

YAMA

Ahimsa

Patanjali 2.35: Quando la non violenza è radicata nello yogin, in sua presenza cessa ogni ostilità tra gli esseri.

- La non violenza (innocenza), un atteggiamento globale, onnicomprensivo rispetto a ciò che può «ferire l'altro» - l'uomo, l'animale, l'ambiente, tutte le cose che possono perdere la loro identità o la loro funzione.

Ahimsa comporta l'astenersi dal danneggiare altri esseri viventi con il proprio comportamento, l'astenersi dal causare loro sofferenza, sia fisica che psichica.

Questo precetto mira a purificare l'ego dal desiderio di prevalere sugli altri, ed è tanto importante che gli altri quattro yama si basano su di esso ed hanno lo scopo di realizzarlo. Dunque *ahimsa* va ben oltre il concetto di «non uccidere»; bisogna comprendere che la freddezza uccide tanto quanto un pugnale, che la crudeltà mentale è una grandissima forma di violenza così come l'indifferenza, una certa forma infida di ironia, il non saper ascoltare, non voler vedere... Pertanto l'*ahimsa* rappresenta il grado più alto di innocenza.

La violenza, questo tipo di errore etico, può sorgere a causa di emozioni negative come indignazione, offesa, colpa, vergogna, angoscia, paura, ecc.

Satya

Patanjali 2.36: Quando la verità è radicata in lui egli diviene padrone del frutto dell'azione.

- è la verità, cioè la corrispondenza della parola e del pensiero con ciò che si è visto, udito o dedotto, senza l'aggiunta di falsità, alterazioni o omissioni.

La verità, tuttavia, deve essere usata solo per il benessere degli esseri viventi: nel caso in cui un'affermazione veritiera arrecasse offesa o turbamento a qualcuno, essa non sarebbe *satya*. Il furbo mente con facilità, esagera nei suoi racconti, lascia intendere cose diverse dai fatti e in definitiva mente a sé stesso perché si pone in una condizione diversa rispetto alle sue vere esigenze.

La menzogna offusca la coscienza, ovvero ottenebra la limpida intuizione necessaria all'evoluzione. Può succedere però di non poter dire la verità, perché potrebbe arrecare danno a qualcuno. Allora è meglio tacere o sottrarsi alla risposta.

Asteya

Patanjali 2.37: Quando non desidera più appropriarsi di nulla, compaiono intorno a lui tutti i tesori.

- Avidità, non solo non rubare ma rinunciare alla voglia di appropriarsi di cose altrui. Nemmeno ricercare privilegi o attenzioni particolari in virtù di una posizione sociale o economica che permetterebbe una facilitazione.

Bastare a sé stessi e cercare di comprendere sempre di più e sempre meglio «il nostro ruolo in questa vita», con tutto quello che ne deriva. La brama di possesso delle cose materiali è il completo travisamento del vero orientamento della coscienza.

Brahmacharya

Patanjali 2.38: Quando dimora nella continenza egli acquisisce vigore.

- la continenza. Una vita sessuale smodata che genera attaccamenti di ogni tipo è contro ogni forma di igiene mentale. Non però l'astinenza assoluta indicata da molti commentatori come condizione imprescindibile al progresso spirituale, già solo tenendo in considerazione l'etimologia della parola *brahmacharya* che letteralmente significa "seguire la via di Brahman". Semplicemente, il giusto distacco è l'atteggiamento appropriato in un aspetto della vita. E' evidente invece che ad un livello avanzato di ricerca personale, spontaneamente diminuiscono gli appetiti sessuali, tanto grande e desiderabile appare il contatto con l'Assoluto.

Aparigraha

Patanjali 2.39: Stabilitosi nel non attaccamento, ottiene la conoscenza del perché delle sue nascite.

- è l'assenza di avarizia, del desiderio di possedere, è il non essere attaccati alle cose che temporaneamente abbiamo, è il non attaccamento. Pensare di possedere qualcosa, o qualcuno, è pura illusione. Nel periodo di tempo che va dalla nostra data di nascita a quando abbandoniamo il corpo, che posto ha il concetto di possesso di beni materiali? Aparigraha significa essere liberi dalle cose inutili (non necessarie), che distolgono l'attenzione dallo scopo principale.

NIYAMA

Mentre riferendoci a *yama* pensiamo a cinque inviti ad evitare comportamenti dannosi per l'evoluzione personale e per l'armoniosa convivenza con il genere umano, se parliamo di *niyama* osserviamo che si tratta di indicazioni costruttive.

Sauca

Patanjali 2.41: Quando l'essenza è purificata, sorgono serenità di mente, ferma concentrazione, dominio dei sensi e capacità di contemplare il Sé

- la purezza, la pulizia del corpo (e del pensiero), della nostra pelle e dell'interno del corpo in generale, dell'abito che si indossa ed anche delle intenzioni.

Samtosa

Patanjali 2.42: Al contentamento segue la più grande delle felicità

- l'appagamento, proprio il contrario della frustrazione (sentimento assai diffuso che fa apparire l'erba del vicino sempre più verde).

Essere soddisfatti di tutto quello che si ha

Samtosa rende assai bene l'idea di quiete, di pacificazione allorché si accetti l'idea che non esiste un fato capriccioso, ma si capisca che la vita ci ha dato e ci da tanto e che per questo siamo grati e sappiamo godercelo.

Tapas

Patanjali 2.43: All'ascesi segue la rimozione delle impurità e la perfezione dei sensi e del corpo

- l'ardore, fervore nella pratica, desiderio ardente di evoluzione.

La pratica costante che forgia e rigenera.

La fiamma va mantenuta costantemente viva ed è la base per una sana spiritualità.

Svadhya

Patanjali 2.44: Dallo studio quotidiano dei testi sacri si ottiene la comunione con la divinità di devozione

- È la lettura-riflessione di un passo scelto di saggezza (salmo, sutra, upanishad, ecc.), finché il significato profondo sia diventato vera sostanza interiore.

Ishvara pranidhana

Patanjali 2.45: Per mezzo dell' abbandono al Signore si ottiene la perfezione del Samadhi

- la resa: l'abbandono a Dio quale Ente Supremo, solo conoscitore della «Legge di causa ed effetto» e dunque il reggitore stesso della vita nella molteplicità delle sue espressioni e corrisponde all'invocazione cristiana: "Sia fatta la Tua volontà". L'abbandono alla volontà suprema è la più alta forma di asceti.