

## SADHANA PADA

Sezione riguardante i mezzi dello yoga - II:1 (commento di Claudio Biagi)

**Austerità, studio di passi scelti, abbandono ad Isvara (costituiscono) il kriya yoga**

• Vi possono essere innumerevoli forme di **tapas** (ardore, austerità, disciplina): esse sono descritte nei rituali indù e di tutte le religioni: lo studente ne può scegliere una o più, adatte alla propria natura, e praticarle regolarmente. Il pranayama è considerato il tapas supremo (pranayamah param tapah). Perciò l'aspirante yogi farebbe bene a scegliere quest'ultimo come la forma di tapas cui dedicarsi. Infatti, tutte le scuole di yoga includono qualche forma di pranayama come una pratica obbligatoria.

• Il significato di **svadhyaya** comunemente dato è quello di «lettura regolare di qualche scrittura o libro sacro». Ma questa spiegazione non è sufficiente. Il prefisso 'sva' ha un senso di 'possedere': lo studente deve avere la sensazione di 'aver fatto suo' il materiale che sta leggendo. Pertanto, il testo studiato, per essere utile allo sviluppo spirituale, deve essere sempre lo stesso, giorno dopo giorno. Ciò produrrà il senso di possederne il contenuto, di averne fatta propria sostanza.

• Il termine adhyaya (capitolo, paragrafo fisso), a sua volta indica che il testo studiato deve rimanere lo stesso fino a completa assimilazione e appropriazione. Un punto spesso trascurato dai vecchi commentatori riguarda il risultato della perfezione nella disciplina di svadhyaya, descritto da Patanjali: lo svadhyaya perfetto porta all'incontro con l'Ista devata (il dio personale - v. II:44).

• Per ottenere questo risultato, il materiale scelto per svadhyaya deve in qualche modo favorire la devozione nei confronti dell'Ista devata, confidando nella benevolenza di quest'ultimo nei confronti del devoto. Il testo adatto allo scopo deve essere del tipo filosofico-religioso-devozionale; è evidente che l'effetto desiderato non sarebbe possibile se la lettura cambiasse ogni giorno.

• Il terzo elemento del Kriya-yoga è **Isvara-pranidhana**. Viene usualmente tradotto con 'resa incondizionata a Dio o Isvara'. Anche in questo caso questa spiegazione è insufficiente.

• Il termine kriya viene usato normalmente per un'azione fisica, meno spesso per un'azione mentale (azione qualificata con l'aggettivo manasika), ma anche in questo caso si considera la mente come parte del corpo. Ora, la resa all'Onnipotente è un atteggiamento mentale, e non può dirsi un'attività fisica. Ma lo Isvara-pranidhanam come parte del kriya-yoga deve contenere un elemento corporeo, tale da favorire lo sviluppo dell'aspetto devozionale. In quanto parte del kriyayoga, lo studente deve compiere determinate azioni fisiche nella forma di rituali, preghiere, ecc. Quanto elaborato debba essere codesto rituale e quanto tempo vi si debba dedicare dipende dalle circostanze e dalle preferenze dell'aspirante: se troppo elaborato, rischia di diventare meccanico, privo cioè dell'atteggiamento mentale di resa e di devozione. Allo

stesso tempo, se troppo condensato o semplificato, pure non andrebbe bene. Il modo e il tempo corretti devono essere tali da favorire lo sviluppo di uno stato mentale di abbandono alla Divinità.

- Il rituale di Surya-namaskara, pur appartenente ad altra tradizione, eseguito due-tre volte al giorno, si può considerare, almeno all'inizio, una pratica compatta di kriyayoga in quanto combina tutti i tre componenti di quest'ultimo.

- Patanjali inizia il secondo Capitolo, dedicato alla pratica, col Kriya-yoga. Le sue tre componenti sono comprese anche tra gli Niyama (II:32). Sorge la domanda circa la ragione di questa ripetizione. La spiegazione è la seguente: nel sutra I:2, Patanjali definisce lo yoga (dal punto di vista dei mezzi), come l'attenuazione e l'abolizione delle citta-vrtti. Egli era ben consapevole che tale operazione è tutt'altro che facile. I mezzi per raggiungere questo obiettivo sono descritti nel presente Capitolo, e si ritiene che debbano consistere nello yoga ad Otto elementi o **Asthanga yoga**.

- Come la pratica di questi otto elementi porti all'arresto delle modificazioni funzionali di citta, non è stato chiarito né da Patanjali né dai suoi commentatori.

- Il primo degli otto anga o elementi è Yama o 'astensioni' (che comprende ahimsa, satya, asteya, brahmacharya e aparigraha). Salvo diversamente indicato non vi è una rigida consequenzialità negli otto elementi, in particolare nei primi tre (yama, niyama, asana). La pratica dei successivi cinque risulterà più efficace una volta acquisita una certa maestria in questi. Pertanto, uno studente desideroso di percorrere il sentiero dell'astangayoga deve incominciare con la pratica di Yama. Ora, nella vita reale, una pratica seria di tali 'astensioni' è molto difficile, se non impossibile, a meno che gli istinti, i desideri, ecc. non siano stati almeno parzialmente e preventivamente indeboliti. Ecco perchè Patanjali raccomanda molto saggiamente di iniziare il percorso yogico con il **kriyayoga**, in quanto efficace in tal senso, e tale da essere praticato da chiunque.

- Ogni persona di buona volontà è in grado di praticare qualche forma di **tapas**, di **svadhyaya** e di **isvarapranidhana**, pratiche che all'inizio possono essere puramente fisiche, nella forma di esercizi, rituali, preghiere, ecc. Se la consapevolezza e l'intenzione ci sono, gradualmente la pratica potrà creare l'atmosfera interiore desiderata. Soltanto da questo punto in avanti risulterà possibile praticare con successo i cinque voti dello Yama, specialmente se lo studente non possieda delle virtù innate grazie ai meriti accumulati dalle vite precedenti.

- L'inclusione di questi tre elementi anche negli **niyama**, indubbiamente ne enfatizza la natura di azioni corporee; allo stesso tempo rinnova l'ingiunzione di una pratica regolare e quotidiana.