



Kriya Yoga Ashram  
Ashtanga, Vinyasa, Hatha, Kriya Yoga

## 19 ostacoli allo Yoga

Secondo Patanjali, lo stato di Yoga (Samadhi) avviene quando i vortici e i movimenti del contenuto mentale si fermano e ritornano alla loro origine, lasciando rivelare la pura Coscienza del Sé.

La conoscenza del Sé non è una meta da ricercare, è la consapevolezza della Realtà immortale dentro di noi, che ci permette di liberarci dalle catene dell'ignoranza, la causa di tutti i nostri mali.

Per ottenere la liberazione che deriva dalla conoscenza del Sé non dobbiamo in realtà fare altro che rimuovere gli ostacoli, disperdendo l'ignoranza che oscura il Sé: il sole splende sempre, ma quando è oscurato dalla nuvole non lo vediamo; quando le nuvole si disperdono allora il sole diventa visibile e la luce splende.

Patanjali negli Yoga Sutra ci istruisce su come rimuovere l'ignoranza: "La pratica ininterrotta della consapevolezza e la discriminazione tra ciò che è reale e ciò che è irreali, rimuove gli ostacoli (ignoranza) (2:26).

Se noi vogliamo rimanere nella luce della conoscenza del Sé, allora dobbiamo essere attenti, vegliare costantemente, all'erta e consapevoli in ogni momento. Lo yoga non è un esercizio *part-time*. La pratica dello yoga una volta iniziata coinvolge interamente la nostra vita.

Lo yoga è primariamente la rimozione degli ostacoli e delle ostruzioni dalla mente e dal corpo, cosicché la gioia interiore e la luce del Sé che è già lì (ma non risplende a causa di ostruzioni, ignoranza e incomprensioni) può risplendere nella perfetta consapevolezza di Sé.

Patanjali nei suoi sutra elenca nove ostacoli principali che distraggono la mente (1:30):

1. malattia (Vyadhi)
2. pigrizia mentale, procrastinazione (Styana)
3. dubbio (Samshaya)
4. negligenza (Pramada)
5. letargia, indolenza (Alasya)
6. attaccamento ai piaceri dei sensi (Avirati)
7. visione distorta, confusione filosofica (Bhranti Darshana)
8. incapacità di mantenersi stabili nella pratica yoga (Alabdha Bhumikatva)
9. instabilità (Anasthitatva)

### 1. Malattia (Vyadhi)

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

Malattia significa perdita di equilibrio e di armonia, significa che c'è un qualche tipo di tensione dentro. Se il corpo e la mente sono in equilibrio, non ci sarà la malattia. Lo scopo è quello di avere un corpo e una mente sani cosicché si possa avere tempo sufficiente e l'opportunità di evolvere nella realizzazione del Sé e della nostra natura immortale e adempiere lo scopo reale dell'esistenza umana e di tutte le possibilità della vita. La mente e il corpo sono strumenti del Sé e, in quanto strumenti, se non funzionano bene, il Sé non potrà esprimersi attraverso di essi.

Più la mente ed il corpo sono puri e raffinati, più facile sarà per le influenze supercoscienti dell'anima esprimersi attraverso di essi. Un esempio semplice è dato dal fatto che se si ha dolore in qualche parte del corpo e si siede in meditazione la mente sarà portata a concentrarsi sul dolore e non riuscirà ad interiorizzarsi.

Ecco alcuni consigli per mantenersi in buona salute:

1. vivere in armonia con le leggi naturali
2. mantenere l'apparato circolatorio pulito e in salute - a tale scopo è necessario assumere cibo puro, acqua pura, aria pura, avere una buona digestione e un'efficiente eliminazione
3. praticare regolarmente hatha yoga - questo rinforza, allunga, rende resistenti e dà tono agli organi e ai sistemi interni del corpo
4. respirare correttamente
5. riposare, rilassarsi e dormire a sufficienza
6. meditare regolarmente
7. mantenere una visione della vita positiva e gioiosa in tutte le circostanze: fare del proprio meglio in ogni circostanza e lasciare il resto a Dio.

