

Lo «Yoga-sutra» di Patanjali

Cap 1: Samadhi Pada

(sezione riguardante l'Integrazione)

Traduzione e commento di Claudio Biagi

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:1

- *atha yoganusasanam*

- *atha* = ora;

- *yoganusasanam* = disciplina sistematica dello yoga;

- Trad. lett.: Ora (incomincia) l'esposizione sistematica della disciplina yoga.

- **Commento:** alcuni commentatori tradizionali hanno ritenuto di scorgere, dietro la parola «*atha*» (ora, adesso), una forma di preghiera o invocazione. Ciò perché, nell'antica tradizione indiana, in particolare in quella di origine vedica, un trattato, anche di soggetto mondano e non religioso, era preceduto da una formula di auspicio o riverenza verso qualche divinità. Ciò era detto *mangalacaranam*, e i libri dal contenuto religioso e spirituale consideravano tale formula introduttiva come una parte essenziale.

- Dal punto di vista ortodosso e tradizionale, lo yoga veniva visto come strettamente associato alla religione (vedica o induista) al punto da essere considerato come un componente essenziale ed integrale di ogni pratica religiosa. In base a tutto ciò, agli occhi degli antichi commentatori sarebbe stato un quasi sacrilegio che un testo come lo *Yogasutra* di Patanjali non fosse preceduto da un *mangalacaranam*. Essi pertanto attribuivano alla parola «*atha*» – che indubbiamente è un termine introduttivo – il significato condensato di un *mangalacaranam*. Ma il loro punto di vista sembra arbitrario e sentimentale, essendo dubbio che un autore scientifico e non dogmatico come Patanjali avesse in mente tale significato nell'adozione di quel termine.

- La parola «*atha*», che significa «ora, adesso», è generalmente usata quando, in una discussione, si deve introdurre improvvisamente un argomento importante. Questa parola fa capire, perciò, che prima di presentare il nuovo argomento, c'era già in corso una discussione su un soggetto ad esso strettamente collegato. Vista in tal modo, tale prima parola del Trattato vuol significare che gli *yoga sutra* stanno per essere

spiegati dal maestro ai discepoli dopo gli insegnamenti orali impartiti in precedenza.

- Lo *Yoga-sutra*, pertanto, non va inteso come un testo destinato ai principianti, ma come un manuale di rapido riferimento e consultazione per esperti, già ben addentro alla teoria e la pratica di questa disciplina.

- Nell'antica tradizione la conoscenza veniva trasmessa dal maestro al discepolo attraverso un insegnamento orale. Quando la massa delle conoscenze crebbe oltre a un certo limite, e fu sempre più difficile ricordare tutti gli insegnamenti appresi in tal modo, divenne necessario escogitare un metodo per preservare le conoscenze circa una data disciplina condensandole in qualche forma molto concentrata, sì che lo studente potesse accedere rapidamente a una data informazione, che probabilmente già possedeva, ma che col tempo aveva in tutto o in parte dimenticato. La tecnica della costruzione in *sutra* è stata sviluppata in questo periodo storico. Pertanto, i *sutra* in generale, e quelli di Patanjali in particolare, sono intesi per tale pronto recupero di insegnamenti da parte dello studente avanzato. Un aspirante moderno deve – prima di utilizzare proficuamente i *sutra* di Patanjali – studiare e praticare a lungo lo yoga, possibilmente sotto la guida di un esperto e di commentatori attendibili.

- Il termine *yoga* come inteso da Patanjali verrà definito nei suoi diversi aspetti nei *sutra* successivi, specialmente nei due che seguono l'attuale.

- Il termine *anusasana* si compone di '*sasana*', parola che ha un significato generico di buona organizzazione o sistemazione, mentre il prefisso '*anu*' ha un senso di 'seguito'. L'intera parola sembra pertanto avere un significato molto simile a quello di '*sastra*' o trasmissione ordinata di conoscenze. Se Patanjali non si è servito di quest'ultimo termine – più breve, e quindi più in linea col principio della composizione in *sutra* – lo si deve probabilmente al fatto che egli – scegliendo la parola più lunga - ha inteso sottolineare che ciò che si accinge a descrivere è, senza dubbio, un'esposizione sistematica dell'intera disciplina dello yoga, ma che non si tratta di qualcosa di nuovo, bensì che deriva dall'antica tradizione come giunta fino a lui.

•Nel Trattato vi sono chiare indicazioni che Patanjali si è limitato a raccogliere e a sistemare in modo condensato una quantità di conoscenze circa la scienza dello yoga, specialmente nei suoi aspetti applicativi. Nella sua compilazione, egli si dimostra non-dogmatico: egli accoglie anche elementi non-vedici, come quelli propri del buddismo e del jainismo. In alcuni casi sembra che egli non abbia esitato di copiare parole e frasi da fonti non-vediche (come ad es. nel sutra I : 33 '*maitri-karuna*' ecc., che si ritrova uguale nel buddismo): è probabile che in un'epoca di forte risveglio filosofico – dal 500 a.C. al 200 d.C. – molti pensatori e cercatori di verità spirituali siano giunti alle medesime conclusioni, ovvero abbiano attinto alla medesima Unica fonte di ogni conoscenza (che, alla fine, non è altro che *l'Assoluto*). E' anche probabile che Patanjali abbia tenuto conto di altri preesistenti trattati e testi sullo yoga (alcune fonti accennano ad un *Hiranyagarbha* quale primo estensore dello *yoga-sastra*), i quali sono andati perduti.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:2

• I:2 – *Yogascittavrttinirodhah*

• *yoga* = Yoga;

• *citta* = citta;

• *vrtti* = modificazioni funzionali (di citta);

• *nirodha (h)* = portare alla completa cessazione:

• Trad lett.: «Yoga (è) portare alla completa cessazione delle modificazioni funzionali di *citta*»; oppure: «L'arresto completo delle modificazioni funzionali di *citta*, è yoga».

• **Commento:** il presente *sutra* definisce il significato del termine *yoga* in quanto metodo pratico, ovvero dal punto di vista dei mezzi. Sarà il *sutra* successivo a spiegare il significato di *yoga* dal punto di vista dello scopo o obiettivo.

• Il presente *sutra* delinea il pensiero di Patanjali circa lo yoga in quanto metodo per raggiungere lo scopo. I singoli mezzi del sentiero verranno descritti da Patanjali nel Secondo Capitolo, opportunamente intitolato *Sadhana-pada*, ossia sezione della *sadhana* (pratica, tecnica: tali pratiche o mezzi sono elencati in particolare in II:1 e in II:29).

• Non esiste un esatto equivalente del termine *citta* nelle lingue occidentali. Molti commentatori hanno tradotto *citta* con *mente*, ma ciò non è esatto. L'equivalente sanscrito che più si avvicina al nostro *mente* è *manas*, come si può evincere dai *sutra* I:33 e I:35.

• Il termine significa invece, letteralmente, «ciò che viene reso conscio». Nell'essere umano, *citta* va dal livello fisico, con gli organi di senso, a quello mentale comprendente l'inconscio, il conscio e il superconscio (la sfera intuitiva). Ciò che comunemente indichiamo col termine «mente» («*manas*») è pertanto solo una minima parte dell'intera sfera di *citta*. La parte di *citta* familiare all'uomo comune è la *mente*, in particolare la parte della mente attiva nello stato di veglia. All'inizio della pratica yoga,

pertanto, la regione dalla quale l'aspirante deve partire, prima di addentrarsi nel proprio intimo, è quella della mente comune.

- Il termine successivo, *vrtti*, significa *mulinello*, parola che ben esemplifica il tipico dinamismo di *citta*. Una descrizione più attuale di questa tendenza comportamentale di *citta* sarebbe «modificazione funzionale»: le *vrtti* sorgono incessantemente in *citta* come i mulinelli o i cerchi nell'acqua. La similitudine spesso usata per descrivere questo fenomeno è quella dello stagno: finché la superficie è mossa e agitata, l'immagine riflessa ne viene deformata; per vedere la nostra immagine fedele, dobbiamo far sì che ogni movimento della superficie si plachi. A causa delle *vrtti* che ne agitano costantemente la sostanza mentale, l'uomo non conosce la sua vera ed essenziale natura. Uno stato di *citta* controllato e stabilizzato è pertanto spesso paragonato ad uno stagno perfettamente immobile.

- Il termine *nirodha* significa «arresto completo» (delle *vrtti*). Tale arresto delle modificazioni funzionali di *citta* non deve intendersi come una violenta e forzata inibizione di tali dinamismi, bensì come il risultato spontaneo di un paziente lavoro su di sé con i «mezzi» forniti dallo yoga. Il *nirodha*, pertanto, è un *continuum*, che inizia con il rallentamento della proliferazione delle *vrtti*, prosegue con l'inibizione sempre più serrata delle stesse, per giungere in modo spontaneo alla loro completamente cessazione. Infatti, nella concezione di Patanjali dello yoga, questo deve intendersi come un processo liscio e piano, del tutto non violento a tutti i livelli e stadi, a seguito del quale la produzione delle *citta-vrtti* giunge ad un graduale e naturale arresto.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:3

- Tada drast uh svarupe 'vasthanam

- tada* = allora, a quel punto

- drast(uh)* = del *drashta*, ossia del veggente

- sva* = la sua propria

- rupe* = (nella) forma

- avasthana (m)* = ristabilimento

- Trad. lett.: «allora, *il veggente* si ristabilisce nella sua propria forma».

- Commento: Il *sutra* descrive il significato di *yoga* dal punto di vista dell'obiettivo o fine. Il termine *tada* (allora) si riferisce alla condizione in cui «le *vrtti* che agitano *citta* sono giunte ad una perfetta stasi»; ciò che si realizza in questa condizione è il ritorno del principio conscio (qui chiamato *drashta*, colui che vede, il veggente) al suo stato pristino (*sva-rupa*).

- Con il ristabilimento del principio conscio nel suo stato originario (*suddha*, puro), cessa ogni sua identificazione con ciò che è relativo, cioè con la vita profana. Questo è l'obiettivo finale della disciplina yoga.

- Comunemente si ritiene che lo yoga di Patanjali sia strettamente collegato al *darshana Samkhya*. Una probabile relazione tra i due sistemi si può rinvenire nei sutra II:17-23. La differenza principale rispetto al *Samkhya* è l'introduzione nello *yoga-sutra* dell'originale principio di *Isvara*. Un altro punto di differenziazione sta nel fatto che il concetto di *citta*, tipico dello yoga, non è presente nel *Samkhya* tradizionale.

- Il *Samkhya* postula l'esistenza di due principi eterni e increati: *purusha* e *prakrti*. *Prakrti* è il «principio oggettuale» o «materia», dalla cui proliferazione deriva ogni aspetto del mondo fenomenico. La «materia», di per sé, è inerte, non attiva, laddove *prakrti*, come lo indica il suo stesso nome (*pra* = *prakarsena* o intensamente, *krti* = azione) è potenzialmente

capace di agire: infatti, tutto ciò che accade, ogni attività e trasformazione è un attributo di *prakrti*.

- Tuttavia, tale attività è possibile solo in presenza dell'altro principio, ossia di *purusha*.

- La parola *purusha* ha un significato non tecnico di persona o individuo. Ma nel sistema *samhkyā* essa va intesa come un principio primordiale perfettamente immutabile e inattivo in ogni circostanza. L'azione, e quindi il cambiamento, sono attributi esclusivi di *prakrti*. Ma *prakrti*, abbiamo visto, di per sé è inerte come la materia, e può attivarsi solo in presenza di *purusha*, sebbene quest'ultimo, essendo *a-karta*, cioè non-agente, non faccia nulla in tal senso. L'attivazione di *prakrti* causata dalla mera presenza di *purusha* è un processo mistico e misterioso chiamato *samyoga*, che noi possiamo immaginare simile a quello del «campo» magnetico.

- E' solo grazie a questo *samyoga* che *prakrti* viene eccitato e inizia ad evolvere le innumerevoli forme del mondo fenomenico, materiale, psichico, manifesto o meno. Deve essere chiaro che nel *samyoga* ognuno dei due principi, *purusha* e *prakrti*, rimangono completamente separati e indipendenti.

- Il principio *purusha* non è assolutamente coinvolto o influenzato dal processo evolutivo del mondo fenomenico, ma rimane eternamente invariato e indisturbato. In un certo senso, l'ultimo raggiungimento, una volta completato il processo yogico, è la **cessazione** di questo *samyoga* (che in realtà non è mai esistito dal punto di vista fattuale non essendoci contatto tra i due principi). La realizzazione diretta e attuale della purezza incontaminata del principio *purusha* nel suo stato originario, è il fine ultimo dello yoga.

- Pertanto, lo yoga consiste nella realizzazione della totale separatezza dei due principi primordiali di *purusha* e *prakrti*, e da questo punto di vista per yoga non si deve intendere una *unione*, bensì una *separazione*, o almeno la realizzazione di tale distinzione tra le due entità primordiali ed eterne.

•Come abbiamo visto, il *purusha* per sua natura è perfettamente inattivo, incapace di agire. Pertanto, non può neanche percepire, e non sarebbe esatto definirlo un veggente o *drashta*. L'ente che percepisce è in realtà il *citta*, per cui il vero *drashta* è quest'ultimo. Ma *citta* è un evoluto di *prakrti*, il principio oggettuale, e come tale di per sè non potrebbe percepire. Si deve alla presenza di *purusha* il fatto che *citta*, attivato e illuminato, divenga capace di percepire e quindi di reagire.

•In tal senso, la sorgente ultima dalla quale *citta* trae la propria potenzialità di farsi conscio e quindi di percepire, è il *purusha*. Compreso in questo modo, il principio veggente originario è il *purusha*, e nel presente *sutra* il termine *drashta* sta per *purusha*, sebbene debba esser chiaro che, strettamente parlando, quel termine non potrebbe applicarsi al *purusha*.

•Riassumendo, possiamo dire che il termine *drashta* si riferisce a una falsa identificazione di *purusha* - causa ultima della potenzialità di coscienza - con *citta*, l'ente che attualmente percepisce.

•*Svarupe* significa letteralmente *nella sua propria forma*: il termine va qui compreso nel senso del suo «stato originario o primordiale».

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:4

- *Vrtti sarupyam itaratra*

- *vrtti* = modificazione funzionale (di *citta*)

- *sarupya(m)* = letteralmente, identificazione, della stessa forma

- *itaratra* = altrimenti, in altre occasioni o tempi

- Trad. lett.: Nelle altre occasioni (dallo stato di *svarupavastha*, cioè quando il *drashta* non si è ancora stabilito nel suo stato originario), vi è la totale identificazione col *vrtti* (presente in quel momento in *citta*).

- Il *sutra* descrive lo stato in cui il profano crede che esista in sé il principio veggente o *drashta*. Come spiegato in I:3, il *drashta*, che in realtà è il *purusha*, è del tutto immutabile e come tale non può subire alcuna modificazione da parte delle *vrtti*. Queste modificazioni hanno luogo in *citta*, ma come abbiamo visto, vi è una falsa identificazione del principio veggente o *purusha* con il *citta*, il quale non è che un evoluto del principio oggettuale o *prakrti*.

- L'uomo comune non è realmente cosciente del *purusha* e non ha una chiara concezione della totale e completa distinzione tra *pususha* e *prakrti*, specie nella forma più evoluta di quest'ultimo, ovvero il *citta*.

- La chiara realizzazione di questa distinzione è lo scopo finale del sistema di Patanjali; pertanto, solo uno *yogin* che abbia attinto questa perfezione può ottenere questa visione. Fino ad allora, ciò che accade in *citta* è frainteso: sembra che accada al suo sfondo immutabile, al *purusha*.

- Il termine *sarupya* significa «avere la stessa forma o stato», o meglio, «identificazione».

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:5

- Vrttayah pancatayyah klista aklistah

- vrttayah* = (plurale di *vrtti*): le modificazioni funzionali di *citta*

- pancatayyah* = cinque tipi

- klista* = che comportano dei *klesa* (afflizioni), difficili da rimuovere

- aklista* = che non comportano dei *klesa*, non difficili da rimuovere

- Trad. lett.: Le modificazioni funzionali (*vrtti*) di *citta* sono di cinque tipi; alcune sono difficili da rimuovere mentre altre sono facilmente rimovibili.

