

Yoga Sutra (Patanjali)

Samadhi Pada (Jnana marga)

Il mito primordiale racconta che la creazione è lo smembramento di Prajapati durante un atto sacrificale.

Patanjali riprende nel suo trattato le tematiche del Samkhya e la contrapposizione fondamentale tra un polo Essenziale-Spirituale (Purusha) ed uno Sostanziale-Materiale (Prakriti).

Citta (coscienza) percepisce (conosce) un oggetto modificandosi in relazione all'oggetto stesso, la coscienza continua perciò a modificarsi senza posa.

Nella persona Citta rappresenta Prakriti, la quale, quando le sue componenti sono in equilibrio, riposa nell'immobilità, riflettendo, come uno specchio limpido, l'immagine di Purusha, lo Spirito.

Quando tale equilibrio si altera la persona, per una sorta di illusione (Maya) tende ad identificarsi con le modificazioni della coscienza (citta).

Lo Yoga consiste nell'arresto di questo processo di cambiamento, allora la persona smetterà di identificarsi con le modificazioni della mente, scoprendo invece la propria realtà spirituale

Patanjali ammette una unica eccezione: L'assorbimento della mente in un solo e determinato oggetto.

Il **samadhi** con seme consiste nel predominio di una sola modificazione della coscienza.

Nel **samadhi** senza seme tutte le modificazioni della coscienza sono inibite.

(Lo stato di Samadhi è il culmine dello stato meditativo, detto anche stato di Unità, dove meditante, meditazione e oggetto di meditazione si unificano)

- **1.1 Ecco lo Yoga**
- **1.2 Lo Yoga è la soppressione delle modificazioni della coscienza (Vritti):** sono le modificazioni che la coscienza subisce, sotto l'impulso dei guna, quando assume la forma degli oggetti che catturano la sua attenzione allo scopo di conoscerli
- **1.3 Allora il testimone si stabilisce nella sua propria forma:** Il Purusha, testimone non agente e non coinvolto, non cade nell'illusione nella quale tendeva ad

identificarsi con le modificazioni della coscienza, venendo così meno la confusione tra essenza e sostanza

- **1.4 Altrimenti il testimone (Purusha/Atman) si identifica con le modificazioni della coscienza (Vritti)**
- **1.5 Le Vritti sono di cinque tipi e sono dolorose e non dolorose**
- **1.6 I cinque tipi sono: retta cognizione, opinione erronea, immaginazione, sonno e memoria**
- **1.12 La soppressione di queste modificazioni (Vritti) si ottiene per mezzo della pratica della *discriminazione* ed attraverso il *distacco*: il flusso delle Vritti scorre in due direzioni (la scelta di una direzione è discriminazione); ciò che scorre verso la liberazione è bene, ciò che scorre verso il mondo, nella direzione dell'ignoranza è male. Tale flusso verso gli oggetti esterni è indebolito dal distacco**
- **1.16 La forma più elevata di distacco (non attaccamento), che comporta la libertà dal desiderio verso i guna, deriva dalla rivelazione di Purusha: il non attaccamento è di due tipi: il primo è quello inferiore che deriva dalla percezione delle imperfezioni degli oggetti visti; il secondo si ottiene quando si realizza che Purusha è un'entità diversa e separata dai guna e cioè dalle qualità di Prakriti**
- **1.17 Il Samadhi è "caratterizzato dalla distinzione" (samprajnata) quando si evolve/sviluppa in quattro stadi: ragionamento, riflessione, beatitudine, senso del Sé: nel primo stadio si fa esperienza del mondo grossolano, nel secondo stadio si fa esperienza del mondo sottile, nel terzo stadio si fa esperienza del mondo causale di beatitudine, nel quarto stadio la coscienza si identifica con il Sé.**
- **1.18 Il Samadhi Asamprajnata (senza seme), preceduto dalla pratica che produce la cessazione delle vritti della coscienza, è caratterizzata solo da un residuo di samskara (insieme di impressioni delle azioni compiute in passato, giacenti allo stato latente nella coscienza)**
- **1.20 Il Samadhi Asamprajnata (senza seme) è preceduto da Fede, Energia, Memoria, Concentrazione e Conoscenza (discriminazione e distacco)**
- **1.23 Oppure il Samadhi può essere ottenuto con l'abbandono al Signore (Ishvara Pranidhana)**
- **1.24 Ishvara è un Purusha particolare non contaminato dalle afflizioni, dalle azioni e dalle fruizioni: Ishvara quindi trascende la dualità espressa dal Samkhya attraverso il binomio purusha /prakriti.**
- **1.25 In Lui si trova la causa insuperata di ogni conoscenza**
- **1.27 La parola che lo contraddistingue è Om**

