

LE PSICOLOGIE YOGA

a cura di Antonella Nardone

L'unicità e complessità che caratterizzano la psicologia yogica risiedono nella interconnessione con la filosofia indiana, secondo la quale lo studio dell'essere umano/microcosmo si pone in un'ottica compatibile con lo studio dell'universo/macrocosmo, sotto l'aspetto fenomenico e nel suo significato esistenziale.

- **La Baghavad gita e i tre guna**
- **La psicologia Vedanta**
- **Gli Yogasutra di Patangali**

La Bhagavad Gita

La Bhagavadgītā o "Canto del Divino" o "Canto dell'Adorabile" è quella parte dall'importante contenuto religioso, di circa 700 versi divisi in 18 canti, nella versione detta vulgata, collocata nel VI parvan del grande poema epico Mahābhārata.

La Bhagavadgītā ha valore di testo sacro, ed è divenuto nella storia tra i testi più prestigiosi, diffusi e amati tra i fedeli dell'Induismo.

Come trovare l'ispirazione che porta alla conoscenza di sé? Quale è il mio posto nell'ordine dell'universo? Dove sono ora? Nella Bhagavad Gita possiamo trovare le risposte a questi dilemmi che il ricercatore trova nella strada della conoscenza di sé.

Riportiamo qui sotto un estratto del libro Yoga Mindfulness (pag 154 capitolo VII) dove è analizzato l'aspetto più psicologico della Bhagavad Gita legato ai tre Guna (

La psicologia dei tre Guna

Sia nella tradizione Yoga che nella psicologia buddhista, gli ostacoli sono stati oggetto di studio e di approfondimento, in diverse mappe che però si riconducono tutte ad una medesima fonte che trova radice nelle antiche *Upanishad*¹ i tre Guna. Per comprendere il lavoro energetico connesso alla pratica dello Yoga è importante conoscere queste tre forme di energia che sottendono a tutta la realtà manifesta. Ma cosa sono i Guna?

La prima menzione di queste tre qualità energetiche si trova in una *Upaniṣad*, risalente all'incirca al IV secolo a.C:

In verità, in principio, vi era, unica, questa oscurità (*Tamas*).

Essa era nel Supremo (*Brahmā*).

Quella, indotta dal Supremo, si mosse verso la diversità (*Viśama*).

Quella formatura, invero, è il *Rajas*.

Quel *Rajas*, certamente, stimolato, si mosse verso la diversità.

¹ Le *Upaniṣad* sono un insieme di testi religiosi e filosofici indiani composti in lingua sanscrita a partire dal IX-VIII secolo a.C. fino al IV secolo a.C.

Questa, invero, è la forma-natura del *Sattva*.

L'immagine è quella di forze che sono in un perfetto equilibrio che rappresenta l'Unità e che, grazie allo stimolo del Supremo, si muovono per creare la materia dell'Universo avviando il dualismo.

Tamas, Rajas e Sattva, detti i tre *Guna*, sono quindi le tre componenti base della realtà dell'universo ma sono anche le tre energie che abitano il nostro essere, il cui alternarsi forma il movimento della vita incarnata.

In senso oggettivo *Tamas* è l'oscurità e indica la componente che tende a ostacolare il dinamismo della manifestazione; *Rajas* è il colorato, il dinamico, indica la componente che mette in moto la manifestazione e *Sattva*, l'esistente, indica la componente che illumina, che rivela il manifesto.

In senso soggettivo *Tamas* è il torpore, l'ignoranza, l'indolenza; *Rajas* è l'instabilità, l'attività, il desiderio; *Sattva* è la virtù, la purezza, la luminosità, la saggezza.

Essendo dei principi universali i *Guna* si riflettono in dimensioni diverse - nel cosmo, nella natura, nella società, nel corpo umano, nella psiche - tracciando dei percorsi influenzati dalla combinazione delle loro differenti qualità energetiche.

Le leggi che unificano il cosmo e gli esseri umani

La descrizione più interessante, perché riferita ai comportamenti umani, la troviamo nella Bhagavad Gita², poema tratto dal poema epico *Mahabharata* in cui *Krishna*, incarnazione dell'Assoluto spiega ad *Arjuna* il prode guerriero dei *Pandava*, le leggi che unificano la natura del cosmo e gli esseri umani:

I tre *Guna* (o qualità) che hanno origine dalla natura, *Sattva* - la bontà e *Tamas* - la passione e la tenebra - vincolano nel corpo l'Eterno che nel corpo dimora.