## 2. Pigrizia mentale, apatia, procrastinazione (Styana)

La pigrizia mentale si produce quando non si può mantenere un'attenzione continua per mancanza di energia. Non bisognerebbe sprecare l'energia e si dovrebbe evitare la fatica eccessiva. Per superare questo ostacolo:

1. stabilire le proprie priorità e la direzione in questa vita. Vivere con intenzione, dare attenzione alle cose importanti, come la meditazione.
2. Riconoscere quelle abitudini che non permettono di dare attenzione alle priorità.
3. Dare attenzione a tutto quello che si fa, vivere con volontà ed entusiasmo.
4. Sviluppare il potere di concentrazione e di pensare chiaramente. Ricordare che si sviluppa un tremendo potere in noi quando siamo concentrati e affidiamo le nostre vite a Dio.
5. Non rimandare ciò che puoi fare adesso. Sii determinato e risoluto, non smettere di provare e fai del tuo meglio sempre. Non accettare il fallimento: bisogna fare il giusto sforzo adesso.
6. Fare buon uso del proprio tempo, ogni momento è prezioso. Non sprecare tempo in cose futili o chiacchiere inutili. La vita è un bene prezioso, è breve e non c'è tempo da perdere se vuoi risvegliarti alla super coscienza.
7. Creare più energia. Yogananda diceva " La volontà dirige l'energia e l'energia agisce sulla materia. Più grande la volontà, più forte l'energia."

L'energia è una chiave importante della vita spirituale. Tutta la materia, inclusi gli esseri umani, è una manifestazione di energia. L'energia non ha limiti, è infinita noi possiamo attrarne dall'Universo quanta ne vogliamo.

Gioia ed energia vanno di pari passo, se si possiede un'energia alta, non si può essere tristi o depressi, e se si è gioiosi o entusiasti, si avrà molta energia.

Quando sintonizziamo il potere della volontà con quello di Dio, diventiamo illimitati e divini.

## 3. Dubbio (Samshaya)

I dubbi sono i nostri peggiori nemici. Dovremmo scegliere una strada e avere piena fiducia in quella tradizione e nei suoi Maestri.

I dubbi possono essere positivi quando stimolano una critica e una ricerca costruttiva, e distruttivi se creati da inquietudine e impazienza nati dall'ego.

Per sviluppare il potere dell'intuizione medita profondamente, e dopo la meditazione rimanere seduti in silenzio e pregare Dio per la fede, forza e la guida per superare i dubbi.

#### 4. Negligenza (Pramada)

Significa non essere consapevolmente vigili ed essere disinteressati alle pratica spirituale.

Coltivare un sincero interesse alla spiritualità ed essere intenzionale nelle pratiche. Decidere adesso di impegnarsi a vivere in modo perfetto, con chiaro discernimento e di agire come un canale dell'Infinito.

#### 5. Letargia, Indolenza (Alasya)

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

Un po' come i bradipi, ci sono persone che sono indolenti, si muovono lentamente e passano il loro tempo in amenità. E' il tratto tipico di tamas, e per superarlo bisogna purificare ed energizzare corpo e mente per risollevarsi a uno stato sattvico.

La mente e il corpo sono inseparabili, così se il corpo non è mantenuto attivo, e non è nutrito con una dieta vegetariana, bilanciata e salutare, la mente ne risentirà.

Mangiare troppo e cibi tamasici, dormire troppo, senza fare esercizio fisico, sono anche causa di letargia.

#### 6. Attaccamento ai piaceri dei sensi (Avirati)

Si produce quando non ci si stacca dai desideri ma li si incoraggia. Più desideriamo, più diventiamo attaccati. L'attaccamento intensifica i nostri desideri, in un cerchio senza fine che ci fa perdere la consapevolezza di Sé e ci fa divenire irrequieti, confusi ed emozionalmente squilibrati.

Dovremmo regolare i nostri desideri e fare distinzione tra essi e i reali bisogni, cercando di trovare un equilibrio.

#### 7. Visione distorta, confusione filosofica (Baranti darshana)

A causa della percezione sbagliata, ignoranza, senso dell'ego e mancanza di comprensione, possiamo totalmente rifiutare le verità filosofiche che i grandi santi e saggi o le scritture yoga ci hanno insegnato.