- Patanjali classifica le *vrtti* in cinque categorie, descritte nel *sutra* successivo (I:6). A volte è difficile stabilire a quale categoria un particolare *vrtti* appartenga. Una classificazione dettagliata, come ci si aspetterebbe in una trattazione scientifica, non è qui l'obiettivo di Patanjali, al quale interessa la loro soppressione, mediante la progressiva riduzione del loro aspetto funzionale

- Per tale obiettivo una classificazione scientificamente completa avrebbe scarso valore e appesantirebbe la trattazione, dato che lo scopo finale è la cessazione di tali dinamismi. In ogni caso, una breve analisi dovrebbe bastare allo studente per decidere a quale delle cinque categorie appartenga un *vrtti* particolare, basandosi sulla natura predominante di quest'ultimo. Ma anche se avesse assegnato tale *vrtti* ad una categoria impropria, ciò sarebbe di scarsa importanza dal punto di vista pratico, dato che, di qualunque tipo sia, il tale *vrtti* dovrà venir eliminato.

- Tuttavia, onde comprendere la natura di queste *vrtti*, una loro classificazione sommaria è ritenuta opportuna da Patanjali, il quale ha considerato il numero di cinque ampio abbastanza per comprendervi qualunque tipo di *vrtti*, senza allo stesso tempo appesantire troppo il trattato. Del resto la classificazione in gruppi di cinque è un'antica tradizione già adottata dal Samkhya.

•Il termine *klista* deriva dalla radice verbale *klis* (la stessa che troveremo in «*klesa*» in II:3-12) che significa «irritante, urticante, ecc.». I *klesa* sono la causa primordiale della sofferenza esistenziale; essi non si possono rimuovere una volta per tutte. *Klista*, pertanto, significa doloroso, che causa sofferenza, quando vi è associazione con uno o più *klesa*. Ne consegue che le *vrtti* associate ad un *klesa* (*klista-vrtti*) provocheranno dolore e risulteranno molto più difficili da trattare ed eventualmente rimuovere.

•Le *vrtti* non associate ai *klesa* sono dette *a-klista*, cioè «non dolorose, più facilmente rimovibili». Ciò va inteso in senso relativo, dato che nessun *vrtti* può essere totalmente dissociato dai *klesa* e quindi totalmente non doloroso: una seppur minima traccia di *klesa* è sempre presente, in quanto facente parte della nostra natura. Il termine *aklista-vrtti* pertanto deve intendersi come «un *vrtti* poco influenzato dai *klesa* e rimovibile con relativa facilità» e non come un *vrtti* totalmente esente da *klesa*. E *klista* significa, ovviamente, intensamente influenzato dai *klesa*. A seconda dell'intensità di tale rapporto, il *vrtti* sarà più o meno facilmente eliminabile

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:6

- Pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah

- *pramana* = dati veri e quindi accettabili

- *viparyaya* = conoscenza errata o falsa

- *vikalpa* = immaginazione, fantasia

- *nidra* = sonno profondo senza sogni

- *smrtayah* = plurale di 'smrti' che significa memoria ; viene usato non nel senso che vi siano molte smrti, ma perchè l'intero è una parola composta comprendente più cose, e deve essere al plurale.

- Trad. Lett.: (questi cinque tipi sono) la conoscenza basata su dati attendibili, la falsa conoscenza, l'immaginazione, il sonno senza sogni e le memorie.

- Il primo *vr̥tti* in questo sutra è denominato *pramana*, che significa fatto vero o dato accettato come vero. Il fatto o il dato in sé non sono il *vr̥tti*, essendo cose esterne al *citta*, cui viene presentato: il *vr̥tti* è la conoscenza che sorge in *citta* sulla base di questo dato o fatto. Pertanto il nome completo del primo *vr̥tti* dovrebbe essere '*pramanajnana-vr̥tti*', dove il termine *pramana* va inteso come conoscenza corretta (cioè corrispondente alla realtà).

- Vi sono tre varietà di *pramana*, indicate nel *sutra* successivo I:7, le quali specificano quali siano i fatti e i dati considerati validi e accettabili secondo questo *darshana*.

- Le tre varietà di *pramana* sono tutte, in un modo o nell'altro, basate su un contatto diretto con il fenomeno oggetto della desiderata conoscenza.

- Così, l'inferenza (*anumana*) si basa, dapprima, su qualche diretta osservazione fatta, e poi sulla deduzione fatta in base a quella esperienza. La testimonianza di una fonte attendibile, quale la Tradizione (*agama*) è

pure basata su una precedente osservazione diretta, fatta da qualche antico sperimentatore.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:7

- Pratyaksa anumana agamah pramanani

- *pratyaksa* = letteralmente, presentato alla vista (o ad altro organo di senso; usualmente reso con 'percepito direttamente')

- *anumana* = deduzione

- *agama (ah)* = testimonianza autentica e affidabile (plurale)

- *pramanani* = plurale di *pramana*

- Trad. lett.: percezione diretta attraverso i sensi, deduzione, testimonianza attendibile sono (i tre tipi di) *pramana* (fatti autentici e accettati come veritieri, sulla quale si basa la retta conoscenza).

- Il termine *pratyaksa* è comunemente tradotto con percezione diretta. Ma la cosiddetta percezione diretta è in realtà indiretta, poiché il percettore è la mente (*manas*), la quale riceve degli impulsi sensoriali. E' un fatto che l'uomo comune non percepisca mai direttamente, cioè senza la mediazione dei sensi. Solo gli yogin avanzati possiedono la facoltà della conoscenza diretta, la quale viene distinta dall'altra col termine *yogapratyaksa*.

- Il termine *pratyaksa* è composto da *prati*, che significa 'presentato davanti a' e da *aksa*, occhi. La *vista* essendo il più importante dei cinque sensi, è spesso impiegata a significare i cinque sensi in generale. Perciò qui *pratyaksa* significa 'percepito attraverso uno o più sensi'.

- *Anumana* si compone del prefisso *anu*, che significa 'che segue' e di *mana*, qualcosa di misurato o conosciuto. Il termine completo significa pertanto inferenza o deduzione, basata su qualche conoscenza precedente.

- *Agama* significa 'ciò che è giunto a noi dalla tradizione'. Si presuppone che questa conoscenza, trasmessaci dalla antica Tradizione, sia autentica e affidabile, in quanto gli Antichi non avrebbero tramandato ciò di cui non fossero sicuri. La parola *agama* è perciò descritta come *apta vakya* =

sentenza o affermazione di un autorevole antenato. Altro sinonimo usato è 'sabda' = parola autentica.

- Tutte queste varietà di *pramana* sono basate, in un modo o nell'altro, sulla percezione o contatto diretto con l'oggetto o il fenomeno circa il quale viene ottenuta la conoscenza.

- L'inferenza o *deduzione* è basata anzitutto su alcune osservazioni che è stato possibile fare, e secondariamente la deduzione circa l'oggetto o il fenomeno è resa possibile dal fatto che in precedenza tale oggetto o fenomeno è stato percepito direttamente da qualcuno degno di fede.

- La *testimonianza* da parte di una fonte attendibile è a sua volta, alla fine, basata sulla percezione diretta da parte della persona giudicata credibile.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:8

- Viparyayo mithyajnanamatadrupapratistham

- *viparyayah (-o)* = falsa o errata conoscenza

- *mithya* = falso

- *jnanam* : conoscenza

- *atadrupa* = non (corrispondente alla) sua forma (attualmente, stato attuale)

- *pratistham* = basato su

- Trad. lett.: (il) *viparyaya* si basa sulla falsa comprensione o conoscenza, non corrispondente alla forma attuale di quel (fenomeno o oggetto).

- Il composto *atadrupa* ('a' = non; + 'tat' = il suo; + rupa = forma) significa letteralmente 'non corrispondente alla sua forma'; ma il termine 'forma' non deve interpretarsi qui come 'aspetto', ma come 'la sua natura'; 'tat' (il suo) si riferisce all'oggetto o fenomeno percepito.

- *Viparyaya* o conoscenza errata deriva dagli stessi tre mezzi da cui deriva *pramana*, ossia da *pratyaksa*, *anumana* e *agama*:

- La percezione diretta (*pratyaksa*) può venire male interpretata, come nell'esempio tradizionale della corda scambiata per un serpente. La corda è effettivamente veduta dagli occhi quale essa è, ma essa viene presa, per via della somiglianza, per ciò che non è, ossia per un serpente. Ciò può dipendere dalla tensione corporea, dallo stato d'ansia dell'osservatore, ecc., per cui la percezione, per quanto diretta e di prima mano, può produrre una conoscenza e una comprensione sbagliata.

- Allo stesso modo, un'inferenza o deduzione (*anumana*) può venir male interpretata, e generare quindi una conoscenza e una comprensione errate.

- Così pure la testimonianza ritenuta attendibile (*agama*) può essere male intesa e generare una falsa comprensione o conoscenza, oppure può non essere attendibile, come supposto.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:9

- Sabda jnana anupati vastusunyo vikaplah

- *sabda* = parola

- *jnana* = conoscenza

- *anupati* = seguente, dipendente da, basato su

- *vastu* = cosa (attualità), sostanza

- *sunya (h-o)* = privo di

- *vikalpa (h)* = immaginazione

- Trad. lett.: il *vikalpa* (immaginazione) è basato su (una mèra) conoscenza e comprensione verbale (ed è) privo di reale sostanza.

- Le parole sono solo suoni convenzionali per descrivere le cose, e non sono mai le cose reali che esse rappresentano. Ne consegue che con le parole è possibile costruire immagini di cose che nella realtà non possono esistere. Ciò è detto *immaginazione*: noi possiamo immaginare, per esempio, un cavallo alato (Pegaso), un centauro, l'Inferno con i diavoli, la vergine con un figlio, ecc. Tutte queste cose non possono esistere in nessun tempo e luogo, ma possono essere immaginate e a volte usate come espressioni verbali.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:10

- Abhava pratyaya alambana vrtti nidra

- *abhava* = non presenza, assenza

- *pratyaya* = esperienza o contenuto di citta in un dato momento

- *alambana* = basato su, supportato da

- *vrtti* = modificazione funzionale di citta

- *nidra* = sonno profondo e senza sogni

- Trad. lett.: Il *vrtti* basato sull'esperienza della (totale) assenza di (ogni contenuto nel *citta*), è *nidra* (sonno profondo senza sogni); oppure

- Il *vrtti* basato sulla (totale) assenza di esperienza è *nidra* (sonno profondo senza sogni).

- *abhava+pratyaya+alambhana*: il composto è un aggettivo del sostantivo *vrtti*; *alambhana* significa "supportato da" o "basato su": in entrambe le traduzioni il senso generale del *sutra* rimane praticamente lo stesso, ossia: in *nidra* non c'è alcun contenuto nel *citta*.

- Alcuni commentatori hanno sollevato un dubbio circa la proprietà del considerare il *nidra* come un *vrtti*. Il dott. Joshi ha posto la questione molto esplicitamente (Y.M. XIX/1), basando i propri ragionamenti su due punti:

- 1. che il *vrtti* è una modificazione di *citta* e non un suo stato, perché gli stati di *citta*, come è ben noto, sono *mudhata*, *ksiptata*, *viksiptata*, *ekagrata* e *niruddhata*.

- 2. che il *nidra* è stato definito come un *vrtti* dove c'è *abhavapratyaya*, ossia esperienza di (totale) assenza. Ma l'assenza totale di qualsiasi cosa, secondo questo studioso, non può essere oggetto di esperienza. L'esperienza dell'assenza di una data cosa può realizzarsi in rapporto alla presenza di altre cose.

• Il dott. Joshi sostiene che questa esperienza dell'assenza totale non è una vera esperienza. Piuttosto, si tratterebbe di una conclusione derivante da qualcosa che era stato sperimentato prima che il *citta* entrasse nello stato di *nidra*, e che torna ad essere sperimentato all'uscita da *nidra*.

• Egli sostiene, pertanto, che la totale assenza (di qualsiasi cosa) viene semplicemente dedotto comparando e correlando la condizione di *citta* in *nidra* con queste due esperienze, ma la assenza totale non viene sperimentata direttamente e non può fondamentalmente essere oggetto di esperienza.

• Ora, *cittavrtti*, in quanto modificazione di *citta*, comporta un cambiamento di stato. Non viene usualmente considerato uno stato vero e proprio in quanto comparato ai cosiddetti 'stati' di *citta*, un *vrtti* è relativamente transitorio. Uno 'stato' vero e proprio di *citta*, cioè *mudhata*, *ksiptata*, ecc. si mantiene a lungo. Già lo trasformare uno stato di *mudha* in quello di *ksipta*, o quello di *ksipta* in quello di *viksipta* non è facile, per non dire di trasformare una persona in *ekagra* o *niruddha*. Tali stati naturali del *citta* di un individuo molto spesso rimangono gli stessi per tutta la vita.

• D'altra parte, il *citta* passa da un *vrtti* all'altro molto rapidamente. Ma quando un nuovo *vrtti* affiora nel *citta*, questo subisce un cambiamento di stato, il quale senza dubbio sarà, come abbiamo detto, di breve durata. Pertanto una modificazione di *citta* comporta indubbiamente un cambiamento di stato, seppure per un tempo molto breve. Anche nello stato di *nidra* il *citta* deve attraversare tale relativamente transitorio cambiamento di stato, dato che *citta* non viene eliminato durante *nidra*. Anche se si sostiene che lo stato di *citta* in *nidra* viene semplicemente dedotto dalle conclusioni di cui sopra, non si può negare che durante *nidra* il lo stato di *citta* venga in qualche modo modificato, nettamente diverso dagli altri quattro *vrtti* o modificazioni, ovvero *pramana*, *viparyaya*, *vikalpa* e *smrti*. Visto in questo senso, non c'è niente di sbagliato nel definire *nidra* come un *vrtti*.

• Il secondo argomento, che il *pratyaya* (esperienza) dell'*abhava* (assenza totale) sia da concludersi e non si tratti di un'autentica

esperienza, cade del tutto se il composto '*abhavapratyaya*' viene spezzato in '*pratyayasya abhava*' ovvero assenza di esperienza.

- In questa interpretazione, il problema se la condizione di *citta* in *nidra* sia o no un'esperienza, non sussiste. Allo stesso tempo risulta accettabile che *nidra* sia un *vrtti*. Infatti, sembra che Patanjali dia più importanza alla parola '*abhava*' = l'assenza, che a '*pratyaya*' = l'esperienza.

- E' significativo che solo in questo *sutra*, tra quelli che descrivono le diverse categorie di *vrtti* o modificazioni di *citta* (I:7-11), Patanjali usi il termine *vrtti*, evidentemente per sottolineare che *nidra* va decisamente considerato un *vrtti*, almeno secondo la sua concezione di *vrtti*. E' probabile che Patanjali, con ciò, abbia voluto prevenire che tali dubbi circa il fatto che *nidra* è un *vrtti* possano insorgere nella mente di alcuni.

- Per *nidra*, dal senso generale del *sutra*, si deve intendere come il *sonno profondo senza sogni*: nel sonno con sogni, infatti, non si può parlare di assenza totale di esperienze. In un sogno, qualcosa viene esperito, e il *vrtti* sorgente in *citta* sarà più probabilmente del tipo *vikalpa*, o, più raramente, di *viparyaya* o *pramana*, a seconda della situazione o cosa sognata.

- Vi è una stretta somiglianza tra lo stato di *nidra* (sonno profondo senza sogni) e quello di *samadhi*. Ciò, evidentemente, solo in apparenza. I parametri fisio-psicologici, in questi due stati, possono spesso risultare identici, ed è possibile che i metodi oggi disponibili per investigare fisiologicamente e psicologicamente ciò che accade nei due stati confermino tale uguaglianza. E' probabilmente per questa ragione che gli attuali metodi di indagine psicofisiologica non sono in grado di chiarire e distinguere i diversi tipi di *samadhi* nei loro differenti stadi.

- In realtà i due stati sono per alcuni aspetti agli opposti: *nidra* è uno stato *tamasico*, cioè inerte e passivo, laddove il *samadhi* è *sattvico* cioè attivo. Anzi, negli stadi più elevati, il *samadhi* è al di là dei tre *guna*, e quindi non potrebbe neanche definirsi *sattvico* in senso stretto.

