

ARTICOLI ESTRATTI DALLA TESI

“BHAKTI YOGA, la via della devozione a Dio”

Di Anna Fracchiolla

(....)

“Il sistema dello Yoga è uno strumento atto ad unire ciò che vive separato, sia dentro di noi che rispetto a tutte le forme e le espressioni della natura. Sviluppa la capacità di affidamento, di equanimità, e quindi di abbandono del giudizio, di compassione e, gradualmente, conduce ad essere se stessi.

È stato codificato da Patanjali¹ attraverso gli *Yoga Sutra*², il principale trattato di sintesi sullo Yoga, in cui si trova la sua definizione: “Lo Yoga è la sospensione delle modificazioni della mente”³:

“ YOGAH CITTA VRITTI NIRODHAN ”. (YS 1.2)

che essenzialmente è traducibile con: lo Yoga è l’arresto (NIRODHA) dei flussi mentali (CITTA VRITTI, il turbinio della mente). La caratteristica della nostra mente è di avere un’attività dispersiva che passa da un oggetto all’altro continuamente, come una scimmia impazzita. Attraverso lo Yoga noi possiamo dare una precisa direzione alla mente, possiamo padroneggiarla, addomesticarla, metterla al servizio del nostro obiettivo. Questo è essenziale per poter meditare su Dio, l’Essere di Suprema eccellenza e perfezione.

“Allora l’osservatore (l’anima) si stabilisce nella condizione che gli è propria”. (YS 1.3)

Questo significa che quando le attività periferiche (soprattutto mentali) si acquietano, il Testimone prende coscienza di sé stesso, cioè si rivela, si percepisce come coscienza osservante, testimone della realtà così com’è e sa con chiarezza ciò che deve fare. È la consapevolezza del proprio vero Sé.

(.....)

¹Patanjali sembra essere vissuto tra il 3° secolo A.C. e il 2° D.C.

²Filo, versi che si collegano uno dopo l’altro come i semi del japamala (rosario indiano). Sono Testi sintetici, che attraverso aforismi descrivono la filosofia dello Yoga.

³Yoga Sutra 1,2.

In realtà, pur essendo lo scopo principale dello Yoga il fatto di realizzare il proprio Sé interiore, nei passaggi precedenti, passo dopo passo, lo Yoga ci porta a comprendere ciò che è bene per noi e ciò che non lo è, di cosa abbiamo veramente bisogno e di cosa no, di come rispondiamo alla Vita, di tutto ciò che è dentro di noi e, a nostra insaputa, ci domina costantemente, ci costringe a comportarci come non vorremmo o come “sentiamo” che non è più adeguato per la nostra coscienza.

La pratica dello Yoga ci aiuta a diventare più sensibili, più attenti, più ricettivi e malleabili, capaci di adattarsi con meno dolore alla vita. L’obiettivo non è diventare sempre più capaci di assumere posizioni fisiche difficili e rigorose, con competitività verso se stessi e gli altri, ma

“È pratica avanzata ogni movimento che ci porta più vicini al riconoscimento del nostro vero Sé”⁴

Lo yoga è uno stato della mente presente, vigile, vivace, attiva, pronta a ricevere, ma allo stesso tempo calma, uno stato di grande chiarezza, un modo diverso di affrontare la vita in cui i problemi non sono più visti come angoscianti, ma come un fantastico mezzo per conoscere se stessi.

(.....)

Quello che fa la pratica di Yoga è portarci costantemente e regolarmente al nostro rifugio interiore, sempre presente e immutabile, dove possiamo trovare pace e stabilità, ridimensionare l’impatto dell’esterno sul nostro equilibrio e trasformare il nostro punto di vista.

(....)

Nello yoga si parte da dove si è in quel momento per passare ad uno stadio migliore, per “unire” inizialmente ciò che è sempre separato: ad esempio corpo, mente, respiro, ma soprattutto corpo, mente, spirito. Normalmente viviamo nella dispersione più assoluta: mentre il corpo sta facendo un’azione la nostra mente è altrove, il respiro è spesso affannato o quantomeno superficiale e non siamo nemmeno coscienti dell’emozione che accompagna tutto ciò. Le energie sfuggono inevitabilmente come da un colabrodo.

La costante e profonda pratica dell’autosservazione di ogni nostro pensiero, di ogni nostro sentimento ed emozione ci porta a conoscere veramente chi siamo in quel momento e di cosa abbiamo bisogno, ci fa conoscere e accettare i nostri limiti, ben sapendo che abbiamo la possibilità di superarli (magari non nei tempi e nei modi che vorremmo) e ci permette di vivere nel momento presente che è l’unico che ci appartiene veramente. L’osservazione su noi stessi fa sì che si crei uno spazio tra ciò che ci succede e la nostra risposta, interrompendo il processo di

⁴ Donna Farhi “Lo Yoga nella vita”.

identificazione con l'esperienza. Facendo un passo fuori rispetto a ciò che ci accade, guardando da una certa distanza, si può vedere meglio. Si sviluppa inoltre la capacità di abbandonarsi, di lasciare la presa, di lasciare qualcosa che non è più idoneo, a favore di una maggiore tranquillità. “