I *Guna* sono dunque la manifestazione della forza creatrice che si incarna nel corpo ed è la combinazione fra queste qualità che crea il carattere, le tendenze, le risorse e i limiti dell'essere umano.

È importante rilevare che quando si parla di corpo, in questo sistema di pensiero, si intende l'intero corpo-mente, (similmente, anche se all'inverso, nel buddhismo si indica la mente come comprensiva del corpo). Sembra che questi diversi punti di vista abbiano influenzato le discipline: l'induismo che pone l'accento sulla incarnazione, da cui nasce lo Yoga, e il buddhismo dove prevalgono attività quali la meditazione, la riflessione e l'indagine.

Sempre per sottolineare le differenze fra pensiero induista e pensiero buddhista è interessante osservare che nella Bhagavad Gita il processo è visto come processo a doppio senso, inizialmente di incarnazione: la luce di *Sattva* entrando nel corpo, attraversa il fuoco e produce le tenebre innescando un processo inverso che porterà alla dissoluzione (o liberazione); invece il processo evolutivo indicato dal Buddha nel nobile *Ottuplice sentiero*³ prevede chiaramente un percorso che libera dall'attaccamento, e dalle tenebre dell'ignoranza, per far emergere la luce della illuminazione.

Dice ancora *Krishna* rivolto al *Arjuna* riferendosi ai tre *Guna*:

... tra di essi, il *Sattva*, a causa della sua purezza, è ciò che dà la luce della conoscenza, è ciò che dà la salute. Esso vincola, per mezzo dell'attaccamento alla felicità e dell'attaccamento alla conoscenza.

Ecco che nel momento stesso in cui la luce di *Sattva* si incarna, si produce anche il legame dell'attaccamento che inizialmente può sembrare virtuoso; tuttavia, come nella mappa buddhista, ma l'*attaccamento*, in quanto condizionamento, con il tempo diventa causa di sofferenza.

² La Bhagavad Gita "Canto del beato", parte del poema epico Mahābhārata che ispira tutta la tradizione indiana, è uno dei testi radice della filosofia Yoga.

³ L'Ottuplice sentiero è la quarta nobile verità, il primo insegnamento del Buddha e fondamento di tutte le tradizioni buddhiste.

Il Rajas sappi che è della natura dell'attrazione e che sorge dalla brama e nell'attaccamento; (esso) lega in modo solido, colui che si è incarnato in un corpo, per mezzo dell'attaccamento all'operare.

Il vincolo dell'attaccamento in *Rajas* diventa più solido, e produce la brama di agire e di possedere, caratteristica della mente operativa quando sono le ragioni dell'Ego a prevalere. Ma il vincolo più forte deriva dalla energia di *Tamas* che genera inconsapevolezza o ignoranza:

Sappi però che Tamas, la tenebra, è nata dall'ignoranza e che ha la capacità d'illudere tutti gli esseri-in-un-corpo; essa vincola fortemente, per mezzo della negligenza, dell'indolenza, del sonno.

Si palesano i tre grandi ostacoli determinati dallo squilibrio fra i *Guna* che si produce quando uno dei tre prevale sull'altro.

Il Sattva tiene vincolati alla felicità, il Rajas all'agire, ma la tenebra, col suo avviluppare la conoscenza, tiene vincolati alla negligenza.

Come nel buddhismo anche nella tradizione induista ogni fenomeno è impermanente e interdipendente e quindi i processi innestati dai Guna si susseguono.

Prevalendo sul Rajas e sul Tamas, il Sattva sorge; (ugualmente) la passione ha luogo, (quando abbia superato) bontà e tenebra; ed ancora la tenebra si realizza, (quando abbia avuto la meglio su) bontà e passione.

Ogni *Guna* può sorgere se prevale sull'altro, ma lo scopo evolutivo è lo sviluppo dell'energia *Sattvica*, che può pervadere il corpo *nel suo splendore*.

Allorché per tutte le porte nel nostro corpo ha nascita, nel suo splendore, la conoscenza, si può aver per manifesto che il principio della bontà ha acquistato vigore.

Rajas è il regno dell'Ego, del vivere in continua agitazione alla ricerca di qualcosa che non ci appagherà mai.