Se noi siamo mentalmente confusi e non comprendiamo la natura di Dio e dell'universo possiamo migliorare la nostra comprensione sviluppando fede in Dio e nei grandi maestri, studiandone gli insegnamenti

#### 8. Incapacità di mantenersi stabili nella pratica yoga (Alabdha Bhumikatva)

Possiamo non essere capaci di fare progressi per arrivare ai più alti stadi dello yoga anche se abbiamo osservato le giuste pratiche. Patanjali dice:

*“La pratica diventa fortemente stabile solo se viene esercitata regolarmente, ininterrottamente e correttamente per un lungo periodo di tempo”*

Dobbiamo essere coerenti e costanti nei nostri sforzi verso la realizzazione del sé con una chiara e spontanea consapevolezza, senza distrazioni, sinceramente e ardentemente devoti



alla pratica della presenza di Dio (in tutto quello che facciamo, rimaniamo centrati nella consapevolezza del Divino).

La vera spiritualità consiste nel vivere in questo mondo servendo tutti gli esseri, rimanendo nel frattempo consapevoli tutto il tempo del sé Divino dentro e intorno a noi.

## 9. Instabilità (Anasthitatva)

Questo ostacolo si riferisce a chi potrebbe raggiungere un livello più alto nello yoga ma finisce col cadere. O è incapace di mantenersi a quel livello per instabilità e scarsa attenzione.

### I 4 sintomi di una mente distratta

Patanjali (1:31) identifica anche quattro ostacoli secondari come sintomi di una mente distratta:

1. ansia, dolore, infelicità
2. depressione, disperazione
3. instabilità del corpo durante la meditazione
4. respiro irregolare.

#### 1. Ansia, dolore, infelicità

Quando tu sperimenti il dolore, la mente rimane attratta dallo stesso e viene allontanata dal sé. Non possiamo meditare con successo quando la mente è distratta da memorie dolorose, traumi emotivi e desideri dolorosi.

Ci sono tre tipi di dolore:

- Adhya Hyatmika - dentro di sé (fisico, mentale, emozionale)
- Adhibhautika - causato da altri (inclusi animali e insetti)
- Adhidaivika - causato dalle forze naturali (suoni, aria, fuoco, acqua, terra e forze planetarie)

Eliminate il dolore esaminandolo, osservandolo e diventandone consapevole. Chiedetevi chi o cosa sta sperimentando il dolore, come nasce quell'esperienza dell'io, perché non c'è la stessa esperienza durante il sonno, ti sei mai chiesto perché l'esperienza dell'io non esiste nel sonno, perché durante il sonno non diciamo "io sto dormendo", perché non senti il dolore quando stai dormendo.

#### 2. Depressione, disperazione

La meditazione è disturbata anche da una mente distratta da umori negativi, frustrazione, pensieri negativi e cattiva volontà.

I malumori sono il risultato di un'energia negativa o bassa. Cambiando il livello dell'energia e la sua direzione si svilupperà uno stato mentale positivo. Yogananda diceva a un suo discepolo *"se tu vuoi essere triste nessuno al mondo potrà farti felice, ma se tu decidi di essere felice niente e nessuno su questa terra può portarti via quella felicità"*.

Si può superare un malumore con le seguenti pratiche:

1. facendo esercizio vigoroso
2. concentrando la propria attenzione al punto tra le sopracciglia per 5 minuti e spostando lì il tuo livello di energia
3. cercando compagnia positiva
4. affermando con un atteggiamento positivo:  
Io non sono i miei malumori e non sono soggetto ai malumori degli altri.  
Io sono padrone dei miei pensieri e dei miei sentimenti. Sono positivo.  
La gioia di Dio riempie la mia mente con pensieri positivi.
5. impegnandoti in attività costruttive e utili
6. aiutando gli altri senza aspettarti nulla in cambio
7. cantando gioiosamente dal cuore

### 3. Instabilità del corpo durante la meditazione

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

Con la pratica regolare delle asana si può far sì che il corpo sieda in modo confortevole e fermo. In meditazione bisognerebbe essere capaci di mantenere la posizione seduta e assolutamente immobile perché se il corpo non è fermo la mente si distrae.

### 4. Respiro irregolare

Il respiro irregolare è causato dalle fluttuazioni della mente e dalla instabilità emotiva.

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

Se si vuole conoscere cosa significa totale assorbimento della mente, espira e sospendi il tuo respiro. E' infatti il respiro, o il movimento del prana, che permette alla tua mente di pensare. Se si sospende il respiro, la mente perde il carburante e diventa quieta e ferma. Questo è quello che succede nella meditazione profonda quando c'è l'assorbimento totale della mente.