

CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA'

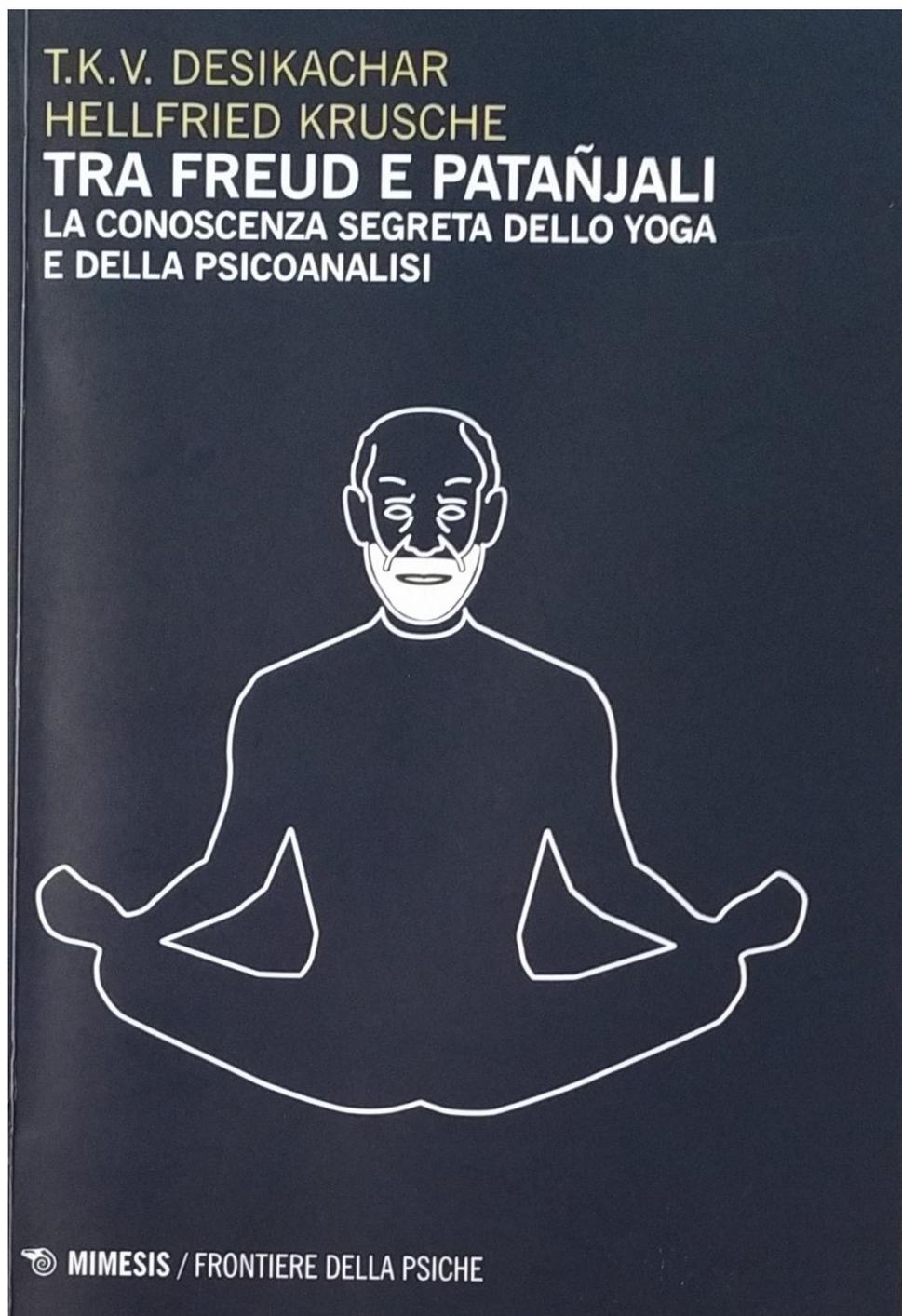
ANNO 2018-2021

ASSOCIAZIONE 'IL LOTO BLU' – Verbania

Elaborato di: Michela Littera

Comparazione tra Yoga e Psicanalisi

studio del testo:



Indice

- Ringraziamenti
- Introduzione
- Struttura del libro
- Definizione di yoga e psicoanalisi
- Quadro contestuale e finalità del libro
- 1° Pāda Samādhīpādaḥ: Come si pone lo yoga nei confronti della relazione?
- 2° Pāda Sādhanapādaḥ: Che cosa dobbiamo fare se vogliamo cambiare?
- 3° Pāda Vibhūtipādaḥ: Quali obiettivi possiamo raggiungere?
- 4° Pāda Kaivalyapādaḥ: Come possiamo conquistare la libertà interiore?
- Conclusione

Ringraziamenti

Ringrazio i miei genitori, la mia famiglia, le persone e le esperienze che ho incontrato finora nella mia vita, grazie alle quali, nella gioia e nella difficoltà, sono giunta qui oggi.

Ringrazio Daniele, Sebastiano e Giulio per esserci, sostenermi ed offrirmi quotidianamente spunti di riflessione e possibilità di crescita.

Ringrazio i miei maestri per i loro insegnamenti ed il loro esempio.

In particolare, ringrazio Grazia che è per me, fin dall'inizio del mio percorso con lo yoga, di grande ispirazione.

Introduzione

Questo lavoro di approfondimento e di studio sulle analogie e differenze tra il sistema dello yoga e quello della psicoanalisi nasce, sotto suggerimento di Grazia, dal mio interesse riguardo a questo tema. Sono sempre stata affascinata dalla psiche e dalla mente, dai loro meccanismi evidenti e nascosti. Sono sempre stata più interessata al “dentro” piuttosto che al “fuori” di me stessa e dell’altro. E sono anche sempre stata interessata di capire la particolarità dell’altro vedendo in ognuno qualità peculiari.

Questo interesse mi ha portato a fare molte esperienze, anche “negative” con l’altro. Mi ha condotto però anche ad intraprendere il percorso di studio e lavoro come educatrice nell’ambito della disabilità mentale.

Questa ricerca ed interesse di chi sono e cosa c’è sotto la superficie e sotto l’espressione dei meccanismi psicologici e mentali mi ha portato allo yoga. L’amore e l’affinità con lo yoga è stato immediato. Con il tempo la pratica è entrata sempre più a far parte del mio stile di vita e della mia quotidianità. Sono giunta poi al punto in cui ho deciso di impegnarmi seriamente nel percorso dello yoga avendo capito di avere sofferto abbastanza e di voler interrompere quella catena. A quel punto ho preso la decisione di seguire la formazione di insegnante, chiedendo a Grazia di insegnarmi.

Il mio interesse nelle parti psicologiche delle pratiche di yoga come pratiche di auto-conoscenza e auto-trasformazione mi ha portato a volte a confondere i due metodi.

Questo lavoro di approfondimento mi ha aiutato a distinguerli e capire meglio le analogie e differenze tra yoga e psicoanalisi.

Ancora una volta tengo a ringraziare Grazia per il suggerimento del libro e per la sua saggia guida.

So di non avere finito di studiare e so che ho tanta strada da percorrere. Ma, come dicono i saggi, la consapevolezza di non sapere è il primo passo del percorso ed io mi sento in cammino. Quindi celebro questo piccolo traguardo e con umiltà procedo nel mio cammino.

Struttura del libro

Il libro "Tra Freud e Patanjali" è stato scritto da Hellfried Krusche nel 2007 con titolo originale "Das verborgene Wissen bei Freud und Patanjali, Beziehung, Heilung und Wondlung in Yoga und Psychoanalyse", tradotto in italiano da Stefanie Vogler e pubblicato da Mimesis Edizioni nel 2017. Il libro consiste di 205 pagine. È una raccolta di dialoghi tra il maestro di yoga T.K.V. Desikachar e lo psicoanalista Hellfried Krusche. Le conversazioni si sono svolte in più anni, tra il 2000 ed il 2005, durante più soggiorni di Krusche a Chennai (Madras, India del Sud). Gli autori hanno scelto di tenere la forma del dialogo in virtù del fatto che sia lo yoga che la psicoanalisi vivono attraverso il dialogo: lo yoga tra maestro ed allievo, la psicoanalisi tra psicoanalista e paziente. Il libro è strutturato nel modo seguente. Prima spiega le basi dello yoga e della psicoanalisi. Poi comincia il dialogo prendendo come filo conduttore gli Yogasūtra ed in particolare: i primi 11 sūtra del 1° Pada affrontando i principi dello sviluppo psicologico; i primi dieci sūtra del 2° Pada analizzando i metodi di trattamento; i primi 9 sūtra del 3° Pada valutando alcuni aspetti dei risultati della pratica dello yoga e della terapia psicoanalitica; i primi 11 sūtra del 4° Pada trattando i principi della trasformazione. Come conclusione vengono ripresi gli aspetti più rilevanti emersi dal dialogo e ne viene discusso il significato rispetto al nostro contesto sociale attuale.

Presentazione degli autori

T.K.V. Desikachar è nato a Mysore nel 1938 e morto a Chennai nel 2016. Egli è stato figlio e allievo di Tirumalai Krishnamacharya.

Krishnamacharya è stato uno dei padri fondatori dello yoga moderno. Dopo aver abitato con il suo maestro sull'Himalaya per sette anni, egli ha vissuto e insegnato per più di settant'anni nell'India del Sud. Egli ha istruito Pattabi Jois, B.K.S. Iyengar e suo figlio T.K.V. Desikachar sulla sua forma di yoga autentica e allo stesso tempo individualmente adattabile. Krishnamacharya era, oltre che insegnante di yoga, cantante, poeta, erudito interprete e commentatore degli Yogasūtra e anche guaritore ayurvedico. Krishnamacharya ha istruito suo figlio e discepolo T.K.V. Desikachar per circa trent'anni.

T.K.V. Desikachar è considerato uno dei maestri di yoga più importanti della nostra epoca. Egli si è dapprima laureato in ingegneria poi ha seguito assiduamente l'insegnamento del padre che gli ha trasmesso il sapere tradizionale dello yoga, dell'ayurveda, dei Veda e dei Vedanta. Nel 1962 Desikachar ha iniziato ad insegnare a livello mondiale. Nel 1976 ha fondato il "Krishnamacharya Yoga Mandiram" un istituto in cui lo yoga viene insegnato e applicato a scopo terapeutico. Vi si trovano all'interno, una scuola di formazione di insegnanti di yoga e un day hospital per i pazienti. Le pubblicazioni e le ricerche scientifiche sull'efficacia dello yoga come metodo di trattamento svolte al Krishnamacharya Yoga Mandiram sono di importanza rilevante sull'immagine dello yoga nel mondo.

Hellfried Krusche è uno psicoterapeuta e psicoanalista, membro dell'associazione di Psicoanalisi Tedesca (DPV) e dell'associazione di Psicoterapia, Psicoanalisi, Psicosomatica e Psicologia del Profondo (DGPT). È formatore di terapeuti, docente e supervisore del gruppo psicoanalitico Köln-Düsseldorf, un istituto di formazione del DPV. Ha pubblicato diversi lavori sull'efficacia delle terapie psicoanalitiche di lunga durata. È un praticante ed insegnante di yoga formatosi in Belgio ed in Francia (ETY, EYU). Dal 1995 al 2012 ha soggiornato molte volte presso il Krishnamacharya Yoga Mandiram da T.K.V. Desikachar. In Francia ed in Germania ha condotto diversi seminari e consulenze individuali rivolte ad insegnanti di yoga e psicoterapeuti interessati allo yoga.

Definizione di yoga e psicoanalisi

Lo yoga e la psicoanalisi sono due discipline che sono nate e si sono sviluppate in modo indipendente l'uno dall'altra ed in due culture molto diverse tra loro. Fin dall'alba dei tempi l'uomo ha cercato di portare avanti il proprio sviluppo psicologico e spirituale. Nell'antichità i custodi dei segreti dello sviluppo e della trasformazione erano i sacerdoti, portatori di una conoscenza sacra e segreta che, secondo loro, derivava direttamente dagli dèi. La filosofia e la medicina erano collegate tra di loro dal culto e dalla relazione con il divino. Nel corso della storia la filosofia, le scienze e la tecnologia si sono separate e la medicina si è sviluppata come parte delle scienze. Lo yoga e la psicoanalisi possono essere considerati come due metodi completamente diversi per lo sviluppo della psiche umana.

Attualmente lo yoga è spesso considerato o trattato come una forma di ginnastica o di auto-trattamento alternativo, ma esso non è nato come metodo di trattamento per sintomi psicosomatici. Anche se al giorno d'oggi negli Stati Uniti e in Europa, esistono un numero infinito di tecniche stili e denominazioni di yoga, nella sua origine esso è parte della filosofia indiana dove è definito in modo chiaro. La filosofia indiana ha la caratteristica, al contrario di quanto è accaduto in Occidente, di non aver subito, nel corso della storia, una separazione tra religione e scienza e tra corpo e mente. La cultura e la sapienza è stata trasmessa in India di generazione in generazione attraverso gli antichi testi dei Veda che costituiscono la sorgente della filosofia, dei rituali e dei valori indiani. I Veda non sono da confondere con l'induismo perché sono più ampi di esso e il confronto con la religione e con Dio ne costituisce solo una parte. La filosofia vedica è composta da sei scuole dette *vaidika darśana*. Le scuole si chiamano: *vedānta*, *mīmāṃsā*, *nyāya*, *sāṃkhya*, *vaiśeṣika* e *yoga*. Esse costituiscono sei differenti "visioni" o "prospettive" del mondo e della vita. Ognuna delle filosofie vediche ha un messaggio diverso ed evidenzia punti di vista differenti. Dunque, lo yoga è prima di tutto una visione generale della vita da un determinato punto di vista. Esso esamina e descrive il funzionamento della mente. L'obiettivo dello yoga è definito negli *Yogasūtra* come "la capacità di dirigere la mente verso un unico oggetto, mantenendosi in quella direzione senza distrazioni." Le tecniche e le pratiche di yoga sono dunque mirate allo sviluppo delle capacità mentali e spirituali. Lo yoga rappresenta sia una visione del mondo che una guida sistematica per promuovere lo sviluppo della persona nel suo complesso: corpo, psiche e mente. Lo yoga parte da un presupposto di dualità tra la coscienza pura, *Puruṣa*, e la materia onnicomprensiva, *Prakṛti*. La coscienza ha una dimensione infinita, è senza qualità e oltre ogni descrizione. La materia è caratterizzata da tre qualità, i tre *guṇa*: inerzia e pesantezza, *tamas*; movimento ed energia, *rajas*; leggerezza e spazio, *sattva*. Qualsiasi cosa che non sia pura coscienza fa parte della materia, anche la psiche e la mente. La materia si trova in uno stato di movimento e cambiamento costante all'interno delle tre qualità. Questo cambiamento continuo si chiama *pariṇāma* ed ha luogo sia nel mondo esterno che nel mondo interiore, nelle emozioni e nei pensieri. In mezzo ai tre movimenti sta un punto fermo che rimane uguale a sé stesso, il *Puruṣa*, la coscienza pura, che è il nucleo al centro dell'uomo. Dal punto di vista dello yoga, la sofferenza e la malattia arrivano quando l'uomo confonde il proprio nucleo interiore, la sua coscienza pura, con i propri pensieri, emozioni, la materia dentro e fuori da lui. Le tecniche di yoga mirano ad aiutare l'uomo a staccarsi e liberarsi dall'identificazione con la materia e a connettersi con il suo vero nucleo interiore, la coscienza pura. Lo yoga è dunque un metodo per giungere a uno stato di consapevolezza che libera l'individuo dall'intreccio con le sue identificazioni e gli permette di

trovare la sua via alla libertà interiore. Visto che sia il corpo che la psiche appartengono alla materia, non esiste né separazione né preferenza tra di essi per lo yoga. Ogni pratica, che sia col corpo o con il respiro, le tecniche di concentrazione e meditazione, così come uno stile di vita sano e coerente, hanno tutte lo scopo di avvicinarsi allo stato di consapevolezza. La filosofia dello yoga e le sue tecniche sono delineate e descritte in modo conciso negli Yogasūtra di Patanjali, un testo di circa 2000 anni fa che, senza la pratica e senza la guida di un maestro, non può essere compreso. La qualità dell'istruzione dipende dall'autenticità dell'insegnante nel suo percorso nello yoga e dalla suo legame con i suoi maestri. La liberazione dalle identificazioni attraverso lo yoga è possibile solo se il praticante si trova in uno stato di stabilità interna, ossia se è sano sia nel corpo che nella mente. Dal punto di vista dello yoga la sofferenza psichica e la malattia sono grandi ostacoli. Possiamo quindi affermare che lo yoga, attraverso lo sviluppo di una stabilità psichica e fisica, porta ad uno stato di piena salute ma, come già detto, non si limita a questo ma prosegue verso lo stato di libertà da tutte le costrizioni. La conoscenza dello yoga è concentrata nel testo degli Yogasūtra. L'origine di questo testo viene attribuita a una persona misteriosa chiamata Patañjali. Si sa molto poco sul suo conto. Tradizionalmente Patañjali viene rappresentato come mezzo uomo e mezzo serpente, da intendere come immagine simbolica. Si pensa che sia stato un veggente ed un saggio che aveva raggiunto l'illuminazione. Secondo la tradizione indiana Patañjali fece tre doni all'umanità: la grammatica sanscrita, la sorgente della medicina indiana, l'āyurveda; la fonte dello yoga, gli Yogasūtra. Gli Yogasūtra costituiscono un testo molto particolare. La parola "sutra" letteralmente significa "designare qualcosa" o "indicare qualcosa". Per capirne meglio il significato possiamo usare la metafora di un insieme di perle preziose che possono essere raccolte in una collana. L'opera degli Yogasūtra può essere paragonata ad una collana composta da pensieri preziosi. Oltre al filo che unisce le perle e al valore di ciascuna di esse, è molto importante anche l'ordine in cui sono disposte.

