



## *L'attualità dello Yoga fra tradizione e innovazione*

Una conversazione con Enzo Casese  
(29 agosto 2015)

di Maria Angelillo

Laureato in Lingue e Letterature Straniere moderne presso l'Istituto Universitario Orientale Federico II di Napoli nel 1994, ENZO CASSESE consegue il dottorato in naturopatia presso l'Università Jean Monnet di Bruxelles nel 2004. Il suo percorso di formazione prosegue dal 2002 al 2015, periodo in cui alterna all'attività di terapeuta e insegnante in Italia, soggiorni di studio in Italia, Sri Lanka e India, durante i quali ottiene numerosi diplomi e certificati di frequenza presso istituti di yoga e ayurveda, approfondendo la conoscenza, pratica e teorica, di questi due ambiti. Nel 2007 completa il Master per Istruttori di Yoga istituito dalla Scuola Siddharta di Napoli. Dal 2003 insegna yoga e ayurveda presso l'A.S.D. Shangri-la di Nola, di cui è Presidente e in cui tiene corsi collettivi e individualizzati di yoga, consulenze di naturopatia e ayurveda e training individualizzati di meditazione.

L'istituzione, il 21 giugno 2015, della prima giornata mondiale dello yoga per iniziativa del Primo Ministro indiano Narendra Modi, e la recente pubblicazione della monografia di David Gordon White, *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*,



costituiscono altrettanti spunti e motivi di riflessione su ruolo, finalità e funzione dello yoga nel mondo contemporaneo. Laddove l'individuazione formale di un giorno dedicato allo yoga ne sancisce l'universale popolarità e diffusione, rivendicandolo, al contempo, come tratto distintivo della tradizione indiana e come patrimonio condiviso dell'umanità, il testo di David Gordon White, una delle massime autorità viventi in materia, problematizza proprio il rapporto fra origine indiana e attuale declinazione dello yoga, attraverso l'individuazione dell'itinerario storico, sociale e culturale che ha determinato l'apparentemente ambigua e contraddittoria, imprescindibile centralità e autorità oggi riconosciuta dal mondo dei praticanti al testo posto a fondamento dello yoga quale sistema filosofico. Su questi temi ci confrontiamo con Enzo Cassese, maestro di yoga, terapeuta ayurvedico e naturopata, nel cui profilo biografico trovano espressione molti dei contenuti e delle applicazioni entro cui oggi è rinegoziata e riformulata l'identità dello yoga.

**M. Angelillo:** nella sua più recente monografia, *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography* (2014), David Gordon White delinea la successione delle interpretazioni e traduzioni che hanno condotto all'attuale status riconosciuto al testo di Patanjali dal mondo dei maestri e dei praticanti yoga, muovendo dall'assunto secondo cui tale attribuzione di autorità teorica e simbolica non trovi alcun riscontro nella contemporanea declinazione dello yoga, che White iscrive nella definizione di "posturale". Nella tua esperienza di praticante yoga e ancor più di insegnante di tale disciplina, ti riconosci in tale definizione? La tua proposta della disciplina psico-fisica codificata da Patanjali negli *Yoga Sutra* può essere compresa e circoscritta nei termini di "yoga posturale"?

**E. Cassese:** se la definizione di "yoga posturale" allude a una pratica che si risolve nella sola esecuzione degli *asana*, pur riconoscendo come tale declinazione della disciplina sia invalsa nell'offerta attuale, ritengo che la mia pratica, personale e di insegnamento, non si riduca a tale aspetto. Nella proposta che offro ai miei studenti, oltre alle posture fisiche, contemplo, infatti, ugualmente il *pranayama*, il *pratyahara*, la *dharana*, il *dhyana* e l'impiego di *mudra* e *bandha*, oltre all'uso di mantra, tutte tecniche e strumenti che, opportunamente combinati, permettono di esercitare un'azione mirata ed efficace sul funzionamento del corpo sottile e, nella fattispecie, sui *cakra*, e per riflesso su aspetti della vita fisica, emozionale ed emotiva degli individui. La finalità che perseguo nell'insegnamento dello yoga spiega la necessità di ricorrere a tale pluralità di tecniche, posturali e meditative: penso, infatti, che lo yoga possa essere un grande strumento per sviluppare e indurre le persone a perseguire una sempre maggiore autonomia. Inoltre, la modalità attraverso cui propongo gli *asana* prevede, inevitabilmente, che nella loro esecuzione siano coinvolti aspetti non esclusivamente



