

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 Ecco lo Yoga**
- **2 Lo Yoga è la soppressione delle modificazioni (Vritti) della coscienza:** 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
- **3 Quando ciò si è realizzato la coscienza (il testimone) riposa nella sua natura essenziale:** 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

- **4** Altrimenti il testimone (Purusha/Atman) si identifica con le modificazioni (Vritti) della coscienza
- **5** Le Vritti sono di cinque tipi e sono dolorose e non dolorose
- **6** I cinque tipi sono: retta cognizione, opinione erronea, immaginazione, sonno e memoria
- **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
- **13** L'esercizio è l'energia necessaria per essere stabili in uno stato controllato di coscienza
- **14** L'esercizio diviene stabile (sthiti) quando è praticato con perseveranza e con devozione
- **15** Il non attaccamento è la percezione (samjna) di colui che ha cessato di avere sete del mondo fenomenico (gli oggetti dei sensi).
- **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
- **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.
- **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)
- **20** Il Samadhi Asamprajnata (senza seme) è preceduto da Fede, Energia, Memoria, Concentrazione e Conoscenza (discriminazione e distacco)
- **23** Oppure il Samadhi può essere ottenuto con l'abbandono al Signore (Ishvara Pranidhana)

- **24** Ishvara è un Purusha particolare non contaminato dalle affezioni, dalle azioni e dalle fruizioni: Ishvara quindi trascende la dualità espressa dal Samkhya attraverso il binomio purusha /prakriti.
- **25** In Lui si trova la causa insuperata di ogni conoscenza
- **27** La parola che lo contraddistingue è Om
- **28** La recitazione del Pranava (Om) rende evidente la Sua realtà
- **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
- **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.
- **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
- **34** Oppure tale acquietamento si ottiene attraverso l'esalazione e la ritenzione del respiro
- **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
- **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)
- **38** Oppure concentrandosi sulla conoscenza che è propria del sonno profondo (Mandukya Up.)
- **39** Oppure può essere ottenuta meditando sull'aspetto della divinità che più ci è consono
- **40** Allora il potere dello Yogin si estende dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande
- **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)

- 1 L'ardore (Tapas), lo studio (Svadhyaya), l'abbandono al Signore (Ishvara pranidhana), costituiscono il Kriya Yoga (lo yoga pratico o dell'azione)
- 2 Il Kriya Yoga serve ad attenuare le sofferenze o afflizioni (klesa) ed aiuta a realizzare il Samadhi che però necessita anche di dhyana, la meditazione.
- 3 Le afflizioni sono: l'ignoranza (avidya), l'egotismo (asmita), l'attaccamento (raga), l'avversione (dvesa) e l'attaccamento alla vita/paura della morte (abhinvesa): l'ignoranza è la falsa idea dell'identificazione o della sovrapposizione del Sé con l'ego, e da questa ignoranza nascono le altre afflizioni.
- 4 L'ignoranza è il campo in cui si sviluppano gli altri klesa, siano essi latenti, attenuati, momentaneamente interrotti o pienamente manifesti
- 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.
- 6 L'egotismo (asmita) nasce dall'erronea identificazione della facoltà del Veggente (dr̥g) con quella della visione (darshana). Dunque, ancora una volta si tratta dalla confusione tra lo spirito (purusha) e la sostanza (prakriti) nella sua manifestazione più sottile (buddhi/mahad/intelletto)
- 7 L'attaccamento (raga) è l'attrazione che segue l'esperienza del piacere
- 8 L'avversione (dvesa) è la repulsione che segue l'esperienza del dolore
- 9 L'attaccamento alla vita/paura della morte (abhinvesa), alimentato da un'inclinazione interiore, è radicato persino nel saggio. La bramosia di poter vivere per sempre e la paura della morte sono due facce della stessa medaglia, entrambe sono aspetti di abhinvesa.
- 10 Quando queste afflizioni sono attenuate possono essere distrutte con il riassorbimento nella loro origine: Quando le afflizioni (klesa) sono state attenuate dalla pratica dello yoga dell'azione (Kriya yoga), praticando la meditazione le afflizioni stesse vengono ridotte a "semi bruciati"
- 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 devono essere bruciate dalla meditazione. Viene messo in evidenza come il kriya yoga non sia sufficiente ad eliminare i klesa ma prepari alla pratica della meditazione (dhyana)
- 12 L'accumulo di Karma, avente la propria radice nelle cinque afflizioni (klesa), lo si sperimenta nella vita attuale o in quelle future