Dice T.K.V. Desikachar che le qualità degli Yogasūtra in sanscrito sono: viene utilizzato il minor numero di parole possibile; non c'è ambiguità nel testo; gli Yogasūtra sono "pieni di linfa": significa che quanto più si medita sui sutra tante più cose si scopriranno; trasmettono un messaggio destinato non soltanto ad alcuni individui, ma a tutto il mondo; gli Yogasūtra non si occupano di speculazioni, ma di verità percepibili che l'uomo può sperimentare concretamente; ciò che viene espresso dagli Yogasūtra ha dignità e valore; non è un lavoro scadente. Nella tradizione indiana, quando si studiano gli Yogasūtra ci si inchina e si omaggia sempre Patañjali. Essi vengono recitati e appresi a memoria. Sempre nella tradizione indiana, lo studio degli Yogasūtra viene inserito nell'insegnamento solo dopo uno o due anni di lezioni pratiche sugli āsana ed il significato di ogni sūtra viene approfondito nel corso degli anni di studio. Si comincia col significato più superficiale per poi approfondirlo man mano.

La psicanalisi è nata come metodo di trattamento per le sofferenze psichiche. Essa può essere considerata come la base delle diverse forme di psicoterapia. Sigmund Freud ne è il fondatore. Egli, oltre ad essere medico e neurologo, era anche uno studioso di filosofia. Freud individuò l'origine delle nevrosi nei disturbi dello sviluppo della psiche umana. Sviluppò un metodo di trattamento basato sull'uso della parola in cui i pazienti erano invitati a rappresentare il loro mondo interiore con le parole e ad elaborare e risolvere i loro conflitti interiori attraverso il dialogo con il terapeuta. La cura diventava efficace nella relazione con il terapeuta. Questo metodo, che trova la sua applicazione ancora oggi in tutto il mondo, si chiama "analisi del transfert". L'efficacia della terapia attraverso la relazione è oggetto di numerosi studi negli ultimi anni che ne provano la validità. Molti assunti della psicanalisi sono stati confermati dalle scoperte scientifiche più recenti nel campo delle neuroscienze. Dice Krusche che diversi eminenti neuroscienziati concordano con la psicoanalisi sui seguenti punti: le funzioni elementari delle

attività mentali sono inconsce; esiste una forza che vuole impedire la presa di coscienza di contenuti psicologici inconsci; i processi inconsci funzionano diversamente dai processi consci; nella struttura psicologica esistono un principio di realtà ed un principio di piacere; le motivazioni più profonde del nostro comportamento sono riconducibili a pulsioni.

Attraverso la conoscenza della dinamica dei processi inconsci, la psicoanalisi si pone l'obiettivo di fornire chiarimento e aiuto all'estensione della coscienza dell'individuo. Anche se la psicoanalisi è prevalentemente usata per curare conflitti psichici di tipo clinico, essa tiene conto della persona nella sua interezza e implica lo sviluppo di ambiti psichici che prima erano repressi. È provato che, grazie alla terapia, possono essere ridotti sintomi psicologici e fisici di importanza clinica. È stato dimostrato anche che la psiche non costituisce un'entità reale separata ma che è sempre espressione delle relazioni che l'uomo coltiva con il suo mondo interiore ed esteriore.

Quadro contestuale e finalità del libro

T.K.V. Desikachar nel contesto di questo libro, presenta lo yoga sulla base degli Yogasūtra di Patañjali e, più precisamente, sulla sua traduzione inglese “Patañjali’s Yogasūtras – An Introduction and Commentary”.

Hellfried Krusche nel contesto di questo libro, presenta la psicoanalisi sulla base della scuola che fa riferimento a Sigmund Freud e alla tradizione del suo insegnamento presso gli istituti della International Psychoanalytical Association (IPA) in tutto il mondo.

Lo scopo del libro è quello di confrontare l’approccio dello yoga e quello dalla psicoanalisi per lo sviluppo e i cambiamenti della psiche umana. Si cercano somiglianze e differenze tra i due metodi. Viene studiata la possibilità di una trasformazione analoga nei due differenti contesti. Vengono analizzati gli strumenti e i metodi utilizzati dallo yoga e dalla psicoanalisi. Infine, vengono valutati i risultati della trasformazione.

1° Pāda Samādhīpādaḥ: Come si pone lo yoga nei confronti della relazione

Y.S. 1.1: atha yogānuśāsanam = qui iniziano le autorevoli istruzioni sullo yoga.

Secondo T.K.V. Desikachar questo sutra ha un diverso significato se pronunciato dal maestro o dall'allievo. Da parte del maestro significa trasmissione dell'insegnamento appreso a sua volta dal suo maestro, implica il lignaggio e la continuità della tradizione, esperienza e capacità di insegnamento. Da parte dell'allievo significa essere legato e coinvolto al maestro al quale si affida con fiducia e dal quale si impegna ad apprendere e seguire tutte le istruzioni. Lo yoga e gli Yogasūtra in India non sono mai insegnati con leggerezza. I vecchi maestri mettevano anche alla prova l'allievo, la sua serietà e il suo interesse per lo studio così come la sua determinazione e la sua capacità di perseguire l'obiettivo prima di iniziare ad insegnare loro. La retribuzione del maestro di yoga un tempo veniva pagata solo alla fine del percorso di insegnamento e in base ai cambiamenti che l'allievo aveva fatto. L'insegnamento dello yoga è, ancora oggi, graduale, proporzionato alla capacità di comprensione dell'allievo e al suo sviluppo attraverso la pratica. La profondità e la fiducia tra allievo e maestro crescono col tempo. A questo proposito è importante segnalare la parola *anu* che significa seguire: nessuna imposizione, l'allievo ha capito e deciso di seguire il maestro. Più l'allievo segue più può cambiare e trarre effettivi benefici dalla pratica dello yoga. Al giorno d'oggi questo è difficile anche in India in quanto un tempo c'era solo un maestro mentre ora i maestri sono tanti. Questo comporta maggiore difficoltà nel trovare il maestro ed avere fiducia nel suo insegnamento. Inoltre, che ci sono allievi che collezionano maestri vari e varie esperienze a discapito del loro sviluppo. La relazione tra maestro e insegnante nel contesto dello yoga richiede molta disciplina, anche da parte del maestro. Ci vuole la giusta distanza tra i due e la relazione deve riguardare soltanto la trasformazione della mente e della psiche e nient'altro. Per questo la parola *atha* è molto importante perché significa anche attenzione, riferimento, impegno, devozione e consapevolezza di quello che deve essere fatto. Di Patañjali si dice che i suoi allievi non ne vedevano nemmeno il volto, tra il maestro e l'allievo c'era una tenda. certamente si tratta di un simbolismo ma vuole significare che la relazione tra maestro e allievo non esiste sul piano fisico ma a livello psichico e spirituale. La parte fondamentale del percorso di insegnamento dello yoga deve avvenire nel cuore dell'allievo che deve essere veramente aperto; il rispetto non deve essere preteso ma si ottiene attraverso l'autorità e l'amore. L'autorità deriva dalla competenza mentre l'amore nasce dall'amicizia dalla sollecitudine dalla tensione e dal

rispetto in una relazione stabile e di lunga durata. Con questi presupposti, il sutra vuole dare il seguente messaggio: il maestro ha l'esperienza che gli dà l'autorità di insegnare ed è convinto che il suo allievo sia serio. L'allievo ha il chiaro obiettivo di voler apprendere lo yoga.

Secondo H. Krusche questa cornice rimanda alla capacità di sviluppare un legame e restarci (bondability). La relazione descritta tra maestro e allievo con le sue implicazioni e la sua serietà fin dal principio gli sembra difficile da raggiungere per noi occidentali che, secondo lui, la vivrebbero come un'imposizione. D'altro canto, la ricerca scientifica conferma che un legame interiore ed un'identificazione con il guaritore, sono di grande aiuto nei processi di cambiamento profondo. Questo vale anche nel lavoro psicoanalitico. Soltanto se lo psicoanalista ha vissuto in prima persona questo tipo di relazione profonda con l'altro può capire cosa sia una trasformazione e gestire la relazione con i suoi pazienti. Infatti, è attraverso il legame profondo che possiamo comprendere che in una relazione esistono anche le emozioni negative e che le possiamo usare in maniera costruttiva. Per queste ragioni gli psicoanalisti occidentali fanno una terapia di lunga durata prima di iniziare a trattare i pazienti. Devono imparare a conoscersi e a sviluppare la capacità di essere aperti nei confronti dei pazienti, senza avere pregiudizi o preconcetti. Quindi, le caratteristiche della relazione tra psicoanalista e paziente è simile a quella tra maestro e allievo in yoga. In entrambe le scuole la trasformazione avviene attraverso la relazione. L'ostacolo è la paura di molti pazienti di affidarsi troppo allo psicoanalista che crea in loro una resistenza. Il lavoro consiste in gran parte nel tentativo di superare le resistenze del paziente verso la relazione. Esiste una differenza nell'aspettativa: quella del maestro verso l'allievo nello yoga che è molto maggiore e più profonda rispetto a quella del terapeuta con il paziente nella psicoanalisi. Per ciò che concerne il lignaggio, esso è presente ed importante anche nel contesto della psicoanalisi con la tradizione dei terapeuti più anziani in quanto analista e studente intraprendono un percorso insieme di anni di analisi delle esperienze personali dello studente e al termine gli studenti stessi possono diventare analisti e perfino collaborare con i loro insegnanti. Anche se questo è molto simile tra yoga e psicoanalisi, nella cultura occidentale la formazione però è istituzionalizzata mentre nello yoga non è propriamente così.

Y.S. 1.2: yogaścittavṛittinirodhaḥ = lo yoga è la capacità di dirigere la mente verso un unico oggetto, mantenendosi in quella direzione senza distrazioni.

Secondo T.K.V. Desikachar, il secondo sutra definisce non solo l'obiettivo dello yoga ma anche gli strumenti e le modalità per raggiungerlo. Molto importanti sono queste tre parole :*citta*, *vṛitti* e *nirodhaḥ*. *Citta* significa mente ed in particolare una parte della mente già un po' distaccata dai sensi e vicino alla coscienza. questa mente non è coscienza ma "crede di essere Coscienza". Quando *citta* è abbandonato a sé stesso diventa dominante. *Vṛitti* significa Scambio o interazione. L'interazione è possibile solo laddove esiste una relazione perché presuppone una forma di reciprocità. *Nirodhaḥ* significa In questo contesto che tutte le cose vengono decise dalla coscienza; quindi, è la coscienza che decide sull'integrazione. se la coscienza è forte i pensieri non deviano, Si posano totalmente sull'oggetto prescelto della concentrazione. Se la coscienza è debole *citta* è forte. Quindi *citta vṛitti nirodhaḥ* significa potersi staccare da tutto e focalizzare la concentrazione sul momento presente è l'oggetto prescelto. Dal punto di vista dello yoga la mente è qualcosa di molto fluido che cambia costantemente. è molto difficile rimanere nello stato di yoga se all'interno dell'individuo si produce un movimento emotivamente forte. L'obiettivo è avvicinare la condizione mentale psicologica alla coscienza. Bisogna impegnarsi molto per arrivare a un momento di esperienza yogica; tuttavia, quel momento vale lo sforzo perché si scopre qualcosa, una gioia particolare.

Secondo H. Krusche, per noi occidentali è difficile raggiungere questo stato. Tuttavia, Il processo di portare la mente verso la coscienza ricorda molto quello che in psicoanalisi si chiama relazione tra la coscienza e il preconcio. Freud utilizza una lampada per descrivere la coscienza, al centro del fascio di luce si trova la coscienza, ma di quello che vi sta attorno non siamo consci finché non lo illuminiamo. il preconcio ha effetti sui nostri pensieri e comportamenti coscienti; dirige il nostro comportamento e i nostri pensieri anche se non ce ne rendiamo conto. In psicoanalisi si cerca di fare emergere parti del preconcio alla coscienza. I pensieri inconsci perdono la loro influenza sul comportamento man mano che i pazienti arrivano a conoscerli. Il metodo è dunque di accedere all'inconscio tramite il preconcio e mira ad estendere e rafforzare la coscienza. Si può dire che nello yoga si rafforza la coscienza sviluppando degli esercizi mentre in psicoanalisi si amplia la coscienza attraverso l'uso della lingua. La base, sia per lo yoga che per la psicoanalisi, è la relazione. La fluttuazione della psiche viene osservata anche nel lavoro psicoanalitico. Si chiama "moto tra due posizioni psicologiche interne", di cui una è considerata integrante e l'altra invece

disintegrante. Nella prima è possibile riflettere e comprendere mentre nella seconda non si è in grado di formulare nessun pensiero positivo né di fare associazioni.

Y.S. 1.3: tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam = allora si rende manifesta la capacità di comprendere appieno e correttamente l'oggetto.

Secondo T.K.V. Desikachar il risultato di questa esperienza yogica è la scoperta della nostra coscienza, del suo potere, luce e chiarezza. Come la lampada menzionata nella metafora di Sigmund Freud, prima domina il buio poi c'è una luce. La luce può essere vista e ci aiuta a vedere concretamente. La coscienza stessa è l'osservatore della coscienza. Essa viene definita *draṣṭuḥ* ed è sempre consapevole anche dello stato mentale. È il maestro. Il sutra intende dire che se si è completamente concentrati e si riesce a rimanere in questo stato succedono due cose: c'è una chiarezza totale nella percezione dell'oggetto della concentrazione e si fa esperienza dalla coscienza. La coscienza ha tre qualità: sat, cit, ānanda. *Sat* significa "esiste", cioè è reale. *Cit* significa "è continuamente vigile", cioè è sempre presente. *Ānanda* significa "senza limiti", cioè è illimitata, non conosce sofferenze. Nello stato dell'uomo comune ci sono due maestri: uno è la mente o la psiche e l'altro è la coscienza. La coscienza predomina solo quando è forte. Quando non ci troviamo nello stato di yoga o di coscienza, sono le rappresentazioni e i movimenti della mente che ci guidano. Per raggiungere lo stato di yoga è necessario eliminare il disordine attorno a sé e dentro di sé affinché la coscienza si possa dispiegare. Senza il predominio di una vigilanza attiva *draṣṭuḥ* è virtualmente dormiente. Gli Yogasūtra ci presentano la mente come strumento non come maestro; tuttavia, lo strumento ci appare spesso come maestro. La psiche e la mente possono assumere diversi stati di coscienza che vengono descritti negli Yogasūtra: *kṣipta* (stato confuso e disturbato in cui non si è consci di ciò che si fa), *mūḍha* (stato caratterizzato dall'assenza di qualsiasi interesse), *vikṣipta* (stato in cui si avvertiamo la propria confusione anche se non si fa chiarezza su sé stessi), *ekāgratā* (stato in cui dominano vigilanza e attenzione, lo stato di yoga).