- Dopo un buon sonno, uno può sentirsi fisicamente riposato e psicologicamente sveglio e ben disposto, ma dal punto di vista spirituale il

sonno non ha apportato nulla di valore. *Nidra* non ha prodotto nè illuminazione né trasformazione della personalità; al contrario il *samadhi*, pure privo di contenuti ed esperienze nel senso comune del termine, opera un marcato cambiamento nella personalità del soggetto. In seguito, tale cambiamento potrà condurre all'illuminazione, spesso detta "Conoscenza", la quale appartiene ad una categoria diversa da ciò che usualmente indichiamo con quel termine. Essa è la conoscenza diretta della Realtà, e alla fine giunge alla conoscenza della 'Realtà Ultima'. Nulla di ciò avviene in *nidra*; anzi, non si ha crescita neanche nei riguardi del mondo fenomenico.

- In base alla costruzione del *sutra*, *nidra* è uno stato transitorio di *citta* (*vrtti*) che è privo di ogni contenuto, qualsiasi sia il modo in cui vogliamo dividere il composto '*abhavapratyaya*'. Siccome nel sogno vi sono dei contenuti nel *citta*, il *nidra* cui allude il *sutra* deve essere uno stato di sonno senza sogni e quindi profondo. Studi recenti (E.E.G.) hanno mostrato che anche nel sonno cosiddetto profondo si alternano delle brevi fasi con sogni, dei quali non rimane traccia al risveglio.

- Strettamente parlando, quindi, il concetto di *nidra* come descritto nel presente *sutra* sarebbe applicabile soltanto ai brevi intervalli effettivamente privi di sogni. Tuttavia, ai tempi di Patanjali, queste scoperte non erano ancora state fatte; pertanto il termine *nidra* è stato impiegato per ciò che comunemente si intende per 'sonno profondo', nel quale, se pure vi siano dei sogni, questi non lascino alcuna traccia nella memoria al risveglio. Di solito per 'profondo' si intende quel sonno nel quale non si ricorda nulla di quanto eventualmente sognato.

- Dato che in *citta* non rimane alcuna impressione delle esperienze sognate, dal punto di vista pratico questo tipo di sonno è equivalente a quello totalmente esente da sogni.

- Nella presente traduzione del *sutra*, lo stato di *nidra* come *vrtti* è stato descritto come 'sonno profondo senza sogni', questa definizione essendo stata messa tra parentesi per rendere il senso di '*abhavapratyaya*'.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:11

- Anubhutavisayasampramosah smrtih

- *anubhuta* = sperimentato

- *visaya* = soggetto o cosa

- *asampramosah* = sottrarre, portar via, non totale deprivazione

- *smrti (h)* = memoria

- Trad. lett.: *Smrti* (memoria) (è il *vrtti* in base al quale il *citta*) (non subisce) una completa deprivazione di un' soggetto sperimentato (cosa o avvenimento).

- La parola composta *asampramosah* significa «non venire derubati del tutto». L'idea sembra essere che il *citta* ha la tendenza a trattenere a lungo tutto ciò che viene esperito, ma il tempo diviene il 'ladro' che finisce per sottrarre al *citta* questo ricordo. Se il tempo non ha la forza sufficiente per 'derubare' del tutto il *citta* del possesso dell'esperienza, si parla di «*asampramosah*» o deprivazione non completa di tale esperienza. In tale caso il soggetto o fenomeno esperito non va perso del tutto, ma ne rimane una traccia nel *citta*. Questo è il funzionamento della *memoria* secondo il presente *sutra*.

- Pertanto, anche un residuo parziale di un'esperienza passata, per quanto non corrispondente in ogni dettaglio all'esperienza originale, è considerato uno *smrti* o memoria.

- Del resto, anche nell'esperienza corrente, assai raramente il ricordo di un'esperienza o di un fatto vissuto è fedele in ogni dettaglio alla situazione originale.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:12

- *Abhyasa vairagyabhyam tannirodhah*

- *abhyasa* = pratica regolare, ripetizione

- *vairagya* = non attaccamento, indifferenza

- *bhyam* = attraverso i due

- *tat (n)* = (di)questo o il suo

- *nirodha (h)* = completa cessazione

• Trad. lett.: il *nirodha* (completa cessazione) di quel (*vrtti*) (è realizzato) attraverso i due (e cioè) la pratica (costante) e il non-attaccamento.

• La definizione e la tecnica di *abhyasa* e *vairagya* vengono discusse nei *sutra* seguenti (I:13-16)

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:13

- Tatra sthitau yatno' bhyasah

- *tatra* = in questo, da questi

- *sthitau* = nello stato stabile

- *yatna (h-o)* = sforzo

- *abhyasa (h)* = pratica

- Trad. lett.: lo sforzo di mantenersi stabilmente in quel (particolare) stato (o stadio) è *abhyasa* (pratica).

• Il *sutra* descrive il primo dei due mezzi, che sono (I:12) *abhyasa* e *vairagya*. Lo sforzo cui fa cenno il *sutra* deve avere la natura della ripetizione regolare di un particolare stato o stadio onde stabilizzarsi in esso, è detto *abhyasa*. Con tale termine tecnico si deve quindi intendere la pratica quotidiana di un determinato esercizio o stadio dello yoga.

.Lo stadio o tecnica non viene specificato dal *sutra*, pertanto il principio vale per ciascuna pratica yoga, che qui si deve intendere nel senso dell'ottuplice sentiero raccomandato da Patanjali nel secondo *pada* (a partire dal *sutra* II:29).

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:14

• Sa tu dirgha kala nairantarya satkarase vito drdha bhumih

• *sa* = questa (abhyasa)

• *tu* = anche

• *dirgha* = lungo

• *kala* = durata (di tempo)

• *nairantarya* = ininterrotto, continuato

• *satkara* = atteggiamento ricettivo, ferma convinzione

• *asevita (h-o)* = impiegato, utilizzato nella pratica

• *drdha* = con fermezza

• *bhumi (h)* = fondato, consolidato

• Trad. lett.: Anche questa pratica (diventa) stabilmente consolidata quando (portata avanti) per lungo tempo, senza interruzioni e con atteggiamento convinto e ricettivo

• La durata di tempo non viene specificata, ma essa si deve intendere estesa lungo anni o addirittura intere vite, perché il raggiungimento finale di cui qui si tratta è tutt'altro che facile. Dal punto di vista indiano, la perfezione nello yoga è di tale complessità da poter richiedere non una ma una serie di vite interamente consacrate allo scopo. Comunque, con il termine *dirgha-kala* Patanjali ha puntualizzato l'esigenza di una ferma, paziente e incrollabile determinazione. Se l'aspirante si aspettasse grandi risultati in tempi brevi e questi non si realizzassero, ne deriverebbe frustrazione e anche l'abbandono del sentiero. Per evitare che ciò accada, l'aspirante deve accettare l'idea che l'obiettivo da raggiungere potrà richiedere molto tempo, e che egli dovrà insistere nella pratica fino al conseguimento di un determinato stadio, senza scoraggiarsi di fronte agli eventuali fallimenti.

• *Senza interruzioni* deve intendersi nel senso della regolarità con il proprio impegno quotidiano con lo yoga. La regolarità rende gli esercizi più confortevoli da eseguire e ne stabilizza gli effetti. Il tempo da dedicare quotidianamente alla pratica dovrà stabilirsi in base alla propria esperienza o a quanto indicato dall'istruttore. E' ovvio che quanto maggiore sarà la serietà e la decisione, minore saranno i rischi di rottura della regolarità. Ogni serio aspirante scopre ben presto che per *regolarità* si deve intendere anche *puntualità*, poiché la formazione di un'abitudine risulta d'aiuto (tuttavia, non si deve diventare schiavi dell'orologio!).

• In ogni sforzo verso la perfezione è fondamentale mantenere un atteggiamento ricettivo e accogliente, e ciò vale ancor di più per lo yoga. Se ciò manca, si avrebbe un cedimento nella determinazione e lo sforzo e i risultati sarebbero mediocri.

• Tutti e tre i requisiti elencati dal *sutra* sono essenziali per conseguire la maestria in qualsiasi campo. Essi lo sono altrettanto per realizzare il successo nello yoga.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:15

- *Drsta anusravika visaya vitrsnasya vasikara samjna vairagyam*

- *drsta* = il veduto

- *anusravika* = sentito dire da qualcuno o udito in altro modo

- *visaya* = l'oggetto o il soggetto

- *vitrsna (sya)* = (dello stato privo di) sete o desiderio

- *vasikara* = perfetta maestria o dominio

- *samjna* = nome o designazione / consapevolezza

- *vairagyam* = non attaccamento, disinteresse

- Trad. Lett.: Il distacco (*vairagya*) di colui (che è) disinteressato di ogni soggetto (o oggetto), veduto (o) udito per sentito dire, è detto *vasikara*

oppure

- Il *vairagya* è quello in cui c'è consapevolezza di essere andati oltre (ogni) desiderio per (qualunque) soggetto (o oggetto) veduto (o) udito per sentito dire

- Patanjali non spiega il termine *vairagya* come tale. Il *sutra* descrive, infatti, un grado molto avanzato di *vairagya* o non attaccamento. La ragione può essere che il termine si spiega da solo: *vairagya* è composto da *vai* (privo di, senza) + *raga* (attaccamento, attrazione) + *ya* (suffisso indicante una stato di assenza, privo di): il termine, pertanto, si traduce correttamente con non-attaccamento.

- Un *vairagya* mediocre significa ben poco ai fini dello yoga, perciò Patanjali parla solo del livello avanzato.

- Il termine *samjna*, come indicato, può assumere due significati; se viene interpretato come designazione, esso riguarda l'enumerazione dei quattro stadi di sviluppo del *vairagya*, ossia: *yatamana*, *vyatireka*, *ekendriya* e *vasikara*. I quattro termini si spiegano quasi da soli:

• *Yatamana (uno che si sforza)*: è il primo stadio di sviluppo del *vairagya*. Per sviluppare il proprio *vairagya*, lo studente deve anzitutto comprenderne la necessità e l'importanza per lo sviluppo yoga o spirituale. Il desiderio di realizzare il non-attaccamento per gli oggetti dei sensi deve per prima cosa risvegliarsi nella persona, la quale solo allora sarà disposta a sforzarsi per sviluppare questo atteggiamento. Quando lo studente incomincia a sviluppare questo atteggiamento di distacco, si dice che si trova nello stato di *yatamana*, cioè di colui che non si affanna dietro a nulla.

• Mentre si sforza in quella direzione, l'atteggiamento distaccato comincia a crescere. È esperienza comune che il desiderio o attaccamento di una persona verso gli oggetti varia di intensità a seconda dell'oggetto e del momento. Perciò essa sarà capace di lasciar andare facilmente determinati oggetti, mentre incontrerà maggiore difficoltà con altri, verso i quali l'attaccamento è più forte. Nel secondo stadio del *vairagya*, detto *vyatireka*, la persona avrà perso ogni attaccamento e desiderio per determinati oggetti, mentre non sarà ancora in grado di fare lo stesso con altri: *vyatireka*, infatti, significa *esclusione parziale*.

• Gli oggetti sono esperiti e goduti attraverso i sensi. Il loro godimento porta all'attaccamento. Nel terzo stadio, detto *ekendriya*, la persona ha padroneggiato tutti i sensi, tranne uno. Il godimento che le viene attraverso quattro dei cinque organi di senso è cessato, mentre essa continua a trarre piacere dagli oggetti fruiti attraverso il quinto. Quale dei cinque sensi sia rimasto attivo, e quindi il più difficile da soggiogare, varia da persona a persona a seconda della sua natura. Il terzo stadio, *ekendriya*, è appunto quello in cui un senso è tuttora attivo e deve ancora essere soggiogato.

• Il quarto e ultimo sviluppo del *vairagya* è detto *vasikara*, che significa aver realizzato un perfetto controllo o dominio su ogni desiderio esplicabile mediante i diversi organi di senso.

• Questo stadio finale, pertanto, è quello in cui lo *yogi* ha padroneggiato tutti i suoi sensi esterni (*jnanendriya*) a un livello tale da non provare più

alcun desiderio o piacere derivante da oggetti o soggetti, siano essi alla sua diretta portata, oppure descritti e magnificati da qualcun altro.

- Dato che Patanjali menziona soltanto questo stadio finale, è probabile che egli ritenga essere questo l'unico stadio veramente significativo per lo sviluppo yogico. Senza dubbio, i primi tre devono essere attraversati da ogni aspirante prima di poter giungere al quarto, e finché non vi giungono non sono sufficientemente qualificati per lo yoga superiore.

- Se il termine *samjna* è interpretato, invece, come *consapevolezza*, il *sutra* indica solo lo stadio finale, in cui l'aspirante ha realizzato la consapevolezza di aver sottomesso tutti gli organi di senso al punto da non ottenere più alcun piacere o desiderio dai rispettivi oggetti, e che egli ha quindi perso ogni attaccamento per gli oggetti sensuali. Di nuovo, questo è l'unico stadio in cui può esservi reale progresso sul sentiero dello yoga.

- Il termine *drsta* (il veduto) comprende tutto ciò che esiste nel mondo fenomenico e che sia suscettibile di procurare piacere e attaccamento da parte dell'aspirante.

- Il termine *anusravika* comprende tutti quegli oggetti che non si possono vedere ma che si suppone esistano, come *il paradiso*, nel caso in cui si sia dei credenti, ecc. di cui si è sentito dire o si è letto.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:16

- Tatparam purusakhyatergunavaitrsnyam

- *tat* = questo

- *param* = il più alto, il massimo

- *purusa* = **il principio Purusa o spirituale**

- *khyati* (*eh-er*) = (in) conoscenza, realizzazione

- *guna* = i tre componenti di Prakrti o principio oggettuale: sattva, rajas e tamas.

- *vaitrsnyam* = assenza di sete, senza desideri

- Trad. lett.: Questo (diviene) massimo nella realizzazione del (principio) *purusa*, (quando vi è) la completa assenza di desiderio per i (tre) *guna*»

- Il più alto stadio di *vairagya* è quello in cui l'assenza di desiderio è estesa nello yogi anche ai tre *guna*, cioè agli aspetti primordiali di *prakrti* (il principio oggettuale).

- Negli altri stadi di *vairagya* (*vasikara* e *samjna*), sebbene lo yogi abbia soggiogato tutti i suoi sensi, non è stata ancora abolita del tutto la possibilità di una risorgenza dell'attaccamento per gli oggetti dei sensi, perché questi sono molto forti e basta un minimo allentamento dell'attenzione per farli risvegliare, e con essi l'attaccamento agli oggetti dei sensi. Ciò accade molto spesso: lo yogi, che abbia sviluppato l'assenza di desiderio per tutti gli oggetti sensuali, può cominciare a credere che, giunto a questo punto, non vi sia pericolo se ne fruisce in modo totalmente disinteressato e perciò distaccato. In tal modo il suo distacco gradualmente diminuisce ed egli ricomincia a trarre piacere dalla fruizione continua degli oggetti dei sensi, e con la diminuzione del distacco fa ritorno l'attaccamento e il *vairagya* scompare. Ciò può essere osservato innumerevoli volte nella vita reale, e molte storie di questa natura sono state narrate nella letteratura Puranica.

•Secondo il presente *sutra*, la perfezione nel *vairagya* è ottenuta quando si è stabilita la realizzazione del principio *purusa* (nella sua natura primordiale). Ciò equivale a dire che il *vairagya* supremo si ha solo quando si è realizzato l'obiettivo finale dello yoga, ossia la realizzazione del principio spirituale (*purusa*), il che equivale alla liberazione (*kaivalya*). In altre parole, il *gunavairasya vairagya* (la totale scomparsa della sete per i *guna*) è sinonimo del *summum bonum* dello Yoga di Patanjali o del *kaivalya*. Fintanto che lo yogi ha un corpo e una mente (*citta*), un certo legame (*samyoga*) del principio *purusa* con *prakrti*, per quanto tenue, persiste in lui, dato che sia il corpo che la mente sono prodotti del principio oggettuale. Sicchè si direbbe che questo stadio supremo di *vairagya* non potrebbe essere realizzabile in vita. Quale è lo scopo, allora, di menzionare questo obiettivo irrealizzabile in vita?

•L'unico scopo del *sutra* sembra essere quello di mettere in guardia l'aspirante o lo yogi circa la onnipresente possibilità di una ricaduta e sottolineare la necessità di una continua sorveglianza, senza mai allentare lo sforzo di tendere comunque e incessantemente al massimo *vairagya* realizzabile, che probabilmente sarà *vasikara*.

