



9. Significato vedāntico di Yoga

In generale si suole collegare, in prima battuta, la parola *Yoga* alla dottrina di Patañjali e, in secondo luogo, al *Rāja yoga*, allo *Haṭha yoga*, al *Laya yoga* e ad altre discipline che da quella dottrina rilevano. Tuttavia nelle *Upanisad*, nella *Bhagavad Gītā* e nei *Brahma Sūtra*, cioè nella prospettiva vedāntica dei *Prasthāna Traya*, il significato di *Yoga* è alquanto differente, come si è potuto leggere nel capitolo precedente in cui abbiamo descritto *nididhyāsana* in quanto *adhyātmika yoga*. Nel *Brahma Sūtra Bhāṣya*, infatti, Śaṅkara ha dichiarato che della dottrina degli *Yoga Sūtra* di Patañjali possono essere accettabili soltanto i primi cinque “membri” (*aṅga*) dello *Yoga darśana*. Il primo *aṅga* corrisponde alle istruzioni per controllare le facoltà di senso (*jñānendriya*), raggruppate in ciò che si denomina autocontrollo (*yama*). Il secondo membro è definito “freno” (*niyama*), che è l’insieme delle regole per raffrenare le facoltà d’azione (*karmendriya*). *Āsana*, posizione, è l’*aṅga* per mezzo del quale si deve scegliere per la pratica la postura del corpo più comoda, prevalentemente da seduto, quella che si può mantenere più a lungo senza provar dolore o cadere in assopimento. Il quarto membro corrisponde al *prāṇāyāma*, il rallentamento della respirazione, al fine di pacificare la mente. Infine il quinto *aṅga* è *pratyāhāra* che consiste nel distaccare e ritrarre la mente dal desiderio di fruire degli oggetti esterni, impedendo così anche l’attaccamento ai risultati delle azioni compiute. Anche se il modo con cui sono messi in pratica nell’*ādhyātmika yoga* è diverso¹, questi cinque *aṅga* del *Pātañjala yoga* possono essere considerati indispensabili anche per una certa categoria di discepoli del *Vedānta* che faticano a passare direttamente alle tecniche puramente conoscitive². Per sviluppare le qualità che i cinque *aṅga* summenzionati procurano, può essere utile all’uomo comune praticare preliminarmente *Karma yoga* e varie tecniche di meditazione (*upāsana*). Anche la *Bhagavad Gītā* sostiene qualcosa d’analogo quando afferma che il *Karma yoga* conduce al “*Dhyāna yoga*”. Lo stesso testo aggiunge che il *Bhakti yoga*, avviando al “*Dhyāna yoga*”, fa, alla fine, ottenere la conoscenza. È però necessario precisare che nel linguaggio della *Gītā*, “*Dhyāna yoga*” non ha il significato in uso negli *Yoga Sūtra*, ma è sinonimo di *Adhyātman* o *nididhyāsana*. Vale a dire che questo “*Dhyāna yoga*” della *Bhagavad Gītā* fa parte del metodo del *Vedānta* e non delle *sādhana* basate sulla meditazione (*upāsana*).

*In breve, upāsana, dhyāna o cintana, che dir si voglia [ovvero la meditazione], è un’azione mentale, mentre jñāna è una idea mentale che insorge in quanto corrisponde a una cosa. [...] I termini upāsana e dhyāna sono talvolta anche usati per nididhyāsana.*³

Ciò significa che la meditazione è una azione mentale operata con sforzo e concentrazione su un unico oggetto, al fine di ottenere un risultato che, all’inizio di tale indagine, non esisteva. Al contrario, *jñāna* consiste nel riconoscere e nello sperimentare intuitivamente una verità che è tale per natura ed eternamente presente in chi contempla. Per questa ragione l’*Adhyātma Śāstra* respinge i tre ultimi “membri” dello *Yoga darśana*, vale a dire *dhāraṇā*, *dhyāna*, e *samādhi*, poiché, riconoscendo che la meditazione è una azione, la relega al mondo del divenire. Può accadere, in ogni caso, d’imbattersi in queste tre parole nei *Prasthāna Traya Bhāṣya*. Per esempio all’inizio del suo commento al nono capitolo della *Bhagavad Gītā*, Śaṅkara afferma:

¹ Nel *Vedānta*, *yama*, *niyama* e *pratyāhāra* sono attuati per mezzo della discriminazione intellettuale e non tramite uno sforzo di controllo psicologico.

