtà!

Tratto dal libro di swami Kriyananda : - "Paramhansa Yogananda" Una biografia -
Capitolo 25: Il sentiero degli otto passi