corporei: affinché una postura possa risultare comoda e agevole, secondo quelle che sono le indicazioni di Patanjali, deve essere accompagnata da una disposizione mentale ed emozionale che può inverarsi nel praticante grazie al ricorso a tecniche di meditazione.

**M. Angelillo:** secondo David Gordon White gli *Yoga Sutra* rappresentano, oggi, un imprescindibile testo di riferimento, teorico e simbolico, per chi pratica yoga, tanto che il suo studio è quasi sempre contemplato nei percorsi di formazione necessari a ottenere la qualifica di insegnante yoga. Nel tuo insegnamento che posto hanno gli *Yoga Sutra*?

**E. Cassese:** si tratta sicuramente di una delle indicazioni bibliografiche che, quando nello studente matura il desiderio di approfondire da un punto di vista teorico l'oggetto della sua pratica, consiglio.

**M. Angelillo:** Patanjali riconduce lo yoga a un percorso in otto stadi successivi, di cui prima hai nominato alcune fasi (*asana, pranayama, pratyahara, dharana* e *dhyana*). Nella tua esperienza di praticante e in quella di insegnante, gli otto stadi descrivono una sequenza rigida, in cui l'accesso a ognuno di essi deve avvenire rigorosamente secondo l'ordine formulato negli *Yoga Sutra*?

**E. Cassese:** il mio percorso è cominciato con la recitazione di un mantra, mattina e sera, più volte al giorno, anche per più ore al giorno. Da questa pratica meditativa mi sono, in un secondo momento, avvicinato allo yoga e ad altre discipline olistiche e ho, quindi, cominciato a lavorare con gli *asana* e con il corpo. Ancor prima di approfondire la conoscenza dello yoga ho studiato l'ayurveda per cui, nel momento in cui mi sono avvicinato allo yoga, avevo una familiarità anatomica e fisiologica con il corpo. Si tenga anche presente che ancor prima che maestro di yoga ero naturopata, per cui, in virtù di tale pregressa formazione, ho sempre concepito lo yoga come uno strumento per ri-armonizzare le diverse dimensioni dell'essere. Allora, gli otto stadi di cui parla Patanjali non li ho mai concepiti in sequenza perché penso che da ciascuno di essi si possa accedere agli altri. Se io voglio sviluppare la capacità di rendere i sensi introversi, ho bisogno di imparare a stare in maniera stabile e corretta in una certa postura. Quindi, anche senza averne conoscenza, probabilmente mi siederò a gambe incrociate, senza avere cognizione di quella che è la posizione del loto, e proverò a stare con la schiena dritta perché a furia di cercare di concentrarmi e di creare uno stato d'introversione, inevitabilmente imparerò a capire che non posso farlo stando in una posizione scorretta, dove non fluiscono come dovrebbero le energie, ma tenderò di farlo ricercando una posizione che sia un *asana*, e lo stesso tipo di reciproco condizionamento investirà il lavoro diretto ad altri stadi. Se non c'è la capacità di rendere i sensi introversi, non c'è la possibilità di fare meditazione, viceversa non si può fare meditazione se non si ha la capacità di creare uno stato di assorbimento. Se



provo a recitare un mantra guardando in diverse direzioni, con gli occhi instabili, muovendo continuamente il corpo, è chiaro che la meditazione non avrà valore. In virtù della mia esperienza ho, quindi, sempre pensato che gli otto stadi indicati da Patanjali fossero intercambiabili.

