

# YOGA

## YOGA

Y. è uno dei sei principali sistemi filosofici ortodossi sorti nel periodo delle Upanishad, l'ultima tappa dei Veda (800-300 a.C.) dell'induismo. Tutte le scuole ortodosse affermano che l'uomo è essenzialmente un essere spirituale e la sua anima è eterna; credono nella teoria di karma; insegnano che l'ignoranza (*avidyā*) della Realtà (il sé, il *Brahman*) è la causa fondamentale della schiavitù dell'anima e la necessità della reincarnazione (*karma-samsāra*) e la via dalla schiavitù, dall'ignoranza che è la causa di tutti i problemi dell'uomo, consiste nella conoscenza liberatrice, una profonda «realizzazione» interna esperienziale della verità suprema; e quindi propongono la filosofia come la scienza della salvezza, della liberazione dell'anima dalle catene dell'reincarnazione.

1. Il termine y. deriva dalla radice sanscrita *yug* che significa «unire» o «congiungere». Lo y. propone una meta trascendentale e spirituale alla vita umana e consiste nell'unione dell'anima (*atman* o *purusha*) con lo Spirito Supremo (*Brahman*). L'autore del y. classico-filosofico (*rāja-y.* = y. regale), Patanjali (II sec. a.C.) offre metodi pratici e sistematici per realizzare questa unione: *yama* (discipline etiche negative: *ahimsa* o nonviolenza, *satya* o veracità, *asteya* o non-furto, *brahmacarya* o celibato, *aparigraha* o non-avarizia), *niyama* (discipline etiche positive: *śauca* o pulizia, *santosa* o contentezza, *tapas* o penitenza, *svādhyāya* o studio delle sacre scritture), *āsana* (disciplina fisica: posizione del corpo), *prāṇāyāma* (controllo del respiro), *pratyāhāra* (controllo dei sensi), *dhāraṇa* (concentrazione), *dhyāna* (meditazione) e poi arrivare al *samādhi* (assorbimento mentale = unione dell'*atman* con *Brahman*; in questo stato si realizza l'autorealizzazione o illuminazione). Y. significa anche mezzi o vie (*mārga*) per «realizzare» l'unione dell'anima con lo Spirito Supremo. Il Bhagavad-gītā, considerato il Nuovo Testamento dell'induismo (V-II sec. a.C.), propone quattro vie: *karma-y.* (via dell'azione morale eseguita con uno spirito di perfetto distacco - *nishkama-karma*), *rāja-y.* (via della meditazione con lo scopo di raggiungere Dio), *jñāna-y.* (via della conoscenza come mezzo della salvezza che consiste nell'intima e costante intuizione dello Spirito Supremo in tutti gli esseri) e *bhakti-y.* (via della devozione amorosa verso Dio). L'*hatha-y.*, che fa parte dell'*āsana* del y. classico, offre un sistema di determinati esercizi fisici, varie posizioni del corpo, controllo del respiro, ecc. che giovano al ben essere e perfezionamento del corpo. → Aurobindo propone il *purna-y.* o y. integrale come mezzo per arrivare alla *supermente* con una *supercoscienza*.

2. Lo y. fu il primo sistema al mondo a riconoscere lo stretto rapporto ed interazione tra mente e corpo. I mezzi psicosomatici che propone nei suoi vari processi psico-fisiologici, per trattare il complesso corpo-mente, armonizzano ed integrano la personalità umana a tutti i livelli e stadi della vita. Scopo di tutte le tecniche *yogiche* è di fornire un sistema di vita e di insegnare a vivere in modo migliore ed integrato. In effetti, lo y. è innanzitutto un'educazione non solo della mente cosciente, ma anche dell'inconscio. Il suo approccio *olistico* può offrire un'educazione globale dell'uomo nella sua interezza: fisica, mentale, morale, intellettuale, emozionale e spirituale. Adottando la pratica del y., i sistemi educativi moderni possono essere assai rafforzati: possono diventare capaci di formare una giusta attitudine e prospettiva, e quindi innalzare gli standard sociali e politici. Lo y. rappresenta gli sforzi, il cammino, il progresso e la fine dell'evoluzione umana.

### Bibliografia

Haridas Chaudhuri, *Integral y. The concept of harmonious and creative living*, London, Allen & Unwin Ltd., 1975; Bangali Baba, *Y. sutra of Patanjali with the commentary of Vyasa*, New Delhi, Motilal Banarsidass, 1982; Sri Ananda, *The complete book of y. Harmony of body and mind*, New Delhi, Vision Books, 1982; Moti Lal Pandit, *A historico-analytical study of y. as a method of liberation*, New Delhi, Intercultural Publications, 1991.

G. Kuruvachira - S. Thuruthiyil