Secondo H. Krusche, lo stato di coscienza richiede un certo equilibrio interiore ed esteriore, nel senso che se si vivono relazioni pacifiche e armoniche si arriva più facilmente a uno stato in cui ci si può avvicinare la coscienza. La capacità descritta dallo yoga è il risultato di un lungo allenamento e di aver portato un certo equilibrio nel mondo interiore ed esteriore. Quindi anche in un corso di yoga le persone dovrebbero imparare a portare pace e chiarezza sul loro passato e sul loro

presente. Elaborare la propria storia del passato e i propri conflitti irrisolti coincide molto col pensiero e l'approccio della psicoanalisi. Nella disciplina psicoanalitica c'è però un altro concetto di coscienza. Secondo gli psicoanalisti la coscienza è legata alla lingua che a sua volta regola le relazioni. La psicoanalisi non conosce esercizi come si praticano nello yoga. Dal loro punto di vista il motore dell'attività della psiche e della mente è da ricercarsi nelle paure più profonde e nei conflitti inconsci. Gli analisti cercano di cambiare la mente e la psiche rendendo consci i problemi e le paure. In questo modo si fa emergere un'unità interiore nel paziente in cui egli possa sviluppare uno spazio maggiore per la sua coscienza. Dal punto di vista della psicoanalisi l'agitazione deriva sempre dal mondo interiore della psiche che poi influenza la mente e la percezione. In uno stato di agitazione esistono delle cause delle ragioni precise di cui la persona è spesso all'oscuro perché non è cosciente. Si cerca dunque di aiutare il paziente a rendersi conto delle cause interne e, quando ne è consapevole, la tensione interiore si riduce. Il modo in cui elaboriamo gli stimoli interni ed esterni, è responsabile dei nostri umori e delle nostre emozioni. È una visione simile allo yoga. Però c'è un aspetto in cui la visione della psicoanalisi si differenzia molto da quella dello yoga: per la psicoanalisi la coscienza è una qualità neutra che è presente o assente.

Y.S. 1.4: vṛttisārūpyamitaratra = la capacità di comprendere l'oggetto viene sostituita dal concetto mentale dell'oggetto, oppure da una totale mancanza di comprensione.

Secondo T.K.V. Desikachar se la mente non si trova vicino alla coscienza, al *cit*, allora è più vicina alla percezione dei sensi, in uno stato chiamato *manas*. In quel momento non ci si trova nello stato di yoga. Quando si percepisce qualcosa in quello stato, ci si comporta come se la percezione fosse corretta mentre, in verità, si basa prevalentemente sulla struttura della propria mente e non sulla realtà. La mente qui appare come se fosse la coscienza ed arriva ad una concezione erronea e non alla verità. La mente è come un cavallo selvaggio, deve essere calmata e domata, il che non è semplice. Per questa ragione le relazioni come quella con un maestro di yoga sono molto importanti. In tempi come questi moderni in cui esistono molte possibilità e tentazioni è particolarmente difficile.

Secondo H. Krusche nella sua esperienza nel campo della psicoterapia e della psicoanalisi il legame con la realtà non è scontato. Se si vuole arrivare a uno stato di yoga si deve avere una relazione stabile con la realtà. Dal punto di vista della psicoanalisi, dentro ognuno vive un universo infantile in cui si crede nella forza della magia e dei sogni. Molte persone sono talmente succubi dei loro

sogni e desideri che ne vengono costantemente deluse. Perfino le persone sane e stabili sono soggette all'influenza di ricordi e di immagini dal passato, per cui è lecito pensare che la nostra possibilità di meditare e di concentrarci su un oggetto siano ripetutamente compromesse. L'immagine del cavallo è la stessa che Sigmund Freud utilizzò all'incirca 100 anni fa per spiegare le strutture psichiche. Egli vedeva l'Io dell'uomo come un piccolo cavaliere sul cavallo selvaggio delle pulsioni che esprimono la forza e il potere dell'inconscio.

Y.S. 1.5: vṛttayaḥ pañcatayaḥ kliṣṭaḥākliṣṭāḥ = ci sono cinque funzioni della mente. Ciascuna può essere di beneficio oppure causa di danno.

Secondo T.K.V. Desikachar la mente ha due aspetti, può essere utile ma può anche causarci dei problemi. La mente stessa è neutra, tutto dipende dallo stato in cui essa si trova.

Secondo H. Krusche anche secondo la psicoanalisi è così. Il pensiero può essere utile in quanto può aiutare a comprendere ciò che ci ha agitato e preoccupa portando così alla liberazione. Ma allo stesso tempo può imprigionarci distanziandoci dalla realtà. In questo secondo caso può aggiungere peso. Nelle sue prime ricerche Freud considerava la psiche dell'uomo come una macchina che potesse autoregolarsi. Oggi si tende a utilizzare la metafora del computer che a certe condizioni non funziona più correttamente.

Y.S. 1.6: pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ = le cinque funzioni sono: comprensione, errata comprensione, immaginazione, sonno profondo e memoria.

Secondo T.K.V. Desikachar, in questo sutra Patañjali riduce le attività mentali a 5 categorie. La rappresentazione corretta e la comprensione giusta sono *pramāṇa*. La rappresentazione erronea e la comprensione errata sono *viparyaya*. La fantasia o immaginazione è *vikalpa*. Il sonno profondo è *nidrā*. La memoria è *smṛti*.

Y.S. 1.7: pratyakṣānumānāgamāḥ prāmāṇāni = la comprensione è basata sulla diretta osservazione dell'oggetto, sull'inferenza e sul riferimento a fonti autorevoli.

Secondo T.K.V. Desikachar il settimo sutra ci fornisce la descrizione dei processi psicologico-mentali che definiscono la rappresentazione corretta del mondo nella mente. Patañjali menziona per prima la percezione, ciò significa che tutto il resto è basato sulla percezione e ne viene condizionato. Perciò si dovrebbe cercare di ottenere la comprensione basandosi prima di tutto sulla percezione diretta. Le conclusioni e le deduzioni logiche si traggono soltanto in un secondo momento. Nello yoga si sottolinea l'importanza di *pratyakṣa*, la percezione corretta. All'inizio ha luogo la percezione attraverso gli organi di senso seguita dall'esperienza concreta, poi avviene la deduzione ed infine si giunge alla teoria. Si tratta di una forma di esperienza viva che è proprio una caratteristica dello yoga. In questo lo yoga si differenzia dall'induismo che insegna verità apodittiche. La parola *ānumānā* è molto interessante. *Mānā* significa misurare, *ānu* vuol dire continuare, rimanere nel movimento attuale. ciò implica che bisogna restare in relazione con l'oggetto tentando di avvicinarsi sempre più ad esso.

Secondo H. Krusche anche nel lavoro di psicoanalisi ci si basa in un primo momento sulla percezione diretta del paziente. Si cerca di comprendere la persona il più possibile a livello emotivo e creare vicinanza, fare relazione. Soltanto in un secondo momento ci si riferisce alla teoria e alla propria esperienza lavorativa. Quando si lavora con i pazienti si cerca di rimanere aperti all'esperienza evitando i preconcetti. In psicoanalisi è anche molto importante rimanere in contatto con l'oggetto con cui si è instaurata una relazione, mantenerla e approfondirla.

Y.S. 1.8: viparyayo mithājñānamadrūpapraṭiṣṭham = l'errata comprensione è la comprensione che viene considerata giusta finché condizioni più favorevoli non rivelino la reale natura dell'oggetto.

Secondo T.K.V. Desikachar il sutra vuole dirci che finché non conosciamo realmente la verità crediamo di aver capito correttamente. Questo perché esistono un certo numero di supposizioni e di contenuti della memoria. La teoria del *Sāmkhya* ci spiega per quale motivo non vediamo l'oggetto correttamente. Avviene se si verificano le condizioni seguenti: quando è troppo vicino; quando è troppo lontano; quando la mente è confusa o agitata; quando i sensi sono confusi; quando c'è un ostacolo che ci impedisce di percepire l'oggetto della conoscenza; quando due

oggetti si somigliano tra loro; quando una cosa è molto forte e l'altra molto debole vediamo la prima ma non la seconda. Inoltre, un altro fattore è che quello che vedo ora non è quello che sarà domani. Gli Yogasūtra dicono che *viparyayo* è molto forte e alla sua origine ci sono i *Kleśa*. Quando i *Kleśa* mancano non avvengono distorsioni della realtà. Inoltre, Patañjali dice che la comprensione errata può essere utile, insegnarci qualcosa. Una persona saggia impara dai suoi errori.

Secondo H. Krusche la teoria del *Sāmkhya* sembra molto moderna. Ricorda le leggi della percezione formulate nella psicologia da Sander e Volkelt. Questi studiosi sono stati i primi a dimostrare che la nostra percezione non è oggettiva ma dipende dal contesto. Dal punto di vista psicoanalitico si dice che chi è assolutamente convinto di conoscere la verità senza volerla mettere in dubbio ha generalmente un grosso problema con la realtà. La certezza fanatica è indizio di gravi disturbi psichici. Quindi, come nello yoga, anche in psicoanalisi si continua a dubitare della percezione e verificarne la correttezza. Sembra essere una verità generale. In psicoanalisi si parte dal presupposto che gli uomini hanno paura di quanto non conoscono perché non lo possono controllare. Una delle più grandi sfide del lavoro psicoanalitico consiste nel fatto di confrontarsi con l'ignoto imparando a sopportare la paura di non sapere. In psicoanalisi non esistono risposte corrette o errate; si cerca di scoprire i contenuti inconsci e il loro significato senza giudicare. È molto importante poter cogliere ragionamenti e affermazioni senza valutare la loro veridicità.

Y.S. 1.9: śahdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ= l'immaginazione è la comprensione di un oggetto basata solo su parole e verbalizzazioni, essendo l'oggetto assente.

Secondo T.K.V. Desikachar l'immaginazione e le fantasie costituiscono una conoscenza priva di fatti. L'immaginazione può essere anche speculazione pura. Essa può essere positiva nel senso di preparare e, di conseguenza, creare qualcosa di nuovo. Altre volte invece l'immaginazione può essere un ostacolo. Ad esempio, quando si desidera qualcosa di non desiderabile; oppure quando le persone proiettano sugli altri le proprie rappresentazioni senza che vi sia alcun fondamento reale.

Secondo H. Krusche, per quanto riguarda la valutazione e l'utilizzo della fantasia, lo yoga e la psicoanalisi si distinguono molto. Nella terapia psicoanalitica si invitano esplicitamente i pazienti a produrre speculazioni e fantasie. Questo per comprendere meglio il mondo interiore e i desideri inconsci profondi. La conoscenza delle proprie fantasie e desideri inconsci aiuta il paziente a

rendersi conto del modo in cui plasmano il proprio mondo interiore ed esteriore. È una forma di risveglio della persona. Inoltre, Sigmund Freud descrisse l'immaginazione e la fantasia come la sorgente del funzionamento psichico. Spesso le persone soffrono per le loro fantasie inconsce che possono scatenare in loro paure. Rivelarle e affrontarle fa perdere alle fantasie la loro caratteristica minacciosa. I pazienti che soffrono di malattie psicosomatiche hanno meno fantasie e rappresentazioni inconsce in quanto la malattia e i suoi sintomi sono subentrati alle fantasie. Invitando questo tipo di pazienti a esternare le fantasie si riducono i sintomi psicosomatici.

Y.S. 1.10: abhāvapratyayālabhānā tamovṛittirnidrā= il sonno profondo avviene quando la mente è sopraffatta dal torpore e non è presente nessun'altra attività.

Secondo T.K.V. Desikachar, Patañjali descrive prima tre attività mentali che si svolgono nel presente : *pramāṇa* la comprensione corretta, *viparyaya* la percezione distorta e *vikalpaḥ* di immaginazione. Poi passa all'attività mentale successiva : *nidrā* il sonno profondo che è uno stato in cui la mente non si muove né nel presente né nel passato perché è senza sogni. Il sonno profondo avviene tra i due livelli temporali. La parola sanscrita per descrivere questo stato è *nidrā* che indica uno stato di pesantezza. Si tratta di un'attività psichica caratterizzata dall'assenza di tutte le attività mentali. Patañjali dice che l'oscurità, *tamas*, sorge all'improvviso nella mente con la sua qualità di pesantezza; ciò avviene a livello inconscio. Nella concezione dello yoga esistono due tipi di sonno: il sonno profondo di cui parla questo sūtra e un particolare stato di sonno in cui si è ritirati in sé stessi ma non vige l'oscurità, lo *yoga nidrā*. Gli Yogasūtra affermano che l'assenza dell'attività nel sonno non fa addormentare tutto il nostro sistema. La coscienza pura non dorme, Durante tutto il tempo del sonno c'è un osservatore, il *draṣṭuḥ*. Quando *prāna* si ritira prevale lo stato di sonno ; quando invece *prāna* si diffonde, sorge lo stato di veglia. Durante il sogno *prāna* è collegato alla mente, in questo modo riusciamo a vedere qualcosa. Nel sonno profondo *prāna* non è collegata alla mente per cui non siamo coscienti.

Secondo H. Krusche, per ciò che concerne *nidrā*, dal punto di vista della psicoanalisi il sonno ha due aspetti: quello della pesantezza e quello dell'abbandono. Quando si vuole dormire si deve essere in grado di lasciare tutto ciò che si ha attorno e di abbandonarsi. Questa è la parte positiva e utile del sonno. Se si vuole dormire tranquilli si deve sapere che il mondo è affidabile. Infatti, se ci si sente al sicuro, si può avere la certezza che al risveglio il mondo sarà ancora lo stesso di prima. Un altro aspetto è l'ambiente in cui si vive. Si ha bisogno anche di sicurezza esterna in quanto i

problemi legati al presente o al passato non devono impedire di dormire. Dunque, il mondo interiore ed il mondo esteriore dovrebbero essere fatti in modo da consentire all'individuo di abbandonarsi. Per ciò che concerne *prāna*, In psicoanalisi si conosce un sistema simile chiamato "libido". Per libido si intende l'energia attraverso la quale si stabiliscono dei legami con determinati oggetti. È conosciuto anche il fenomeno di persone che non sentono certe parti del corpo anche se non ci sono delle lesioni al sistema nervoso. In questo caso si dice che non hanno un investimento libidico verso quelle parti del corpo.

Y.S. 1.11: anubhūtavīṣayāsampraoṣaḥ smṛtiḥ= la memoria è la ritenzione mentale di un'esperienza conscia.

Secondo T.K.V. Desikachar *smṛti* è la parola sanscrita per memoria. Patañjali dice che ci ricordiamo di quello che ci ha lasciato un'impressione; l'esperienza ha un impatto su di noi e nulla va perduto. Ci sono due tipi di memoria: una è l'esperienza che lascia un'impronta e l'altra è la creatività. L'impressione non dipende necessariamente dalla durata dell'esperienza. Quando si fa qualcosa ripetutamente essa diventa un riflesso che possiamo chiamare anche condizionamento. I condizionamenti di questo tipo sono strettamente legati alla memoria e vengono chiamati *saṃskāra*. *Smṛti* e *saṃskāra* sono strettamente collegati tra loro. Il *saṃskāra* è la pianta, *smṛti* è il fiore. Situazioni diverse evocano diversi *saṃskāra*. La memoria viene sollecitata sia dai condizionamenti che dall'ambiente, dalla situazione attuale e dallo stato mentale. È influenzata dalle continue attività dei *guṇa*. Si tratta di abitudini comportamentali molto profonde che hanno un impatto forte sulla memoria e sull'atteggiamento dell'individuo. Si possono indebolire i *saṃskāra* negativi soltanto seminando e facendo crescere dei *saṃskāra* nuovi. Nella misura in cui gli ultimi continuano a rafforzarsi, i primi progressivamente si riducono. Nell'induismo esiste il concetto di vite precedenti per cui i *saṃskāra* possono risalire anche a una vita passata. Patañjali non accenna a questo concetto; egli afferma soltanto che gli eventi del passato provocheranno degli effetti nel futuro.