**M. Angelillo:** da quanto hai detto finora, sembrerebbe che, nella proposta attuale, gli otto stadi descrivano un percorso in senso inverso rispetto all'ordine originario: come se dalla pratica meditativa si potesse arrivare a instaurare dei comportamenti e degli atteggiamenti moralmente ed eticamente virtuosi.

**E. Cassese:** sì, indubbiamente pratichiamo lo yoga in un'epoca molto diversa da quella in cui Patanjali concepì il proprio sistema e in cui la necessità primaria risiede nella capacità di ascoltarsi. Solitamente, nel mondo attuale, le persone vivono iper-sollecitate e sovra-stimolate, soggette a un'attività sensoriale sempre più veloce e intensa. Gli individui tendono, oggi, a perdere completamente il contatto con se stessi, a subire continuamente influenze e condizionamenti dall'esterno e a non essere più in grado di distinguere quale sia il loro posto nella vita. Non riescono, quindi, a operare delle scelte perché non sanno più cosa sia bene per loro. Dunque, la prima cosa di cui necessitano è fermarsi, ritagliarsi dei tempi e degli spazi che siano esclusivamente per loro e per l'ascolto. Da lì può accadere qualunque cosa, ma se non c'è questo probabilmente no.

**M. Angelillo:** laddove lo Yoga *darshana*, il sistema filosofico di cui gli *Yoga Sutra* costituiscono il testo radice, traccia un percorso diretto al perseguimento di un fine soteriologico, oggi la pratica dello yoga è apparentemente intesa ad assecondare finalità del tutto mondane, fra cui, innanzitutto, l'ottenimento di uno stato di salute e benessere psico-fisici. Rintracci questo scarto fra gli scopi assegnati, nell'epoca di Patanjali e in quella contemporanea, allo yoga?

**E. Cassese:** sì, decisamente, lo yoga oggi è innanzitutto uno strumento straordinario per dare una qualità diversa alla vita. Dare una qualità diversa alla propria vita vuol dire inevitabilmente investire con la propria vibrazione l'ambiente immediatamente circostante innanzitutto, ma anche quello con cui non siamo in diretta relazione. In questo senso ritengo che il cambiamento che parte da se stessi possa sicuramente influenzare il mondo, in una relazione dialogica fra microcosmo e macrocosmo. Quante più persone sono in grado di affrontare questo percorso di lavoro, tante più situazioni a livello globale possono essere modificate.

**M. Angelillo:** in seno alla società indiana, lo yoga è oggi ufficialmente riconosciuto, in associazione con la naturopatia, quale vero e proprio sistema medico. Ti trovi



d'accordo con la formulazione del Ministero della salute e del welfare indiano nell'identificazione dei due indirizzi, yoga e naturopatia?