L'avidità, il darsi da fare, l'intraprendere attività, l'irrequietezza il piacere che si prova nel fare, queste cose sorgono, quando è aumentato il *Rajas*.

E riferendosi a *Tamas* descrive lo stato di inconsapevolezza.

La mancanza di luce spirituale, l'inattività, la negligenza, il puro smarrimento psichico, tutte queste cose sorgono, quando è aumentata la tenebra.

Quindi *Tamas* è non solamente lo stato di offuscamento, ma anche la mancanza di luce spirituale che porta l'Uomo a smarrirsi nelle tenebre dell'ignoranza.

Krishna, nel suo discorso ad Arjuna sottolinea anche la responsabilità personale; l'uomo, visto come *anima incarnata*, può scegliere quale dei tre *Guna* coltivare nella sua vita e ciò determinerà l'intensità del *Guna* prevalente al momento della morte, condizionando la propria rinascita.

Quando l'anima incarnata incorre nella dissoluzione, avendo acquistato vigore il Sattva, allora mette le orme in mezzo a coloro, i puri, che conoscono il Supremo.

Allorché incorre nella dissoluzione, quando prevale il Rajas, è generato allora fra coloro che sono attaccati all'operare; e se incontra la morte, quando prevale la tenebra, è generato nelle matrici di coloro che hanno gli spiriti confusi.

In comune con la visione buddhista c'è qui il riferimento alla legge del karma, per la quale ogni azione produce un frutto.

Il frutto dell'azione buona è essere non-impuro e della natura della bontà; invece il frutto della passione è il dolore e il frutto della tenebra mentale e psichica è l'ignoranza.

Dalla bontà sorge la conoscenza, dalla passione il desiderio, la negligenza e la confusione sorgono dalla tenebra e così anche l'ignoranza.

Ogni essere umano crea il suo destino attraverso le sue azioni.

In alto si levano quelli che nella bontà hanno loro stabile sede; nelle regioni di mezzo hanno sede i dominati dalla passione; quelli che partecipano del principio della confusione hanno sede nelle regioni infime, appartenendo alla qualità inferiore.

Krishna conclude la descrizione dei Guna tracciando la Via per attingere all'Assoluto (di cui egli è una forma), ponendo l'accento sulla essenzialità della sostanza dei *Guna* che sono l'unico reale energia che muove il mondo:

Allorché colui che vede non scorge fattore attivo diverso dai modi e conosce anche ciò che è al di là dei modi, egli appunto attinge il mio essere.

Il fine ultimo dell'evoluzione è il ricongiungimento dei Guna per rifondersi nell'unità da cui sono stati generati.

Allorché l'anima incarnata si eleva al di sopra di questi tre Guna che sorgono dal corpo, essendo libera da nascita morte vecchiaia dolore, attinge l'eternità.

I Guna e i plessi psichici

Riportando questi concetti all'essere umano, possiamo cercare una corrispondenza con il sistema dei plessi psichici: la prevalenza di *Tamas* blocca i primi due *chakra* generando attaccamento, avversione, paura-rabbia, bisogno di controllo e di possesso, desideri eccessivi e incontrollati; un surplus di energia di *Tamas* favorisce la rimozione nell'inconscio, ed è la causa prima della inconsapevolezza.

La prevalenza di *Rajas* carica i plessi successivi: il terzo *chakra*, perno dell'Ego, il quarto fulcro della emotività e della passione, il quinto centro della funzione logico-dualistica e quindi della mente razionale.

Quindi gli ostacoli che derivano dallo squilibrio di *Tamas* e *Rajas* nei plessi sono: nel terzo l'attaccamento all'identità, ricerca del possesso e del potere egocentrato, bisogno di controllo; nel quarto chiusura, insensibilità, crudeltà, eccessiva emotività, incapacità di difendersi, eccessiva vulnerabilità, disperazione; nel quinto comunicazione automatica e non connessa con il sentire, scollegamento con gli altri plessi, relazioni superficiali e poco empatiche.

Sattva infine è connesso ai due plessi superiori, il sesto e il settimo *chakra*, producendo, nel loro aspetto disfunzionale, *illusione* quando il sesto plesso è in eccesso, *manca di contatto con la realtà* e *delirio mistico* quando lo è anche il settimo.

