

PATANJALI E L'ILLUMINAZIONE SPIRITUALE

I primi
tre passi

di Mario Longhin





Patanjali è il più noto saggio orientale: per primo ha descritto l'intero percorso spirituale dello Yoga con una raccolta di aforismi (*sutra*) redatti in modo conciso ed ermetico. Nella sua esposizione procede in modo logico e progressivo, con un approccio metodologico di tipo scientifico, intriso di una straordinaria profondità filosofica dando così vita a un'opera completa e senza tempo suddivisa in quattro parti e conosciuta anche come **Raja Yoga**.

Patanjali nel *sutra 1, 20* afferma che una delle qualità che contraddistinguono la persona spirituale è la sua intelligenza, descritta con il termine "*samadhi-prajna*" ovvero **intelligenza illuminata** che si differenzia dall'intelligenza della mente comune basata sulla mera conoscenza intellettuale. Per questo motivo, un'autentica persona spirituale viene considerata un essere illuminato, caratterizzato da tre attributi: **memoria, energia e fede**.

Memoria. Con *memoria* si intende la capacità di ricordare i fatti accaduti senza associazioni di tipo psicologico ed emotivo, evitando proiezioni dovute alla mancata soddisfazione di desideri verso qualcosa che si desidera ottenere oppure che si desidera evitare.

Energia. Ricordare continuamente i fatti del passato, associandoli ai desideri incompiuti, crea una continua dispersione di energia sia a livello psicologico che nervoso e porta l'individuo a sentirsi spossato, stressato e senza vitalità. La memoria "pura e semplice" invece è in grado di ricordare i fatti così come si sono verificati, grazie alla testimonianza di un osservatore attento ma passivo.

Fede. Questo attributo libera una grande quantità di energia; tale rilascio permette alla persona spirituale di giungere all'esperienza della fede. Quindi, secondo Patanjali, **una persona intelligente si lascia ispirare**, mentre la persona "non intelligente" ne è totalmente priva. Occorre precisare che per *fede*, in questo contesto, non si intende in alcun modo il credere in

qualcosa in modo cieco o dogmatico, ma una forma particolare di sensibilità in grado di percepire i segnali che giungono dallo spazio del *Silenzio interiore*, uno stato che si può percepire solo quando la mente è completamente silente. Giungere a questo stato di *Silenzio* richiede una immensa energia.

La **persona spirituale, pertanto**, ha una memoria limpida che ricorda i fatti senza alcuna colorazione, possiede una **straordinaria energia ed è ispirata dalla fede**.

Ma come inizia il percorso che conduce all'illuminazione spirituale?

Il primo verso del secondo capitolo degli Yoga Sutra illustra i prerequisiti necessari all'aspirante pronto a percorrere il viaggio straordinario che conduce alla conquista della vetta più elevata dello Yoga: la completa padronanza della mente che preserva il suo potente dinamismo mantenendosi nel completo silenzio.

I primi tre passi. «*Austerità, studio di sé e aspirazione costituiscono la disciplina preliminare dello Yoga*» (II, 1) Patanjali, in questo *sutra* mette al primo posto



“**tapas**” un termine che viene solitamente tradotto con **austerità**, ma che deve essere compreso secondo lo schema filosofico generale dell'intera opera. In realtà indica la **necessità di riorganizzare la vita e basarla sulla semplicità**. Una vita



semplice non è scialba o noiosa, in realtà si tratta di eliminare tutte le cose superflue o non necessarie. Parallelamente a una vita basata sulla semplicità è necessario procedere allo **studio di se stessi**, da non intendersi al pari dello studio intellettuale o

dell'autoriflessione. Il pensiero della maggior parte delle persone è influenzato dall'ambiente in cui vive e da chi frequenta o ha frequentato nel passato, qui Patanjali richiede uno sforzo: pensare in modo originale utilizzando la propria intelligenza.

Con uno stile di vita semplice e la capacità di pensare in modo autonomo una persona diventa in grado di **intuire le proprie aspirazioni** ossia i **valori più elevati** che orientano le scelte della propria vita e danno **forza e fede** per **superare ogni difficoltà**. 🌸