

'CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA'
ANNO 2018-2021
ASSOCIAZIONE 'IL LOTO BLU' - Verbania

**TESINA: "GLI OSTACOLI ALLA PRATICA di YOGA
SECONDO PATANJALI"**

antarāyāḥ
COMMENTO AL SUTRA 1.30

Di Rosa Vania Antarvani Saraswati

Relatore: Grazia Ugazzi Sw.Adishakti Saraswati

GLI OSTACOLI ALLA PRATICA di YOGA

antarāyāḥ

व्याधि स्त्यान संशय प्रमादाअलस्याविरति
भ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपाः ते अन्तरायाः

1.30

vyādhi styāna saṁśaya pramāda-ālasya-avirati bhrāntidarśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ

Vyādhi = "malattia"

Styāna = "apatia"

Samśaya = "dubbio".

Pramāda = "disattenzione-distrazione"

Ālasya = "pigrizia".

Avirati = "intemperanza, mancanza di controllo dei sensi"

Bhrāntidarśana = "errata prospettiva".

Alabdha = "incapacità di raggiungere, non realizzazione".

Bhūmi = "area, posizione, posto, territorio".

Bhūmikā = "pavimento, stadio, storia, gradino, livello".

Alabdhabhūmikatva = "impossibilità di realizzare alcuno stato della meditazione profonda".

Anavasthitatva = "instabilità, mutevolezza, dissesto".

Citta = "cuore, mente, ragione, intelligenza".

Vikṣepa = "gettare, lanciare, scaricare".

Te = "questi, quelli".

Antarāya = "ostacolo, impedimento, interruzione".

In questo Sutra, Patanjali ci spiega quali sono gli ostacoli alla pratica

Vyadhi (malattia) Styana(apatia) Samsaya(dubbio) Pramada(disattenzione-distrazione) Alasya(pigrizia) Avirati(indulgenza sessuale) Bhrantidarsana(falsa prospettiva-illusione) Alabdha-bhumikatva(incapacità di raggiungere un determinato stadio) Anavasthitatva (instabilità) Cittaviksepa(distrazioni per la mente) Te(quelle) Antarayah(ostacoli)

Secondo Patanjali, lo stato di Yoga(Samadhi)avviene quando i vortici e i movimenti del contenuto mentale(Vritti)si fermano ,lasciando rivelare la pura Coscienza del Sè, ovvero la consapevolezza della Realtà immortale dentro noi, che ci permette di liberarci dalle catene dell'ignoranza, causa di tutti i nostri mali. Per ottenere la liberazione che deriva dalla conoscenza del SE'non dobbiamo in realtà far altro che rimuovere gli ostacoli, disperdendo l'ignoranza che oscura il SE':il sole splende sempre, ma quando è oscurato dalle nuvole non lo vediamo; quando le nuvole si disperdono allora il sole diventa visibile e la luce può splendere.

Lo YOGA è primariamente la rimozione degli ostacoli e delle ostruzioni dalla mente e dal corpo,cosicché la luce del SE'che è già lì(ma non risplende a causa di ostruzioni, ignoranza e incomprensioni) può risplendere nella sua piena consapevolezza di SE'.

Analizziamo adesso i nove ostacoli principali che distruggono la mente:

1)Malattia(Vyadhi)

"Un corpo in salute è la camera degli ospiti dell'anima; un corpo malato è la sua prigioniera" (Francis Bacon)

I nove ANTARAYA elencati dal Sutra sono specificatamente dichiarati come disturbatori di CITTA. Alcuni di essi manifestano i loro effetti indesiderati, a livello del corpo, ed infatti molto spesso accade che le persone si avvicinano allo YOGA perchè stanno male o sono stati consigliati dal proprio medico curante.

Ma Patanjali nel primissimo sutra del suo Yogasutra afferma:

अथ योगानुशासनम् ॥१॥
atha yoga-anuśāsanam IIIII

Atha = “adesso, ora, certamente”.

Yoga = “disciplina psicofisica finalizzata alla realizzazione del Sé”.

Anuśāsanam = “istruzioni, guida pratica”.

1.1 Ora le istruzioni per la pratica dello Yoga.

"ORA LO YOGA"; questo "ora" può significare: ora che sei pronto a livello fisico, ora che sei riequilibrato, ora che sei in buona salute puoi iniziare la pratica dello yoga. Riferendosi al Raja Yoga, è comprensibile capire che una persona malata sarà in difficoltà nel mantenere la mente calma e concentrata..