L'equilibrio fra i Guna

Tutta questa conoscenza è sicuramente interessante e poetica ma se rimane a livello mentale è vana. La saggezza orientale non è un esercizio intellettuale ma è sempre una proposta di pratica.

I *Guna*, così come lo sono i *chakra*, rappresentano una mappa dell'essere umano e quindi offrono all'insegnante e al praticante della consapevolezza uno strumento utile al suo lavoro.

Cosa quindi possiamo apprendere? La prima e forse fondamentale conoscenza è la visione di come

funziona la legge della interdipendenza e della trasformazione che, come è scritto nelle *Upanishad*, vede l'Essere Supremo (*Brahma*) che avvia la formazione delle tre energie che costituiscono il motore della manifestazione e che infonderanno con le loro qualità tutta la creazione. E un'alternarsi di forze potenziali, manifeste e integrate che caratterizza ogni cosa. Ogni giorno la luce (*sattva*) nasce, si manifesta (*rajas*) e si dissolve nella notte (*tamas*), così la mattina ci svegliamo, durante la giornata siamo operativi e la sera cadiamo nel sonno.

Tuttavia se da una parte i *Guna* sono all'origine della vita così come la conosciamo, dall'altra sono la causa della imperfezione che la caratterizza: così nel cosmo, così nella terra, così nell'Uomo.

I *Guna* sono la manifestazione del dualismo che proviene dall'Unità e anche la Via per ritrovarla.

I Veda ce ne parlano così:

Liberati, o Arjuna, dalle tre qualità e dalle dualità. Sii fermo in Sattva, con la mente libera dall'acquisire e dal conservare, dimora nella verità della tua Anima⁴

Quindi il disegno del processo evolutivo sembra essere il superamento di *Tamas e Rajas* per il trionfo di *Sattva* ove si trova la verità dell'anima. Affinché ciò avvenga nessuna delle tre forze deve prevalere sull'altra ovvero esse devono essere in perfetto equilibrio⁵.

La prevalenza di *Tamas* o di *Rajas* sull'altro determinano gli ostacoli a cui ognuno di noi deve far fronte, e un eccesso di *Sattva* può produrre l'ostacolo dell'attaccamento alla gioia; tuttavia è solo l'energia *sattvica* che conduce alla realizzazione.

Talvolta *Sattva* prevale su *Rajas* e *Tamas*; talvolta *Rajas* prevale su *Tamas* e *Sattva* ed altre volte ancora è *Tamas* che prevale su *Sattva* e *Rajas*.

Quando la luce della conoscenza illumina tutte le porte del corpo, allora significa che *Sattva* sta prevalendo.

Quando *Rajas* ha il sopravvento, si manifestano la cupidigia, l'operosità, l'irrequietezza e il desiderio ardente.

Quando prevale *Tamas*, si manifestano oscurità, indolenza, negligenza e illusione.

La legge della interdipendenza ha come conseguenza l'importanza dell'etica per vivere bene: saper riconoscere la qualità dei *Guna* che si manifestano nel nostro essere psicofisico, permette di dare una direzione virtuosa alla vita.

Ogni azione positiva porta in sé la pura armonia del *Sattva*; ma quando viene compiuta sotto l'influenza di *Rajas* è portatrice di dolore e quando è dominata da *Tamas* genera ignoranza. Da *Sattva* deriva la saggezza, da *Rajas* l'avidità e da *Tamas* la negligenza, la confusione mentale e l'ignoranza.

La cosa stupefacente è che 2300 anni fa veniva già descritto il percorso della crescita interiore, un percorso che oggi ogni essere umano può riconoscere.

Coloro che sono nella dimensione del *Sattva* percorrono il cammino che conduce in alto, chi è dominato da *Rajas* segue il sentiero che si svolge in pianura, mentre coloro che vivono in *Tamas* si muovono su un percorso che porta verso il basso.

L'Uomo è libero di scegliere lungo quale cammino vuole avviarsi, chi vive nella inconsapevolezza sceglierà la più facile discesa che lo condurrà verso il basso e l'oscurità, chi cammina in pianura si accontenta di raggiungere un discreto benessere in questa vita, ma solo chi affronta la salita mira alla realizzazione del

⁴ Similmente nel buddhismo si considera la reificazione (acquisire, conservare) un ostacolo alla liberazione.