Secondo H. Krusche, T.K.V. Desikachar sta descrivendo tre aspetti della memoria. Il primo collegato alle emozioni e alle relazioni. il secondo riferito ai *saṃskāra*. Il terzo che riguarda i ricordi legati a determinate situazioni. Dal punto di vista della psicoanalisi si contemplano gli stessi aspetti ma si è individuata una quarta forma di memoria definita come "il passato nel presente". Gli psicoanalisti sono convinti che l'attivazione di ricordi inconsci in determinate situazioni possa

renderli molto attuali. Ad esempio, una persona può comportarsi improvvisamente come se fosse tornata 20 anni indietro nel passato. Una reazione del genere viene chiamata “l’agito” legato al passato. La sua particolarità sta nel fatto che le persone non riescono a riconoscerla come vissuto. Esse sono costrette nel loro comportamento e non possono agire diversamente senza saperne il perché. Il lavoro dello psicoanalista è aiutare il paziente a sviluppare coscienza del fatto che si sta comportando in un determinato modo a causa di un ricordo e di un passato e non a causa della realtà attuale. In psicoanalisi questa memoria è chiamata anche “memoria scenica”: come un vecchio film che si ripete. Quando la persona è in grado di vedere, Sentire e capire gli aspetti inconsci del passato con tutti i sentimenti e le emozioni connesse, vive ciò come una vera liberazione. Perché tutto ciò possa succedere l'analista e il paziente hanno bisogno di una relazione stabile, caratterizzata da una profonda e reciproca fiducia.

2° Pāda *Sāadhanapādaḥ*: Che cosa dobbiamo fare se vogliamo cambiare?

Y.S. 2.1: tapaḥsvādyaśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ= la pratica dello yoga riduce le impurità fisiche e mentali. Sviluppa la capacità di auto osservazione e ci aiuta a capire che, in ultima analisi, non siamo i padroni delle nostre azioni.

Secondo T.K.V. Desikachar, il secondo capitolo tratta dell'importanza dello yoga e del modo in cui esso andrebbe praticato. Ciò che va fatto per raggiungere l'obiettivo si chiama *sādhana* e lo sforzo da fare è *kriyā*. *Kriyā* significa agire o azione. È necessario agire per avvicinarsi allo stato dell'attenzione totale. *Kriyā* ha tre elementi: il primo è *tapas*, il secondo è *svādyaśya* e il terzo è *īśvarapraṇidhānā*. *Tapas* è l'identificazione e il processo graduale di eliminazione delle impurità che causano problemi nel nostro sistema psicofisico. Nel corso della vita il nostro sistema è esposto a varie situazioni e influssi diversi che lo "sporcano", per "ripulirlo" occorre disciplina, questo è *tapas*. Per *svādyaśya* si intende l'aspirazione a conoscere sé stessi. Significa che dobbiamo continuamente indagare chi siamo, cioè metterci in questione. Il terzo elemento è *īśvarapraṇidhānā*. Esso descrive l'atteggiamento interiore con il quale bisognerebbe praticare lo yoga. Un atteggiamento che persegue un obiettivo prevedendo e accettando allo stesso tempo un'eventuale insuccesso. Per alcune persone vuol dire credere in Dio, rivolgersi a una potenza superiore. Per altri può essere semplicemente accettare che il risultato delle proprie azioni non dipende totalmente da sé stessi ma dipende in parte da una potenza su cui non si può influire. Il sūtra sostanzialmente insegna: prima ci si impegna per ottenere un risultato; poi c'è la necessità di riesaminare ancora una volta le cose e di mettersi in questione attraverso la riflessione; infine è necessario rimanere aperti per ciò che concerne le aspettative e i risultati delle proprie azioni. Nello yoga l'attenzione, la vigilanza, la relazione e la capacità di essere presenti hanno un'importanza fondamentale. Nello stato dell'uomo comune la lucidità e la chiarezza nella percezione viene spesso oscurata oppure scompare come se venisse coperta da nuvole. Queste nuvole nello yoga si chiamano *kleśa*. La parola *kleśa* si riferisce a stati psichici e a processi mentali che possono provocare sofferenza, impedendo una percezione limpida. Al giorno d'oggi poi lo yoga attraversa una fase problematica. Molte persone non sanno come praticarlo correttamente e, per come è presentato, non è chiaro come si possa praticarlo. Esistono tante scuole diverse che si differenziano per nome e per gli aspetti che enfatizzano. Oggigiorno gli studenti leggono molto, fanno qualche esercizio fisico e meditano su diversi temi. Ma non è chiaro se quello che succede si

svolga su un piano più alto. Nella tradizione indiana antica invece la forza dello yoga si nutre della relazione tra maestro e discepolo. Se manca questa relazione, secondo T.K.V. Desikachar, lo yoga non ha alcun significato. Egli non è sicuro che nello yoga del mondo di oggi esista ancora questo tipo di relazione fondamentale.

Secondo H. Krusche nel lavoro psicoanalitico non si richiede esplicitamente ai pazienti di impegnarsi attivamente per “purificarsi”. Gli psicoanalisti non pensano che esista qualcosa come un'impurità del sistema psicofisico, ma si parte piuttosto dal presupposto che esistano dei conflitti interni inconsci che si possono portare alla luce attraverso la relazione e percorso terapeutico. Non si impongono ai pazienti dei comportamenti prescritti; da parte loro ci si aspetta che paghino la terapia e che vadano regolarmente alle sedute. Questo, anche se blando, potrebbe essere considerato il *tapas* nel percorso psicoanalitico. Invece *svādhyāya* costituisce la parte più importante del lavoro di psicoanalisi. Il fulcro del lavoro consiste infatti nell'aiutare le persone a comprendere le loro azioni e a capire perché agiscono in un certo modo piuttosto che in un altro. Durante la seduta si cerca di rispecchiare le modalità in cui il paziente gestisce sé stesso. Per farlo è molto importante che ci sia una relazione basata sulla confidenza e sulla fiducia. Per quanto riguarda l'ultimo concetto, quello di *īśvarapraṇidhānā*, esistono delle chiare analogie con le ipotesi e le supposizioni che stanno a cuore della psicoanalisi moderna anche se vengono espresse diversamente. La capacità di rinunciare all'esigenza del controllo su sé stessi e sugli altri è uno dei risultati più importanti di una terapia psicoanalitica riuscita. Implica l'accettare che esistono cose che non si possono cambiare, che non si possa trasformare la realtà e le persone a proprio piacimento. Tuttavia, l'obiettivo dello yoga va al di là degli obiettivi della psicoanalisi. Nella terapia psicoanalitica si tratta di superare determinati conflitti interni e di sviluppare la capacità di instaurare relazioni durature e positive con le altre persone. Lo yoga invece mira piuttosto a una trasformazione dei processi mentali in vista di un obiettivo superiore. Comunque, H. Krusche, nota spesso che i pazienti in analisi che praticano contemporaneamente yoga possono evolvere più velocemente e in maniera più profonda.

Y.S. 2.2: samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca= allora la pratica rimuoverà certamente gli ostacoli alla chiara percezione.

Secondo T.K.V. Desikachar il secondo sutra del secondo capitolo spiega che non tutte le sofferenze sono dovute ad influenze esterne. Esistono anche delle cause interne. Il sūtra ci indica che è importante per noi ridurre gli ostacoli interni.

Y.S. 2.3: avidyāsmītārāgadveṣābhīniveśaḥ kleśaḥ= gli ostacoli sono: errata comprensione, confusione dei valori, eccessivi attaccamenti, avversioni irrazionali e insicurezza.

Secondo T.K.V. Desikachar il terzo sūtra elenca gli ostacoli chiamati *kleśa*. *Avidyā* e la comprensione sbagliata, confusione profonda. *Asmitā* è l'egocentrismo, l'identificazione con qualcosa. *Rāga* è la tentazione, il forte attaccamento, la dipendenza. *Dveṣā* è l'odio, il rifiuto, la repulsione, l'avversione. *Abhīniveśa* è l'incertezza e l'angoscia di morire. Ci chiediamo perché soffriamo. Soffriamo perché dentro di noi abbiamo qualcosa che ci fa soffrire. Patañjali la chiama *avidyā*. Questa parola sanscrita è composta da *a* + *vidyā*. *Vidyā* viene da *vid* che significa più o meno vedere o conoscere. Esistono molti termini derivati da *vid* di cui uno è *Veda* il sapere. *Avidyā* vuol dire l'esatto contrario, indica una conoscenza che è completamente diversa da ciò che è. *Avidyā* può sorgere perché non sappiamo qualcosa oppure se crediamo una cosa essere diversa da quella che è realmente. Questo accade perché tutte le nostre percezioni passano attraverso la nostra mente, per cui vengono combinate e colorate secondo i nostri schemi mentali. I colori che vengono dalla nostra mente non hanno nulla a che fare con l'oggetto percepito. Di conseguenza crediamo che ciò che vediamo sia la realtà ma, se conoscessimo i colori della nostra mente, allora potremmo eliminarli e sapremmo com'è veramente l'oggetto della nostra percezione. Affermare che uno non ha *avidyā* è l' *avidyā* più grande. Se *avidyā* rappresenta la percezione errata, allora *asmitā* corrisponde alla falsa identificazione. *Rāga* sta per tentazione ma anche per dipendenza. *Dveṣā* è lo odio e il rifiuto di cose che in passato hanno impresso nella memoria segni di confusione e di dolore. *Abhīniveśa* è la paura, in sostanza è la paura della morte. Quest'ultimo aspetto è anche misterioso. Pur sapendo a livello razionale che non viviamo per sempre e che non abbiamo tutto sotto il nostro controllo, temiamo comunque la morte. Siamo attaccati alla vita e non vogliamo sapere che cosa accadrà dopo. Secondo Patañjali questo è il motivo delle nostre confusioni psicologiche e anche la causa della nostra sofferenza.

Secondo H. Krusche in psicoanalisi si tenta di scoprire come funziona la psiche del paziente elaborando insieme a lui esperienze emotive. In questo modo si portano alla luce vecchi schemi di vissuto e di agito. Facendolo ripetutamente insieme al paziente questi si può rendere conto delle tendenze nel suo modo di vedere le cose e di reagire. Il fatto di diventare coscienti delle tendenze fino a quel momento inconscie è uno dei risultati più importanti di una terapia psicoanalitica. Nel mondo interiore dell' uomo si nascondono esperienze emotive legate all'infanzia. Gli analisti, nella relazione con il paziente, cercano di risvegliare la sua memoria emotiva. Il passato si esprime nella terapia in modo criptico e allusivo. il compito dell'analista è quello di cogliere i messaggi criptati, affrontarli con le proprie emozioni e decodificarli con le proprie competenze psicoanalitiche. Questo processo si chiama "comprensione emotiva". Da lì si deducono ipotesi precise sull'infanzia del paziente che si possono verificare e approfondire nel corso delle sedute. Una volta individuate le principali problematiche le si condivide con il paziente e, sotto questo punto di vista, si guardano insieme le difficoltà attuali. A partire da lì si può risalire alle principali aree problematiche e alle caratteristiche del comportamento del paziente. Dal punto di vista di H. Krusche *abhiniveśa* è diffuso a molti livelli dell'evoluzione. La paura di perdere la vita si trova in ogni essere vivente, dall'organismo più semplice fino all'uomo. *Dveṣā* e *rāga* sono presenti anche nei mammiferi che manifestano delle tendenze a reagire e dei comportamenti dettati da questi due *kleśa*. L'etologia studia il comportamento degli animali e utilizza tecniche per generare artificialmente dipendenze e rifiuto, per poi osservare ed esaminare le reazioni degli animali. I risultati di queste ricerche sono stati applicati, con esito più o meno positivo, negli approcci della terapia comportamentale per l'uomo. È importante rilevare che nello yoga esistono diversi sistemi motivazionali elementari quali la paura, l'avidità e la repulsione. Esse sono motivazioni fondamentali e l'ordine in cui sono organizzate sembra essere determinato dal nostro "io". L'io corrisponde in gran parte all' *asmitā* e descrive il modo in cui una persona concepisce sé stessa. L'io, o l' *asmitā*, sembra essere una caratteristica dell'uomo. Soltanto gli esseri umani sono in grado di identificarsi con qualcosa; gli animali non ci riescono.

Y.S. 2.6: dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā= la falsa identità proviene dal considerare l'attività mentale come la vera sorgente della percezione.

Secondo T.K.V. Desikachar il termine *dṛgdarśanaśakti* indica il potere della coscienza che si manifesta. La coscienza è fortemente legata alla struttura psicologica e mentale della persona. La coscienza è il soggetto, mentre la struttura psicologica e mentale è l'oggetto. Essi sono così vicini tra loro che appaiono quasi come un tutt'uno. Questo è *asmitā*. *Darśanaśakti* rappresenta la qualità della mente. *Darśan* è quello che ci aiuta a percepire: ad esempio la memoria, la cultura, la propria identità. La coscienza e la realtà percepita sono entità diverse ma lo stesso tempo talmente vicine tra loro che sembrano una. Il vero "io" è separato dalla mente e dalla psiche. Il termine *asmitā* deriva da *asmi* che significa "io sono questo". In sanscrito si descrive questa connessione con l'immagine della carta e della scrittura. il foglio di carta e quello che vi sta scritto diventano uno pur rimanendo distinti. Questo è quello che chiamiamo *asmitā*. *Asmitā* è un fattore molto potente nella vita umana. Il primo passo è il riconoscimento, non giudizio ma riconoscimento, è molto importante.

Secondo H. Krusche *asmitā* rappresenta il modo in cui si costituiscono l'unità tra le pulsioni interne e le circostanze esterne dicendo: "Questo sono io". Si dovrebbe tentare di de-identificarsi separandosi dalle proprie identificazioni. Inizialmente H. Krusche pensava che *asmitā* corrispondesse al concetto psicoanalitico del narcisismo, ovvero dell'egocentrismo, egotismo, ego. Ora vede che *asmitā* implica molto di più: ogni azione che si compie e con cui ci si identifica è *asmitā*. Nel lavoro con i pazienti in psicoanalisi si cerca di capire con cosa essi si identificano, esaminando anche le loro emozioni che diventano un indizio delle loro tendenze inconsce. Quello che lo yoga identifica come *asmitā* è un processo complesso di identificazioni reciproche che si verificano in ogni terapia psicoanalitica. In psicoanalisi si usa la tendenza all'identificazione nelle relazioni per esaminare in maniera sistematica i problemi relazionali. Nelle supervisioni tra colleghi ci si ascolta a vicenda cercando di capire in quale modo e con che cosa il collega si sta identificando. La scoperta del tipo di identificazione rappresenta spesso un sollievo e una liberazione per l'analista e il suo paziente. Quello che lo yoga chiama *asmitā*, dunque, è un fenomeno centrale dell'essere umano che ha i suoi effetti su tutti i membri di ogni relazione interpersonale e che gli psicoanalisti hanno imparato a usare nel proprio lavoro. Possiamo dire che sia nello yoga che nella terapia psicoanalitica la relazione è tanto importante perché ci saranno sempre problemi di identificazione. L'allievo di yoga e il paziente si identificano sempre con un

atteggiamento. Perfino il maestro si identifica sempre con qualcosa, fosse anche soltanto la sua teoria oppure il suo sviluppo.

Y.S.2.5: anityāśucidukḥānātmāsu nitya śucisukhātmakhyātiravidyā= l'errata comprensione porta a conoscere erroneamente la qualità, l'origine e gli effetti degli oggetti percepiti.

Secondo T.K.V. Desikachar *avidyā* è una condizione in cui siamo confusi su temi essenziali. Consideriamo qualcosa di transitorio come se fosse permanente. Crediamo che qualcosa ci renda felici mentre in realtà ci fa soffrire. In India alcune cose vengono considerate pure ed altre impure; su questo punto sorgono spesso dei malintesi. *Śuci* indica purezza e *aśuci* sta invece per impurità. Il concetto sulla confusione che alcune cose sono eterne mentre altre non lo sono si chiama *nitya* e *anitya*. Le cose continuano a cambiare. Esse esistono e mutano; è un fatto che dobbiamo accettare. *Avidyā* non significa solo pensare che qualcosa che ora ci sta causando dolore in futuro ci porterà felicità. Succede anche il contrario. ci si può sbagliare, in un modo o nell'altro la realtà può essere diversa da quella che la si immagina. In poche parole: *avidyā* è sempre attivo quando la nostra interpretazione di ciò che percepiamo si distingue dalla realtà. Non si tratta solo delle percezioni sensoriali ma anche delle idee o dei concetti. Come già spiegato in precedenza, abbiamo dei principi su cui fondiamo tutto. Se vediamo qualcosa di diverso da quello che ci aspettiamo non lo riconosciamo. A volte l'immagine precedente di una percezione è più forte della percezione reale. Il livello di *avidyā* varia. A volte è più intenso, a volte più leggero e debole. Si può presentare in diverse forme, implica una sorta di sorpresa. Questo succede perché la mente o le funzioni psichiche sono sottoposte a continue fluttuazioni. È molto facile per *citta* trasformarsi in *manas*. *Citta* può essere molto vicino alla coscienza pura, ma allo stesso tempo può diventare schiavo delle impressioni sensoriali. In quel momento veniamo attratti dal potere dell'oggetto e quindi *citta* diventa *manas*. Il potere della tentazione è molto forte. Gli indiani paragonano le percezioni sensoriali a un serpente. Più latte gli si dà, più il serpente diventa velenoso; il veleno non si riduce nutrendo il serpente. Comunque questo non significa che non bisogna affrontare le esperienze. Al contrario, gli *Yogasūtra* insegnano che se si vuole sviluppare un qualsiasi aspetto bisogna affrontare delle esperienze, in quanto soltanto queste permettono i cambiamenti. L'unica cosa che ha delle conseguenze o degli effetti è l'esperienza. Immaginare di avere una mente stabile senza essere mai stati tentati è soltanto un'idea. Non è sufficiente desiderare una cosa e impegnarsi per ottenerla perché questa si concretizzi effettivamente nella realtà. Per questa

ragione nella tradizione indiana può diventare monaco solo l'uomo che ha vissuto una relazione con una donna e che ha avuto dei figli. Soltanto se si tiene conto di *tapas* e *svādyāya* è possibile una trasformazione. Infine, solo chi ha fatto un'esperienza da cui ha tratto degli insegnamenti può trasmetterli a un'altra persona.