Malattia significa soprattutto perdita di equilibrio e di armonia, significa che abbiamo qualche tipo di tensione dentro di noi; ma se corpo e mente sono in equilibrio, non ci sarà la malattia. La mente e il corpo sono strumenti del SE' e, in quanto strumenti, se non funzionano bene, il SE' non potrà esprimersi attraverso di essi. Un semplice esempio è dato dal fatto che se si ha dolore in qualche parte del corpo e si siede in meditazione, la mente sarà portata a concentrarsi sul dolore e non riuscirà ad interiorizzarsi.

Ecco alcuni consigli per mantenersi in buona salute:

--vivere in armonia con le leggi naturali

--mantenere apparato circolatorio pulito e in buona salute assumendo cibo, acqua, aria puri, avere una buona digestione ed un intestino pulito.

--praticare regolarmente Hatha Yoga :questo rafforza, allunga e dà tono alla muscolatura migliorando anche le funzioni dei sistemi interni del corpo.

-respirare correttamente praticando Pranayama

-mantenere una giusta alternanza di sonno e veglia

-meditare regolarmente

Salute in sanscrito si dice "Svasti" e lo stesso termine significa felicità: quando sono in salute sono anche felice. "E' difficile in una condizione di sofferenza realizzare un Asana ,poichè "asana" è una condizione di silenzio del corpo, ma un corpo malato non è mai silenzioso. Ancora più difficile sarà la pratica di Pranayama poichè questo può realizzarsi in conseguenza di Asana che, a sua volta crea quell'equilibrio che permette all'energia di circolare in maniera fluida. Come un contadino che apre le chiuse per far circolare l'acqua per irrigare i campi, noi con la pratica di Asana rimuoviamo i blocchi per permettere all'energia di scorrere liberamente. Da tutto questo la necessità di assicurarci la salute attraverso una vita equilibrata.

Concludendo possiamo affermare che ogni malattia è in realtà un disturbo o disordine psicologico più o meno grave che ha finito di manifestarsi anche a livello organico. I cambiamenti che hanno luogo e si manifestano nel corpo, sono i sintomi e le conseguenze della loro prima causa, mentale ed interiore, spesso difficilmente identificabile e comprensibile. Anche la scienza medica moderna si sta avvicinando a questo punto di vista.

2)Apatia(Styana)

"La volontà dirige l'energia e l'energia agisce sulla materia. Più grande è la volontà, più forte è l'energia"(Yogananda)

L'Apatia, intesa come pigrizia mentale, si verifica quando non si può mantenere un'attenzione continua per mancanza di energia. Non bisognerebbe sprecare l'energia e si dovrebbe evitare la fatica eccessiva.

Una volta che si è compreso quali sono i propri blocchi che impediscono la possibilità di praticare, è importante che ci sia l'energia per passare all'azione altrimenti non potremo progredire nel nostro percorso. Occorre mettere in pratica ciò che si è appreso attraverso un'intensa disciplina poichè è molto facile ricadere nel solito solco dell'abitudine; per uscire da questo solco è necessario fare uno sforzo(Abhyasa) che ci aiuta ad avere un rapporto con la realtà senza preconcetti o filtri ed essere disponibile anche a prendere una direzione diversa libera dagli attaccamenti e condizionamenti.

Con Abhyasa è necessario anche Vairagya, l'abbandono a ciò che è così com'è per evitare di diventare incapaci di chiedere aiuto pensando di poter fare tutto da soli. Infatti la persona apatica è quella che sa un pò di tutto di tutti gli argomenti ma pratica poco o niente..... e io in questo ostacolo mi rivedo moltissimo finchè non ho fatto lo sforzo di trovare il coraggio di scrivere questa tesina.

3)Dubbio(Samshaya)

I dubbi sono i nostri peggiori nemici.

I dubbi possono essere positivi quando stimolano un critica e una ricerca costruttiva che ci rende disponibili a fare l'esperienza senza troppe aspettative, negativi quando sono distruttivi perchè generati dall'inquietudine e impazienza create dall'Ego.