- **1.28 La recitazione del Pranava (Om) rende evidente la Sua realtà**
- **1.29 In seguito a ciò vengono meno gli ostacoli e si acquisisce il proprio Sé interiore:** meditando su Ishvara e percependolo direttamente lo yogin perviene alla scoperta del vero Sé
- **1.30 Gli ostacoli allo Yoga sono: malattia, apatia, dubbio, negligenza, indolenza, incontinenza, prospettiva erronea, incapacità di realizzare un obiettivo, incapacità di mantenere l'obiettivo raggiunto.**
- **1.32 Per eliminare questi ostacoli si pratici la concentrazione della coscienza sull'unica realtà:** con la coscienza concentrata di continuo su Ishvara si rimuovono gli ostacoli
- **1.34 Oppure tale acquietamento si ottiene attraverso l'esalazione e la ritenzione del respiro**
- **1.35 Oppure la stabilità può essere ottenuta dalla percezione sensoriale superiore:** queste facoltà sottili sono indicate nel Samkhya col nome di *Tanmatra*, quando sorgono queste percezioni recano stabilità alla coscienza e conducono a quella conoscenza primordiale che è il Samadhi stesso
- **1.36 Oppure attraverso la percezione della luce priva di dolore:** il cuore è la guaina composta di luminosità e beatitudine che è sede del Sé (Atman). "Nel cuore c'è uno spazio vuoto. Ciò che in esso si trova bisogna cercare" (Chandogya Upanishad)
- **1.38 Oppure concentrandosi sulla conoscenza che è propria del sonno profondo (Mandukya Up.)**
- **1.39 Oppure può essere ottenuta meditando sull'aspetto della divinità che più ci è consono**
- **1.40 Allora il potere dello Yogin si estende dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande**
- **1.41 Nella coscienza in cui le modificazioni sono scomparse, che è divenuta simile al cristallo che assume il colore degli oggetti vicini, si determina la fusione del Conoscente, del Conoscere e del Conosciuto.**

Sadhana Pada (Karma marga)

- 2.1 L'ardore (Tapas), lo studio (Svadhyaya), l'abbandono al Signore (Ishvara pranidhana), costituiscono il Kriya Yoga (lo yoga dell'azione)
- 2.2 Esso serve per realizzare il Samadhi e ad attenuare le afflizioni (klesa)
- 2.3 Le afflizioni sono: l'ignoranza, l'egoismo, l'attaccamento e la paura della morte: l'ignoranza è la falsa idea dell'identificazione o della sovrapposizione del Sé con l'ego, e da questa ignoranza nascono le altre afflizioni.
- 2.5 L'ignoranza (avidya) è una forma di conoscenza erronea che vede il permanente, il puro, la felicità e il Sé (Atman) rispettivamente nell'impermanente nell'impuro, nell'infelicità e in ciò che è diverso dal Sé (ego)
- 2.10 Quando queste afflizioni sono assottigliate possono essere distrutte con il riassorbimento nella loro origine: Quando le afflizioni (klesa) sono state attenuate dalla pratica del Kriya yoga, lo yoga dell'azione, praticando la meditazione le afflizioni stesse vengono ridotte a "semi bruciati"
- 2.11 Le attività (vritti) sottili dei klesa sono eliminate dalla meditazione (Dhyana): Le afflizioni grossolane possono essere eliminate dal kriya yoga mentre quelle più sottili possono essere bruciate dalle meditazioni.
- 2.12 L'accumulo di Karma, avente la propria radice nelle afflizioni (klesa), lo si sperimenta nella vita attuale o in quelle future
- 2.17 La sovrapposizione dello spettatore (Purusha) con lo spettacolo (Prakriti) è la causa del dolore, ed è da evitare.
- 2.18 Lo spettacolo ha la natura dei tre guna, esso consiste negli elementi e nei sensi ed ha lo scopo di procurare allo spettatore sia l'esperienza che l'emancipazione dal mondo del divenire
- 2.21 Lo spettacolo diviene tale solo in funzione dello spettatore
- 2.24 L'ignoranza è la causa della confusione tra spettatore e spettacolo
- 2.25 Quando la causa scompare, scompare anche la confusione
- 2.26 Il mezzo per ottenere la scomparsa dell'ignoranza è la Conoscenza Discriminante (Vivekakhyaati)
- 2.28 Con la distruzione delle impurità, ottenuta con la pratica delle otto membra (Ashtanga) sorge la luce della Conoscenza Discriminante.
- 2.29 - 2.53 Segue: Yama, Niyama, Asanas, Pranayama.
- 2.54 Quando i sensi si staccano dai loro oggetti per assumere la natura propria della coscienza, si ha il Pratyahara
- 2.55 Allora si ha il supremo controllo dei sensi

Vibhuti Pada (Realizzazione)

- **3.1 La concentrazione (Dharana) consiste nel fissare la coscienza in un punto:** il punto può essere interno (un chakra principale) oppure esterno, ad esempio sole, luna, fuoco (tutto ciò che è luminoso è ritenuto essere in relazione al divino)
- **3.2 La meditazione (Dhyana) è la facoltà di mantenere l'attenzione sul punto prescelto**
- **3.3 Quando Dhyana brilla della sola luce dell'oggetto, privo della propria forma, si ha il Samadhi**
- **3.4 Questi tre "anga" assieme costituiscono il Samyama:** Samyama è dunque un termine tecnico che indica il perfetto controllo della concentrazione e della meditazione
- **3.7 Dharana, Dhyana e Samadhi sono interni rispetto agli "anga" precedenti:** in quanto comportano una funzione più profonda della coscienza
- **3.8 Questa triade però è esteriore rispetto allo yoga senza seme (nirbija):** quello realizzato con l' asamprajnata samadhi (samadhi senza seme) del primo capitolo
- **3.9 Nirodha parinama è quella condizione in cui la coscienza viene progressivamente permeata dall'istante di arresto della propria attività:** Durante la meditazione diverse impressioni psichiche latenti, manifestano dei pensieri nell'ambito della coscienza. A questi se ne oppongono altri di segno opposto causati dalla determinazione di inibire l'attività mentale. Colui che è assorto nella meditazione tenderà progressivamente a dilatare questi istanti (interruzione). E' questo lo stato che Patanjali definisce "nirodha parinama" ossia evoluzione che culmina con l'arresto.