- 13 Finché esiste questo accumulo di karman nella radice (i klesa non bruciati), continueranno a maturare le condizioni di nascita, durata della vita, e le esperienze relative a questo periodo di esistenza.
- 14 A causa degli impulsi buoni o cattivi che le hanno generate, producono frutti piacevoli o spiacevoli. Per lo Yogi anche il piacere è indesiderabile, perché questa esperienza contiene in se, allo stato latente, anche quella della pena.
- 15 In realtà per il saggio tutto è dolore a causa della sofferenza provocata dal cambiamento (parinama), dall'angoscia (tapa), dalle impressioni latenti dovute ad azioni passate (samskara) e dall'attività dei guna che confliggono reciprocamente
- 16 La sofferenza futura può e deve essere evitata
- 17 La sovrapposizione dello spettatore (Purusha) con lo spettacolo (Buddhi/Prakriti) è la causa del dolore, ed è da evitare.
- 18 Lo spettacolo ha la triplice natura dei guna (luminosità, azione ed inerzia), 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
- 19 L'attività dei guna può essere particola rizzata e non particola rizzata e può recare le caratteristiche della propria causa o non manifestare alcuna caratteristica.
- 20 Lo spettatore (purusha) diviene, benché solo in modo illusorio, lo spettacolo stesso. Sebbene non coinvolto, egli diviene, per imitazione l'agente che percepisce l'idea che sorge nell'intelletto.
- 21 Lo spettacolo diviene tale solo in funzione dello spettatore
- 22 Sebbene lo spettacolo in quanto tale, sia scomparso per lo spettatore che abbia raggiunto la saggezza, esso permane per le altre creature che non hanno ancora realizzato questa meta.
- 23 La sovrapposizione (confusione) è il motivo per comprendere la natura di queste due facoltà, che sono, da una parte il padrone (spettatore) e dall'altra ciò che gli appartiene (spettacolo)
- 24 L'ignoranza è la causa della confusione tra spettatore e spettacolo
- 25 Quando la causa scompare, scompare anche la confusione
- 26 Il mezzo per ottenere la scomparsa dell'ignoranza è la Conoscenza Discriminante (Vivekakhyaati)
- 27 Quando raggiunge il suo limite estremo, la suprema conoscenza dello spettatore ha sette forme

- 28 Con la distruzione delle impurità, ottenuta con la pratica delle otto membra (Ashtanga) sorge la luce della Conoscenza Discriminante.
- 29 Le otto membra (anga) sono: [yama](#), [niyama](#), asana, [pranayama](#), pratyahara, dharana, [dhyana](#), samadhi
- 30 Gli yama sono: non violenza (ahimsa), verità (satya), assenza di desiderio per le cose altrui (asteya), continenza (brahmacharya), assenza del desiderio di possesso (aparigraha)
- 31 Quando gli yama sono universali, cioè non condizionati da: casta, luogo, tempo e circostanze, allora costituiscono il Grande Voto
- 32 La purezza (saucha), l'appagamento (santosha), l'ascesi (tapas), lo studio dei testi (svadhyaya) e l'abbandono al signore (ishvara pranidhana) costituiscono gli niyama
- 33 Quando si è tormentati da inclinazioni contrarie (vitarka), si devono sviluppare i loro opposti
- 34 Le inclinazioni contrarie sono causa di violenza, menzogna, ecc. Esse possono essere compiute, fatte compiere o essere approvate. Sono causate da cupidigia, collera e confusione mentale. Possono essere deboli, medie o intense ma comunque producono frutti senza fine fatti di dolore e ignoranza. Per questo devono essere sviluppati pensieri che si oppongono a tali inclinazioni.
- 35 Una volta radicata in lui la non violenza (ahimsa), in sua presenza cessa ogni ostilità
- 36 Quando è radicata in lui la verità (satya) egli diviene il padrone del frutto dell'azione
- 37 Quando non desidera più di appropriarsi indebitamente di nulla (asteya), compaiono intorno a lui tutti i gioielli
- 38 Quando dimora nella continenza (brahmacharya) egli acquisisce vigore
- 39 Stabilitosi nel non attaccamento (aparigraha) ottiene la conoscenza del perché delle sue nascite
- 40 Dalla purezza esteriore, igiene, nasce il disgusto per il proprio corpo e per il contatto con il corpo altrui. Il sutra si riferisce agli effetti derivati dall'igiene personale. Per quanto pulisca e purifichi il proprio corpo lo yogin si rende conto di come queste cure debbano essere costantemente rinnovate a causa della natura impura del corpo stesso.
- 41 Quando l'essenza è purificata (saucha) sorgono serenità di mente, ferma concentrazione, dominio dei sensi e capacità di contemplare il proprio Sé
- 42 Al contentamento (santosha) segue la più grande felicità