Un aspirante yogi deve rimuovere fin dall'inizio la minima traccia di dubbio circa l'efficacia o i benefici della sua pratica altrimenti il nostro potere si blocca rendendoci incapaci di progredire. Si indica con Samshaya quell'attività mentale che considera i due possibili aspetti di una questione, l'alternativa tra "può essere così" e "può non essere così". In questo caso il dubbio non è positivo in quanto paralizza la volontà. Una incrollabile fiducia o convinzione è considerata un requisito primario del successo nello yoga; perciò ogni dubbio è considerato un ostacolo. Solo una volta sciolto il dubbio è possibile progredire nella pratica.

4) Negligenza (Pramada)

La negligenza è assenza di attenzione che ci fa passare meccanicamente, da una cosa all'altra senza partecipare direttamente e profondamente a quello che facciamo. Pensiamo a giornate passate a fare sempre le stesse cose in maniera meccanica senza avere quella spinta ad essere più presenti in quello che facciamo. Significa non essere consapevolmente vigili; la pratica spirituale, in questo caso soprattutto, ci è d'aiuto per intensificare l'attenzione.

Posso citare a questo proposito la pratica di Navratri da me seguita che mi ha aiutato tantissimo ad intensificare l'attenzione durante la pratica quotidiana, riducendo gli automatismi aumentando di contro la concentrazione.

5) Indolenza (Alasya)

La letargia o indolenza non permette di progredire per mancanza di perseveranza, volontà ed entusiasmo.

Un po' come i bradipi, ci sono persone che sono indolenti, pensando che nella vita non cambia mai niente, che non vale la pena fare poiché niente cambia e tutto resterà sempre uguale. È il tratto tipico di Tamas, e per superarlo bisogna purificare ed energizzare corpo e mente per risollevarsi a uno stato più tendente al Sattvico.

La mente e il corpo sono inseparabili, così se il corpo non è mantenuto attivo e non è nutrito con una dieta vegetariana, bilanciata e salutare, la mente ne risentirà. Mangiare troppo e cibi tamasici, dormire troppo, assenza di esercizio fisico sono anche causa di letargia.

6) Sensualità (Avirati)

Avirati viene spesso tradotto con "incontinenza" riferita specificamente alla sfera sessualità, ma il suo significato letterale è "intemperanza" intesa come mancanza di controllo, misura e regole.

Questo ostacolo riguarda l'attaccamento ai piaceri dei sensi. Si produce quando non ci si stacca dai desideri ma li si incoraggia. Più desideriamo, più diventiamo attaccati. È l'incapacità di contenere il piacere sensuale, diventandone dipendenti. L'attaccamento intensifica i nostri desideri, in un cerchio senza fine che ci porta a pensare che la nostra felicità possa derivare da qualcosa che viene dall'esterno facendoci perdere la consapevolezza di SE'. Si è perso il contatto con il centro del sentire che è dentro di noi e si pensa che tutto dipenda dagli altri. Dovremmo regolare i nostri desideri e fare distinzione tra essi e i reali bisogni, cercando di trovare un equilibrio. Avirati è l'opposto di vairagya.

7) Illusione (Bhrantidarshana)

Patanjali intende proprio prendere lucciole per lanterne, confondere il pensare con l'esperienza pratica. Avere la convinzione di aver realizzato una cosa solo perchè la si è compresa, senza averla in realtà sperimentata e messa in pratica.

E' un sistema di valori errato, come se la realtà fosse qualcosa che costruiamo noi nella nostra testa, ognuno è regista, sceneggiatore e attore principale del suo film; per esempio interpretare lo Yogasutra dal punto di vista della filosofia o della religione preferita, anzichè quello del Samkhya accettato da Patanjali. Darshana può significare anche "visione"; col progredire della pratica, spesso accade che i sadhaka abbiano delle visioni, in forma di immagini, luminosità, suoni mistici, ecc.; tali esperienze vanno prese positivamente se avvengono spontaneamente, come sintomi di progresso sul sentiero, ma non devono essere ricercate volutamente.

Il più delle volte, infatti, si tratta di autosuggestione o si tende ad emulare qualcuno che ne ha avuto esperienza, in tal caso si tratta di false visioni, quindi di ostacoli.

Si potrebbe anche verificare la manifestazione di determinate facoltà superiori.....se il Sadakha ne fa uso, intenzionalmente o meno, per ottenere rispetto ed ammirazione dalla gente, il suo EGO se ne compiace ed evidentemente è un ostacolo.