Secondo H. Krusche dal punto di vista della psicoanalisi la sensualità e le tentazioni costituiscono una parte essenziale dello sviluppo interiore. Soltanto le persone che sono coscienti delle tentazioni e che continuano ad affrontarle possono sviluppare in maniera sana la forza di resistere loro. Invece chi non ha sperimentato la sensualità non svilupperà mai una adeguata forza interiore.

Y.S. 2.7: sukhānuśayī rāgaḥ= l'eccessivo attaccamento è fondato sull'idea di qualcosa che condurrà a felicità durevole.

Secondo T.K.V. Desikachar *rāga* un impulso emotivo per il quale ci si sente attratti da qualcosa con la speranza di trarne molto piacere. *Rāga* è una forte attrazione che viene esercitata da un oggetto esterno. Esistono tre fasi di *rāga*: prima l'esperienza; poi il ricordo ed infine il desiderio di volerne sempre di più.

Y.S. 2.8: dukhānuśayī dveṣaḥ= le avversioni irrazionali sono in genere il risultato di passate esperienze dolorose, connesse con particolari oggetti o situazioni.

Secondo T.K.V. Desikachar il contrario di *rāga* è *dveṣa*. In questo caso invece di desiderare un oggetto a tutti i costi, si cerca di evitarlo a tutti i costi. *Dveṣa* è dominante se si evita un oggetto, una persona o una situazione, perché sono legati a esperienze negative e si teme un effetto spiacevole. Infatti, *dveṣa* è sempre causata da una brutta esperienza precedente.

Y.S. 2.9: svarasavāhī viduṣo 'pi samārūdho 'bhiniveṣaḥ= l'insicurezza è la sensazione congenita di ansia per il futuro. Colpisce tanto l'ignorante quanto il saggio.

Secondo T.K.V. Desikachar esiste sempre una paura latente dentro di noi che è per così dire innata. Gli Yogasūtra dicono che la paura non è collegata a un oggetto ma è dentro di noi. Essa può

cogliere perfino una persona saggia e matura. Secondo la teoria dello yoga la paura per la propria sopravvivenza è in qualche modo sempre presente nel nostro inconscio profondo. La filosofia induista suppone che in una vita precedente abbiamo fatto un'esperienza di vita o di morte in cui abbiamo perso tutto. Perciò la minaccia di perdere qualcosa, inclusa la vita, è ancorata da qualche parte nel conscio o nell'inconscio. In *abhiniveśa* ci sono due aspetti la voglia di sopravvivere e l'angoscia di perdere qualcosa.

Secondo H. Krusche, quella che l'induismo chiama vita precedente può essere anche intesa come prima infanzia, ossia un periodo in cui l'individuo è ancora inconsapevole. C'è un momento nel primo sviluppo in cui il bambino non è ancora capace di parlare. I ricordi oscuri risalgono a un mondo nel quale il bambino non sa ancora esprimersi. Dal punto di vista della psicoanalisi, la paura più profonda di un bambino è quella di perdere la madre. Si pensa che i bambini piccoli in assenza della loro madre viva non stati indescrivibili, ma ci sono ancora molte speculazioni a riguardo. La paura della morte e la necessità di dover controllare tutto possono essere elaborate attraverso un lavoro di analisi. La comprensione può portare a una liberazione dalla tendenza compulsiva ad agire in un determinato modo. Inoltre, la paura della morte, pur continuando ad esserci, perde la sua dimensione dominante minacciosa.

Y.S. 2.4: avidyā kṣetramuttareṣām prasuptatanuvicchinadārāṇām= l'errata comprensione è la causa di tutti gli altri ostacoli. Essi non compaiono tutti assieme, e anche la loro forza varia. A volte sono nascosti o a malapena visibili, altre volte sono palesi e predominanti.

Secondo T.K.V. Desikachar è preferibile esaminare il sutra quattro del secondo capitolo soltanto a questo punto perché rappresenta la radice di tutti gli altri *kleśa*. Come già è stato detto, laddove predomina la sofferenza è attivo qualcosa in noi che ha una struttura chiamata *avidyā*. È come un filtro colorato attraverso il quale percepiamo tutto. Il sūtra paragona *avidyā* a un campo (*kṣetra* significa campo) su cui crescono piante diverse: identificazioni errate, desideri incontrollabili, speranze che qualcosa che desideriamo si realizzi, odio o rabbia dovuti ad esperienze negative, paura e angoscia. Ci sono vari livelli. Quando *avidyā* è in uno stato dormiente, domina la chiarezza. A volte in questo campo può spuntare un gambo, anche solo piccolo, ed improvvisamente, per influenze esterne o interne, *avidyā* torna a manifestarsi e a rafforzarsi. Essa si può manifestare in forma di *asmitā*, *rāga*, *dveṣā* oppure *abhiniveśa*. Comunque, solo attraverso uno di questi rami non tutti quanti insieme. Quando uno di loro è forte, gli altri non appaiono. Si possono descrivere i

kleśa con la metafora di un albero : *avidyā* è rappresentato dalle radici; *asmitā* è il tronco; *rāga*, *dveṣā* e *abhiniveśa* sono i rami. Guardando questa metafora è chiaro che oltre ad *avidyā*, nella normalità dell'uomo comune, anche *asmitā* è sempre presente. Lo è finché c'è l'identificazione. *Rāga*, *dveṣā* e *abhiniveśa* si attivano a turno a seconda della situazione. Quando i *kleśa* sono dormienti, sono invisibili ma sempre presenti. Essi non possono essere distrutti, si possono solo creare nuovi *saṃskāra*, con tanto tempo e lavoro.

Secondo H. Krusche nella cultura occidentale odio e amore sono considerati come intimamente legati, due facce della stessa medaglia. Egli trova interessante vedere che sia lo stesso anche per lo yoga, che *rāga* è il primo passo nella direzione di *dveṣā*. *Abhiniveśa* è radicata in ogni essere vivente. È chiaro che l'uomo debba continuamente confrontarsi con essa. Mettendo invece *rāga* e *dveṣā* in primo piano si può aggirare *abhiniveśa*. L'esperienza più terribile che si possa fare è quella di trovarsi senza niente o nessuno con cui relazionarsi. Quando prevale *rāga* (avidità, fame, dipendenza), si ha almeno un punto di riferimento o di appoggio. H. Krusche trova che sia molto importante insistere sul fatto che occorre tanto tempo per cambiare i processi psicologici. Nella scienza moderna esiste la tendenza a voler guarire da tutto rapidamente. Molte persone vorrebbero che anche la psicoterapia funzionasse velocemente. Ci sono anche terapeuti moderni che sostengono seriamente che una psicoterapia debba essere terminata entro due settimane. Ci si deve confrontare con molta ignoranza nelle discussioni sul tempo necessario ai processi di trasformazione. È chiaro che i *kleśa* non vengono percepiti finché le cose funzionano come la persona vuole. Nel momento in cui qualcosa non va più come ci si aspetta che vada i *kleśa* riemergono.

3° Pāda Vibhūtipādaḥ: Quali obiettivi possiamo raggiungere?

Y.S. 3.1: deśabhandaścittasya dhāraṇā= la mente ha sviluppato la capacità di essere diretta (dhāraṇā) verso l'oggetto prescelto, a prescindere da tutti gli altri potenzialmente esaminabili.

Secondo T.K.V. Desikachar il terzo capitolo degli yoga sutra tratta dei risultati che possiamo raggiungere dopo aver creato uno stato psichico e mentale forte e stabile. Per raggiungere tale stato dobbiamo fare lo sforzo di cui si è parlato nel secondo pāda. Il terzo capitolo è intitolato *vibhūtipādaḥ* perché descrive il potenziale e i poteri a cui possiamo giungere attraverso la meditazione. Non ci si deve far tentare dai poteri che possiamo raggiungere, essi ci fanno confondere; bisogna andare oltre i poteri per giungere alla libertà interiore ed evitare la sofferenza. Il testo ci introduce ai vari stadi di meditazione e agli oggetti di focalizzazione possibili e ci indica come scegliere l'oggetto della concentrazione. La meditazione ha tre fasi. La prima fase è la scelta dell'oggetto, *dhāraṇā*. La seconda fase è rimanere in relazione con l'oggetto scelto, *dhyāna*. La terza fase è entrare in connessione più profonda con l'oggetto, *samādhi*. Se il legame con l'oggetto scelto per la meditazione perdura, colui che medita può raggiungere uno stato in cui non esiste più niente tra colui che percepisce e l'oggetto che viene percepito. Colui che percepisce e l'oggetto percepito si fondono, diventano uno. Questi tre termini, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* sono fondamentali nel terzo capitolo degli Yogasūtra. Nella prima fase, *dhāraṇā*, ho varie possibilità di scelta sull'oggetto ma ne scelgo soltanto una. La decisione è dettata da *citta*, non da *manas*, e non perché sia piacevole né facile ma perché è buona per il mio bene. Questo è *deśabhandaścittasya dhāraṇā*.

Secondo H. Krusche il terzo capitolo degli Yogasūtra descrive lo sviluppo di poteri e capacità straordinari come risultato della pratica dello yoga. Si potrebbero paragonare l'associazione e il legame con l'oggetto prescelto nella meditazione, ai concetti della psicologia moderna di "imitazione e identificazione". L'oggetto è qualcosa a cui si è legati, che ci tocca e con cui, grazie al contatto quotidiano, ci si identifica progressivamente sempre più. Identificandosi con l'oggetto si assumono certe sue caratteristiche. Questa sorta di fusione è sempre collegata a una persona o a più persone reali; dipende dunque sempre da una relazione reale, non da un oggetto astratto. Dal punto di vista della psicoanalisi non si può evolvere senza una relazione reale.

Y.S. 3.2: tatra pratyayaikatānatā dhyānam= allora le attività mentali fluiscono ininterrottamente solo in direzione di un oggetto (dhyāna).

Secondo T.K.V. Desikachar nella seconda fase della meditazione si comincia a riflettere sull'oggetto. Prende avvio un'interazione tra quello che si vede, lo stimolo, e quello che si svolge nella propria mente. Avviene una specie di scambio tra la mente e l'oggetto e tra l'oggetto e la mente; si tratta di una relazione reciproca. La seconda fase della meditazione è quindi l'interrelazione nella quale trasferisco qualcosa e da cui ricevo qualcosa in cambio. Questo processo continua incessantemente.

Y.S. 3.3: tadevārthamātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyamiva = presto l'individuo diventa così immerso nell'oggetto che nient'altro lo interessa. È come se l'individuo perdesse la propria identità. È la totale integrazione (samādhi) con l'oggetto di conoscenza.

Secondo T.K.V. Desikachar quando succede *dhyāna*, si può raggiungere il terzo stadio della meditazione, il *samādhi*. Improvvisamente è come se si venisse sopraffatti da una grande esperienza, non si è più consapevoli di sé stessi. L'io non sta più in primo piano e in un certo senso cessa di esistere. La coscienza dell'io non esiste più; quello che esiste è soltanto l'oggetto su cui si è concentrati, almeno per qualche momento. Questo è *samādhi*.

Y.S. 3.4: trayamekatra samyamah= applicazione continua di questi processi esclusivamente su un unico oggetto si chiama samyama.

Secondo T.K.V. Desikachar in questo sutra viene raccomandato il *samyama*. È come una ricerca scientifica. La propria concentrazione, interazione, il proprio assorbimento totale, sono gli stessi, giorno dopo giorno, verso l'oggetto prescelto.

Y.S. 3.5: tajjayātprajñālokaḥ= il samyama applicato a un oggetto conduce alla comprensione globale dell'oggetto in tutti i suoi aspetti.

Secondo T.K.V. Desikachar quando si ha questo collegamento continuo si scoprono delle cose nuove. La chiarezza diventa assoluta. È una scoperta scientifica.

Y.S. 3.6: tasya bhūmiṣu viniyogaḥ= il samyama va sviluppatō gradualmente.

Secondo T.K.V. Desikachar la pratica e la tecnica della meditazione dovrebbe essere adeguata al potenziale di ognuno. Gli Yogasūtra dicono che bisogna iniziare laddove ci si trova e avvicinarsi al proprio ideale passo dopo passo. Si tratta di un messaggio molto importante e dovrebbe essere l'atteggiamento con cui insegnare la meditazione. Se non si segue questo metodo, arrivano la delusione e il disincanto. Questo concetto è uno dei contributi fondamentali di Patañjali, per cui nella cultura indiana in passato si insegnava la meditazione soltanto a livello individuale. Nella misura in cui una persona si sviluppava si procedeva al grado successivo e così via; anche il tempismo gioca un ruolo molto importante. La meditazione non è statica ma un processo molto dinamico. Nella meditazione ci sono due percorsi, uno di addizione e uno di sottrazione: il primo ci porta ad acquisire qualcosa, il secondo invece ad abbandonare qualcosa. Nei primi due pāda Patañjali ha affrontato il processo della sottrazione. Nel terzo pāda si affronta il processo dell'addizione: la crescita e l'evoluzione delle potenzialità individuali. Naturalmente questo non è semplice perché ci vuole prima un grande lavoro per ridurre le proprie problematiche e le proprie paure.

H. Krusche ammette di avere sempre avuto difficoltà a comprendere il terzo capitolo. Non riesce a capire che cosa si intenda concretamente. Secondo lui, nel mondo occidentale le persone hanno grosse difficoltà a concentrarsi su qualcosa e a dedicarsi tanto da diventare una cosa sola con l'oggetto o addirittura da fondersi con esso. Le persone che vede provano piuttosto a uscire da questo tipo di situazioni "fusionali" oppure le evitano del tutto. Nella cultura occidentale è diffusa la paura della fusione in quanto elimina i confini individuali. Nella psicoanalisi si parte sempre dal presupposto che la crescita interiore sia naturale e che abbia luogo quando i conflitti interiori della persona si sono ridotti oppure risolti. Si guarda l'uomo dal punto di vista dello sviluppo dinamico della sua relazione con l'ambiente. Ma quando si tratta di sviluppare qualcosa di nuovo che prima non c'era, H. Krusche non riesce a immaginarsi come possa avvenire. Secondo lui si può immaginare la crescita soltanto come l'eliminazione di ostacoli e come un'ulteriore sviluppo di qualcosa di preesistente. Inoltre, dal suo punto di vista, trova difficile concepire la libertà nella scelta dell'oggetto della meditazione. Dal punto di vista della psicoanalisi una persona si può sviluppare soltanto stando in relazione con altre persone. Il tipo di meditazione in cui qualcuno si fonde con l'oggetto scoprendo qualcosa di nuovo è, secondo H. Krusche, possibile esclusivamente

per individui profondamente radicati nello yoga e praticamente impossibile per persone calate nella vita quotidiana. Per quanto concerne il processo di *saṃyama* esso si può paragonare al lavoro degli scienziati che fanno ricerca per un lungo periodo o a quello degli artisti il cui lavoro continuo sullo stesso tema riesce in qualche modo a trasformarli. Si potrebbe tentare di descrivere i processi spiegati sopra con i principi d'apprendimento della psicologia. Si impara qualcosa ad esempio attraverso l'imitazione, l'identificazione, procedendo gradualmente.

