



*DAL PROCESSO DI RALLENTAMENTO E RIORDINO DELLE  
ENERGIE: HATHA-YOGA  
ALLO YOGA DELLA LUCIDA INTROSPEZIONE: RAJA-YOGA*

Gli “*Yoga-Sutra*”, attribuiti a Patanjali, costituiscono il testo fondamentale dello yoga classico, il primo, nel quale la disciplina viene presentata in modo sistematico e articolato. Dell’autore degli *Yoga-Sutra* si sa pochissimo. Non si sa di preciso chi fosse, né quando sia vissuto. La sua datazione è assai incerta, collocabile tra il II° secolo a.C. e il V° d.C. Nella storia indiana pare siano esistiti due o tre Patanjali diversi. Alcuni identificano Patanjali con il grammatico dallo stesso nome che visse nel II secolo a.C., uno che ha redatto i sutra, altri colti e così via . Comunque sia, gli *Yoga-Sutra* non sono l’originale esposizione di una nuova filosofia bensì un lavoro di compilazione e di riformulazione di tecniche e concetti già conosciute dai sadhaka<sup>1</sup> di secoli e secoli precedenti.

Patanjali fece nel mondo dello yoga una vera e propria rivoluzione, riunendo le tecniche di varie tradizioni in 195 sutra essenziali che, a sua volta sintetizzò con l’*Asthanga Yoga*<sup>2</sup>). Tutti i sutra sono interdipendenti e costituiscono insieme “*un filo che conduce a Yoga*”. La loro struttura è molto precisa e si propone di condurre dallo stato di confusione e dispersione a quello di “*pura coscienza*”.

La parola *sutra*, in sanscrito, ha il significato di “filo, legame, sequenza o catena”, denotando più in particolare il filo che tiene unite le perle di una collana, e indica come tutta l’opera sia un susseguirsi ininterrotto di idee che si incastrano perfettamente come i grani di un rosario fino a formare un unico concetto che percorre in filigrana tutto il testo.

Il sutra dunque, come genere letterario, consta di serie di brevi frasi concatenate l’una all’altra, concepite per essere memorizzate con facilità, e ciascuna delle quali costituiva, probabilmente, lo spunto da cui procedere nell’insegnamento orale da maestro a discepolo.

Lo stile che ne risulta è perciò molto spesso conciso, enigmatico e di non facile lettura. Ogni parola dei sutra, siccome sono pochissime le parole utilizzate per ogni sutra, quattro, cinque, sei, raramente dieci, sono concentrate, dense.

Le scritture si leggono a livelli differenti: interpretativo, conoscitivo, devozionale e contemplativo. La lettura degli *Yoga-Sutra* deve essere una lettura contemplativa.

La lettura contemplativa è lo stimolo per il risveglio dentro di noi della *sapienza*. La contemplazione ci scuote, poi ci si può anche dimenticare che cosa te l’ha provocata, perchè è il sapore che rimane significativo e questo è *al di là della memoria*.

Gli *Yoga-Sutra* furono nel corso del tempo oggetto di numerosi commentari, due dei quali restano i più conosciuti quelli redatti: da Vyasa ( VII-IX sec. ) e da Bhoja (XI sec.)

---

<sup>1</sup> (Sanscrito) - Colui che si dedica alla ricerca dell'Assoluto. È soprattutto, un aspirante e discepolo dello yoga.

<sup>2</sup> **Lo yoga delle otto membra**; il percorso principale si articola in otto stadi fondamentali, Secondo Libro Sadhana Pada Sutra 2.29

*Si tratta di un testo aperto  
che vi rimanda continuamente a voi stessi  
non potete trovarci che la vostra propria verità*

*Se potessi esprimermi con un'immagine  
direi che gli Yoga-Sutra sono innanzitutto  
uno specchio  
un invito ad interrogarvi  
a trovare le risposte su una questione che vi siete posti*

*Gli Yoga-Sutra sono essenzialmente  
uno strumento di lavoro  
per ognuno di voi  
in ogni momento della vostra vita*

*L'insegnamento degli Yoga-sutra, si basa sull'esperienza.  
Non impone di credere in qualcosa, ma propone, a chi lo desidera di fare  
un'esperienza. Questa esperienza è sempre unica , individuale.*

*Non c'è un metodo o sistemi validi per tutti.*

*È una pratica che richiede un lavoro costante su noi stessi, giorno dopo giorno.  
Propone un'esperienza in cui diversamente dalle nostre abitudini ordinarie, non  
abbiamo qualcosa da ottenere, spinti dalla brama di afferrare e di conquistare; ma  
propone di abbandonare l'ego, di abbandonare il desiderio, di lasciare andare.*

**Gerard Blitz**

Il testo è suddiviso in 4 sezioni:

PRIMO LIBRO: Samadhi Pada - La Via di Samadhi - (51 sutra)

SECONDO LIBRO: Sadhana Pada - La Via della strategia - (55 sutra)

TERZO LIBRO: Vibhuti Pada - La Via della realizzazione (56 sutra)

QUARTO LIBRO: Kaivalya Pada - La Via della libertà - (34 sutra)

#### FRAMMENTI:

*Dal Primo Libro*

*Samadhi Pada - La Via di Samadhi*

*1.2 – yogas città vrtti nirohah*

*Lo yoga è la capacità di dirigere la mente esclusivamente verso un oggetto e di mantenere quella direzione senza alcuna distrazione.*