•Tuttavia, egli non dovrà accontentarsi del risultato raggiunto, e dovrà continuare ad evitare scrupolosamente il godimento degli oggetti mondani, in modo tale che non possa risorgere alcuna possibilità di attaccamento nei loro riguardi. In altri termini, anche dopo il raggiungimento del più alto gradi di *vairagya*, lo *yama* (osservanza) di *aparigraha* (non-attaccamento, II:30) deve essere praticato con molta serietà e continuità.

•L'enfasi posta da Patanjali sul *vairagya* in questi due *sutra*, nonchè il fatto che egli non dà alcuna indicazione pratica circa la sua realizzazione, sembra voler dire che, per lui, solo un *vairagya* del massimo livello è significativo per un reale sviluppo yogico. Secondariamente, anche quando un altissimo stadio del *vairagya*, come *vasikara*, sia stato sviluppato, lo yogi non deve accontentarsi, ma cercare di progredire ulteriormente, o quantomeno di mantenersi a quel massimo livello fino alla fine, onde non correre il rischio di una ricaduta in *raga* o attaccamento.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:17

- Vitarka vicara ananda asmita anugamat samprajnatah

- *vitarka* = i) ragionamento, argomentazione; ii) pensieri ed idee negativi e maligni (irrazionali);

- *vicara* = i) riflessione, deliberazione; ii) pensieri e idee buoni e razionali;

- *ananda* = gioia, letizia, pienezza;

- *asmita* = puro senso della propria esistenza, 'io sono';

- *anugama (at)* = (da) che segue, che accompagna, associato a;

- *samprajnata (h)* = *conosciuto* (descrivibile) nella sua totalità e in ogni dettaglio.

- Trad. lett.: 1) *samprajnata* (conosciuto nella sua totalità e in ogni dettaglio) (*samadhi* si compone) (di quattro regioni, che sono) accompagnate da (rispettivamente) ragionamento, deliberazione, letizia e puro senso di esistere. Oppure:

- 2) *samprajnata* (conosciuto nella sua totalità e in ogni dettaglio) (*yoga-pradesa*, o la sfera dello yoga) (si compone di quattro sotto-regioni o sotto-sfere formate rispettivamente da) associazione a pensiero maligno, pensiero buono, letizia e (puro senso) di esistere.

- *Samprajnata* è parola composta che significa 'ciò che è completamente conosciuto in ogni dettaglio'.

- Ciò che va conosciuto nella sua totalità non è stato descritto da Patanjali, quindi esso ha da essere individuato o deciso. Quasi tutti i commentatori antichi lo individuano nel *samadhi*, ma più corretto sarebbe identificarlo con il processo di interiorizzazione della coscienza, cioè con la sfera o regione dello yoga, ove per yoga si intenda il *continuum* di *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

- Alcune delle regioni attraversate dalla coscienza nel suo viaggio verso la sua stessa origine possono essere *samprajnata*, ovvero completamente conosciute e descrivibili in ogni dettaglio. Il termine *jnata* va qui tradotto più con 'descrivibile' che con 'conosciuto'. Come un viaggiatore che al ritorno può descrivere dettagliatamente la regione attraversata, così il viaggio attraverso lo spazio interiore, fino ad un certo punto, può essere ben descritto.

- Questa regione descrivibile dell'interiorità si compone di quattro suddivisioni, che sono piene di *vitarka*, *vicara*, *ananda*, e *asmita*. Quando anche quest'ultima (il puro senso di esserci) viene trascesa, la consapevolezza dell'esistere scompare e non rimane più una individualità, la quale possa 'conoscere' o 'sperimentare'. Si stabilisce uno stato conosciuto come 'super-consapevolezza'. Il viaggio al di là di *asmita*, pertanto, si compie attraverso un'altra regione interiore, a volte chiamata *cidakasa*, lo spazio di *cit* o dell'illuminazione. Ciò che si trova in questo spazio è indescrivibile in parole, quindi si può solo dire che si tratta di una 'esperienza'. Questa, però, appartiene ad un ordine completamente diverso da ciò che si intende nel senso usuale del termine. Nessuna lingua possiede i termini per descriverla, quindi non ha senso tentare di farlo.

- Essendo assolutamente indescrivibile, questa regione, che la consapevolezza (?) attraversa dopo aver trasceso *asmita*, può essere definita come 'completamente sconosciuta'. Patanjali, da espositore scientifico, correttamente evita di designare questa regione con un termine tecnico. Pertanto egli giustamente sceglie il termine non tecnico '*anya*' (I:18) che significa soltanto 'l'altro' (rispetto *samprajnata*).

- Il viaggio interiore di *citta* attraversa tre stadi, detti rispettivamente *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Ciò è realizzabile solo quando la mente sia stata sufficientemente stabilizzata e il *citta* sia stato pacificato. Patanjali cita alcune tecniche molto efficaci per soddisfare entrambe tali esigenze: *manasah-sthiti-nibandhana* (I:35-38) e *citta-prasadhana* (I:33, 34 e 39). Ovviamente, pertanto, egli descrive i processi di interiorizzazione di *citta* (*samapatti*: strettamente correlati più a *dharana* e *dhyana* che non a *samadhi* nei *sutra* I:41-45), mentre gli stadi (i *samadhi* nei *sutra* successivi I:46 e 51) soltanto dopo quelli.

• Il viaggio interiore di *citta*, cioè dell'apparato mentale, si compie attraverso le quattro sub-regioni del 'conosciuto' o *samprajnata*; esse sono, come abbiamo visto, *vitarka*, *vicara*, *ananda* e *asmita*. Anche il termine *vitarka* è stato male interpretato dai vecchi commentari. Esso viene generalmente reso con 'ragionare correttamente' e simili, sulla base della scomposizione del termine in *vi* = *visesana*, specialmente con + *tarka* = ragionamento, logica.

• Ma tale interpretazione non sembra corrispondere al significato di *vitarka* dato da Patanjali nel *sutra* II:34; inoltre, non sottolinea abbastanza la differenza tra *vitarka* e *vicara*.

• La parola '*vitarka*' sembra essere un termine tecnico peculiare dello yoga, pertanto il suo significato non può essere preso dal generico linguaggio comune. Onde evitare confusione, Patanjali ha voluto evitare che ciò accadesse spiegando (II:34) i *vitarka* come *himsa* (violenza), ecc. L'impiego della parola *adi* (eccetera) implica che la lista di tali *vitarka*, dei quali *himsa* è il primo, deve essere ed è conosciuta al lettore. La lista generalmente accettata dei *vitarka* non si trova in quel *sutra*, ma nel precedente II:30.

• In base al *sutra* II:30, che enumera i cinque 'grandi voti' (*yama*), dei quali *a-himsa* (il contrario di *himsa*) è il primo e più solenne, si deduce che anche gli altri *vitarka* sono l'opposto degli *yama*, e quindi: *himsa*, *asatya*, *steya*, *abrahmacharya* e *parigraha*. In pratica, sebbene per economia, come di consueto, Patanjali ne citi soltanto questi cinque, i *vitarka* sono tutti quei cattivi atti, pensieri, emozioni, idee ecc. che un aspirante deve accuratamente evitare.

• Abbiamo visto che i *vitarka* sono i pensieri e le idee malvage. Essi non possono essere gli attributi degli oggetti o soggetti che si possano scegliere per *dharana-dhyana-samadhi*. Ma ai massimi livelli di sviluppo filosofico, le cose e i fenomeni non sono più né buoni né cattivi. Sono i *samskara* depositati nel nostro subcosciente (o meglio, nel *karmasaya* di *citta*) a rendere le cose e i fenomeni buoni e cattivi. Accade molto spesso che anche soggetti molto santi e puri scelti per questi processi meditativi lascino emergere dei *vitarka*. Molti *sadhaka* se ne lamentano. Ovviamente, queste negatività non sorgono da tali soggetti santi e puri,

ma dal deposito delle latenze depositate nel *karmasaya* in questa vita o in vite precedenti. La mente dell'uomo comune è generalmente rivolta al mondo esterno, per conoscerne tutti gli aspetti. Pertanto, gli atti e i pensieri cattivi e indesiderabili gli sono ben noti, eppure egli si comporta in maniera *vitarkika*. Ciò è insensato e irrazionale, come lo indica la stessa parola: *vi (vina)* = senza + *tarka* = logica o ragione.

- Nelle pratiche meditative la mente è volta all'interno. Si può far assomigliare ciò al chiudere le porte e le finestre di una stanza, sì che il mondo esterno non si possa più vedere né sentire. La mente, che molto spesso è paragonata ad un piccolo bambino, in tale situazione tende a ricercare dei soggetti all'interno dello spazio in cui è confinata, cioè nelle sue proprie profondità.

- I *samskara*, che sono stati sepolti negli strati profondi di *citta* e di cui essa non è attualmente consapevole, salgono alla superficie e diventano chiaramente percepibili dalla mente. Il fenomeno è stato comparato alla rimozione del coperchio dal vaso di Pandora. Qualunque soggetto, per quanto buono, puro e sacro, può scatenare dei *vitarka*, perché questi stanno nel *citta*, in uno stato di inattività finché *citta* resta occupato altrove. Questa è la ragione per cui Patanjali chiarisce che la prima sfera che si incontra è quella piena di *vitarka*.

- Egli non spiega come debba essere e come si debba compiere la transizione da *vitarka* a *vicara*, da *vicara* ad *ananda*, da *ananda* ad *asmita* e da quest'ultima agli *anya* o stati trascendenti e indiscrivibili. Da questo fatto, e dall'esperienza dei praticanti esperti, si deduce che il processo dev'essere automatico e auto-regolante. Il *sadhaka* non può realizzare la transizione mediante uno sforzo di volontà o quando decide lui. L'unica cosa che egli può fare è persistere nell'*abhyasa*, cioè nella pratica regolare dei processi meditativi per un tempo indefinito e con un'attitudine ricettiva e quindi fermamente determinata (I:14) finché non si realizzi il risultato o si raggiunga lo stadio desiderato.

- Nel *sutra* II:33 Patanjali raccomanda *pratipaksha-bhavanam*, cioè la coltivazione di un'atteggiamento dalla natura opposta a quella dei *vitarka*, quando questi ultimi creano problemi. Ma questo può e deve essere fatto solo nella vita pratica di ogni giorno, quando la mente si trova

nello stato di ordinaria attività di veglia, e non durante i processi meditativi, perché in tal caso la mente verrebbe dirottata dal soggetto scelto per la meditazione e il processo interiorizzato di *dhyana* e *samadhi* si interromperebbe.

- E' esperienza comune che quando due persone hanno una disputa, ricorrono ad una terza persona, che, imparzialmente, veda da che parte stia il torto e da che parte la ragione, e possa proporre una riconciliazione. Accade molto spesso, però, che chi non vuol capire rifiuti questa ragionevole mediazione. Passato un certo tempo, può succedere che i due litiganti capiscano da soli da che parte stava la verità, e giungano all'accordo. Ciò avviene in quanto lo scorrere del tempo fa diminuire l'attaccamento e il coinvolgimento nel fatto per cui era sorta la disputa. Nello yoga viene raccomandato un simile atteggiamento imparziale, del 'testimone terzo', chiamato '*saksivrtti*'.

- I *samskara* emergenti a livello della consapevolezza sono una riproduzione mentale di esperienze passate nella presente vita o nelle precedenti. Il processo è simile al richiamo dalla memoria, con la differenza che quest'ultima viene attivata da un determinato *samskara* oppure da certi fattori esterni o interni. Mentre i *vitarka* e i *vicara* (pensieri cattivi/buoni) sorgono spontaneamente, senza alcuna delle suddette stimolazioni, perché viene scoperchiato il loro deposito nel profondo di *citta*. E quando questi dinamismi psichici vengono in superficie, il soggetto ne è poco o nulla disturbato, in quanto si tratta di fatti molto lontani, anche spazialmente, e da tempo dimenticati. In tal modo i *vitarka* perdono la loro forza e gradualmente scompaiono. I *vitarka* più negativi affiorano per primi e più spesso, mentre la persona ripete, giorno dopo giorno, il processo di *dhyana*.

- Sia i *vitarka* che i *vicara* sono attività mentali, e i *samskara* che le attivano sono depositati nel *karmasaya*. Di queste, i *vitarka*, specialmente quelli peggiori, emergono per primi in quanto è maggiore la loro spinta originaria, e per questo Patanjali li cita per primi. E' probabile che anche i *vicara* tendano a manifestarsi, ma per la loro natura buona, che non crea turbamento, vengono notati meno dal praticante.

•Il viaggio interiore stesso contribuisce ad indebolire e alla fine eliminare i *vitarka*. Dopo di ciò i pensieri saranno sempre più razionali, e quindi vengono appropriatamente denominati *vicara*; ma anche questi ultimi, col prosieguo della pratica, finiscono per indebolirsi e scomparire.

•A questo punto l'attività mentale intellettuale e razionale giunge alla fine, mentre la coscienza entra in una zona di pura esperienza in assenza di pensiero attivo. Ciò che viene esperito in tale situazione è descrivibile solo nei termini di letizia, grazia, gioia senza oggetto (*ananda*). Ma anche questo stato di felicità è relativo, perché la letizia e la gioia sono degli stati associati ed opposti all'infelicità, sofferenza, ecc., nei quali è sempre possibile ricadere. Pertanto, anche questo stato (di *ananda*) deve venir trasceso, e nello stadio successivo (di *asmita*) esiste solo la consapevolezza del puro 'lo sono'. Il viaggio interiore continua ancora e anche lo stato dell' 'lo sono' scompare e a questo punto termina la regione interiore definita come *samprajnata* (totalmente conosciuta e descrivibile). Ciò che avviene dopo, non può più essere definito come 'esperienza'. Non esiste più un «lo» che possa esperire e descrivere qualcosa. Tuttavia, un'entità cosciente in grado di esperire e descrivere - ad un livello sottile - tale stato privo di un 'io', esiste, e viene da Patanjali correttamente chiamato, con parola del linguaggio corrente, '*anya*', ossia 'l'altro' (rispetto a *samprajnata*).

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:18

- Virama-pratyayabhyasapurvah samskaraseso'nyah
- virama* = fine, completa cessazione, arresto;
- pratyaya* = contenuto (esperienza) di citta in un dato momento;
- abhyasa* = pratica ininterrotta;
- purva (h)* = preceduto da / seguito da / accompagnato da;
- samskara* = effetto, influenza, impressione;
- sesa (h-o)* = residuo, ricordo;
- anya (h)* = altro (l'altro).

•Trad. lett.: L'altra (regione attraversata dalla sezione super-conscia di citta dopo aver trascorso lo stato di *asmita*, è) preceduta da (seguita da / accompagnata da) la pratica continua della totale cessazione dell'esperienza (da parte di citta), (e che tuttavia) lascia un effetto residuo.

•Il *sutra* tenta di descrivere, per quanto possibile, l'altra regione trascendentale entro la quale il processo meditativo di *dharana-dhyana* e *samadhi* prosegue dopo la scomparsa di *asmita* in *citta*.

•In realtà tale regione o stadio del processo meditativo non sarebbe descrivibile (v. I:17). Tuttavia, come spesso facciamo, ci sforziamo di descrivere tali cose al di là del descrivibile, perché se non lo facessimo sarebbe impossibile segnalarne l'esistenza o la possibilità di esistenza. Non vi è dubbio che tale descrizione non può che essere inadeguata e insoddisfacente, ma non abbiamo scelta, come del resto sembra esserne consapevole Patanjali stesso.

•Il termine '*purva*', come sopra tradotto, può avere tre significati e l'interpretazione del *sutra* sarà diversa in ciascun caso, per cui sarà difficile decidere quale sia quella intesa da Patanjali. Tuttavia, per nostra fortuna, quale che sia l'interpretazione adottata, non ci sarebbe alcun

vero inconveniente, in quanto tutto ciò che può accadere in questa regione va semplicemente 'sperimentato' e 'oltrepassato'.

- Infatti, come già specificato in I:1, dopo la scomparsa di *asmita*, per *citta* non vi può più essere nulla di ciò che abitualmente chiamiamo un' «esperienza». O almeno, questa esperienza non sarà dello stesso tipo di ciò che comunemente intendiamo con questo nome. Un'esperienza ordinaria può essere almeno parzialmente descritta a parole, sì che ascolta capisca di che si sta parlando. Ma l'esperienza di questa regione 'altra' (*anya*) non è assolutamente descrivibile. Così, questa regione 'altra' viene dopo una pratica, perfezionata dalla ripetizione costante, della completa cessazione di ogni esperienza ordinaria o della mente priva di qualsiasi contenuto.