**E. Cassese:** io penso che yoga e naturopatia siano esattamente la stessa cosa, nel senso che lo yoga risponde all'esigenza di creare armonia, benessere e salute con un lavoro che investe tutte le dimensioni dell'essere. Ed è esattamente quello che fa la naturopatia. La naturopatia in sé è un calderone di pratiche olistiche, energetiche, che riguardano appunto la cura dell'essere umano, quindi alcune sono più specificatamente dirette al fisico, al funzionamento fisiologico del corpo, mentre altre interessano maggiormente gli aspetti emozionali, energetici e spirituali. La complessità dell'intervento proposto dalla naturopatia è estremamente utile per esercitare e promuovere un'azione radicale e, probabilmente, più veloce in presenza di taluni disturbi o disarmonie. Lo yoga in questo contesto si colloca a perfezione: io uso molto lo yoga come terapia, con dei training individualizzati, sia a livello sintomatico, sia per il lavoro sulle cause di un certo disturbo, quindi per la risoluzione in certi casi di affezioni croniche, che si protraggono nel tempo. E' possibile, quindi, utilizzando le indicazioni degli *asana*, delle *mudra*, delle tecniche di meditazione, fare un lavoro specifico affinché alcuni disturbi regrediscano. E' chiaro che se si verificano dei problemi nel corpo è perché ci sono stati o ci sono ancora dei problemi a livello emotivo, emozionale, e psicologico, ed eseguire degli *asana* o delle *mudra* sicuramente esercita un'azione su questi aspetti, riequilibrandoli. Penso che lo yoga costituisca uno strumento straordinariamente efficace in questo senso: esso è in grado di armonizzare la persona nella sua completezza, nella sua integrità, restituendo equilibrio, armonia, salute e benessere. Chiaramente il concetto di salute allude alla continua ricerca di un equilibrio che non è mai statico, il che vuol dire che anche quando non c'è malattia è possibile migliorare la qualità della vita, del corpo, delle esperienze che una persona fa. Questo perché, quando una persona è in equilibrio, le è possibile manifestare ed esplorare delle qualità, delle risorse, delle potenzialità nuove, non note, assecondando un percorso potenzialmente infinito.

**M. Angelillo:** qual è la definizione di salute che ti senti di sposare?

**E. Cassese:** l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha una definizione di salute molto precisa e condivisibile, anche se poi nella pratica medica e terapeutica non trova sempre applicazione. Salute vuol dire non assenza di malattia, ma ricerca continua di equilibrio, benessere e armonia.

**M. Angelillo:** come terapeuta ayurvedico, quale relazione rintracci fra yoga e ayurveda?

**E. Cassese:** non ho mai considerato separate le due discipline: penso che una costituisca il complemento dell'altra e, associate, ritengo che costituiscano un grande



strumento di cura. Penso, inoltre, che l'ayurveda abbia sempre previsto nella routine quotidiana lo yoga come pratica personale, che si espliciti nell'esecuzione di *asana*, in tecniche di meditazione o in altro, riconoscendolo quale risorsa essenziale per preservare la condizione psico-fisica dell'individuo. Le due discipline, quindi, almeno nel mio approccio didattico e nella mia esperienza personale, si fondono.

**M. Angelillo:** proponi insegnamenti personalizzati ai tuoi allievi a seconda delle tipologie ayurvediche a cui corrispondono?

**E. Cassese:** sì, sicuramente. Quando spiego l'ayurveda in relazione allo yoga faccio riferimento ad *asana*, a tecniche di *pranayama*, a tipologie di *mudra* e di mantra in relazione alle tipologie ayurvediche. E' chiaro che per fare un lavoro ideale con lo yoga bisognerebbe lavorare singolarmente con le persone. Personalmente tendo a rispettare questa regola: generalmente lavoro con gruppi numericamente molto ristretti e con persone di cui conosco molto bene la condizione psico-fisica. Ritengo che, così operando, possa fare un intervento molto mirato e, quindi, efficace.

**M. Angelillo:** scorrendo i programmi della Dayananda Saraswati University di Ajmer, che propone diverse tipologie di percorsi di formazione per insegnanti yoga, ho notato come gli *Yoga Sutra* costituiscano un costante riferimento bibliografico e, conseguentemente, una materia di studio. Tuttavia mi è parso curioso che i commentari al testo proposti nei programmi facciano sempre capo ad autori contemporanei e non contemplino nessun'opera della tradizione indiana antecedente al XX secolo. Tu come hai avvicinato il testo? Attraverso un approccio diretto o ricorrendo a dei commenti e, in quest'ultimo caso, di quali autori?