*Dal Secondo Libro*

*Sadhana Pada - La Via della strategia*

*2.33 vitarkabadhane pratipaksabhavanam*

*Dobbiamo dedicarci a idee avverse, che contrastino quelle idee che in noi sono negative, rispetto alla dottrina yoga.*

*Dal Terzo Libro*

*Vibhuti Pada - La Via della realizzazione*

*3.9 - vyutthana nirodha samskarayoh abhibhava pradurbhavau nirodhaksana cittanvayak nirodhahaparinamah*

*La trasformazione della coscienza nella direzione del controllo (nirodhahaparinamah) si ottiene con lo studio dei momenti di silenzio fra il sorgere e il controllo delle impressioni subliminali*

*Dal Quarto Libro*

*Kaivalya Pada - La Via della libertà*

*4.34 – Purusarha-sunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa-pratistha va citi-sakter iti.*

*La scomposizione nell'ordine inverso dei guna, privati da ogni motivo di azione per il Purusha si chiama Kaivalya, ossia l'insediamento del potere della conoscenza nella sua propria natura*

## RAJA YOGA

*Patanjali* identificò, nel secondo libro *Sadhana-Pada*, al *sutra 2.29*, un percorso articolato in otto stadi fondamentali, attraverso i quali si propone di preparare il praticante, fisicamente e mentalmente, alla pratica dello yoga superiore. Tale percorso venne chiamato *Raja-Yoga* (dal sanscrito Raja - Ré, regale e Yoga - Unione) lett.: *La Via Regale* o *Ashtanga-Yoga*, (anga-membra) lett.: *lo Yoga dalle otto membra*. Le prime sei anga, fanno parte della *via esterna*, mentre gli ultimi tre fanno parte della *via interna* e sono chiamati Raja-Yoga.

*...la Via Interna, attraversa dimensioni e stadi sottilissimi della nostra coscienza. Si ha così la conoscenza di sé: la conoscenza del proprio corpo, la conoscenza dei più sottili flussi vitali., l'ascolto delle proprie dimensioni più profonde e più ignote. Così raggiungiamo livelli sempre più arcani fino a giungere al vero yoga...*

L'asthanga-yoga non viene descritto come cose da fare, non sono regole, ma è la descrizione della situazione ideale perché una determinata esperienza possa avvenire, fa vedere il limite delle situazioni.

*...la pratica non deve allontanarci dalla vita, la meditazione non deve essere un rifugio, una ricerca di un luogo interiore in contrasto col mondo esteriore. Il cammino del Raja-Yoga si snoda attraverso 8 gradini, che non si sviluppano in progressione lineare, ma simultaneamente e dinamico Nella ricerca, nella vita, in questo processo circolare, si determina un movimento che conduce progressivamente verso la stabilizzazione e l'unità. La vita scorre come un fiume e l'uomo non è una cosa esterna a questo, che lo guarda, che si accontenta di guardare e di giudicare, e Raja-yoga è essere nella mobilità della relazione...*

### *Dal Secondo Libro Sadhana Pada - La Via della strategia*

#### *2.29 – yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhyah astau angani*

*Ci sono otto aspetti dello Yoga:*

- 1. yama – i nostri atteggiamenti verso l'ambiente*
- 2. Niyama – i nostri atteggiamenti verso noi stessi*
- 3. Asana – la pratica di esercizi fisici*
- 4. Pranayama – la pratica che consente al respiro di muoversi naturalmente*
- 5. Pratyahara – Il rivolgimento dei sensi verso l'interno*
- 6. Dharana - La limitazione della naturale tendenza della mente ad estroflettersi*
- 7. Dhyana La capacità di sviluppare interazioni con ciò che cerchiamo di capire*
- 8. Samadhi – L'intuizione profonda di sé*

*...i modi di relazionarci con gli altri e con noi stessi **Yama-Niyama**, influenza lo stato di immobilità del corpo-**Asana**.*

*Da questa immobilità del corpo nasce la sospensione del respiro-**Pranayama**.*

*Questa conduce all'interiorizzazione dove i sensi non disturbano più-**Pratyahara**.*

*Possiamo così concentrare la mente in un'unica direzione-**Dharana**.*

*Giungendo al ripiegamento del soggetto su se stesso-**Dhyana**, ed alla conseguenza **Samadhi**.*

*Tutto questo però agirà a sua volta modificando la relazione con gli altri, con noi stessi, il che influenzerà in modo diverso asana, e così via... e tutto verso un unico scopo. Se ci osserviamo noteremo che tutto questo corrisponde veramente a ciò che accade e prenderne coscienza evita di fissarci in un modo di essere e di irrigidirci in un forma...*

*(Gerard Blitz)*

#### **Bibliografia:**

##### **“Aforismi dello yoga”**

A cura di: P. Magnone

Edizioni: Magnanelli

##### **“La scienza dello yoga. Commento agli Yogasutra di Patanjali”**

A cura di: Taimni I.K.

Edizioni: Astrolabio Ubaldini

##### **“Yoga sutra. Con i commenti della tradizione”**

A cura di: Vinti M. - Scarabelli P..

Edizioni: Mimesis

##### **“Aforismi del sistema Yoga di Patanjali”**

Autore: - Swami Vivekananda..

Edizioni: NAPOLEONE Roma 1971

##### **“Gli Aforismi sullo Yoga Patanjali (Yoga sutra). commento di Vyasa”**

A cura di: Corrado Pensa

Edizioni: Boringhieri 1978

##### **“Gli antichi insegnamenti dello Yoga. I sutra del grande maestro Patanjali”**

Autore: B.K.S. Iyengar

Edizioni: Gruppo Futura 1997