- Se il termine *purva* è interpretato come 'seguito da', allora la cessazione di ogni esperienza o il vuoto totale in *citta* andrebbero intesi come 'che vengono dopo', cioè alla fine del viaggio attraverso la regione 'altra'. Nel qual caso l'espressione *viramapratyaya* deve intendersi ovviamente come *vrtti-nirodha*. Va però sottolineata una differenza tra *viramapratyaya* e *cittanirodha*. La prima è la cessazione di *pratyaya*, in altre parole, totale o completo *vrttinirodha*; in Sanscrito, in tal caso, andrebbe specificato *sarvavrttinirodha*. Ma il *vrttinirodha* stesso può anche essere solo parziale, nel caso in cui non tutte le *vrtti* siano state abolite.

- Purva*, qui, può intendersi come il termine *purvaka*. Entrambi i termini significano strettamente 'preceduto da', ma se la regione 'anya' è preceduta da *viramapratyaya*, ovviamente quest'ultimo deve proseguire per tutta la durata del viaggio attraverso questa regione 'altra'. Pertanto qui *purva* ha da intendersi come 'accompagnato da'.

- Può sorgere la domanda circa il valore di un viaggio in cui non si produce alcuna esperienza, come questo attraverso la regione 'anya'. Ma come spiegato, questo yoga non porta al vuoto, bensì ad un'esperienza di tipo diverso e superiore che, essendo al di là delle parole, è indescrivibile. Tuttavia, essa lascia un residuo o impressione nel *citta* del meditante, la cui personalità, al ritorno dal viaggio, sarà da allora permanentemente trasformata e diverrà perfetta con la ripetizione costante (*abhyasa*) di

questo processo. A quel punto, questo viaggio interiore diverrà superfluo, dato che egli avrà attinto l'obiettivo finale dello yoga, cioè il *kaivalya*. Il residuo della pratica suddetta è indicato dall'espressione '*samskara-sesa anyah*'.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:19

- Bhava-pratyayo videha-prakrti-layanam

- *bhava* = il processo del divenire, nascita e vita, *samsara*;

- *pratyaya* = esperienza;

- *videha* = senza corpo, disincarnati (deità);

- *prakrti-laya* = disciolto o fuso in (*mula*) *prakrti*;

- *anam* = 'di', suffisso possessivo .

- Trad. lett.: (questo viaggio o yoga) degli dei incorporei e degli yogi dissolti in *prakrti* conduce soltanto a sperimentare (nuovamente) la nascita e la vita;

- Oppure:

- (questo viaggio o yoga) degli dei incorporei e degli yogi dissolti in *prakrti* (è una) esperienza congenita (nel loro caso).

- Patanjali presenta un sistema yoga molto completo e scientifico, inteso soprattutto ai fini della pratica e dei benefici da essa derivati. I *sutra*, pertanto, sono più da praticare che da discutere a livello intellettuale o filosofico. Sebbene alcuni di essi possano avere uno scopo direttamente pratico, e altri avere un aspetto più teorico e filosofico, tutti i *sutra*, alla fine, sono intesi a sostenere ed aiutare la pratica dello yoga.

- Il *sutra* presente può interpretarsi in due modi, a seconda della traduzione del composto *bhava-pratyaya*. Tuttavia, in entrambe le interpretazioni l'utilità pratica del *sutra* non appare così evidente. In un certo senso, entrambe le interpretazioni porterebbero a concludere che lo yoga, fin qui realizzato dai praticanti esperti, non li abbia aiutati ad avvicinarsi al vero scopo, che è quello del *kaivalya*.

- *Bhava* significa fundamentalmente 'divenire', da cui derivano le due interpretazioni, e cioè 'nascita e vita' e 'creazione'. *Pratyaya* significa 'esperienza'. Per cui la prima interpretazione di *bhavapratyaya* è: 'fare

esperienza dell'esser nati e quindi di vivere'. Questo è il significato accettato dalla prima interpretazione del *sutra*.

- La seconda interpretazione si ottiene espandendo il composto a: 'esperienza dalla nascita', cioè una innata abilità o capacità di salire i gradini superiori, meditatativi, dello yoga. Il significato di tali innati sviluppi yogici in alcuni, è spiegato di seguito agli iniziandi.

- Videha* – gli dei minori, manifestazioni delle diverse potenzialità o aspetti dell' Unica Divinità Suprema, sono in realtà incorporei. Le diverse forme che loro vengono attribuite sono del tutto immaginarie. Pertanto, l'aggettivo *videha* o incorporeo, si riferisce agli dèi.

- Vi sono da osservare due peculiarità circa queste forme, in realtà inesistenti, immaginate per le diverse deità. Anzitutto, tali forme non sono mai esattamente umane ma presentano sempre qualcosa di grottesco o di mostruoso: hanno almeno quattro braccia, la testa di elefante, ecc.

- Ciò sembra voluto e avere uno scopo. Diversi metodi sono raccomandati per la meditazione, ma per un novizio, il più praticabile è quello di scegliere un oggetto concreto e cercare di mantenervi fissa la mente il più a lungo possibile. Tale oggetto deve essere gradito alla mente, cioè il *sadhaka* deve provare attrazione, rispetto e devozione verso di esso e una tendenza naturale a restarvi attaccato. Gli oggetti mondani e le persone comuni non posseggono tali qualificazioni, e non si prestano come soggetti per la meditazione, in quanto potrebbero interferire nel processo di assorbimento con le loro inevitabili associazioni mentali negative. Le diverse deità, invece, servono meglio allo scopo. Ma meditare su una deità priva di forma sarebbe difficile, specie per un principiante, per cui immaginare tale deità in una forma concreta facilita l'operazione. Secondariamente, se tale forma fosse esattamente umana, vi sarebbe il pericolo che il soggetto possa identificarsi nella forma o corpo di una persona presente nella vita reale del devoto. La invariabilmente mostruosa forma di cui tali deità minori sono rivestite opera come un deterrente contro tale possibilità. Questa sembra essere la ragione per cui le deità incorporee sono state immaginate in tali forme grottesche e non umane.

•Lo yoga può essere considerato come un processo di ‘contro-evoluzione’, ossia un processo nel quale la sequenza della manifestazione secondo il *Samkhya*, probabilmente accettata integralmente da Patanjali, viene rovesciata. Per cui nello sviluppo yogico la consapevolezza viaggia all’indietro, dalle sue espressioni più grossolane di *visesa* alle più sottili di *avisesa*, fino a *lingamatra* e infine *alinga* (v. II:19). Ma ciò non è il vero obiettivo dello yoga, che rimane il *Kaivalya*, la liberazione, ovvero la fusione (*khyati*) in *purusa*.

•Può accadere che per qualche ragione il progresso yogico si interrompa ad uno stadio o all’altro; ma allora esso sarebbe stato inutile al raggiungimento dello scopo finale. Lo stadio più elevato in tale progresso contro-evolutivo, che uno yogi può raggiungere senza soddisfare l’obiettivo dello yoga, è lo stadio della fusione della consapevolezza in *alinga*, cioè nel *pradhana* o *mulaprakrti*. Un tale yogi verrebbe denominato un *prakrtilaya*, cioè uno in cui la mente (*citta*) si è dissolta in *mula-prakrti*. Tale yogi sarebbe comunque molto avanzato, avendo raggiunto il penultimo stadio prima del *Kaivalya*. Dal reale punto di vista dello yoga, anche tale altissimo grado rimane inutile, non avendo ancora raggiunto il traguardo finale, scopo di tutta la disciplina (il *Kaivalya*). Ne deriva che al *sadhaka* viene detto indirettamente di non confrontarsi con i successi degli altri. Tale tendenza di comparare i propri progressi con quelli degli altri è naturale in tutti gli esseri umani, e tende a produrre spirito di competizione, invidia, antipatia, ecc., tutte cose da evitare completamente in questo campo, perché produrrebbe una diminuita intensità e devozione allo scopo.

•Molto spesso quando una persona, sincera e zelante nel suo impegno, ne vede un’altra che ha raggiunto stadi di sviluppo più elevati apparentemente molto prima e con minore fatica, prova frustrazione e delusione. Ciò si traduce abitualmente nella diminuzione dell’impegno e dell’interesse, a volte così gravi da indurre l’abbandono della disciplina.

•Onde evitare tali inconvenienti, Patanjali ha probabilmente segnalato, indirettamente, nel presente *sutra*, la necessità di non fare confronti nelle pratiche dello yoga, affermando che persino i massimi raggiungimenti quali *videha* e *prakrti-laya* non debbono essere invidiati.

- Secondo la prima interpretazione il loro progresso non comporta, in realtà, nulla di rilevante, in quanto tali pur avanzatissimi yogi dovranno subire ancora l'esperienza della nascita e della vita, cioè della sofferenza (come per il sutra II:15), e riprendere il sentiero di tutti gli yogi, fino al raggiungimento del *Kaivalya*.

- Secondo l'altra interpretazione i raggiungimenti di tali yogi avanzati, dotati di facoltà innate, possono sembrare accidentali o dovuti alla benevolenza di qualche divinità o della Natura. Ma un *sadhaka* deve tenere in mente che questo apparentemente progresso apparentemente spontaneo e naturale sul sentiero è in realtà il risultato degli sforzi yogici eseguiti nella o nelle vite precedenti. Da ciò egli deve trarre la lezione che egli può fare lo stesso e raggiungere le stesse altezze attraverso i propri sforzi, come questi yogi avanzati hanno senza dubbio fatto nelle loro vite precedenti.

- Questo avvertimento sembra essere l'unico scopo e significato del *sutra* per uno studente

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:20

- Sraddha-virya-smrti-samadhi-prajnapurvaka itaresam

- *sraddha* = fiducia incrollabile, fede

- *virya* = vigore, energia

- *smrti* = memoria, ricordo

- *samadhi-prajna* = abilità intellettuale di comprendere i processi yoga come il *samadhi* ecc.

- *purvaka* = accompagnato da

- *itara(esam)* = (di) Altri

- Trad. lett.: (questo viaggio interiore o *antaranga yoga*, degli altri (v. I:19), verrà ben compiuto) con l'aiuto di una solida fede, del vigore, di un (costante) ricordo (dello scopo finale) e dall'abilità di comprendere i processi yoga quali il *samadhi*, ecc.

- Il sutra elenca i prerequisiti essenziali per il successo in qualsiasi campo e che vieppiù sono richiesti per percorrere rapidamente e bene il sentiero dello yoga.

- Anzitutto, una solida fede nella bontà del metodo seguito e nelle proprie risorse. In I:30 Patanjali ha indicato il dubbio (*samsaya*) fra gli ostacoli al progresso nello yoga.

- Il successo richiede anche uno sforzo continuo e intensivo, il quale deve accompagnare la fede e che in fondo deriva da essa.

- Sul sentiero dello yoga, il progresso stesso può a volte rivelarsi causa di interruzione o di interferenza. Uno studente avanzato può compiacersi dei progressi realizzati e decidere di sviluppare determinate facoltà, che gli sono apparse, per scopi mondani e quindi non yogici. Ciò accade di frequente, specie a proposito del cosiddetti *siddhi* o poteri. Perciò Patanjali ha indicato tassativamente l'obbligo di non dimenticare quale sia il vero scopo della disciplina e di non farsi distrarre da falsi obiettivi, e

di proseguire gli sforzi con l'obiettivo della liberazione finale (*kaivalya*) sempre ben in vista. In tale senso va interpretato il termine *smṛti*, memoria.

- Se una persona non possiede un'adeguata capacità intellettuale per approfondire i concetti complessi e mistici relativi alla sfera della meditazione, non gli sarà possibile praticarli correttamente. Il termine *samadhi-prajna* significa abilità intellettuale di comprendere tutto ciò che il *samadhi* implica.

- Tali prerequisiti possono sembrare doni della fortuna, ma ognuno di essi, invece, può e deve essere coltivato deliberatamente. Basta riflettere sul fatto che lo yoga porta al massimo obiettivo immaginabile nella vita umana, cioè alla pace e felicità assoluti ed eterni, cui ogni essere umano coscientemente o meno aspira. Se uno si convince di ciò, la fede in questo sentiero verrà spontaneamente. Più ferma la fede, più potente saranno lo sforzo e la memoria dello scopo finale. Anche la capacità intellettuale può essere incrementata mediante le opportune letture, l'ascolto diretto di un maestro, ecc.

- «*itaresam*» (gli altri) si riferisce a coloro che non appartengono alla categoria degli yogi molto avanzati, cioè dei *videha* e dei *kṛtilaya* (sutra I:19). Anche questi, però, essendo tuttora coinvolti nella ruota delle rinascite, devono proseguire il sentiero, secondo tali prerequisiti.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:21

- *tivra-samveganam asannah*

- *tivra* = intenso, acuto

- *samvega* = impulso, bisogno

- *anam* = suffisso plurale, di

- *asanna (h)* = a portata di mano, realizzabile con relativa facilità

- Trad. lett.: (questo yoga) per coloro che (ne) sentono un acuto bisogno è realizzabile con relativa facilità.

- I *sutra* da I:20 a I:22 sono applicabili universalmente per realizzare con successo qualsiasi impresa o attività, e Patanjali lo ha indubbiamente sottolineato in relazione al progresso nello yoga. E' evidente che la perfezione sarà realizzabile prima e più facilmente, quanto più acuto sarà il desiderio e l'impulso verso tale obiettivo.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:22

- Mrdu-madhyadhimatratvattato'pi visesah

- *mrdu (tva)* = blando, debole (zza)

- *madhya (tva)* = medio

- *adhimatratva* = straordinario o estremo

- *at* = da, attraverso

- *tatah (-o)* = anche, pure

- *visesa (h)* = particolare

- Trad. lett.: anche in questo (vi è) particolare (livello di sviluppo) da (a seconda del grado di) debole, medio o estremo (o straordinario).

- Anche se un *sadhaka* sente una forte urgenza o acuto desiderio, a meno che ciò sia accompagnato da sforzi adatti il successo e il progresso non possono essere ottenuti. Perciò il successo dipenderà dall'intensità dello sforzo impegnato nell'impresa. Tale intensità può essere sotto la media, nella media oppure sopra la media, fino ad eccezionale o estrema.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:23

- *Isvarapranidhanadva*

- *Isvara* = Isvara (descritto in seguito fino a I:27)

- *pranidhana* = resa incondizionata

- *at (-d)* = da, attraverso

- *va* = oppure

- Trad. lett.: oppure (lo stesso obiettivo dello yoga può essere raggiunto) da (attraverso) il totale abbandono (resa) all'Isvara.

- Molti traduttori occidentali hanno reso la parola *Isvara* con Dio. Quasi tutti i commentatori usano questa parola in un senso che Patanjali non avrebbe accettato. Il *dardhana Samkhya*, sul quale si ritiene lo *Yogasutra* si basi, non ammette una simile entità, pertanto Patanjali deve definire la sua concezione circa questo nuovo elemento di *Isvara*, da lui accettato. Lo farà nei *sutra* successivi, fino al I:27.

- Oltre ad accettare questa entità, Patanjali accetta anche i due principii primordiali di *Purusha* e *Prakrti* propungati dal *Samkhya*, secondo il quale l'intero universo o mondo fenomenico è un evoluto di *Prakrti* e non una creazione da parte di una divinità. *Isvara*, pertanto, non è creatore né protettore né distruttore dell'Universo. L'inclusione di questa entità da parte di Patanjali sembra essere dovuta al fatto che essa assolve alcune funzioni o scopi pratici a vantaggio del progresso sul sentiero. E' quindi paragonabile agli assiomi sui quali si basa una scienza e dai quali questa poi si sviluppa. Vista da questo punto, il fatto che *Isvara* esista o meno assume un'importanza secondaria o irrilevante, dato che in tal modo il sentiero dello yoga rimane aperto e benefico anche a coloro che non credono in Dio e nella sua mediazione.

- «*va*» significa «oppure». Quindi, la via dell' *Isvarapranidhana* è una via parallela, equivalente e altrettanto efficace ai fini dell'obiettivo dello yoga, come l'altra discussa fin qui da Patanjali (*citta-vrtti-nirodha*). Pertanto, un *sadhaka* può ricorrere a una qualsiasi di queste due vie o

pratiche, completamente indipendenti e alternative l'una dall'altra. Come specificato sopra, infatti, la Via dello yoga è aperta anche al non credente, il quale potrà ricorrere al principio del *cittavrttinirodha*, che può venir realizzato mediante la pratica degli otto *anga* (descritti nel II *pada*), senza aver bisogno di credere in un Dio o nell'Isvara.