8) Impotenza (Alabdha Bhumikatva)

Questo ostacolo e il seguente sono molto nocivi. Un Sadhaka dopo essersi impegnato a lungo e con grande fatica nel raggiungere un determinato livello di sviluppo, a causa di qualche samskara profondamente radicato, o come spesso si usa dire, a causa del destino, fallisce nel raggiungere tale stadio. Se questa condizione si prolunga oltre un certo limite di tempo, può generare frustrazione e il probabile abbandono della pratica.

Si prova la sensazione di non poter far niente per cambiare quello che sta succedendo. Da una parte questo è un grossissimo ostacolo, dall'altra però spesso corrisponde alla realtà e abbiamo bisogno della collaborazione di qualcuno o qualcosa che ci sostenga perchè, come dice Patanjali:

"La pratica diventa fortemente stabile solo se viene esercitata regolarmente, ininterrottamente correttamente per un lungo periodo di tempo"

9) Instabilità (Anavasthitatva)

Quest'ultimo ostacolo è ancora più pericoloso e frustrante; si ha quando il sadhaka raggiunge lo stadio desiderato, ne fa esperienza per una volta, e poi non è più capace di ripeterla e stabilizzare il successo ottenuto. Si ha la sensazione di fare due passi avanti e tre indietro; non si riesce a padroneggiare il metodo e lo sconforto che ne deriva è maggiore rispetto al precedente ostacolo, proprio perchè avendo provato anche una sola volta il successo nella pratica, e non riuscendo a ripeterla, la sensazione di fallimento è maggiore. Qui è importantissimo l'Abhyasa, dare continuità alla pratica con intensità e devozione, altrimenti facciamo esperienze bellissime ma poi si ricade nella normalità quotidiana.

Quindi sembra proprio questi nove ostacoli siano legati a sintomi che Patanjali elenca nel sutra successivo 1.31

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासाः विक्लेष सहभुवः ॥३१॥
duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsapraśvāsāḥ
vikṣepa sahabhuvāḥ ॥31॥

duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsapraśvāsāḥ vikṣepa sahabhuvāḥ ॥31॥

Duḥkha = “dolore, sofferenza”.

Daurmanasya = “malinconia, sconforto”.

Aṅgamejayatva = “tremore del corpo”.

Śvāsa = “sibilare, sbuffare, ansimare, disturbi del respiro, asma”.

Praśvāsā = “respirazione, inalazione”.

Śvāsapraśvāsāḥ = “respirazione irregolare”

Vikṣepa = “gettare, lanciare, scaricare”.

Sahabhuvāḥ = “accompagnando, che accompagnano”.

1.31. I sintomi che accompagnano l'atto di gettare la mente in una condizione di instabilità sono: la sofferenza, la malinconia, il tremore del corpo e l'irregolarità del respiro.

I disturbi di “citta” sono interiori, quindi difficilmente percepibili; la loro presenza, però, può dedursi dalla presenza di alcune tipiche manifestazioni esteriori o sintomi che li accompagnano. Quando c'è un citta-vikshepa (stato di mente disturbata), uno o più di essi sarà sempre presente e l'intensità del disturbo interiore potrà essere valutato in base al grado di intensità di tale sintomo esterno

Patanjali identifica anche quattro ostacoli secondari come sintomi di una mente distratta:

Dukha=sofferenza/dolore

Quando si sperimenta il dolore, la mente rimane attratta dallo stesso e viene allontanata dal sé. Non possiamo meditare con successo quando la mente è distratta da memorie dolorose, traumi emotivi e/o desideri dolorosi. Si può provare ad eliminare il dolore esaminandolo, osservandolo e diventandone consapevoli.

Daurmanasya=cattivo stato della mente/depressione mentale

La meditazione è disturbata anche da una mente distratta da umori negativi, frustrazione, pensieri negativi e poca costanza nella pratica.

Questo ostacolo produce inevitabilmente uno stato di prostrazione fisica e i disturbi sono riscontrabili nei movimenti a scatti, voce stridula, irritabilità, ecc.

Possono essere d'aiuto in questo caso le seguenti pratiche:

1)Facendo esercizio fisico(Asana)

2)Praticare Bhramadhia Drishti (fissazione dello sguardo tra le sopracciglia)

3)impegnandosi in attività costruttive ed utili

Angamejayatva=tensione corporea con tremori del corpo

Quando il corpo è inquieto e si muove continuamente è difficile focalizzare la propria attenzione in meditazione.