² Gli *aṅga* che sono considerati più elevati negli *Yoga Sūtra*, vale a dire *dhāraṇā*, la concentrazione della mente, *dhyāna*, la meditazione e *samādhi*, la “congiunzione” (che, per Patañjali è sinonimo di *yoga*, unione), sono invece considerati ingannevoli. In particolare il concetto di *samādhi* che, per Patañjali, rappresenta la fusione dell’anima individuale con il Signore, è considerato un errore grave, poiché per il *Vedānta* ciò che è relativo non può unirsi, fondersi o identificarsi all’Assoluto. Per questa ragione, al giorno d’oggi, i maestri *vedāntin*, al fine di ridimensionarne la portata, definiscono il *samādhi* dello *Yoga darśana* con la parola *trance* (dal fr. *transe*), assunta dall’inglese, a causa dell’annullamento della coscienza durante questa esperienza del tutto paragonabile allo stato di sonno profondo. Infatti l’esperienza del *samādhi* è così descritta da Prakāśātman: “... durante il *samādhi*, nello stato privo di coscienza, in quel momento è ottenuta la visione dell’*Ātman*, ma in un altro momento [negli stati di veglia e di sogno] è percepita la dualità, a causa della coscienza empirica proiettata dal *karma* che continua a produrre effetti.” *Pañcapādikā Vivaraṇa*, Madras, T. R. Chintamani, 1935-1939, II vol., p. 1240. A dimostrazione che il *samādhi* è solo uno stato transitorio da cui si ritorna dietro impulso del *karma*, sta il fatto che tale esperienza accade in forma naturale anche all’uomo ordinario quando ogni mattina si sveglia dal sonno profondo; o come accade ad ogni *jīva* in trasmigrazione che, dopo il *pralaya*, si rimanesce in un altro corpo. Confondere il *samādhi* con il *mokṣa* è dovuto alla limitazione, all’ignoranza e all’illusorietà da cui le vie della conoscenza del non-Supremo non sono esenti.

³ *Svāmī Satcidānandendra, Dottrina e Metodo dell’Advaita Vedānta, cit.*, p. 170.



*Nell'ottavo discorso ho insegnato lo Yoga della concentrazione o dhāraṇā...*¹

Anche nel *Taittirīya Upaniṣad Bhāṣya* egli stabilisce che:

*Certamente non è una regola per tutti che la conoscenza sorga dalla semplice eliminazione degli ostacoli senza l'aiuto della grazia del Signore e della pratica dell'asceti (dhāraṇā). Perché il non nuocere (ahiṃsā), la castità (brahmacarya) ecc. possono essere di un qualche aiuto [all'inizio del procedere] all'illuminazione; ma śrāvaṇa, manana e nididhyāsana sono i mezzi indispensabili per raggiungerla.*²

In questi passaggi particolari, il senso di *dhyāna* e di *dhāraṇā* corrisponde a quello che dà Patañjali, poiché Śaṅkara sta descrivendone l'uso in senso meditativo che è proprio dello *Yoga darśana*. Egli dunque, in questo caso, si riferisce alla ripetizione del monosillabo *Oṃ* come *mantra* e alla meditazione su di esso quale simbolo di Īśvara, com'è ingiunto dal *Veda*. Sulla base di tali caratteristiche, Śaṅkara afferma senza mezzi termini che il *Pātañjala yoga* è una dottrina dualistica, dacché Patañjali considera che i Sé sono molteplici ed eterni, accetta l'esistenza *ab aeterno* della sostanza universale (*prakṛti*) che è caos primordiale (*nirṛti*), principio non cosciente (*acetana*) e ignoranza (*avidyā*), sostenendo, inoltre, l'eternità di Īśvara come loro Signore. Invece il *Vedānta* insegna che c'è solo il Brahman non duale che può apparire sotto quelle forme a causa dell'ignoranza. Ciò è quanto brevemente, ma inesorabilmente, afferma Śaṅkara:

*I seguaci del Sāṃkhya e dello Yoga sono dei dualisti perché non comprendono che il Sé è unico.*³

Perciò quando il *Vedānta* usa termini come *Yoga* e *Sāṃkhya*, non lo fa allo stesso modo del *Pātañjala yoga* o del *Kāpila sāṃkhya*; ma, in accordo con i suoi stessi principi, se ne serve per indicare i processi di discriminazione (*viveka*), e d'attenzione (*nididhyāsana*), basati sull'esperienza dell'Intuizione universale (*sarvānubhāva*) e sulla chiara comprensione dell'illusorietà del mondo.