**E. Cassese:** c'è stato un approccio diretto al testo, soprattutto in principio, mentre, in un secondo momento, l'ho studiato ricorrendo a commentari di diversi autori, non necessariamente contemporanei. A tutt'oggi lo studio degli *Yoga Sutra* continua ad accompagnare la mia esperienza personale e didattica, però la ricerca, anche in questo caso, parte da dentro ed è sempre filtrata dalla pratica, dal vissuto individuale, perché trovo che le interpretazioni siano sempre discutibili. Nessuna può essere mai ritenuta né esaustiva, né perfetta, e, soprattutto, in ogni epoca possono essere aggiunte delle considerazioni nuove o diverse proprio alla luce dell'esistenza che l'uomo vi si trova a condurre, per cui occorre considerare come quello che probabilmente si adattava alla vita di un uomo millenni fa, potrebbe non avere oggi più alcun valore.

**M. Angelillo:** secondo David Gordon White la pratica di recitare gli *Yoga Sutra*, introdotta nell'orizzonte yoga contemporaneo da Krishnamacarya e perpetuata dai suoi allievi, troverebbe giustificazione, non nella necessità di comprendere analiticamente gli aforismi, ma in quella di permettere al testo di risuonare all'interno





dell'individuo in modo che questi possa sintonizzarsi, attraverso la voce di Patanjali mediata dai *sutra*, sull'insegnamento. A tuo avviso, quanto è necessaria la comprensione intellettuale e filosofica del testo da parte dei praticanti yoga contemporanei?

**E. Cassese:** dipende dal percorso che le singole persone hanno fatto e fanno, nel senso che la sua comprensione potrebbe accadere anche in maniera immediata, simultaneamente alla lettura, così come in altri casi potrebbe non avvenire mai, nonostante gli studi. Penso sicuramente che siano un riferimento nello yoga, ma probabilmente, soprattutto oggi, non sono l'unico e potrebbero anche non essere necessari, nel senso che ci sono stati e continuano a esserci tanti yogin che hanno scritto, detto e fatto cose meravigliose sullo yoga che, probabilmente, meriterebbero di avere una risonanza maggiore.

**M. Angelillo:** concordi con l'affermazione di White secondo cui il testo ha subito un processo di feticizzazione che l'ha portato a essere considerato legittimante e autorevole di per se stesso, indipendentemente dalla sua conoscenza e dalla sua comprensione?

**E. Cassese:** in qualche modo sì. Diciamo che l'essere umano ha bisogno di riferimenti in questo senso, di sapere innanzitutto che una certa cosa ha avuto un'origine precisa in un certo tempo, grazie a qualcuno che è riconosciuto come un maestro, come una figura indispensabile. Quella di avere delle certezze rispetto a un'origine temporale e un'autorialità discernibile e individuabile, forse, costituisce una necessità della mente. Tuttavia l'esperienza che ha fatto Patanjali è un'esperienza che possono ripetere tutti gli esseri umani, perché egli ha semplicemente mostrato qualcosa, in termini di ottenimenti e di risultati raggiunti, di universalmente accessibile grazie alle possibilità straordinarie che l'essere umano ha e di cui solitamente non ha consapevolezza. La sua proposta, a mio avviso, si risolve in un modo e un percorso molto preciso e calibrato, ma sicuramente non unico rispetto ai fini che intende raggiungere.

**M. Angelillo:** neanche all'interno del mondo dello yoga?

**E. Cassese:** esatto, neanche all'interno del mondo dello yoga.

**M. Angelillo:** pensi ci siano altre declinazioni, alternative rispetto a quella di Patanjali, della disciplina più conformi all'epoca attuale?

**E. Cassese:** rifugio dai grandi maestri che hanno ripercussioni a livello mondiale, poiché penso che se non si abbia la possibilità di instaurare con loro un contatto diretto e personale, non se ne possa valutare la bontà e l'autenticità della proposta. Però mi piace pensare a tanti maestri di yoga che ho incontrato, che non erano né famosi, né importanti, che applicavano lo yoga nella loro vita, vivendolo in piena



coerenza e sviluppandosi come esseri umani in maniera integrale. Questi individui, secondo me, costituiscono dei grandi esempi e dei grandi modelli: persone che possono essere dappertutto e che apparentemente vivono una vita normale, la cui esistenza non è stravolta in senso negativo dal fatto che si dedicano allo yoga. La loro vita è sconvolta dalla pratica in se stessa.