Anche in questo caso, la pratica regolare delle Asana aiuta il corpo a restare seduto in modo confortevole e fermo.

Svasaprasvasa=respiro irregolare

Questo ostacolo è causato dalle Vritti (fluttuazioni della mente) e dalla instabilità emotiva.

Se si è consapevoli del proprio respiro, si riuscirà anche ad essere consapevoli del grado di distrazione della mente: meno essa è distratta e più calmo è il respiro, più è distratta e più inquieto ed irregolare sarà il respiro.

E' infatti il respiro, o il movimento del prana, che permette alla nostra mente di pensare. Se si sospende il respiro, la mente perde carburante e diventa quieta e stabile. Questo accade durante la meditazione profonda quando c'è il completo assorbimento della mente.

CONCLUSIONE

Posso concludere questo approfondimento su YOGA SUTRA di PATANJALI, confermandone l'incredibile attualità nonostante sia stato concepito e realizzato in tempi così remoti.....ma è proprio a questo che si deve il suo successo.

Approfondire questi 2 Sutra (1.30 ,1.31 è stata per me una vera e propria pratica yogica.....e direi anche un'occasione per valutare a che punto sono del mio percorso di SADHAKA.

Come la grande maggioranza di coloro che si iscrivono ad un corso di yoga, anch'io ho cominciato così....con il "solito"mal di schiena....per ritrovarmi dopo circa 17 anni a redigere questa tesina su Patanjali....

Patanjali che ha sostituito, o meglio direi colmato, una lacuna di cui ero consapevole essere presente dentro di me: la presenza divina.....non sono mai riuscita ad essere una cattolica praticante nè tantomeno mi bastava ciò che mi era stato insegnato riguardo alla religione con tutti gli obblighi e precetti da accettare "senza se e senza ma".

Patanjali è al di sopra di ogni convenzione ed obblighi...ti regala un vero e proprio manuale di risposte ad ogni circostanza della vita...lasciando a te la libertà di scegliere se vuoi vivere veramente una vita all'insegna di VIVEKA.

Ogni giorno incontro almeno 1 di questi ostacoli alla pratica ma sicuramente il più frequente è STYANA ed è, secondo me, ancora più difficile da superare rispetto a VYADHI, infatti se si ha un malessere di qualsiasi genere (fisico, psicologico, temporale) se c'è la pigrizia mentale, l'apatia, il procrastinare tipici di Styana, non si riesce assolutamente neanche a sedersi sul cuscino, neanche per recitare un mantra.

Personalmente, quando ho poco tempo a disposizione o sono molto stanca, tra le tante tecniche che Patanjali ci suggerisce mi rilassa molto la Rotazione a spirale del SO-HAM in Ida-pingala, in alternativa alla ripetizione del mio mantra personale .

Concludo citando Yogananda a riguardo di creare più energia:

"La volontà dirige l'energia, e l'energia agisce sulla materia. Più grande la volontà, più forte l'energia".

Tutta la materia, inclusi gli esseri umani, è una manifestazione di energia. L'energia non ha limiti, è infinita e possiamo trarne dall'Universo quanta ne vogliamo; gioia ed energia vanno di pari passo, se si possiede un'energia alta, non si può essere tristi e depressi, e se si è gioiosi ed entusiasti, si avrà molta energia.

**"TI COMPETE SOLTANTO L'AGIRE MA MAI I SUOI FRUTTI
NON SIA IL FRUTTO DELL'AZIONE MOTIVO DELL'AGIRE
NE' SORGA IN TE ADESIONE AL NON AGIRE.
BEN SALDO NELLO YOGA COMPI LE TUE AZIONI
LASCIANDO DA PARTE OGNI ATTACCAMENTO
RIMANENDO EQUANIME NEL SUCCESSO E NELL'INSUCCESSO
LO YOGA E' EQUANIMITA'"
(Bhagavadgita-Canto II,47)**

Bibliografia:

testo Sutra in sanscrito da sito web:www.yogapaoloproietti.com
testo per il commento agli Ostacoli alla pratica da sito
web:kriyayogaevolution.com
yogawaytrieste.org

“Dedicato a mio marito Nicola Virgilio, che mi ha sempre sostenuto nella pratica anche quando questa mi portava lontano da lui”

18 Agosto 2021

Rossella - Antarvani Saraswati