L'*ādhyātma yoga* è descritto nella *Kaṭha Upaniṣad* come l'attenzione nei confronti del Sé:

*Il saggio rinuncia a piacere e dolore ponendosi in uno stato di attenzione sull'ādhyātman, meditando sulla divinità principale imperscrutabile...*⁴

Poiché l'attenzione è comunque una funzione della mente, essa può essere anche definita meditazione, *upāsana*, o contemplazione, *dhyāna*, tenendo sempre presente il significato upaniṣadico⁵ di questi termini, ben distinto da quello in uso nei *sūtra*⁶, com'è appena stato spiegato. In questa prospettiva Śaṅkara aggiunge:

*L'attenzione della mente sul Sé, dopo averla distolta dagli oggetti esterni, è l'ādhyātma yoga.*⁷

Sempre nella medesima *Upaniṣad* il fine dello *Yoga* vedāntico è sintetizzato in modo chiarissimo:

*Si deve conoscerLo per mezzo dell'identità dei due [Ātman-Brahman], affermando che Esso esiste. Chi Lo conosce affermando che Esso esiste avvera l'Identità.*⁸

Queste ultime affermazioni della *śruti* devono essere interpretate come segue: chi desidera ardentemente la Liberazione (*mumukṣu*) deve partire dalla ferma consapevolezza dell'identità tra Ātman e Brahman⁹. Userà,

¹ BGŚB IX. 1.

² Taittirīya Upaniṣad Śaṅkara Bhāṣya (TUŚBh) I. 11. 4.

³ BSŚBh II. 1. 4.

⁴ KU I. 2. 12.

⁵ Vale a dire *śrauta*, in quanto appartenente alla *śruti*.

⁶ Vale a dire *smṛti*, in quanto appartenente alla *smṛti*, come sono effettivamente i *sūtra* dello *Yoga* e del *Sāṃkhya*.

⁷ Kaṭha Upaniṣad Śaṅkara Bhāṣya (KUŚBh) I. 2. 12. Effettivamente l'attenzione, pur essendo una funzione intellettuale, è uno stato non agente di adesione alla realtà e non uno sforzo mentale come la concentrazione meditativa. L'attenzione contemplativa può anche essere talora definita comprensione profonda.

⁸ KU II. 3. 13.

⁹ Come abbiamo fatto notare altrove, Michel Vālsan arrivò a sostenere che il *mahāvākya* "Ahaṃ Brahmāsmi" (io sono Brahman) è soltanto una formula metodica e che nessun discepolo di *Vedānta* si considera davvero identico a Brahman. Cfr. Ibn 'Arabi, *Livre de l'Extinction dans la Contemplation*, a cura di M. Vālsan, Paris, Éd. de l'Oeuvre, 1984, p. 14, n.1. Oltre al fatto che i *mahāvākya* non sono affatto delle formule mantriche, la verità è esattamente il contrario di quanto afferma Vālsan: infatti la Liberazione è possibile soltanto se c'è la preliminare intuizione intellettuale della propria eterna identità con Brahman. Ma per comprendere questo è necessario un minimo di qualifiche e di conoscenza metafisica.