Y.S. 3.7: trayamantaraṅgaṃ pūrvebyaḥ= paragonate alle prime 5 membra dello yoga, le tre successive sono più complesse.

Y.S. 3.8: tadapi bahiraṅgaṃ nirbījasya= lo stato in cui la mente non conserva impressioni di sorta e in cui niente è oltre la sua portata (nirbījasya samādhi), è più difficile dello stato in cui si dirige semplicemente la mente verso un oggetto (samādhi).

Secondo T.K.V. Desikachar i sūtra 7 e 9 del terzo capitolo dicono che quando la mente è confusa, tutto il sistema è confuso; quando invece la mente è calma, tutto il sistema è calmo. È un concetto molto utile. Come visto sopra, il sūtra 6 del terzo capitolo descrive *vinīyoga* come *tasya bhūmiṣu vinīyogaḥ*. L'insegnamento dovrebbe prendere in considerazione i diversi aspetti degli allievi e avere un approccio individualizzato. L'oggetto scelto per la pratica della meditazione può variare molto da una persona all'altra. Per chi medita e pratica da tanto tempo, gli oggetti esterni possono col tempo risultare troppo grezzi; la persona potrebbe cercare qualcosa di più sottile, come per esempio un oggetto interno. Il sutra 7 approfondisce precisamente questo aspetto; si tratta di adeguare l'insegnamento allo stato interiore e alla capacità dell'allievo. I sūtra 6-9 Elaborano il significato di *vinīyoga* in generale. Non si tratta di una tecnica o di uno stile, ma di un tipo di insegnamento che parte dalla situazione in cui l'allievo si trova in quel momento. In un insegnamento standardizzato, non esiste più una relazione con l'individuo. Come già detto, ai vecchi tempi la meditazione si insegnava in questo modo: il maestro aveva una relazione con il suo allievo, conosceva il suo livello e le sue capacità, decideva l'obiettivo su cui l'allievo si sarebbe dovuto concentrare e monitorava il suo grado di coinvolgimento. L'allievo da parte sua doveva essere ricettivo e motivato. Il messaggio importante di Patañjali è che non possiamo standardizzare tecniche speciali e trasmetterle a tutti in maniera uguale. Patañjali dice che la meditazione va insegnata senza perdere di vista la situazione individuale della persona, il suo

livello di comprensione e il suo stato mentale. Nella tradizione indiana si dice anche che quando si insegna la meditazione possono ascoltare solo quattro orecchie; tutto quello che è individuale è anche confidenziale. Lo yoga motiva a diventare indipendenti. Il ruolo del maestro di yoga è aiutare l'allievo a diventare autonomo. È il concetto di *kaivalya*: quando si arriva a vedere e sentire la luce in sé non c'è più bisogno della luce di un altro. Il maestro, il guru diventa interiore.

Secondo H. Krusche questo concetto della connessione adeguata gioca un ruolo molto importante anche nella psicoanalisi. Nel valutare, ad esempio, l'efficacia di una terapia o di un trattamento psicoterapeutico, si guarda per prima cosa la qualità del contatto tra il terapeuta e il paziente. Ci si chiede quanta fiducia il paziente abbia nello psicoanalista e in che misura si senta compreso da esso nella propria situazione. Analista e paziente devono sviluppare una lingua comune. Questo è un altro punto in comune importante tra lo yoga di Patañjali e la psicoanalisi. L'importanza di una relazione basata sulla comprensione tra una persona che cerca aiuto e un'altra che possa darle il sostegno che necessita. Questo sembra essere un principio universale che tutte le culture considerano essenziale per lo sviluppo dell'uomo. Anche nella psicoterapia è importante rendere la persona autonoma. A volte succede l'esatto contrario. Alcune persone, ad esempio, sostengono di non seguire frequentemente le sedute psicoanalitiche per evitare forme di dipendenza, però spesso emerge che proprio essi mantengono la dipendenza, in quanto la paura di diventare dipendenti impedisce loro di fidarsi veramente di qualcuno. In altri pazienti si osserva invece che cambiano quel tanto che permette loro di rimanere in contatto con l'analista. Questi pazienti costruiscono una situazione in cui la dipendenza viene conservata sistematicamente. Decidono a livello inconsapevole di rimanere i dipendenti dagli altri. Dal punto di vista della psicoanalisi è importante comprendere le paure più profonde che impediscono a una persona di scegliere la libertà.

Y.S. 3.9: vyutthānanirodhasaṃskārayorabhibhavaprādurbhāvau nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ = la mente può avere due stati, basati su due diverse tendenze. Essi sono la distrazione e l'attenzione. In un determinato momento prevale uno solo dei due stati, e tale stato influenza i comportamenti, le propensioni e le manifestazioni della persona.

Secondo T.K.V. Desikachar il sūtra dice che a volte siamo stabili e a volte siamo agitati. Quando siamo agitati il passato può dominare sul futuro, si avverte l'influenza dei *saṃskāra*. Quello che

succede allo stato mentale coinvolge ogni singola parte del nostro sistema. Questa connessione esiste in tutto il sistema umano. Lo scopo dei vari aspetti dello yoga è di portare la struttura della mente da uno stato agitato e combattuto ad uno più stabile. Se ci riesce il risultato non è solo un cambiamento a livello mentale bensì lo sviluppo di tutta la persona. È questo il senso del sūtra: ogni cambiamento della mente o dello stato mentale si ripercuoterà su tutto il sistema. In questo contesto viene utilizzata la parola *pariṇāma* che significa “cambiamento” o “trasformazione”. La nostra struttura è sottoposta a cambiamenti continui; l'idea di poterla trasformare attraverso interventi precisi e strumenti appositi ci dà speranza. I fattori che possono aiutarci a cambiare sono tre: natura dell'uomo, cioè il suo potenziale; il tempo, con quello che accade nel suo corso; il contributo personale, quello che si fa. La trasformazione può essere sia positiva che negativa. L'agire della persona può essere guidato dalle esperienze di vita attraverso le quali la persona può imparare determinate lezioni ed evolvere. Questo è l'intelligenza che in sanscrito viene chiamata *nimitta*. Ogni evento significativo nella vita può essere *nimitta*, sia positivo che negativo.

Secondo H. Krusche dal punto di vista della psicoanalisi per lo sviluppo di una persona concorrono tanti fattori: vitalità, disposizione genetica, motivazione, forza, energia, esperienza, stabilità e anche la capacità di entrare in una relazione e di mantenerla. Tutti i fattori agiscono insieme e la loro interazione produce le qualità di una persona. In psicoanalisi si ritiene che i cambiamenti veloci e fondamentali senza interventi esterni siano possibili soltanto fino alla fine dell'adolescenza, cioè fino all'età di 24-30 anni. Lo sviluppo per le persone che hanno più anni avviene molto più lentamente e richiede tempi più lunghi. Dal lavoro psicoanalitico si sa che per la trasformazione della psiche occorre sempre tanto tempo. In generale una terapia psicoanalitica ha bisogno di tre anni prima che ci sia una trasformazione stabile. Il tempo gioca dunque un ruolo importante. Nei casi in cui è necessario un evento emotivo perché è una persona intraprenda un cammino di trasformazione probabilmente la persona era precedentemente chiusa a livello emotivo. Secondo il punto di vista della psicoanalisi esistono la paura delle emozioni e la paura di perdere il controllo di sé quando le emozioni diventano troppo forti.

Y.S. 3.10: tasya praśāntavāhitā saṃskārāt = mediante una pratica costante e continua, la mente può rimanere in uno stato di attenzione per lungo tempo.

Secondo T.K.V. Desikachar per poter trasformare la propria personalità si deve fare uno sforzo continuo. Più grande è lo sforzo, più profondo è il cambiamento. Ci deve essere una pratica

costante, non si può procedere in modo casuale, in quanto l'influenza del passato sulla mente è molto forte. Bisogna impegnarsi attivamente per calmare la mente agitata e per mantenere la quiete. È necessario ridefinire e affinare costantemente la propria percezione delle cose e lo sforzo da fare. Non esiste una ricetta valida per tutta la vita. Bisogna costantemente verificare dove una persona si trova al momento e che cosa si può fare con lei in quel momento, altrimenti si rischia di regredire.

Secondo H. Krusche questo sūtra sembra evidenziare un altro aspetto: da una parte esiste l'effetto di un apprendimento improvviso causato da un evento traumatico; dall'altra c'è un processo di trasformazione costante nel tempo. Il solo verificarsi di un evento non basta ma si deve seguire un lavoro costante e continuo. In psicoanalisi si cerca di adattarsi ai propri pazienti. Si tenta di capire il loro linguaggio e di usarlo rivolgendosi a loro. Le persone hanno la tendenza a mantenere le loro vecchie abitudini e a impostare le relazioni seguendo un loro schema precostituito. Anche se desiderano cambiare, a livello inconscio esiste una specie di resistenza al cambiamento e alla possibilità di guardare la loro vita in maniera diversa. A volte perfino il lavoro con lo psicoanalista diventa parte di questa resistenza; le persone arrivano in terapia con l'obiettivo segreto di non cambiare la loro vita. In ogni seduta psicoanalitica viene osservato e analizzato accuratamente il passaggio del paziente da uno stato d'animo all'altro. Attualmente si sa che la psiche, o la condizione mentale, continua muoversi da uno stato di chiarezza e raccoglimento (*citta*) a uno stato di confusione, di paura e di assenza di chiarezza (*manas*). La mente oscilla proprio tra questi due stati. Il primo costituisce una situazione integrata è più stabile; il secondo descrive invece uno stato dominato dall'angoscia. Dunque, lo stesso paziente può fluttuare da una condizione all'altra. L'analista osserva i cambiamenti del paziente e lo accompagna adattandosi alla situazione in cui il paziente si trova in quel momento. Anche gli psicoanalisti vedono la mente come qualcosa che si trasforma in ogni momento e che bisogna seguire se si vuole rimanere in contatto con il paziente. Alcuni psicoanalisti dicono che, nella misura in cui riescono ad accompagnare il paziente nei suoi movimenti, possono contribuire alla sua crescita interiore. Se ci si sintonizza con lui si possono superare più facilmente le sue resistenze interne e progredire nel suo sviluppo.

4° Pāda Kaivalyapādaḥ: Come possiamo conquistare la libertà interiore?

Secondo T.K.V. Desikachar il quarto capitolo degli yoga sutra è particolarmente importante per le persone che lavorano sulla psiche degli altri, in quanto affronta la questione della trasformazione interiore. Il tema centrale del quarto capitolo è infatti la domanda su cosa sia il cambiamento. Nello yoga trasformazione o cambiamento significa che la persona: acquisisce l'abilità di fare cose che non sapeva fare; comprende cose che prima non capiva; è capace di stabilire delle relazioni senza più il blocco delle sue esperienze passate. Sorge la domanda su come questo sia possibile e su quale base si possano verificare i cambiamenti avvenuti.

Y.S. 4.1: jamnauśadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ= eccezionali facoltà mentali si ottengono: per eredità genetica, mediante l'uso di erbe prescritte nei Veda, incantesimi, rigorosi ascetismi e mediante quello stato mentale che rimane con l'oggetto senza distrazioni (samādhi).

Secondo T.K.V. Desikachar il primo sūtra del quarto capitolo spiega come la trasformazione lo sviluppo vengano determinati da diversi fattori: *jamna*; *ośadhi*; *mantra*; *tapas*; *samādhi*. *Jamna* vuol dire che a un tratto si manifesta un aspetto che fino a quel momento era nascosto. A volte succede che delle facoltà si palesino improvvisamente perché ne esisteva il potenziale. Il potenziale latente si può esprimere all'improvviso, senza che la persona abbia intrapreso alcuno sforzo. Per *ośadhi* si intende l'influenza di sostanze come droghe o piante. In India si credeva ad esempio che ci fossero foglie o fiori speciali con effetti particolari e si celebravano diversi riti in cui queste sostanze venivano consumate. Nella medicina moderna si conoscono tante sostanze che possono alterare l'organismo umano. Questo tipo di rimedio può essere inteso come *ośadhi*. La recitazione dei *mantra* conferisce le qualità che sono rappresentate dal mantra stesso. Un maestro che abbia meditato per tanto tempo su un *mantra* preciso può trasmetterlo all'allievo che lo utilizzerà precisamente come gli è stato insegnato. La fede nel *mantra* e nel suo uso gli conferirà delle qualità che prima non aveva. Si tratta di un'usanza molto diffusa in India. Nel primo capitolo degli Yogasūtra Patañjali dice che, se si visualizza *īśvara* cantando il *praṇava* (OM) si eliminano gli ostacoli e si conosce sé stessi. Per *tapas* si intende una tecnica che elimina tutte le cosiddette "impurità" interiori. Il concetto si trova anche nel secondo capitolo degli Yogasūtra. Quando nella mente, negli organi di senso, oppure nel corpo, si trovano delle impurità, ricorrere a *tapas* significa

sottoporsi a determinate discipline o pratiche per ridurle. Il *prāṇāyāma*, ad esempio, è considerato uno dei più importanti esercizi quotidiani di *tapas*. Bisogna usare *tapas* con cautela e in maniera tale che non ci faccia confondere, che non disturbi la mente o la psiche, lo dice Patanjali. Gli esercizi dovrebbero rispettare i propri limiti e le proprie possibilità. *Tapas* è sempre collegato a un tipo di dieta. Dunque, anche l'alimentazione corretta che rispetti i limiti del praticante è un aspetto di *tapas*. La parola *samādhi* in questo contesto si riferisce a tutto il sistema di *aṣṭāṅgayoga*. *Aṣṭāṅgayoga* comprende anche altri componenti: *yama* (il proprio comportamento e atteggiamento nei confronti degli altri); *niyama* (il proprio comportamento e atteggiamento nei confronti di sé stessi); *āsana* (esercizi fisici mirati); *prāṇāyāma* (esercizi di respirazione specifici); *dhyana* (la concentrazione rivolta a determinati oggetti esterni o interni e la meditazione); *samādhi*. L'ordine in cui vengono elencati i fattori è significativo: il fattore ultimo, *samādhi*, nell'ordine è quello più importante. Colui che è stato trasformato dall' *aṣṭāṅgayoga*, cioè da *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhyana* e *samādhi*, è il vero maestro.

Secondo H. Krusche l'elenco inizia con *jamna*. Passa quindi a *aṣādhi* per poi arrivare a *mantra* dove per la prima volta viene richiesto uno sforzo personale. Per quanto riguarda invece *tapas* e *samādhi* la disciplina e un approccio attivo sono fondamentali. È interessante notare che l'elenco menziona alla fine, come punti più importanti, atteggiamenti che si riferiscono soprattutto alla relazione con gli oggetti esterni (*yama*) e con gli oggetti interni (*niyama*). Questo significa che nello yoga la disciplina e le relazioni che intratteniamo con il mondo interno e con quello esterno sono di fondamentale importanza. Lo stesso vale per la psicoanalisi. Da psicoanalista la capacità di una persona di giungere a una trasformazione interiore dipende dalla qualità delle relazioni che la persona ha sperimentato nell'infanzia. Le esperienze di relazioni con persone importanti a livello emotivo possono trasformarsi in una struttura interna della psiche. Ne risulta quello che gli psicoanalisti chiamano "oggetto interno". Per la psicoanalisi l'uomo non ha relazioni soltanto con gli oggetti esterni ma anche con quelli interni. Se gli oggetti interni sono piuttosto positivi e costruttivi si ha la capacità di rimanere aperti a proposte e possibilità di sviluppo. Al contrario, se gli oggetti interni ed esterni sono in una certa misura negativi, si ha la tendenza a vivere ogni situazione come piuttosto minacciosa e restrittiva. Nel corso del lavoro psicoanalitico si cerca di approfondire la capacità del paziente che sarà in grado di cambiare nella misura in cui la terapia riuscirà a portarlo all'apertura interiore. Dunque, nella tradizione psicoanalitica si osserva prevalentemente l'aspetto della relazione.

Y.S. 4.2: jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt= il cambiamento da una conformazione di caratteristiche a un'altra, è sostanzialmente una sistemazione delle qualità fondamentali della materia.