**M. Angelillo:** il libro di David Gordon White, a cui abbiamo, fino a qui, fatto tante volte riferimento, opera ed è percorso da una dicotomia che separa il mondo degli accademici, che studiano la teoria dello yoga attraverso riferimenti per lo più testuali, da quello di coloro che lo praticano, spesso senza averne chiara consapevolezza filosofica e teorica. Rintracci anche tu l'esistenza di questo divario fra chi conosce senza essere in grado di applicare e fra chi pratica senza sapere?

**E. Cassese:** riscontro spesso questa separazione che è reale perché spesso chi si occupa di yoga teoricamente non lo pratica e viceversa. E' un dato di fatto. Ciò detto, io forse vengo da un'esperienza un po' diversa perché anche in relazione ai primi approcci che ho avuto con lo yoga, quando ero molto, molto giovane, erano esclusivamente di tipo teorico: essendo io, per consuetudine, inclinazione e formazione, uno studioso, volevo sapere, volevo conoscere, volevo approfondire ed ero capace di farlo anche per anni. Quando invece ho iniziato a dedicarmi alla meditazione sono diventato molto pratico e continuo a esserlo sempre di più. Con la meditazione è come se avessi iniziato a fare. Questo non solo nel contesto dello yoga, o delle pratiche di meditazione, ma proprio nella vita. La meditazione mi ha reso molto concreto, molto pratico. In questo senso, poi, ho ricercato un equilibrio fra quella che è la teoria e quella che è la pratica e adesso cerco di non scindere le due cose. Penso che ogni giorno abbia l'opportunità, attraverso l'incontro con i pazienti e con gli studenti, di approfondire gli studi, in maniera pratica nell'incontro diretto e in maniera teorica nel momento in cui mi trovo da solo e ho bisogno di comprendere delle cose per rimandarle alle persone. Perciò, per me, questa fusione dei due aspetti è stata molto importante e utile e continua a esserlo perché così la teoria non è astrazione, se ne ha anche un'esperienza diretta finché è possibile, e, viceversa, la pratica è supportata da una struttura, da una conoscenza, che, in certi casi, anche in questo contesto, è di tipo scientifico, e che è estremamente importante, anche per arrivare a comunicare con quante più persone è possibile.

**M. Angelillo:** al praticante serve la teoria?

**E. Cassese:** vedo che le persone che cominciano anche a studiare, non necessariamente i testi che documentano la pratica dello yoga, ma altri a essa collaterali, come quelli che si occupano di fisiologia sottile, di meditazione, etc., e che quindi recepiscono informazioni teoriche relative a quello che fanno, velocizzano molto, in termini di riscontri concreti inerenti alla pratica dello yoga, il loro percorso. Se





io ti dico di eseguire un *asana* in piedi e di cantare un mantra per rafforzare il *bija* del primo *cakra*, per incrementare la tua forza e la tua fiducia, se tu sai quello che stai facendo, tanto meglio, perché puoi focalizzare la tua mente anche sul risultato e sull'obiettivo. Se non lo sai, ciò che fai ha efficacia lo stesso, però in maniera minore.

**M. Angelillo:** la giornata mondiale dello yoga ha sancito, a mio avviso, la contemporanea rivendicazione dello yoga quale aspetto caratterizzante e rappresentativo della tradizione indiana e la sua emancipazione dal contesto filosofico, religioso e devozionale indiano. Qual è la tua opinione riguardo l'evidente processo di laicizzazione che ha investito lo yoga?