quindi, la discriminazione (*viveka*), ossia l'uso metodico del “*neti neti*”, rinunciando a farsi coinvolgere dal mondo esterno, distaccandosi dagli stimoli provenienti dagli oggetti visibili, udibili, tangibili ecc., che gli si presentano per mezzo delle percezioni dei sensi (*jñānendriya*)¹. Per fare un esempio, la vista percepisce un oggetto che appare “bello”: nell'uomo ordinario questa percezione stimola la mente a godere del piacere di quella visione. La mente, quindi, lo spingerà ad avvicinarsi a quell'oggetto (condizionamento spaziale), e, per goderne più a lungo (condizionamento temporale), desidererà impadronirsi di quell'oggetto (il “mio” usato per il piacere dell’“io”). Al contrario, la percezione di un oggetto sgradevole farà sì che la mente reagisca respingendo lontano quell'oggetto (condizionamento spaziale), cercando di dimenticarlo relegandone la memoria in un passato lontano (condizionamento temporale), rifiutandone così il possesso. Il “mio” (*mama*), dunque, è difeso dall'intrusione dell'oggetto sgradevole, al fine di preservare il piacere dell’“io” (*aham*). Il *vedāntin*, invece, rinuncia agli stimoli piacevoli e spiacevoli provenienti dal mondo esterno per mezzo del distacco discriminativo, che è il vero *saṃnyāsa*.

C'è ancora da precisare che le vie iniziatiche a tappe facenti parte della conoscenza del non-Supremo, ingiungono un metodo di meditazione che conduce al riassorbimento in successione delle facoltà individuali, quali sono i sensi, le facoltà d'azione, i *prāṇa* (che mettono in opera i *karmendriya*) e la mente che tutto coordina. In questo modo, la vista e gli altri sensi sono riportati ai *prāṇa*, i *prāṇa* al *manas*, il *manas* all'*ahaṃkāra*, l'*ahaṃkāra* alla *buddhi*, come effetti che rientrano nelle loro cause². Operando così s'ottiene un isolamento progressivo dell'*aham* dal mondo esterno (dal “mio”) e dagli stimoli mentali che ne derivano (i “desideri”), per giungere a uno stato di concentrazione unificata dell'individualità integrale. Questa situazione dell'*aham*, isolato dai suoi naturali oggetti, è ciò che il *Pātañjala yoga* definisce *samādhi*³.

Al contrario il metodo vedāntico consiste in una discriminazione di quelle medesime componenti dell'individualità dal vero Sé tramite il “*neti neti*”.

*Io non sono il corpo, non sono i sensi, non sono la mente, non sono l'ego, non sono i prāṇa, non sono l'intelletto. Io sono quello che è lontano dalla moglie, dai figli, dal potere, dalla casa ecc. In verità io sono quello Śiva che è Testimone diretto, che è l'eterno e intimo Sé.*⁴

Naturalmente la presa di coscienza d'essere eternamente il Brahmātman comporta *a fortiori* anche il riconoscimento che tutto quanto è stato discriminato altro non è che il medesimo Principio supremo, poiché nulla esiste al di fuori di Lui. Infatti:

*Chi usa la discriminazione (viveka), riconduce la facoltà della parola (vac) alla mente (manas), il manas all'intelletto (buddhi), la buddhi al mahān Ātman [il jīvātman], e quest'ultimo all'immutabile Ātman [Śāntātman].*⁵[17]

Ciò differenzia definitivamente il *samādhi* ossia l'unione *yogica* com'è concepito da Patañjali, dalla Liberazione (*mukti* o *mokṣa*).

¹ I *jñānendriya* sono i recettori delle percezioni che provengono dagli oggetti; proprio perché non agiscono nel mondo esterno, ma svolgono in qualche modo una funzione “contemplativa”, che giustifica il loro nome di facoltà di conoscenza, *jñāna indriya*. Chi invece interviene attivamente sugli oggetti esterni, sono i *karmendriya*, attività (*karma*) da cui deriva la loro denominazione.

² In realtà questo punto di vista della conoscenza non-suprema non è del tutto esatto, poiché i *prāṇa* non sono affatto causa degli *indriya*.

³ Vale a dire lo stato di sonno profondo (*suṣupti avasthā*) in cui l'individuo s'immerge come effetto nella sua causa. D'altronde questo stato di “*transe*” è reversibile con il ritorno naturale allo stato di veglia (*jaḡrat avasthā*). In termini sufici, le varie tappe sopra descritte rappresentano una serie di “estinzioni” (*fanā*) delle componenti individuali.

⁴ Śaṃkara, *Advaita Pañcaratnam*, 1, in *Svāmī Satcidānandendra Sarasvatī Mahārāja, Commento a “Le cinque Gemme dell'Advaita”*, 0, introduzione, Maitreyī (tr.), www.vedavyasamandala.com.

⁵ *KU* I. 3. 13.