Secondo T.K.V. Desikachar il secondo sūtra del quarto capitolo descrive come avvengono i cambiamenti dal punto di vista degli Yogasūtra. L'idea interessante esposta qui è che tutto già esiste; si ha tutto, ma non tutto è manifesto. Se nel mondo interiore di una persona emergono alcune aspetti prima nascosti, improvvisamente la persona diventa molto diversa. Se qualcosa cambia, alcuni aspetti emergono la superficie mentre altri passano in secondo piano. Questo è *jāti*. *Jāti* significa che qualcosa che era celato ora emerge. viene dall'antica parola *jānu* che significa più o meno "c'è già tutto". La preghiera al sole, il *gāyatrī*, ne è un esempio. Si canta: "Sole, ti veneriamo. Puoi togliere molte impurità. Meditiamo su di te. Quando meditiamo su di te e sulla tua luce chiara, sorge dentro di noi la luce e il nostro coraggio riemerge." Non significa che il sole ci dà chiarezza, ma che una nuvola scompare e che ritorna la luce. Le nuvole devono essere semplicemente diradate perché ritorni la luce. Per farlo abbiamo bisogno di precisi strumenti, come ad esempio la meditazione. È il motivo per cui si crea innanzitutto una relazione con le persone che arrivano per essere istruite allo yoga. Si devono esaminare le situazioni e le persone come se si sondasse un terreno. Laddove l'indagine porta ad un esito positivo, sono probabili anche le possibilità di cambiamento.

Secondo H. Krusche nella visione occidentale prevale ancora il concetto che l'apprendimento consista nell'aggiungere qualcosa. Predomina l'idea che dobbiamo aggiungere qualcosa dall'esterno. Il modo di concepire dello yoga invece è molto diverso: non si tratta di aggiungere qualcosa ma di svelare qualcosa. È un punto di vista molto diverso dell'uomo e del concetto dell'apprendimento. Seguendo questo pensiero, sarebbe meglio creare ambienti che permettano di imparare in maniera ottimale, invece di insegnare agli altri qualcosa che non richiedono e che non è adatto loro. Bisognerebbe invitare le persone a uscire dalle vecchie abitudini e a fare emergere alla superficie qualità nascoste in loro. È una concezione dell'essere umano molto umanistica alla quale H. Krusche aderisce. Considerando l'individuo in questo modo, non li si può giudicare senza tener conto della loro situazione generale, senza comprenderli. Secondo alcuni psicoanalisti, nella terapia si accompagnano i pazienti per i vari stati mentali in cui si trovano di volta in volta. Il paziente, infatti, può attraversare stati di coscienza completamente differenti. L'analista cerca di seguire il paziente nelle oscillazioni della sua condizione psichica e nei

cambiamenti che ne conseguono e di essere presente nei passaggi tra i vari stati di coscienza. Quando riesce a farlo, il paziente sviluppa un senso di continuità e di sicurezza. Fa l'esperienza che tutti gli stati mentali hanno una cosa in comune, la relazione come base stabile e sicura. Si crede che gli esseri umani portino questa conoscenza dentro di sé, ma che molti vi abbiano rinunciato nel corso della loro vita. Nella terapia questa conoscenza viene riattivata. Da questa prospettiva dell'essere umano è molto difficile dare consigli agli altri. Da questo punto di vista, l'unico modo per aiutare una persona è quello di essere presente per lei e di creare insieme a lei un ambiente con le condizioni più favorevoli per il suo sviluppo. Gli psicoanalisti non manipolano mai nessuno nel proprio lavoro in quanto ogni intervento artificiale renderebbe la situazione del paziente solo più complicata.

Y.S. 4.3: nimittam aprayojakaṃ prakṛtīnām varaṇabhedastu tataḥ kṣetrikavat= ma tale intelligenza può rimuovere soltanto gli ostacoli che impediscono determinati cambiamenti. Il suo ruolo non è diverso da quello di un contadino che abbatte un rialzo di terra per consentire all'acqua di defluire nel campo che desidera irrigare.

Secondo T.K.V. Desikachar il terzo sūtra del quarto capitolo Patañjali spiega come avvengono i cambiamenti proponendo l'esempio del giardiniere. *Kṣetrika* è un giardiniere oppure anche un contadino. il giardiniere non è il seme, non è l'acqua, non è il suolo, tuttavia sa tutto su queste cose. Conosce la qualità del terreno, dove si trova l'acqua, sa quando e come usarla per l'irrigazione. Continua a prestare attenzione e a vigilare sul giardino. Vuole creare le condizioni ideali per far prosperare ogni coltura. Tutto è già lì, ma lui organizza le cose in modo che il terreno e il seme possano produrre i frutti migliori. Dunque, ha la funzione di *nimitta*, cioè di colui che è esperto. Alla creazione o alla produzione concorrono due elementi: la risorsa, come ad esempio il seme, e qualcuno che la sappia usare, come ad esempio il giardiniere. Il terzo sūtra dice questo: i cambiamenti avvengono grazie alle cure costanti, come quelle di un giardiniere con il suo giardino. *Kṣetrika* indica colui che lavora attivamente nel campo: *kṣetra* significa campo; *ka* significa colui che agisce. *Kṣetrika* quindi è qualcuno che sta in contatto con la terra, non uno *kṣetrajñā*, cioè uno che sa. Non è un agronomo bensì un giardiniere. Tra queste due figure c'è una differenza enorme. Il *kṣetrajñā* è una persona che sa tutto a livello teorico. Chi invece ha veramente una conoscenza concreta della terra è il giardiniere, il *kṣetrika*. Di solito *kṣetrajñā* è una persona arrogante; mentre *kṣetrika* è una persona umile. Inoltre, il giardiniere è costantemente attento e vigile, per cui nello

yoga viene equiparato a uno yogi. Questo termine viene utilizzato anche nella Bhagavad Gītā. Infine, nelle interazioni tra maestro di yoga e allievo avviene qualcosa di simile a ciò che accade tra giardiniere e giardino. Il maestro di yoga può essere paragonato al giardiniere e l'allievo al giardino.

Secondo H. Krusche questa immagine è ricca e bella. Inoltre, sembra che ci sia anche un'interazione tra il giardiniere e le sue piante; le piante hanno un'influenza su di lui. Il giardiniere è in contatto costante con i risultati del suo lavoro che hanno un impatto su di lui. Allo stesso tempo, in questo contesto il lavoro del giardiniere rimanda anche all'umiltà e alla devozione. Il giardiniere è completamente devoto al giardino e ai suoi fiori. La metafora del giardiniere illustra dunque una relazione in cui qualcuno è costantemente connesso al suo lavoro. Si tratta di una relazione vissuta.

Y.S. 4.4: nirmāṇacittānyasmitāmātrāt= un individuo dotato di facoltà mentali eccezionali e in grado di influenzare lo stato mentale altrui.

Secondo T.K.V. Desikachar questo sūtra onora le persone che lavorano con la psiche degli altri. *Cittā* significa "psiche" o "mente" o anche "stato mentale". C'è la parola *asmitā* che ritorna in ogni capitolo degli Yogasūtra. *Asmitā* indica uno stato in cui sono in relazione con qualcosa. Il legame può portare all'unione con l'oggetto e a diventare un tutt'uno con esso. Si tratta di una fusione assoluta. La parola *asmitā* deriva da *aham tat asmi* che significa "Sono questo, e sono diventato uno con questo". Non importa né il soggetto né l'oggetto, si tratta di diventare un'unica entità. Nel primo capitolo degli Yogasūtra si parla dell'identificazione con l'oggetto; nel secondo dell'identificazione con i *saṃskāra*; nel quarto capitolo dell'identificazione col maestro. Nel primo capitolo *asmitā* è quello che abbiamo scelto liberamente. Nel secondo capitolo *asmitā* è l'abitudine. Nel quarto capitolo si tratta della relazione che abbiamo con qualcuno che rispettiamo e di cui ci fidiamo. Il sūtra indica che se si vuole ristrutturare la mente, ci deve essere un contatto molto stretto tra la persona che vuole cambiare e il suo maestro. Questo sūtra sottolinea la relazione profonda con un mentore che dispone di certe risorse e qualità. Il termine sanscrito è *Nāyaka* che indica la guida dispone di una condizione mentale posta a un livello superiore. Il sūtra sottolinea che la trasformazione richiede un legame profondo con qualcuno che disponga di risorse e qualità superiori. Perciò il legame è il presupposto di qualsiasi trasformazione. Nella

relazione maestro allievo esistono tre tipi di legame: il primo è il legame dell'allievo con il maestro; il secondo è quello del maestro con l'allievo; il terzo è la relazione reciproca tra le due parti, in cui idealmente il maestro viene incontro all'allievo e l'allievo viene incontro al maestro. Si tratta di un processo attivo e la dinamica deve partire da entrambe le parti. *Asmitā* significa in questo contesto una relazione da cuore a cuore, non un legame intellettuale; questo è molto importante da sottolineare.

H. Krusche vede questo processo come una specie di fusione. Sembra che le persone che si identificano con la guida vogliono diventare una cosa sola con lei oppure essere proprio come lei. Ma questo concetto di fiducia e legame è evidentemente molto più ampio e ricco rispetto a quello dell'identificazione, in quanto il contatto a livello emotivo sembra svolgere un ruolo fondamentale. Riuscire ad instaurare un legame non è un problema solo dell'allievo ma anche del maestro. Inoltre, ci vuole compatibilità tra le due parti che si chiama "matching"; non tutti sono affini a tutti. Questo somiglia molto al concetto di efficacia nella relazione psicoanalitica. Da degli studi psicoanalitici in cui gli scienziati cercano dei criteri per poter prevedere i risultati di una terapia, risulta che l'unico fattore di predizione, cioè l'unico criterio che permette di prevedere in qualche modo l'esito di una terapia, è il livello di compatibilità tra il terapeuta e il paziente. Nei casi in cui c'è compatibilità i risultati della terapia sono migliori, indipendentemente dalla gravità della malattia, rispetto ai casi in cui questa manca. L'abilità del maestro potrebbe consistere nella sua capacità di rendere adeguata la relazione. Il lavoro dell'allievo potrebbe consistere nello sviluppo della fiducia verso il maestro e la relazione e nella sua crescita personale. La modalità di fusione che implica in questo caso *asmitā* assomiglia a quella dei figli che cercano di essere come i loro genitori. Questo tipo di identificazione è anche la base per lo sviluppo del bambino. Qualsiasi cosa che è una persona farà una volta adulta, la sua tendenza da bambino di voler essere come i genitori sarà sempre molto forte. Per quanto concerne la figura del maestro o del terapeuta, egli non può sostenere le persone nella loro trasformazione interiore se non si distingue da loro in un punto essenziale. Ci deve essere un'asimmetria: il maestro, come anche lo psicoanalista, deve avere qualcosa in più qualcosa di speciale che l'allievo, o rispettivamente il paziente, vorrebbe raggiungere. Nella tradizione psicoanalitica si parla del "transfert". Significa che il paziente proietta sullo psicoterapeuta immagini interiori. Il terapeuta può diventare così una parte del suo mondo interiore che il paziente può amare o odiare. Oppure il paziente fa del terapeuta la persona ideale che egli stesso vorrebbe diventare. Sotto quest'ottica di asimmetria tra maestro e allievo, si direbbe che non basti semplicemente un corso di formazione per diventare insegnante di yoga.

Bisognerebbe aver raggiunto attraverso la pratica delle qualità particolari. In ogni caso, il punto decisivo sembra essere l'autenticità dell'insegnante.

Y.S. 4.5: pravṛttibhede prayojakaṃ cittamekamanekṣām= questa influenza dipende anche dallo stato del ricettore.

Secondo T.K.V. Desikachar da una parte c'è un *citta*, cioè un maestro, e dall'altra parte ci sono tanti *citta* che sono gli allievi. Gli allievi sono tutte persone differenti con i loro diversi stati mentali. Questo si chiama *pravṛttibhedam*. *Pravṛtti* è movimento, azione, attività. La trasformazione avviene in modo molto diverso per ogni individuo. Dipende dalla tipologia dei suoi legami, dai suoi interessi, dalle sue inclinazioni come anche dal suo stato mentale. Anche se è non solo gruppo, quello che succede sarà diverso per le varie persone coinvolte.

Secondo H. Krusche nella psicoanalisi quello che è stato descritto sopra è “il mondo interiore” del paziente. Ogni essere umano vive in un suo mondo interiore che l'analista deve comprendere. Si ha bisogno di molte sedute per trovare insieme al paziente una lingua comune. Le immagini che il paziente proietta sul terapeuta si chiamano “proiezioni”. Si costruisce con il paziente una sorta di schermo su cui può proiettare le proprie immagini e i propri desideri interiori. Per la psicoanalisi è proprio la differenza nel modo in cui ciascuno percepisce la realtà a rendere la vita multiforme. Il lavoro dello psicoanalista consiste in gran parte nella scoperta di come i pazienti vedono gli altri se stessi e nel discuterne con loro.

Y.S. 4.6: tatra dhyānajanāśayam= l'influenza esercitata su un'altra persona di una mente nello stato di dhyāna non farà mai aumentare l'ansia o altri ostacoli; anzi li diminuirà.

Secondo T.K.V. Desikachar non è detto che la trasformazione sia ugualmente positiva per tutte le persone. Per alcune persone è positiva per altri può risultare pericolosa. È questo ciò di cui parla il sūtra: la trasformazione non implica necessariamente la crescita. Si possono trasmettere informazioni a tante persone contemporaneamente; ma per stabilire una relazione reciproca è indispensabile una relazione individuale; una relazione in cui si conosca la persona. Qui il significato di *dhyāna* è che bisogna meditare sulla persona; essere veramente in contatto con la persona che si ha davanti in quel preciso momento. Il sutra sottolinea che se la relazione con la

persona è basata sull' attenzione totale allora si tratta di *dhyāna*. *Aśayam* vuol dire che si è in difficoltà, che si potrebbe anche morire, ma che si vuole uscire da questa situazione. *Anaśayam* significa l'esatto opposto, che ci si sente meglio. Grazie alla relazione con il maestro si ha più fiducia, si vede in modo più chiaro e ci si sente a proprio agio. Ma perché questo possa accadere il maestro deve essere connesso l'allievo e l'allievo al maestro. Questo è il significato di *dhyāna*. Comunque, il primo passo nella relazione insegnante allievo non parte mai dal maestro ma deve essere fatto dall'allievo, da chi è alla ricerca d'aiuto.

Secondo H. Krusche lo stesso vale per la psicoanalisi. Per poter cominciare si ha bisogno dell'iniziativa e del desiderio del paziente. Senza il primo impulso da parte della persona in cerca di aiuto non si può fare niente. Occorre che ci sia una richiesta di aiuto o il desiderio di cambiamento. Questa è la base necessaria su cui si costruisce una relazione di lavoro. In psicoanalisi si ha bisogno di condizioni che permettano di stabilire delle regole con i pazienti. All'inizio si cerca di capire perché il paziente sia andato in terapia. In molti casi, dopo aver compreso le motivazioni del paziente, si possono intuire le sue aspettative nei confronti del terapeuta. Ciononostante, è importante che le aspettative e i desideri vengano discussi tra i due per poter costruire una buona relazione di lavoro. Ci si accorta sulle modalità, sulla remunerazione, sul numero di sedute settimanali e così via. L'insieme di queste condizioni da cui può svilupparsi una relazione terapeutica si chiama "setting". Senza setting non è possibile lo sviluppo di una relazione stabile. In molti casi il paziente, oltre ai desideri consci, ha anche paure e timori inconsci che emergono soltanto nel corso della terapia. Si cerca di affrontare con i pazienti le proprie paure prima possibile. Una volta superate, le paure iniziali costituiscono qualcosa di prezioso per i pazienti.

Y.S. 4.7: karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginastrividhamitareṣām= inoltre costui agisce in modo disinteressato, mentre altri possessori di facoltà eccezionali agiscono in base a varie motivazioni.

Secondo T.K.V. Desikachar il maestro di yoga è la persona che aiuta l'allievo nella sua trasformazione. La parola usata da Patañjali in questo contesto è *yogi*. Esistono quattro tipi di *yogi*: *akṛṣṇa aśukla*; *kṛṣṇa*; *śukla*; ; *kṛṣṇa śukla*. I migliori *yogi* sono gli *akṛṣṇa aśukla* di cui ci si può fidare completamente. Essi agiscono come per un dovere, non richiedono niente in cambio, si accontentano semplicemente di offrire. Questo tipo di *yogi* è chiamato anche *sannyāsin*. Tutti gli altri tipi di *yogi* si aspettano qualcosa dalla persona che aiutano, chiedono qualcosa in cambio.

