



CHE COS'È LO *YOGA*?

La parola *yoga* è molto usata e male interpretata in questi tempi, poiché la nostra è un'epoca di facili entusiasmi passeggeri e lo *yoga* è stato spesso ridotto ad una questione di moda. Molti insegnamenti falsi e incompleti si sono moltiplicati in suo nome ed è stato oggetto di sfruttamento commerciale, e una piccola parte dello *yoga* viene spesso considerata come se fosse tutto lo *yoga*. Per esempio molte persone in Occidente pensano che esso sia un culto del fisico e della bellezza, mentre altri credono che si tratti di una religione. Tutto ciò ha reso oscuro il reale significato dello *yoga*. Lasciatemi tentare di farvi intravedere la sua vera natura.

Lo *yoga* è una scienza sistematica, i suoi insegnamenti sono parte integrante di moltissime religioni, ma lo *yoga* in sé non è una religione. La maggior parte delle religioni insegna cosa fare, ma lo *yoga* insegna come essere. [...] Lo *yoga* non è un'antica filosofia esoterica orientale, è una ricerca pratica, sistematica e scientifica della perfezione, così pertinente oggi come lo fu nei tempi antichi, sia in Occidente che in Oriente.

Le origini dello *yoga* risalgono a molte migliaia di anni fa e sono considerate divine più che umane. L'India è la roccaforte di questa scienza, poiché la purezza originaria degli insegnamenti è stata qui conservata: gli insegnamenti dello *yoga* sono stati tramandati in India attraverso una tradizione viva, quella del tramandare da maestro a discepolo. Gli insegnamenti dello *yoga* furono riorganizzati da un saggio chiamato Patanjali che, intorno al 200 a.C., codificò gli insegnamenti in 196 brevi aforismi, o *sutra*. Vi sono parecchi manuali e manoscritti, non ancora tradotti in inglese o in altre lingue moderne, che aiutano a capire e a mettere in pratica gli aforismi di Patanjali, ma vi sono anche commenti molto conosciuti sui *sutra* come quelli di Vyasa e Vachaspati-Misra.

L'insegnamento fondamentale dello *yoga* è che la vera natura dell'uomo è divina, perfetta e infinita. Egli comunque non è consapevole di questa divinità, poiché erroneamente identifica se stesso con il suo corpo, la sua mente e gli oggetti del mondo esterno. Questa falsa identificazione, a sua volta, gli fa credere di essere imperfetto e limitato, sottoposto a sofferenza, decadimento e morte, poiché la mente e il corpo sono soggetti alle limitazioni di tempo, spazio e causalità. Attraverso i metodi di meditazione dello *yoga*, l'uomo può eliminare questa ignoranza e divenire consapevole del suo vero sé, che è puro e libero da ogni imperfezione. La parola sanscrita *yoga* viene dalla radice *yuj* che significa congiungere, unire, e *yoga* rappresenta l'unione del sé individuale o *Atman*, con il supremo Sé universale, o *Paramatman*. Questa è l'unione dell'uomo con la realtà assoluta. [...]

tratto da Swami Rama, *Il sentiero regale. Lezioni pratiche sullo yoga*, traduz. inedita a cura dell'HYI, pagg. 5-7