⁵ Nello stesso modo in cui il *chakra* della corona non si apre se tutti *chakra* inferiori non sono in equilibrio e connessi.

ricongiungimento con la fonte della vita, il *Nirvana* ovvero l'estinzione dell'Io nel *Brahman*.

Quando il veggente non scorge alcun agente all'infuori dei Guna e comprende ciò che è al di là di essi, egli si avvicina alla mia essenza. E quando l'anima incarnata s'innalza al di sopra dei tre Guna, libera dalla nascita, morte, vecchiaia e dolore, consegue l'immortalità.

In definitiva come possiamo tradurre questa visione nella nostra vita quotidiana? Ogni notte quando dormiamo, siamo in *Tamas*, quando lavoriamo siamo in *Rajas*, quando pratichiamo o meditiamo, ma anche quando entriamo in contatto profondo con la natura o con l'arte, siamo in *Sattva*.

Tutte e tre queste energie, ci servono per vivere: ma se prevale *Tamas* saremo in preda al torpore della mente e l'inconsapevolezza, se prevale *Rajas* saremo schiavi di una vita frenetica e appassionata che non ci dà pace, se neghiamo *Sattva* saremo eternamente inappagati e non sapremo dare senso alla vita.

Se invece sappiamo riconoscere *Sattva*, e mettiamo in campo energie e scelte per coltivarlo, si produrrà consapevolezza, chiarezza mentale, compassione e pace.

Come abbiamo visto, i tre *Guna* si trasformano uno nell'altro e questa trasformazione è un processo della natura di cui tenere conto: non è possibile passare da *Tamas* a *Sattva* senza passare per *Rajas*, e *Rajas* necessita di trasformarsi in *Sattva*. Ciò significa che dobbiamo imparare a rispettare il ritmo della vita: un tempo per riposarsi, un tempo per lavorare e un tempo dedicato al nostro mondo interiore scevro dai bisogni dell'Io-Mio.”

La mente secondo il Vedānta

Il termine Vedānta indica sia le Upaniṣad, per l'appunto parte finale del corpus vedico, sia il fatto che esse rappresentino il culmine dello stesso corpus nel senso che indirizzano al fine ultimo dello stesso, il mokṣa ("liberazione"), sia nel senso che tale letteratura viene studiata per ultimo, dopo gli altri testi. Il termine indica anche una tradizione dottrinale molto antica risalente ai primi secoli della nostra era con successivi riferimenti nel III° e II° secolo aC.

La psicologia Vedānta, ha teorizzato l'attività mentale in un modo per così dire intellettuale: le attività della mente si svolgono assolvendo a tre funzioni principali:

- la mente inferiore o manas la quale raccoglie le percezioni sensoriali coordinandole con le risposte motorie;
- il senso dell'io o ahankara, che trasforma l'esperienza sensoriale in personale collegandola al senso dell'identità individuale, alimentando una sensazione di distinzione e di unicità;
- la mente superiore o buddhi ovvero la facoltà di discernimento che valuta la situazione, formula giudizi e stabilisce la linea di condotta. Il buddhi viene definito come il gioiello della corona del discernimento e della comprensione, in quanto man mano che risale in superficie, conferisce la capacità di uscire dal circolo vizioso comportamentale guidato dai soli impulsi. Come afferma Sri Aurobindo “esso non si evolve, ma viene semplicemente svelato”.

Manas, ahankara e buddhi, che dal punto di vista squisitamente antropomorfo non sono distinte, risultano interdipendenti l'una con l'altra, creando un'unica entità che si avvale degli input cruciali

forniti da chitta, ovvero il magazzino dei ricordi, delle impressioni e delle esperienze passate. Il concetto di chitta è simile alla nozione psicoanalitica dell'es, ovvero il serbatoio profondo dell'energia istintuale o libido

Gli Yogasutra di Patanjali

Lo yoga di Patañjali figura come una tipologia di psicologia applicata e sperimentale. L'esposizione del funzionamento della mente deriva in modo marcato dagli insegnamenti del Vedānta. In particolare, entrambi considerano il corpo fisico e quello energetico come degli strumenti esterni mentre la mente viene tradizionalmente concepita come strumento interno.

Gli **Yoga Sutra sono un testo di 196 sutra** o aforismi redatti da **Patanjali**, un filosofo indiano vissuto tra il II e il IV secolo a.C.