Kṛṣṇa significa “nero”. Si tratta di *yogi* neri, ossia persone che possono fare del male e manipolare l'altro. I *śukla yogi* sono persone che fanno del bene però si aspettano qualcosa in cambio. I *kṛṣṇa śukla* sono a volte neri e a volte bianchi. Gli *akṛṣṇa aśukla* sono completamente distaccati, agiscono per la libertà. *Karma* significa in questo contesto “azione”. Essi sono attivi e quello che fanno è *īśvarapraṇidhānā*. Si tratta del *dharma yoga* descritto nella Bhagavad Gītā: si ha soltanto il diritto di agire senza cercare di raccogliere i frutti delle proprie azioni. Questo punto è molto importante perché nel momento in cui si accettano offerte dagli allievi si distrugge la propria autorità spirituale. Esiste un'espressione che dice che la mano che dà è sempre sopra la mano che riceve, la mano che riceve è sotto. Dunque, nel momento che si dà qualcosa si rende schiavo chi riceve che si trova in una posizione di inferiorità. Le relazioni professionali sono diverse dalle relazioni emotive. Nel ruolo di maestro, si deve scegliere di non voler essere schiavi ma liberi perché se si è schiavi si è obbligati ad accettare dei compromessi. Patañjali qui dice che la trasformazione che avviene non dipende soltanto dall'allievo ma anche dalla qualità del maestro di yoga. La ricerca del maestro non è cosa facile, sarebbe da fare con calma e presenza, informandosi preventivamente a suo proposito e vedendo il suo comportamento.

H. Krusche a questo proposito ricorda l'insegnamento dello psicoanalista britannico Wilfried Bion che ha detto che, durante la seduta l'analista non dovrebbe avere nessun desiderio. Egli dovrebbe essere semplicemente presente e seguire attentamente il paziente per comprenderlo. D'altro canto, il terapeuta non si deve fare manipolare dal paziente, che può tentare di ingraziarselo con dei complimenti o dei regali. Per gli analisti è evidente che il paziente è influenzato dalla relazione con loro, questo aspetto si chiama “transfert”. Interiormente il paziente non è libero. Dunque, se il terapeuta accettasse dei regali in questa situazione, abuserebbe della relazione terapeutica creata. Anche nella psicoanalisi, dunque, è fondamentale mantenere l'indipendenza interiore. Esistono molte possibilità di creare dipendenze e di aggirare il lavoro terapeutico ed a volte questo avviene in modo molto sottile. Gli analisti si vedono sempre come “guardiani della relazione”. Essi devono proteggere la relazione di lavoro con il paziente perché rimanga stabile, corretta e vivace. Soltanto in questo modo si può continuare ad essere di aiuto ai pazienti. Per garantirlo, nell'associazione psicoanalitica sono state fissate delle regole vincolanti per la relazione con i pazienti che devono essere rispettate da tutti i membri. Fondamentalmente non si accettano regali significativi, non si fanno affari con i pazienti e si evita qualsiasi relazione sessuale con loro. Nel caso specifico, ogni terapeuta deve continuamente trovare il modo migliore per applicare le regole per sé stesso e per i suoi pazienti. Un compito che non risulta facile.

Y.S. 4.8: tatastadvipākānugūṇānāmevābhivṛyaktirvāsanānām= non essendo ancora stata sradicata la propensione della mente ad agire sulla base dei cinque ostacoli, come l'errata comprensione, gli ostacoli si ripresenteranno in futuro causando spiacevoli conseguenze.

Secondo T.K.V. Desikachar questo sūtra vuole dire che nel nostro profondo dormono delle predisposizioni inaspettate ed imprevedibili che in certe condizioni irrompono ed emergono in superficie. Alcune nostre reazioni dipendono da comportamenti e abitudini che abbiamo avuto in passato; quando è così, tutto avviene molto rapidamente.

Secondo H. Krusche in psicoanalisi esiste una fonte della distruttività che è la paura dell'annientamento del proprio universo interiore che ci si è costruiti. Il sūtra parla delle radici profonde dell'invidia e della paura che possono emergere improvvisamente producendo un comportamento spaventoso. C'è qualcosa che è profondamente ancorato nella storia personale del paziente. Simili reazioni sono molto rapide e quasi sempre a livello inconscio. Una reazione del genere è molto difficile da modificare e non si può cambiare soltanto attraverso le parole.

Y.S. 4.9: jātideśakālavṛyavahitānāmapyānantaryaṃ smṛtisaṃskārayorekarūpatvāt= i ricordi e le impressioni latenti sono strettamente collegati. Questo legame permane anche nel caso di un intervallo di tempo tra le azioni, o di una diversità di luogo o di situazione.

Secondo T.K.V. Desikachar nella nostra vita dobbiamo svolgere ruoli diversi e ogni volta siamo diversi. Questo è *jāti*. La stessa cosa è con *deśa*, che è il contesto in cui ci si trova. *Kāla* significa "tempo". Il tempo non ha soltanto una dimensione fisica ma anche una psicologica. È questo il significato del sūtra: in ogni momento è attiva la memoria di un particolare ricordo che dipende dal contesto e che è connesso alle nostre abitudini. A seconda di dove ci troviamo, a seconda delle nostre abitudini collegate a quel contesto, certi contenuti della memoria riemergono mentre altri scompaiono. I processi della memoria dipendono quindi dalla situazione ossia da *jāti*, *deśa* e *kāla*. Gli Yogasūtra dicono che quello che appare è soltanto la superficie. Tante cose possono coesistere su vari livelli differenti e sono presenti o latenti a seconda delle circostanze. Il fatto che grazie alle circostanze esterne ci sono stati dei cambiamenti in noi non significa che le cose accadute in passato siano perse. Non c'è nessuna discontinuità, perché circostanze simili produrranno pensieri e idee simili. Pensieri simili provocheranno anche comportamenti simili, ossia i *saṃskāra*. Una

delle definizioni della memoria è che essa è la conoscenza basata sulle abitudini. Gli Yogasūtra dicono che la memoria si costruisce sulla base dell'esperienza e non su quella dei fatti.

Secondo H. Krusche questo modo di pensare sembra molto attuale. Di recente le neuroscienze hanno iniziato a studiare i fenomeni della memoria e ne hanno elaborato un concetto basato sulle scoperte scientifiche. Prima si vedeva la memoria come un contenitore in cui si trovavano certi dati che si dovevano semplicemente estrarre. Ma le ricerche più recenti hanno dimostrato che la memoria dipende in larga misura dal contesto. Non deve essere intesa come qualcosa di stabile e fisso, in quanto continua a elaborare le esperienze e a classificarle secondo categorie che essa stessa costruisce. A seconda del contesto in cui ci si trova viene riaperta una delle categorie, e una situazione simile vissuta nel passato risale dalla memoria. Anche le emozioni sono collegate a una determinata situazione e costituiscono parte integrante di essa.

Y.S. 4.10: tāsām anāditvaṃ cāśiṣo nityatvāt= in tutti gli uomini di tutti i tempi c'è un forte desiderio di immortalità. Perciò queste impressioni non possono essere ricondotte a un momento preciso.

Secondo T.K.V. Desikachar molti dei *saṃskāra* (atteggiamenti dettati dall'abitudine) e dei *vāsanā* (tendenze e impulsi profondamente radicati e inconsci) non hanno un inizio. *Anādi* significa “Non sappiamo come sia iniziato tutto. Non sappiamo perché ogni essere vivente desideri costantemente vivere in eterno”. Mentre *āśiṣa* significa “Non voglio morire, voglio sopravvivere”, il desiderio di immortalità. Poiché ogni essere umano ha il desiderio interiore di essere immortale. La vita è una lotta continua in cui si rimane attaccati alle cose. Per questo motivo molti *saṃskāra* si conservano. Finché si ha la voglia di sopravvivere a tutti i costi, la propria situazione esistenziale viene dominata e condizionata dalle vecchie abitudini.

Secondo H. Krusche sembra una verità molto profonda che vale per la “lotta per la sopravvivenza” di ogni aspetto, anche delle idee e delle concezioni filosofiche. Infatti, gli uomini cercano di presentare le loro idee e i loro concetti come se dovessero essere eterni. In psicoanalisi esiste la teoria del “narcisismo” che riguarda il problema del desiderio di sopravvivenza e la maniera in cui l'uomo stabilizza il proprio sé. In alcuni casi la persona antepone il suo sé a tutto. Un altro aspetto del narcisismo è che serve come difesa dalla paura di morire. L'uomo che si sviluppa come narcisista tenta di fare di tutto per difendersi e proteggersi dall'invecchiamento, dal cambiamento e da tutto ciò che possa mettere a rischio il suo sé. Il narcisista non riesce ad amare ed usa ogni

risorsa emotiva per conservare il suo sé. Evita ogni forma di dedizione, perché l'amore e l'abbandono potrebbero mettere a rischio il suo sé. In ogni caso la paura della distruzione e della perdita agita l'uomo più profondamente di qualsiasi altra cosa. Alla base di tutti questi atteggiamenti c'è la paura profonda dei cambiamenti.

Y.S. 4.11: hetuphalāśrayāḷambanaiḥ saṅgrhītatvādeṣāmbhāve tadabhāvaḥ= queste tendenze sono alimentate e sostenute dall'errata comprensione, dagli stimoli esterni, dall'attaccamento ai frutti dell'azione e dall'agitazione mentale. La loro diminuzione toglie automaticamente efficacia alle impressioni indesiderabili.

Secondo T.K.V. Desikachar in questo passo Patañjali spiega quello che mantiene in vita i *saṃskāra* e paragona la situazione generale a un tavolo con quattro gambe che si chiamano: *hetu*, *phalā*, *āśrayā*, *āḷambana*. I *saṃskāra* interni si basano su queste quattro forze. *Hetu* vuol dire “causa” o “origine”. Si tratta di esperienze precise che abbiamo fatto e che hanno lasciato un'impressione profonda dentro di noi. Queste impressioni ci portano a creare delle abitudini quando siamo sotto stress, che a loro volta continuano a ravvivare le impressioni. Le vicende che determinano il nostro comportamento possono essere sia positive che negative. In ogni caso si tratta di un condizionamento del nostro agire che risale ad esperienze decisive. *Phalā* vuol dire “frutti” o “risultati” delle nostre azioni. Se quello che ottengo facendo un'azione è deludente, si risvegliano i miei *saṃskāra*. La delusione che ne consegue rafforza i miei *saṃskāra*. *Āśrayā* indica ciò che mi sostiene e che mi aiuta nelle mie azioni, perciò mi appartiene. Quello che mi aiuta ad agire è “mio” e ad agire sono “io” perciò anche il risultato delle mie azioni è mio. A seconda della mia condizione psicologica e della struttura della mia mente vedo le cose diversamente. La parola *āḷambana* significa “sostegno”. Le situazioni a cui siamo esposti ci ricollegano a reazioni o impulsi avuti nel passato. La memoria è legata alle situazioni da vecchie abitudini ed esperienze, ai *saṃskāra* che predominano, è questo che intendiamo con *āḷambana*. il sutra dice questo: i *saṃskāra* vengono supportati e mantenuti da queste quattro forze o tendenze. *Hetu* non può essere modificato perché riguarda il passato che non può essere cambiato. Ma può essere ridotto sviluppando un'altra cultura. il sutra 50 del primo capitolo degli Yogasūtra dice infatti che quando i nuovi *saṃskāra* diventano più forti, i vecchi *saṃskāra* avranno un'influenza minore. Invece *phalā* può essere modificato da un atteggiamento che non coltiva troppe aspettative, da *īśvarapraṇidhānā*. Per lavorare su *āḷambana* dovremmo circondarci di persone positive ed evitare la compagnia di

persone negative. *Aśrayā* richiede esercizio e pratica. Possiamo cambiare il nostro stato d'animo se pratichiamo regolarmente la meditazione e il *prāṇāyāma*, il canto o qualsiasi altra cosa.

Secondo H. Krusche si tratta di stimoli provenienti dall'esterno che risvegliano degli stati d'animo interni. Il concetto di questo sutra è molto ampio e ci permette di agire contemporaneamente su più livelli. Sigmund Freud espresse un concetto molto simile per quanto riguarda la sofferenza e la guarigione. Disse che dobbiamo stare molto attenti a non cercare troppo presto di analizzare la sofferenza o di farla passare. L'obiettivo della terapia psicoanalitica è acquistare "la capacità di amare e lavorare". Ciò comporta che alla fine la sofferenza sarà ridimensionata.

Conclusione

Dalla discussione è emerso che sia la psicoanalisi che lo yoga portano la persona a sviluppare il proprio mondo interiore. Lo yoga costituisce un percorso verso la libertà interiore che porta, alla scoperta della coscienza eterna. L'obiettivo della psicoanalisi non è una trasformazione tanto profonda della persona. Essa vuole rendere più sopportabili le sofferenze e aiutare il paziente a essere più contento della vita. Tuttavia, il percorso psicoanalitico assomiglia per tanti aspetti a quello dello yoga. Per quanto riguarda i contenuti, la psicoanalisi e lo yoga presentano delle somiglianze: la conoscenza delle pulsioni e dei motivi inconsci che condizionano il comportamento umano, dal quale ci si può difendere soltanto utilizzando tecniche e pratiche specifiche. Le pulsioni possono essere definite precisamente: ignoranza, paura della morte, avidità, attrazione e avversione. Secondo tutte e due le discipline la tendenza a identificarsi con il mondo esterno e a rimanervi legati perdendo la connessione con il proprio mondo interiore è un fattore essenziale che blocca lo sviluppo individuale. A tale perdita di libertà interiore è associato uno stato psichico di confusione tra il mondo interiore dei desideri e il mondo esterno, che rende la percezione della realtà distorta. Sia per la psicoanalisi che per lo yoga sono tali percezioni distorte ad impedire lo sviluppo e la crescita psicologica. Per entrambe le discipline, la trasformazione psicologica e spirituale richiede una relazione profonda con una persona di riferimento ed ha bisogno di impegno e tempo. Gli studi scientifici più recenti hanno dimostrato l'efficacia della relazione terapeutica tra paziente e analista e di quanto questa abbia un'influenza decisiva sulla portata e la stabilità della trasformazione del paziente. Tuttavia, dalla discussione emerge che lo yoga e la psicoanalisi presentano non soltanto degli aspetti comuni ma anche delle differenze. Lo yoga parte dal presupposto che esista una coscienza sopra-individuale che si trova in ogni essere umano, ha una sua esistenza eterna e delle qualità paragonabili a quelle della luce. Essa è il centro della percezione e può percepire allo stesso tempo sé stessa. La psicoanalisi considera la coscienza soltanto una funzione connessa alla lingua e la paragona al fascio di luce generato da una lampada, ma non le attribuisce una sua esistenza intrinseca. In psicoanalisi, secondo il punto di vista di Freud, si lavora sul "conscio" o "preconscio", che sono ciò che può essere espresso con le parole. In psicoanalisi esiste una conoscenza definita e sistematica sulle dinamiche inconsce nelle relazioni umane, delle proiezioni e dei transfert che possono essere utilizzati in maniera mirata e controllata nel lavoro psicoanalitico. Per quanto concerne la trasmissione, il percorso dello yoga

classico è ancorato a una concezione gerarchica del mondo e la validità di quello che viene insegnato garantito dalla relazione con un maestro che attinge a una tradizione viva. La relazione tra maestro e allievo deve essere priva di dubbi, la fiducia è alla base dello sviluppo. La psicoanalisi è caratterizzata invece dalla ricerca scientifica e dalla diffusione controllata della conoscenza in istituti e associazioni che rendono il sapere accessibile alla comunità scientifica. Il dubbio che il paziente può avere nei confronti dell'analista costituisce parte della sua terapia.

Per concludere, è interessante vedere come i due sistemi sviluppatesi in tempi e luoghi diversi abbiano un obiettivo comune, lo sviluppo interiore dell'uomo. Il risultato del dialogo potrebbe essere questo: il cambiamento e lo sviluppo sistematico della persona sono effettivamente possibili. Essi richiedono tempo, una relazione qualitativamente buona e uno sforzo interiore. Questo vale sia per l'oriente che per l'occidente. Molti fattori suggeriscono che i due sistemi possono completarsi e sostenersi a vicenda. Dal dialogo quindi si conferma che gli allievi di yoga possono trarre benefici duraturi dalla psicoanalisi e a loro volta i pazienti in analisi dallo yoga.