**E. Cassese:** penso che, nell'epoca attuale, sia importante che lo yoga raggiunga il numero maggiore di persone possibili, quindi tutti gli espedienti in questo senso sono validi, l'importante è fare in modo che gli individui non ne abbiano una visione negativa e non ne siano sfavorevolmente impressionati. Lo yoga sicuramente è una pratica spirituale, detto questo, attraverso la sua pratica, ognuno impara, secondo le proprie inclinazioni, culturali e caratteriali, a guardare dentro se stesso e ad attingere alla propria natura divina. Questo esula dall'aderenza religiosa. La meditazione si può fare anche ricorrendo alla preghiera cattolica, l'importante è che lo yoga fornisca gli strumenti adatti affinché una persona possa prendere in mano la propria vita e possa migliorarne la qualità. Non è, quindi, importante che, soprattutto in un primo momento, gli aspetti più specificamente religiosi siano manifestati o comunicati. Mi è capitato spesso, per esempio, di insegnare yoga a persone cattoliche estremamente ortodosse, per le quali il solo parlare di yoga poteva sembrare un azzardo perché associato a una dimensione esoterica, quasi magica. Per tali individui lo yoga appariva non facilmente praticabile, tanto più laddove ciò implicava la recitazione di mantra. In quest'ultimo caso, c'era, per esempio, la necessità di capire quale fosse il significato delle formule, quale divinità si stesse invocando o pregando e, laddove si vincevano, apparentemente, le resistenze esteriori e ci si dedicava alla recitazione dei mantra, nascevano dei grandi sensi di colpa. In tali frangenti, ritengo che non sia né necessario né importante aderire a tutti gli aspetti della pratica perché lo yoga è, comunque, uno strumento che può essere adattato ai posti, alle persone, alla cultura, all'ambiente perché è valido sempre, per chiunque, a patto di rimanere una pratica flessibile.

**M. Angelillo:** hai fatto riferimento alla natura divina dell'essere umano: per chi ha familiarità con la tradizione filosofica indiana, non è difficile capire il senso della locuzione, ma se dovessi spiegare, a qualcuno che non ha alcuna cognizione a riguardo, a cosa allude tale espressione, a quale definizione ricorreresti?

**E. Cassese:** è più facile percepirlo che spiegarlo e quindi comprenderlo perché non è un concetto afferrabile dalla mente, non può essere verbalizzato, non può essere razionalizzato, è un aspetto di cui si può solo fare esperienza e lo yoga serve anche a



questo. Anche se in piccoli istanti, che possono manifestarsi in yoga *nidra* per esempio o anche durante l'esecuzione di un *asana* o di un mantra, si ha percezione di questo stato che forse è quello che induce poi le persone a continuare nella pratica, proprio perché lo yoga ti consente di ritornare a quello spazio di te stesso che è sempre uguale, che rimane permanentemente immutato, invariabile, incondizionato, in ogni fase dell'esistenza, mondana e ultramondana. E' uno stato di pace, di benessere, di armonia, quindi uno stato divino: una condizione che trascende la fisicità, trascende la vita, trascende la morte, è uno stato che conserviamo sempre perché veniamo da lì, siamo quello e ritorniamo lì anche quando non ci siamo più materialmente. Comprenderlo razionalmente per chi non è vicino a certi ambiti, è pressoché impossibile. Secondo me ci sono, però, tante possibilità e strumenti pratici per avere intuizione di questo stato.

**M. Angelillo:** da quanto dici, mi sembra che, tutto sommato, al di là della medicalizzazione dello yoga e dei tentativi di laicizzarlo, quell'ambizione ultramondana che l'ha posto in essere non sia andata del tutto perduta.

**E. Cassese:** no, in questo senso no, la risoluzione della malattia è possibile nel momento in cui ci si riconosce come esseri di luce.

## BIBLIOGRAFIA

Gordon White D., 2014, *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*, Princeton University Press, Princeton

---

**Maria Angelillo** è ricercatore in Lingua Hindi e Cultura Indiana presso il Dipartimento di Mediazione linguistica e Studi interculturali dell'Università degli Studi di Milano.

[maria.angelillo@unimi.it](mailto:maria.angelillo@unimi.it)