Patañjali utilizza il termine chitta per indicare l'insieme delle funzioni mentali da un punto di vista meramente olistico senza adottare la scomposizione in manas, ahankara e buddhi che abbiamo visto nel Vedanta.

Yoga citta vritti nirodha

"lo yoga quieta (nirodha) i vortici (vṛtti) della mente (citta)".

Le 5 vritti principali, secondo quanto scritto nello Yoga Sūtra di Patañjali, sono:
giusta coscienza, errata coscienza, fantasia o immaginazione, sonno, memoria.

La immagine della mente è come un lago potenzialmente calmo e trasparente, a volte turbato da onde ovvero "vritti", pensieri e modificazioni che possono scaturire dal fondo sotto forma di ricordi e/o da percezioni sensoriali. Quando le onde si calmano l'acqua torna limpida e trasparente, rendendo visibili gli strati di coscienza superiore dell'uomo, negli strati più significativi della sua interiorità.

Nei primi quattro aforismi del libro I degli Yoga Sutra, lo yoga viene presentato come metodologia finalizzata al controllo volontario e alla regolazione dei processi di pensiero, in virtù dei quali la coscienza si libera dallo strato di identificazione con i pensieri stessi.

Mediante l'assiduo esercizio della capacità di distaccarsi dai propri pensieri, da intraprendere attraverso l'ottuplice sentiero ashtanga, la coscienza gradualmente si evolve.

Gli Yoga Sutra sono divisi in 4 capitoli che descrivono la pratica e gli scopi dello yoga attraverso gli ashtanga dello yoga, ossia gli otto rami che il praticante deve seguire per raggiungere kaivalya, ossia la suprema libertà.

Nei 4 capitoli vengono approfonditi 4 argomenti fondamentali nella vita di uno Yogi:

Samadhi Pada – le 8 fasi dello Yoga

Sadhana Pada – la pratica dello Yoga

Vibhuti Pada – la progressione della pratica

Kaivalya Pada – la liberazione.

I concetti principali possono essere racchiusi in questo modo: la pratica e la meditazione sono il mezzo per riuscire a guardare profondamente dentro di sé. Il vero Sé giace infatti nascosto nel silenzio dei pensieri ma i dubbi, lo stress e la confusione ti portano a dimenticare chi sei realmente. Per riuscire a calmare la nostra mente è quindi importante coltivare sentimenti puri, eliminando gli atteggiamenti negativi come la rabbia, l'invidia, l'indifferenza e la cattiveria, e rimuovendo le cause della nostra sofferenza, che sono:

- dimenticare chi siamo realmente
- vivere nell'ego
- aggrapparsi al piacere e al dolore
- temere la morte.

Negli Yoga Sutra viene quindi posto l'accento non sulla passività ma sull'azione. Lo Yogi deve praticare, fare esperienza, conoscersi profondamente ed eliminare le proprie sofferenze, in modo da avere pieno controllo di sé e raggiungere la vera Unione.

I guru, i maestri spirituali, gli Yoga Sutra sono solo un'indicazione del cammino: sarà però lo Yogi che dovrà intraprenderlo, attivamente e con consapevolezza.

Gli 8 rami dello Yoga

Yama (principi etici e morali)

Niyama (discipline)

Asana (posizioni fisiche)

Pranayama (controllo della respirazione e delle energie)

Pratyahara (isolamento sensoriale)

Dharana (concentrazione)

Dhyana (meditazione)

Samadhi (stato di grazia, esperienza diretta dell'Unione tra il soggetto e l'oggetto)

Le prime due fasi, Yama e Niyama, racchiudono un percorso prettamente teorico e delineano i principi e le osservanze morali che preparano un praticante per il profondo lavoro interiore che verrà. Si approfondisce quindi concentri come la non violenza, sia fisica che verbale, la moralità e l'integrità, la sincerità, la pulizia, l'autocontrollo.

Le tre fasi successive sono invece di natura abbastanza pratica: praticare, respirare, isolarsi sensorialmente. Infine, gli ultimi tre stadi descrivono uno stato meditativo più profondo, culminante nel samadhi, la pura contemplazione, in cui la persona diventa una cosa sola con l'oggetto della sua meditazione.

La psicologia degli Yogasutra è descritta nel libro di Giulio Cesare Giacobbe **Yoga Sutra- il testo fondamentale dello Yoga nella sua versione originale_**
<http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/meditazione/giacobbeyogasutra.pdf>