- Ma questa interpretazione del *sutra* è solamente teorica. Infatti, come possono esservi due o più medicine, ugualmente efficaci e non vicendevolmente controindicate per curare perfettamente una malattia, nulla vieta di combinare i due metodi o Vie fin qui descritte – quella di *cittavrttinirodha* e quella di *isvarapranidhana* - , e di ottenere migliori e più rapidi risultati: non vi sono controindicazioni di sorta alla combinazione dei due metodi, anzi, essi possono facilitarli a vicenda verso lo scopo comune. In tale caso il suffisso «*va*» invece di «oppure» va interpretato, ai fini pratici, come «e».

- Sebbene a prima vista e secondo la presentazione dei *sutra* i due sentieri appaiano completamente indipendenti e separati, va notato che la pratica effettiva per realizzare il *cittavrttinirodha* debba iniziare con il *kriyayoga*, per completarsi con l'*ashtangayoga*. Ora, entrambe queste discipline (descritte nel II *pada*), comprendono l' *isvarapranidhana* è inclusa come una componente essenziale.

- Pranidhana* significa resa incondizionata. Quando essa è tale, la personalità e l'ego del praticante si dissolve completamente. Scompare anche il primordiale stato di *asmita-bhava*. In certo senso, una tale perfezione dell'*isvarapranidhana* è realizzata solo nello stadio finale del *kaivalya*. Finchè perdura la minima traccia di «io sono», nella stessa misura la resa sarà solo parziale e imperfetta. E' evidente che la perfezione in *isvarapranidhana* è estremamente difficile da realizzare.

- Spesso lo yoga di Patanjali viene equiparato al cosiddetto *Rajayoga*. Sulla base dei nomi dei *pada*, ciò non sembra autentico. La giusta designazione è *Ashtanga yoga* o *Patanjala Yoga*. Sebbene lo yoga descritto in questi *Yoga Sutra* non costituisca una Scuola di Yoga vera e propria, come invece lo è il *Rajayoga*, quest'ultimo essendo considerato il più elevato fra tutti gli yoga, comprendente l'essenziale di tutte le scuole, lo yoga dei *sutra* può esser visto come una di queste. In questa luce,

l'essenza del *Bhakti* e del *Karmayoga*, che si suppone siano due Scuole distinte e indipendenti, è compresa in questo *sutra* 1:23. Infatti, la perfezione in *bhakti* si realizza quando il devoto si è abbandonato totalmente ad *isvara* (qui preso nel senso generico di divinità). Allo stesso modo, l'essenza del *Karmayoga*, cioè agire con l'atteggiamento di chi agisce passivamente, come mero strumento della volontà e del potere divino, giungerà alla perfezione quando l'individuo dissolve il proprio ego e il proprio «senso dell'esserci» (*asmita*) in misura totale, il che equivale alla resa incondizionata di sé.

- Un altro punto da notare è che questo *isvarapranidhana*, così come descritto, sia semplice e facile da realizzare. Si può credere che non occorra fare altro. In pratica, non è così:

- Se l'*isvarapranidhana* fosse facile, tutti si sarebbero già liberati e non vi sarebbe più schiavitù. Un perfetto *isvarapranidhana*, che equivale alla totale scomparsa del senso di sé, si può realizzare, ma ciò può richiedere anni e addirittura intere vite, e con grande sforzo. E questo sforzo, in pratica, dovrà indubbiamente comprendere la pratica continua (*abhyasa*) di molti o assai probabilmente tutti i membri dello yoga.

- Un'altra importanza del combinare l'*isvarapranidhana* col metodi del *cittavrnttinirodha* nella vita quotidiana deriva dal fatto che lo yogi, finché non attinge al *kaivalya*, deve rimanere nella comunità umana e mondana. Anche se si isolasse, qualche contatto con gli altri dovrà mantenersi, se non altro per ragioni di sopravvivenza. Se tale yogi praticasse soltanto il metodo di *cittavrnttinirodha* attraverso le tecniche dell'*ashtanga*, rischierebbe di sviluppare un atteggiamento rigido e, in un certo senso, dal cuore indurito, spietato nei confronti delle altrui debolezze. Lo *isvarapranidhana* ridurrebbe questo effetto rendendo la persona dolce e comprensiva, capace di amare gli altri, dato che la sua pratica implica la devozione o l'amore verso la Divinità.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:24

- *Klesa karma vipaka asayaira apamrstah purusa visesa Isvarah*

- *klesa* = cause primordiali della sofferenza

- *karma* = azioni

- *vipaka* = maturazione, fruttificazione

- *asaya* = deposito (aih-r) per

- *apamrsta (h)* = totalmente non coinvolto, inattaccabile

- *purusa* = un Principio, un Elemento

- *visesa* = speciale

- *Isvara* = Isvara

- Trad. lett.: *Isvara* (è) uno speciale (caso di) *purusa* completamente non influenzato dai *klesa* o dai *karma*, dalla maturazione dei *karma* e dal deposito dei *karma*.

- Come spiegato in I:3, il *Purusha* è un principio primordiale astratto presente in ogni essere. *Isvara* è un caso particolare di questo principio primordiale e astratto. Pertanto, come inteso da Patanjali, l'*Isvara* è un'entità priva di personalità o forma o genere (esso o essa). Il principio *purusha* nell'essere umano, sebbene essenzialmente non influenzato e mai coinvolto in *prakrti*, ovvero nel mondo fenomenico, lo è tuttavia – per quanto illusoriamente – perché nell'essere umano questo principio, pur immobile e insenziente, sembra risiedere nel corpo ed agire in esso attraverso *citta*. Infatti, nella vita pratica, esso viene sempre identificato con la mente e a volte con lo stesso corpo. Questa illusione, come visto in I:3, viene detta tecnicamente *samyoga* sia nel *Samkhya* che nello *Yogasutra* (II:23).

- Questa falsa identificazione non è mai possibile nel caso di *Isvara*, in quanto questi non possiede né ha mai posseduto un corpo o una mente o

un *citta*, che può agire solo attraverso un corpo. Pertanto i cinque *klesa* (II:3 -9) non hanno alcuna possibilità di influenzarlo.

- Non essendovi né corpo né *citta*, neanche il *karma* può operare sull'*Isvara*, né, evidentemente, può esservi accumulo (nel *karmasaya*, che l'*Isvara* non possiede) o maturazione o manifestazione *karmica*.

- In breve, possiamo dire che l'*Isvara* è quell'aspetto del principio *purusha* che rimane eternamente esente da qualsiasi influenza da parte del principio oggettuale o *prakrti*, col quale non ha alcun rapporto; mentre nell'essere umano il principio *purusha* sembra essere influenzato e coinvolto da *prakrti*, del quale sembra subire tutte le vicissitudini.

- Il concetto di *Isvara* come esposto in I:24 non implica alcuna altra nozione di *Isvara*, o nozione di Dio, di Creatore, né di custode e protettore-guida dell'aspirante. L'importanza e l'utilità di accettarne il principio verrà spiegato nei sutra seguenti (I:27-29). Il presente sutra, inoltre, indica che esiste un *purusa-tattva* separato in ogni individuo, dato che l'*Isvara* viene definito come un *purusa* 'speciale'.

- In breve, l'*Isvara* è quell'aspetto del principio *purusha* che rimane eternamente non-influenzato e completamente distinto e privo di qualsiasi rapporto con *prakrti*, mentre il *purusa-tattva* nell'essere umano sembra che lo sia e pertanto subisca tutti i cambiamenti che hanno luogo in *prakrti*.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:25

- Tatra niratisayam sarvajna bijam

- tatra* = in esso

- niratisayam* = insuperabile

- sarvajna* = onnisciente

- bija* = seme, fonte

- Trad. lett.: In esso (*Isvara*) sta l'insuperabile fonte di (ogni) *sarvajna* (individuo onnisciente).

- In senso stretto, credere che una persona possa essere onnisciente nel pieno senso della parola, sembra impossibile. Sarebbe come dire che l'individuo sia capace di conoscere ad ogni istante tutto ciò che succede nell'intera creazione. Ma alcune persone sono considerate *sarvajna* perché, probabilmente, possiedono la facoltà di conoscere, se lo vogliono, un evento o fenomeno particolare, indipendentemente dalla distanza geografica o temporale che da essi lo separa. Il *sutra* sottolinea che anche questi *sarvajna* traggono la loro onniscienza da *Isvara*. Da ciò discende che l'*Isvara* possiede il potere di *sarvajnatva* o onniscienza, e che tutta la conoscenza, in ultima analisi, deriva da Esso.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:26

- Purvesamapi guruh kalenanavacchedat

- *purva (esam)* = (degli) anziani o antenati

- *api* = anche

- *guru (h)* = maestro

- *kala (ena)* = (dal) tempo

- *anavaccheda (at)* = (da, in base a) indivisibilità

- Trad. Lett.: (Egli, l'*Isvara*) è il (primo) maestro anche degli anziani essendo indivisibile dal tempo.

- Questo *Isvara-tattva* essendo della natura del *purusha*, è senza inizio nè fine; Esso è, cioè, al di là del tempo, non divisibile dal tempo. Esiste prima della comparsa dell'uomo sulla terra e anche prima della nascita dell'Universo. In base a ciò, e come indicato dal *sutra* I:25, essendo la fonte prima di ogni conoscenza, Esso può esser visto come l'insegnante dei maestri, cioè l'origine del conoscere in ogni individuo, compresi tutti gli antichi maestri dall'inizio dei tempi ad oggi.

- Il termine *guru* viene tradotto comunemente con *maestro*. Ma questo *Isvara* è un principio astratto, quindi non può «insegnare» nulla nel senso comune dell'espressione. Anche immaginandolo in forma personificata, come spesso si fa con Dio, Bhagvana, ecc., non è concepibile che possa aver impartito delle lezioni in forme verbali o scritte agli antichi saggi e maestri. Perciò Esso deve essere concepito come maestro solo simbolicamente, nel senso che tutta la conoscenza deriva da Esso: essendo l'origine di ogni conoscenza, il termine *guru* si può interpretare anche come il primo degli Antichi.

- In un certo senso il *sutra* sottolinea la perennità dell'*Isvara* (dello *Yoga-sutra* di Patanjali) come fonte di ogni sapere.

- L'*Isvara*, come concepito da Patanjali, è: (a) completamente separato da *prakrti* e quindi perfettamente immobile ed immutabile, mai agente e

produttore di *karma* (I:24); (b) onnisciente (I:25-26); (c) eterno, il che implica anche l'onnipresenza. Ma non è onnipotente, in quanto non è il creatore né il protettore o il distruttore dell'Universo, e nemmeno il dispensatore di grazia verso i suoi devoti, come invece si ritiene nella nozione di Dio.

- Sorge la domanda: come può, allora, questo *Isvara*, aiutare l'aspirante sul sentiero dello yoga? La risposta è data nel *sutra* seguente (I:27).

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:27

- Tasya vacakah pranavah

- tasya* = il suo

- vacaka (h)* = espressione verbale, manifestazione simbolica in forma di suono e lettere

- pranava* = il nome del suono OM e il suo simbolo grafico

- Trad. lett.: la sua manifestazione (espressione) in forma di suono (e lettera) è il *pranava* (o *omkara*).

- Il termine *pranava* è composto da *pra* (= *prakarshena*, completamente, rapidamente), + *nava*, che significa «che conduce allo scopo desiderato», oppure «pregare, adorare».

- Il composto *pranava* può dunque interpretarsi in due modi: a) la più intensa delle preghiere; b) potente strumento che conduce rapidamente allo scopo ambito. Il *pranava* agisce in entrambi questi sensi.

- Il *pranava* è con ogni probabilità la miglior preghiera: di solito quando si prega si chiede qualcosa o ci si aspetta qualcosa dalla divinità alla quale la preghiera è rivolta. Anche quando tale richiesta non è diretta, è ugualmente presente, come quando, per es., ci si rivolge a Dio come l'Onnipotente, il Misericordioso, ecc. In tali atteggiamenti il pregante ha quanto meno sullo sfondo della sua mente la speranza che il Dio sarà misericordioso con lui e lo aiuterà nelle sue difficoltà.

- Ora, una preghiera che nulla chiede alla Divinità è dal punto di vista spirituale superiore a qualsiasi altra in cui ci sia anche la minima traccia di richiesta e aiuto. Da questo punto di vista, praticamente tutte le preghiere di ogni religione hanno almeno una traccia di aspettativa o benevolenza da parte della Divinità. OM, o *pranava* è forse l'unica preghiera dove questo aspetto è del tutto assente. OM non è altro che un suono o una lettera senza alcun significato particolare. Per questo diciamo che il *pranava* è la preghiera suprema.

- Il *pranava* è molto stimato non solo nella letteratura e nella tradizione vedica, ma anche in religioni che non accettano l'autorità dei Veda, come il Buddhismo e il Jainismo.

- Come mai questo suono o lettera ha ottenuto tanta considerazione negli ambienti spirituali e religiosi?

- Il *pranava* è composto da tre suoni basilici o lettere (*matra*): A-U-M. Il primo di questi è anche la prima lettera dell'alfabeto sanscrito, e di molte altre lingue. Il suono «A» è il primo fra i suoni emessi dalla laringe umana, avente forma definita e quindi rappresentabile da una lettera, senza alcuna modifica della cavità orale; per produrre il secondo suono, la cavità orale deve venir modificata: la «U» è la prima lettera dopo la «A» per la cui pronuncia sia necessario manipolare le labbra e la bocca; l'ultimo di questi suoni, lo «M», è anche l'ultimo suono che si possa produrre, dato che si ottiene tenendo la bocca chiusa. Con esso idealmente l'alfabeto ha fine. Ha la caratteristica di poter continuare finché la capacità polmonare lo consente. Essendo anche un suono nasale, esso ha una superiorità rispetto ai suoni labiali, dentali e palatali, che richiedono la partecipazione della lingua. Il *pranava* AUM contiene quindi tutte le lettere e i suoni di ogni alfabeto. E' rappresentato da un unico simbolo e si dice che esso incorpori anche tutti i linguaggi del mondo.

- Molte tradizioni religiose sostengono che la prima manifestazione della Divinità sia stata in forma di suono o verbo. Probabilmente, gli antichi *Rsi*, meditando su questo soggetto, giunsero alla conclusione che l'unico suono o verbo capace di soddisfare logicamente e simbolicamente quella caratteristica (di comprendere tutti i linguaggi e suoni umani – cioè non gutturali e non rappresentabili - del mondo) debba essere l'AUM .

- L' AUM (OM) va dunque concepito come la manifestazione della Divinità in forma di suono, e quindi come un mezzo diretto attraverso il quale la Divinità può essere compresa e contattata dirattamente. Come ciò possa avvenire, è spiegato nel *sutra* seguente (I:28).

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:28

- Taj japas tad artha bhavanam

- tat* (-J) = il suo / esso

- japa* (h-s) = recitazione ininterrotta

- tat* (- d) = il suo / esso

- artha* = per / che significa

- bhavanam* = contemplazione, meditazione, ripetizione continua modificante la mente

- Trad. lett.: 1) esso (*pranava*, è) il *japa* (recitazione ininterrotta) e deve essere praticato (con il suono dell'OM) fino a modellare la mente su di esso; 2) (si deve ricorrere alla) recitazione continua e ripetuta di esso (*pranava*, con) meditazione dei suoi significati.

- La maggioranza dei vecchi commentatori hanno interpretato il *sutra* come al punto 2): l'aspirante viene istruito a recitare l'OM ripetendolo continuamente e allo stesso tempo cercando di contemplare il significato di quel suono. Né questa né l'interpretazione proposta da Feuerstein: «la recitazione di tale sillaba porta alla contemplazione del suo significato» sembrano corrispondere all'autentico significato del *sutra*, specialmente dal punto di vista pratico.

- La lettera che simboleggia il *pranava* è solo un simbolo e il *pranava* stesso non è che un suono. Volergli attribuire un significato, quale «simboleggia Dio» e simili, è convenzionale e arbitrario, e sarebbe inapplicabile da parte di chi non crede in tale convenzione. Questa interpretazione, inoltre, non evidenzia la speciale importanza del *pranava* e del suo *japa* come inteso da Patanjali, il quale non a caso vi ha dedicato ben tre *sutra*.