-
- **43 Tapas segue la rimozione delle impurità e la perfezione dei sensi e del corpo.**
- **44 Dallo studio dei testi sacri (svadhyaya) si ottiene la comunione con i deva prescelti. I deva divengono visibili a colui che ha studiato e compreso l'essenza delle sacre scritture e lo aiutano nel compimento della sua pratica.**
- **45 Per mezzi dell'abbandono al Signore (Ishvara pranidhana) si ottiene la perfezione del samadhi**
- **46 La posizione dev'essere stabile (sthira) e confortevole (sukha)**
- **47 Ciò è assicurato quando si allenta lo sforzo e la mente riflette la condizione dell'infinito**
- **48 Poi cessa il disagio provocato dalle coppie degli opposti (caldo, freddo, fame, sete).**
- **49 Una volta che ciò è stato conseguito, si instaura il pranayama che consiste nell'interruzione del movimento dell'inspiro e dell'inspiro. Con l'immobilità il ritmo del respiro diviene regolare e tranquillo, adatto alle tecniche del *pranayama* che ne accentuano lentezza e profondità e la sospensione del respiro si allunga naturalmente.**
- **50 Il pranayama può manifestarsi in tre modi: interno, esterno e sospeso. Esso è regolato dallo spazio, dal tempo (dalla durata) e dal numero delle ripetizioni. Divenendo profondo e sottile**
- **51 Il quarto pranayama trascende il dominio dell'interno e dell'esterno. Esso può durare mesi o anni secondo il desiderio dello yogi**
- **52 Allora viene rimosso il velo che copre la luce. Non esiste tapas più grande del pranayama. Il karman che vela la coscienza discriminante è rimosso dallo yogi che pratica il pranayama**
- **53 E la mente diviene pronta per la concentrazione (dharana)**
- **54 Quando i sensi si staccano dai loro oggetti per assumere la natura propria della coscienza, si ha il Pratyahara**
- **55 Allora si ha il supremo controllo dei sensi**

Vibhuti Pada (Realizzazione)

- **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)
- **2 La meditazione (Dhyana) è la facoltà di mantenere l'attenzione sul punto prescelto**
- **3 Quando Dhyana brilla della sola luce dell'oggetto, privo della propria forma, si ha il Samadhi**
- **4 Questi tre "anga" assieme costituiscono il Samyama:** Samyama è dunque un termine tecnico che indica il perfetto controllo della concentrazione e della meditazione
- **7 Dharana, Dhyana e Samadhi sono interni rispetto agli "anga" precedenti:** in quanto comportano una funzione più profonda della coscienza
- **8 Questa triade però è esteriore rispetto allo yoga senza seme (nirbija):** quello realizzato con l' asamprajnata samadhi (samadhi senza seme) del primo capitolo
- **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.