- Nella prima interpretazione, il fatto che il termine '*tat*' (questo, esso) sia ripetuto due volte, viene inteso a significare che '*esso è il japa*', nel senso che il *pranava-japa* è il solo *japa* superlativo, il più efficace di ogni

mantra. Esso è anche il solo *mantra* privo di significato e quindi di aspettative, laddove in ogni altro vi è sempre una esplicita o implicita preghiera. Dato che il *pranava* non ha un significato definito dietro di sé, le affermazioni del tipo ‘contemplando o meditando sul suo significato’, o ‘conduce alla contemplazione del suo significato’, e simili diventano assurde. I termini ‘*bhavanam*’, ‘*bhavana*’, ecc., derivano dalla radice verbale ‘*bha*’, diventare, con riferimento al *citta*.

- Così *tad-artha-bhavanam* significa (cercare di far sì che il *citta*) diventi uno con esso, o che ne prenda la forma. I termini *bhavanam* e *bhavana* nello *Yogasutra* di Patanjali ha un senso simile a quello di *bhavana* nell’*Ayurveda*, dove significa somministrare ripetutamente una sostanza medicinale, capace di purificare e curare da una malattia. Così il *japa* o recitazione continua del *pranava*, agisce come una medicina sul *citta*, rimuovendone le impurità e rendendolo atto a procedere sul sentiero della realizzazione. Il *pranavajapa* in tal modo agisce come uno stampo o una forma per la mente, che le permetta di attingere gli stati più elevati della concentrazione. Nel *pranavajapa*, pertanto, si deve far sì che il *citta* assuma la forma del *pranava* stesso, diventi uno con esso.

- La tecnica descritta nel presente *sutra* è simile a quella di *nadanusandhana* dello *Hathayoga* (HP IV:81-89; 105-106), che sostiene essere quello del *pranavajapa* un mezzo assai potente di sviluppo yogico. Il *japa*, ovvero la recitazione continua di un *mantra*, si pratica in tre modi: (a) pronunciato udibilmente (*vaikhari*); (b) sussurrato, sì da essere udibile solo da chi lo emette (*upansu*); (c) mentalmente, senza alcuna produzione di suono (*manasa*). All’inizio e per molto tempo si deve praticare la modalità *vaikhari*, badando a emettere i suoni relativi alle lettere O-M in modo chiaro e corretto. E’ indispensabile che un esperto suggerisca la giusta modalità della pronuncia e degli accenti. Solo dopo una lunga e soddisfacente pratica secondo questa modalità lo studente potrà passare a quelle successive.

- Un punto in comune a tutte e tre le modalità del *japa*, forse il punto essenziale da tener presente, consiste nel giusto intervallo da rispettare tra due successive ripetizioni.

- La cosa più importante è che nell'intervallo tra due ripetizioni, lo studente aspetti pazientemente, per qualche tempo, passivamente, aspettando di udire il suono del *mantra* sorgere spontaneamente entro di sé, sorgente da qualche fonte mistica, probabilmente cosmica. Tale fenomeno è noto come *anahata*, il suono (*nada*) prodotto senza alcuna percussione, come avviene invece per tutti gli altri suoni. Quando lo studente, regolare e persistente nella pratica del *pranavajapa*, riesce a sentire questo mistico *anahatanada*, dopo aver cessato di emetterlo sia vocalmente che mentalmente, il *citta* ne viene completamente e piacevolmente assorbito, ed entra in un profondo stato di meditazione.

- Diversamente da tutti gli altri *japa*, *pranava* presenta la minor possibilità di distrazione della mente, in quanto il praticante non deve riflettere su alcun significato ma soltanto lasciarsi assorbire dal suono.

- Le lettere costituenti il *pranava* devono essere pronunciate molto lentamente una dopo l'altra, con la finale 'M' assottigliata e prolungata il più possibile fino a renderla inaudibile (ma senza che ciò provochi bisogno urgente di respirare). Dopodiché lo studente deve restare in un'apnea confortevole per qualche secondo. In tale stato di passività si è ricettivi alle più sottili vibrazioni, e prima o poi, comincerà a farsi udire il *pranava* sorgente da una fonte mistica sconosciuta. Il tempo richiesto per tale esperienza varia da persona a persona e può richiedere mesi o anni, ma lo yoga è una questione di pazienza, e la perseveranza, alla fine, verrà ricompensata con un facile accesso ai più alti livelli di *dhyana* e *samadhi*.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:29

- Tatah pratyakcetanadhigamo pyantarayabhasca

- tatah* = da questo

- pratyak* = verso l'interno, ritorno al punto di partenza

- cetana* = consapevolezza

- adhigama* = accesso a, ottenimento

- api* = anche

- antaraya* = ostacolo, impedimento

- abhava (h-s)* = assenza, scomparsa

- ca* = e

•Trad. lett.: Da ciò (lunga pratica di *pranavajapa*, deriva) l'accesso (retrocessione) all'origine della consapevolezza e anche l'assenza (scomparsa) degli *antaraya* (ostacoli al progresso nello yoga).

•Entrambi gli effetti della prolungata pratica del *pranava* menzionati nel *sutra* sono importanti per lo studente interessato allo sviluppo spirituale.

•Il primo consiste nel fatto che il flusso della consapevolezza, normalmente rivolto all'esterno, viene invertito e il suo viaggio verso l'interno incomincia gradualmente e alla fine conduce all'accesso all'apparente sua stessa origine o elemento primario, che appare come fattore causativo, il *purusha*.

•Il secondo consiste nella scomparsa degli *antaraya* o ostacoli o impedimenti al sentiero dello yoga, enumerati nel *sutra* successivo (I:30), sia nel senso di impedire che essi si manifestino, sia nel caso che essi si siano già presentati e stiano ostacolando il progresso yogico.

•Il termine *abhava* significa fondamentalmente 'assenza', e preso in tale senso il *sutra* sostiene che questi impedimenti non sorgono affatto sul sentiero dello studente che pratica regolarmente il *pranavajapa*.

- Un significato derivato di *abhava* è 'scomparsa'. In questo senso il *pranavajapa* rimuoverebbe gli ostacoli già sorti sulla via dello studente e ne ostacolano i progressi.

- Perciò il *pranavajapa* è come una medicina che può curare una malattia, ma che aiuta anche e soprattutto a prevenirne l'insorgere.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – 1:30

• *Vyadhi-styana-samsaya-pramada-alasya-avirati-bhrantidarsana-alabdabhumikatva anavasthitatvani cittaviksepaste'ntarayah*

• *vyadhi* = malattia

• *styana* = apatia, ottusità

• *samsaya* = dubbio

• *pramada* = disattenzione, distrazione

• *alasya* = pigrizia

• *avirati* = attaccamento ostinato, attrazione, indulgenza sessuale

• *bhrantidarsana* = falsa prospettiva o punto di vista

• *alabdha-bhumikatva* = fondazione instabile, incapacità di raggiungere un determinato stadio

• *anavasthitatva* = instabilità

• *cittaviksepa (ah-s)* = disturbi, distrazioni in città

• *te* = quelle

• *antaraya (ah)* = impedimenti, ostacoli

• Trad lett.: «Malattia, apatia-disinteresse, dubbio, disattenzione-negligenza, pigrizia-indolenza, attaccamento ostinato, falso punto di vista, incapacità di attingere uno stadio, instabilità (di mantenersi in uno stadio, sono) i fattori di disturbo di *citta* e (anche) ostacoli (al progresso nello yoga)».

• I nove *antaraya* elencati dal *sutra* sono specificamente dichiarati come disturbatori di *citta*. Alcuni di essi manifestano i loro effetti indesiderati a livello del corpo, sebbene questi sintomi siano avvenimenti secondari. Così la malattia (*vyadhi*), la quale molto spesso viene considerata solo dal punto di vista fisico, per Patanjali ha le sue origini nella mente o *citta*.

• In altre parole, *ogni* malattia è in realtà un disturbo o disordine psicologico più o meno grave che ha finito per manifestarsi anche al livello organico. I cambiamenti che hanno luogo e si manifestano nel corpo, sono i sintomi e le conseguenze della loro causa prima, che è mentale e interiore, spesso difficilmente identificabile e comprensibile. Anche la scienza medica moderna si sta avvicinando a questo punto di vista.

• Patanjali non precisa alcuna terapia specifica per le malattie (del corpo), ma come visto nel *sutra* precedente (I:29), egli sostiene che il *pranavajapa* previene l'insorgere di tali malattie e probabilmente anche le cura, dato che esse sono, dal suo punto di vista, fondamentalmente dei disturbi mentali (*citta-viksepa*). Che ciò sia vero è difficile da confermare in mancanza di dati sperimentali circa le potenzialità preventive e curative dei processi mistici e psichici dello yoga come *pranavajapa*, *dhyana*, ecc.

• Possiamo dedurre che Patanjali con questo non precluda l'impiego di farmaci per curare le malattie, dato che altrove egli ammette l'uso di determinate sostanze per lo sviluppo di certe facoltà mistiche o *siddhi*, tipiche degli stadi avanzati dello yoga. Egli non proibisce l'uso di tali sostanze, limitandosi ad ammonire che tali poteri non devono vedersi come fine a sé stessi, pena l'arresto dei progressi sul sentiero (III.37).

• «*Styana*» (apatia) e «*Alasya*» (pigrizia) implicano entrambe un'inadeguatezza verso il lavoro attivo, il quale è sempre una combinazione di corpo e mente. In *styana* prevale la mancanza di voglia di fare, di iniziativa, cioè l'aspetto mentale, mentre in *alasya* prevale la mancanza di energia fisica.

• «*Samsaya*» (dubbio) indebolisce sempre lo slancio in qualsiasi impresa. Un aspirante yogi deve rimuovere fin dall'inizio la benchè minima traccia di dubbio circa l'efficacia o i benefici della sua pratica. Una incrollabile fiducia o convinzione è considerata un requisito primario del successo nello yoga, come già sottolineato nel *sutra* I:20. Perciò ogni dubbio agisce anche come un ostacolo.

• «*Pramada*» (disattenzione, superficialità) è quella tendenza che molte persone hanno a fare cose indesiderabili (atti od omissioni) pur sapendo

di sbagliare e consapevoli delle conseguenze dannose che ne deriverebbero.

- «*Avirati*» (mancanza di distacco), l'attaccamento ostinato verso qualcosa, molto difficile da rimuovere. E' l'opposto di *vairagya*, il distacco, requisito fondamentale nello yoga. Evidentemente, *avirati* agisce come un ostacolo in quanto impedisce il *vairagya*.

- «*Bhranti-darsana*» si può interpretare in tre modi, ognuno dei quali è un ostacolo: 1) *darshana* è un punto di vista, un sistema di valori e una filosofia; *bhrantidarsana* è dunque un sistema di valori errato, un ostacolo, che il *sadhaka* deve correggere; per es., interpretare lo *Yogasutra* dal punto di vista della filosofia o della religione preferita, anziché da quello del *Samkhya*, accettato da Patanjali. 2) un altro significato di *darsana* è visione; col progredire della pratica, molto spesso accade che i *sadhaka* abbiano delle visioni, in forma di luminosità, immagini, suoni mistici, ecc.; tali esperienze, se reali, vanno prese positivamente, come sintomi di progresso sul sentiero, ma non devono venire ricercate volutamente.

- Il più delle volte, infatti, si tratta di autosuggestione, avendone sentito parlare in termini elogiativi da qualcuno che si vuole emulare, e in tali casi si tratta di false visioni, quindi di ostacoli. 3) col progresso yogico possono manifestarsi determinate facoltà superiori. Se il *sadhaka*, intenzionalmente o meno, ne fa uso, ottiene rispetto e ammirazione da parte della gente e molto facilmente il suo ego se ne compiace ed egli tende ad esagerare la propria importanza: questa falsa visione (in questo caso di sé stesso) è anche un caso di *bhranti-darsana*, ed è evidentemente un ostacolo.

- Gli ultimi due *antaraya* sono molto nocivi. Un *sadhaka* si è impegnato a lungo e con grande fatica nel raggiungere un determinato livello di sviluppo, e poi, a causa di qualche *samskara* profondamente depositato, o come spesso si giustifica, a causa del destino, fallisce di raggiungere tale stadio. Ciò è detto *alabdha-bhumikatva*. Se tale condizione si prolunga oltre un dato limite di tollerabilità, può generare frustrazione e la probabile rinuncia a proseguire sul sentiero.

- Ancora più pericoloso e frustrante è *anavasthitatva*; si ha quando il *sadhaka* raggiunge lo stadio desiderato, ne fa l'esperienza per una volta, e poi non è capace di ripeterla e stabilizzare il successo. In altri termini, lo studente non riesce a padroneggiare il processo. Ancora una volta se ne dà la colpa al fato, e la frustrazione è maggiore che nel caso precedente, in quanto il miele è stato assaggiato, il desiderio di rifarlo è grande, ma è impossibile ripeterne l'esperienza, si fallisce ogni volta. Un tal genere di frustrazione può condurre al completo esaurimento e collasso dell'individuo.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:31

•Duhkha daurmanasya angamejayatva svasaprasvasa
viksepasahabhuvah

•*duhkha* = sofferenza, dolore

•*daurmanasya* = cattivo stato della mente, depressione mentale

•*angamejayatva* = tensione corporea con tremori delle membra

•*svasaprasvasa* = inspirazione ed espirazione

•*viksepa* = disturbo

•*sahabhu (-vah)* = concomitante, che si accompagna

•Trad. lett.: Dolore (mentale, angoscia), depressione, tremore nelle membra (dis-ritmia negli impulsi neuro-muscolari), inspirazione ed espirazione (brevi e irregolari) sono (i sintomi) concomitanti ai disturbi (di *citta*).

•I disturbi di *citta* sono interiori, quindi difficilmente percepibili; la loro presenza, però, può dedursi dalla presenza di alcune tipiche manifestazioni esteriori, o sintomi, che li accompagnano. Quando c'è un *citta-vikshepa* (stato di mente disturbata), uno o più di essi sarà sempre presente e l'intensità del disturbo interiore potrà essere valutato in base al grado di intensità di tale sintomo esterno.

•Siccome questi *sahabhuvah* (sintomi esterni concomitanti) sono una conseguenza di *citta-vikshepa*, determinate tecniche atte a controllare tali sintomi manifesti possono contribuire anche a ridurre i disturbi interiori che ne sono la causa.

•I primi due *sahabhuvah* (dolore-angoscia e depressione) sono in buona parte mentali, tuttavia hanno effetti sul corpo, dai quali sarà facile inferire la loro presenza. Gli altri due sono modificazioni vere e proprie del funzionamento corporeo e più facilmente percepibili.

• *Duhkha* significa sia sofferenza fisica che, e soprattutto, angoscia mentale. Spesso quest'ultima provoca l'altra, o quantomeno si manifesta come disagio o malessere fisico. Simili disturbi sono evidenti dalla gesticolazione nervosa, dai molti tipi di tic, e dai frequenti aggiustamenti di posizione della persona.

• *Daurmanasya* o depressione mentale produce inevitabilmente uno stato di prostrazione fisica con diminuzione delle difese immunitarie naturali. Anch'essa si manifesta in forma di movimenti a scatti, voce stridula, irritabilità, ecc.

• I tremori delle membra e la respirazione irregolare sono manifestazioni oggettive del disagio interiore. Ogni disturbo di *citta* e della mente porta una certa tensione nelle membra e un'alterazione del ritmo respiratorio. Anche disturbi temporanei della mente (ansia, emozioni) portano alla comparsa di tali due sintomi:

• *angamejayatva*, cioè disturbo degli impulsi nervosi dei gruppi muscolari opposti, che causano i tremori nelle membra, cioè i movimenti male coordinati e poco sciolti;

• *svasa-prasvasa*, cioè inspirazione ed espirazione, che si svolgono in maniera non fluida come dovrebbe, bensì stereotipata, breve e irregolare, in una o entrambe le fasi.

• L'intensità delle tensioni corporee e dell'irregolarità dei ritmi respiratori sarà proporzionata all'intensità del *vikshepa* di *citta*. Infatti, la respirazione è così strettamente correlata agli stati mentali, quindi di *citta*, che ogni tipo di disturbo produce un caratteristico cambiamento nello schema respiratorio: nella collera prevale l'espirazione, che diventa rapida e violenta; una forte delusione si manifesta in una profonda e lenta esalazione; l'ansia a inspirazioni ed espirazioni brevi e superficiali; emozioni estreme possono comportare un blocco temporaneo della respirazione, ecc. Tuttavia, se i disturbi mentali sono di lieve entità, questi due sintomi possono essere difficilmente osservabili, salvo da parte di un esperto.

• In base a questi rapporti, i disturbi mentali, difficili da affrontare di per sé, possono esserlo agendo sui sintomi concomitanti, dato che è molto più facile controllare il corpo che non la mente. Ciò si può fare attraverso *yama-niyama* (per contrastare *duhkha* e *daurmanasya*), *asana* e *pranayama* (per contrastare gli altri due sintomi).

Nei *sutra* seguenti Patanjali descrive una serie di pratiche atte a stabilizzare la mente (*manas*) e purificare *citta*.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:32

- Tat-pratisedhartham-eka-tattvabhyasah

- *tat* = questo (citta viksepa)

- *pratisedha* = contrastare, controbilanciare

- *artham* = per

- *eka* = uno

- *tattva* = principio, tecnica, metodo

- *abhyasa (h)* = pratica continua

- Trad. lett.: 1) *per contrastare questo (citta viksepa) (si consiglia) la pratica continua (di) un principio (tecnica o metodo).*

- 2) *per contrastare questo (citta viksepa) (vi è) un principio da seguire (e cioè) l'abhyasa (pratica continua degli otto elementi dello yoga)*

- La parola significativa in questo sutra è *ekatattvabhyasah*. L'interpretazione del *sutra* varia a seconda del significato attribuito alle singole parti di questa parola composta.

- Essa si compone di tre componenti: *eka + tattva + abhyasa* (uno+principio+pratica o studio).

- Le due interpretazioni del *sutra* sono pertanto basate sulla scomposizione del composto come: 1) la pratica di un unico principio oppure 2) che si debba seguire un unico principio, e cioè *abhyasa* (la pratica). Nella prima interpretazione, a sua volta, vi possono essere significati diversi, a seconda di cosa si intenda per *ekatattva* (un unico principio).

- Allorchè gli stati di *citta vikshepa* sono stati vinti, il risultato è la tranquillizzazione di *citta*, che è realizzabile solo se la mente (*manas*), che è un settore di *citta*, è stata preventivamente resa stabile e rilassata.

- Tenendo presente tutto ciò, il termine *ekatattva* si deve interpretare come «uno dei principi» (tecniche, metodi, espedienti) citati nei sette *sutra* successivi (I:33-39), raccomandati per realizzare *citta-prasadhana* e *manasasthinibandhanam*.

- Questa interpretazione sembra la più coerente nel presente contesto.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:33

• *Maitri-karuna-muditopeksanam-sukha-duhkha-punyapunya-visayanam-bhavanatah-citta- prasadanam*

- *maitri* = amicizia
- *karuna* = com-passione, pietà
- *mudita* = felicità, gioia
- *upeksa* = indifferenza
- *anam* = suffisso plurale del possessivo 'di'
- *sukha* = piacere, benessere
- *duhkha* = sofferenza, difficoltà
- *punya* = virtù, merito
- *apunya* = non-virtù, demerito, dannoso
- *visaya* = soggetti (persone, situazioni, ecc.)
- *anam* = di

bhavana = trattamento ripetuto (alla mente o citta)

tah = da, attraverso

citta-prasadana (m) = processo per realizzare uno stato di calma e benessere mentale

• Trad. lett.: (Mediante la coltivazione di un atteggiamento di) amicizia, compassione, (partecipazione alla) gioia, (e) indifferenza (rispettivamente) verso i soggetti (persone o eventi) amichevoli, abbattuti, virtuosi, viziosi, attraverso la ripetizione continua (alla mente) di fare così (si produce) uno stato di pace e serenità mentale.

• Nel mondo empirico, la mente e il *citta* sono disturbati da tendenze negative quali gelosia, odio, paura, il trarre un piacere sadico dalla

sofferenza altrui, ecc. Perciò uno stato pacifico e sereno di *citta* si può realizzare solo contrastando tali tendenze indesiderabili e nocive. Cercare di annullarle mediante una soppressione forzata con un atto di volontà, poco gradito alla mente, non è desiderabile, perché il processo deve essere a sua volta pacifico e piacevole, come sottinteso nella parola *prasadanam*.

- Questo primo principio o tecnica raccomandata per realizzare *citta-prasada* è, infatti, il principale e la base degli altri descritti in questa sezione (I:34-39). Una reale pacificazione di *citta* sarà effettivamente stabile solo se le tendenze negative sopra citate verranno preventivamente rimpiazzate da tendenze positive, come indicato nel *sutra*.

- Quando un individuo comune vede un altro in condizioni molto migliori delle proprie, prova nella sua mente un senso di invidia, spesso molto sottile, che alla lunga può svilupparsi in odio. Ciò accade spesso nel caso della madre che vede l'affetto del figlio ormai rivolto verso un'altra donna. Questa tendenza si può ridurre e contrastare coltivando un sentimento di affetto, amicizia e vicinanza per la persona più felice.

- Allo stesso modo quando una persona comune vede un'altra in condizioni miserevoli, può sorgere nella mente un sottile senso di godimento, specialmente se la persona è considerata poco amichevolmente. In tale caso si deve cercare di coltivare un atteggiamento di com-passione o pietà verso l'infelice.

Persone degne e meritevoli si guadagnano la stima e il rispetto degli altri. Spesso ciò genera invidia da parte di coloro che si sentono poco considerati, i quali diventano depressi o sviluppano sentimenti ostili. In tal caso bisogna coltivare l'atteggiamento di co-letizia o partecipazione alla soddisfazione e al successo dell'altra persona.

- Ancora, una persona comune prova piacere e soddisfazione quando vede un individuo cattivo venir punito, avendo meritato tale punizione. Ma per un aspirante yogi tale sottile godimento nel vedere un altro, sia pure colpevole, in condizioni miserevoli e dolorose, non è desiderabile. In

simili situazioni egli deve cercare di rimanere neutrale e indifferente, né contento né scontento.

- Il termine *upeksha* è stato qui tradotto come *indifferenza*. Esso si deve intendere come «un atteggiamento e un'abilità a non essere influenzato negativamente da disturbi emozionali e di mantenere un atteggiamento di perdono verso gli atti delle persone malvage, anche quando dannosi nei propri confronti» (si cita Cristo: «perdona loro, Padre, perché non sanno quel che fanno»). L'atteggiamento raccomandato non deve essere quello cinico ed insensibile, a volte prossimo alla crudeltà. Ciò non significa che lo yogi non debba cercare di alleviare la sofferenza altrui, nei limiti del possibile. Il *sutra* vuole che non si resti coinvolti emozionalmente a livello mentale. Il termine *karuna* viene tradotto come pietà o com-passione, ma tali espressioni contengono un coinvolgimento emotivo che nel significato originale del termine non c'è: esso va inteso come una considerazione del caso, senza coinvolgimento emozionale.

- Sebbene i suggerimenti qui indicati costituiscano il modo migliore ed essenziale per realizzare una perfetta *citta-prasada*, è evidente che sono difficilmente praticabili nella vita di tutti i giorni. Sentimenti quali la gelosia, l'invidia, l'odio ecc. non sono sradicabili rapidamente e definitivamente nella maggioranza delle persone. Per questo motivo Patanjali ha aggiunto altre sei tecniche, da scegliere in base alle proprie caratteristiche.

- Ciò non significa che non si debba comunque cercare di sviluppare al massimo grado gli atteggiamenti raccomandati nel presente *sutra*, per quanto difficili possano essere. Ricorrendo allo stesso tempo agli altri procedimenti, ognuno dei quali potenzialmente capace di realizzare *cittaprasadana*, in tempi più o meno lunghi, i risultati saranno più rapidi e migliori.

- Dal punto di vista psicologico, il ricordare e ripetere continuamente alla mente (*bhavana*) la necessità di sviluppare gli atteggiamenti desiderabili, tende a modificarla gradualmente fino ad indurla ad obbedire alle istruzioni ad essa e da essa stessa impartite, secondo il principio della «goccia che scava la roccia».

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:34

- Pracchardana vidharanabhyam va pranasya

- pracchardana* = espirazione profonda

- vidharana* = inspirazione controllata, ritenzione in determinata maniera

- va* = oppure

- prana (sya)* = (del) prana

- Trad. lett.: 1) oppure mediante l'espirazione e la ritenzione del *prana*; 2) oppure mediante profonda e forzata espirazione e inalazione controllata del *prana*.

- La maggioranza degli antichi commentatori hanno reso il *sutra* come in 1). Alcuni hanno tradotto il termine *pracchardana* soltanto con inspirazione o espirazione, mentre altri hanno chiarito trattarsi di profonda o completa espirazione. Il termine *vidharana* è stato reso con ritenzione o trattenimento, riferito al respiro all'interno dei polmoni. Altri hanno interpretato come ritenzione del respiro fuori dai polmoni, cioè il non inspirare dopo che si è esalato tutto tutto il respiro. Questa interpretazione del *sutra* non appare corretta, specialmente a proposito di *vidharana*.

- In questo *sutra* Patanjali non intende riferirsi ad una tecnica particolare del *pranayama*, che verrà trattato nei *sutra* II:49-50. Qui egli si limita ad indicare una tecnica preliminare, basata sul respiro, utile per realizzare *citta-prasada*. Il *pranayama*, infatti, occupa la quarta posizione nell'Ottuplice via (*astanga*), dove vengono trattati i «mezzi» dello yoga, esposti consecutivamente nel II *pada*. La tecnica qui indicata non contempla la ritenzione del respiro, tipica del *pranayama*, e il termine *vidharana* deve interpretarsi come «inalazione controllata». L'arresto del respiro è un atto rischioso, pertinente al *pranayama* vero e proprio.

- Prana* è un termine tecnico dello yoga. Il suo significato basilare è quello di una forza o energia particolare, essenziale per il mantenimento

della vita. In breve, il *prana* è l'energia vitale. Essa è estremamente sottile e la sua natura e le sue caratteristiche rimangono inspiegabili alla scienza moderna, come lo è stato per gli antichi. Ogni forma di energia operante nel complesso corpo-mente conosciuta dalla scienza (spec. gli impulsi nervosi, ecc.) deriva, secondo l'antica concezione, dal *prana*, fonte primaria di ogni manifestazione e funzionamento vitale.

- Ogni attività o funzione avente luogo nella mente o nel corpo è resa possibile unicamente dall'energia pranica. Così è delle funzioni dell'organismo, che sono autonome (cioè non volontarie). Ora, se noi vogliamo percepire e controllare tale energia dentro di noi, ciò sarà possibile soltanto là dove gli impulsi autonomi dell'organismo si incontrano con quelli volontari, e ciò avviene principalmente nella respirazione. Normalmente tale funzione è autonoma, ma possiamo renderla parzialmente volontaria controllando il respiro. Rallentando ed *allungando* il respiro, come vuole il presente *sutra*, aumenta il tasso di CO_2 nel sangue: ora, l'anidride carbonica (ma questo gli antichi non lo sapevano in termini chimici) è un tranquillante naturale, che quindi aiuta a «sedare» la mente.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:35

- Visayavati va pravrttirutpanna manasasthitinibandhani

- *visaya* = soggetto (che può anche essere un oggetto)

- *vati* = possessore di, pieno di

- *va* = oppure

- *pravrtti* = tendenza, inclinazione, attività intensiva, ecc.

- *utpanna* = prodotto, creato

- *manasa* = mente

- *sthiti* = stato

- *nibandhani* = legando o stabilizzando fermamente

- Trad. lett.: Oppure una tendenza (intensa attività della mente) riempita da un soggetto, (se) prodotto, (è) legare strettamente lo stato di (stabilizzare) la mente. .

Le tecniche descritte nei *sutra* I:35-39, come qui spiegato, sono primariamente tecniche atte a stabilizzare la mente, prerequisito per *citta-prasada*, la mente stessa essendo una porzione di *citta*. Quindi, in fondo, si tratta di tecniche per realizzare *cittaprasadana*, aventi come primo gradino la stabilizzazione di *manas*.

- La tecnica raccomandata nel presente *sutra* consiste nel produrre un'attività o una tendenza nella mente che sia *visayavati*, ossia completamente occupata o riempita dal soggetto. Sorge la domanda circa l'esatto significato di tale espressione, dato che l'attività della mente è sempre 'riempita' da qualche soggetto e non può funzionare senza averne uno che la occupi. Normalmente un tale soggetto o oggetto è tratto dal mondo esterno o almeno sentito o immaginato come tale. Il soggetto od oggetto al quale qui ci si riferisce, invece, è una tendenza della mente stessa. La sensazione creata sarà che la data cosa sia stata

prodotta internamente, dalla mente stessa, che ne viene 'riempita': il soggetto è nella mente e non fuori.

- Ora, i *visaya*, specialmente quando si tratti di oggetti, sono conosciuti e goduti dalla mente attraverso la mediazione di uno o più dei cinque sensi della percezione. Pertanto, per godere dei *visaya* menzionati in questa tecnica, sebbene creati o immaginati dalla mente e con la sensazione di essere prodotti internamente, uno o più sensi devono essere coinvolti affinché sia possibile l'impressione che il soggetto (o l'oggetto) siano realmente esistenti interiormente. Questa sensazione nel caso di tali oggetti immaginati interiormente sarà più spesso ristretta ad un unico senso. Così, in questa tecnica, la mente deve produrre un oggetto-soggetto il cui effetto sia percepito prevalentemente attraverso uno qualsiasi dei cinque sensi. Quindi, la mente deve creare o immaginare, come se la cosa esistente internamente, potesse essere vista, toccata, ecc., mediante una tenace e costante ripetizione di tale contemplazione. Ovviamente, ciò potrà richiedere un tempo più o meno lungo. Gli oggetti creati dalla mente lo saranno più facilmente nel caso del senso della vista. Ecco perché la visione di luci, ecc. è quella più riportata dai praticanti. Dopo la vista viene l'udito, seguito dall'odorato e dai sensi rimanenti.

- Per realizzare questa tecnica il *sadhaka* deve sedere quieto e concentrarsi sulla sensazione desiderata per una mezz'ora al giorno finché l'esperienza non si materializzi. L'esperienza prodotta in tal modo si rivela particolarmente strana e piacevole, e può giungere ad ossessionare la persona, come in una dipendenza. Pertanto, La tecnica va praticata soltanto allo scopo di abituare la mente a rimanere stabile a lungo su un determinato oggetto. Una volta raggiunto il risultato e l'abitudine a mantenere stabile la mente per il tempo desiderato, essa deve venir dismessa.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:36

- Visoka va jyotismati

- visoka* = non causante dispiacere, sereno

- va* = oppure

- jyotismati* = pieno di luce, fiamma illuminante

- Trad. lett.: Oppure una serena e illuminante (tendenza della mente) (stabilizzerà lo stato mentale)

- Questa è la seconda tecnica suggerita per la stabilizzazione della mente. Pertanto l'espressione *manasa-sthiti-nibandhana* si applica anche qui.

- Patanjali isola questo particolare fenomeno o esperienza del guardare la luce di una fiamma, che è un caso della tecnica generale del creare da parte della mente un soggetto od oggetto sperimentabile internamente (I:35), in questo caso in base alla vista, il senso dominante rispetto agli altri quattro. Questa esperienza è usualmente spontanea e se genuina può facilitare notevolmente il progresso nella meditazione. Però può anche trattarsi di un processo puramente psicologico.

- La tecnica raccomandata nel *sutra* consiste nel produrre artificialmente la visione di una luce o di una fiamma luminosa, mediante la ripetizione costante alla mente che essa può effettivamente vederla. Tuttavia, come spiegato in I:35, queste sensazioni sono così gradevoli alla mente che essa tende a rimanervi attaccata, così imparando a rimanere stabile.

- La sensazione di vedere la luce viene prodotta abbastanza facilmente, e per questo Patanjali ha isolato questo procedimento da quello più generale del *sutra* precedente.

- Visoka* si deve qui intendere come *apportatore di serenità*, il contrario dello stato spiacevole che si prova per la perdita di qualcosa o di qualcuno. Tale stato, che produce depressione mentale (*soka*) non si

realizzerebbe se lo studente fosse abbastanza addestrato nella presente tecnica.

- Anche questa tecnica deve essere abbandonata una volta che la mente abbia imparato a mantenersi nello stato di *citta-prasadana*.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:37

- Vitaraga visayam va cittam

- vitaraga* = chi ha trasceso l'attaccamento o la passione; colui nel quale l'attaccamento o la passione sono scomparsi;

- visayam* = soggetto, oggetto (argomento);

- va* = oppure;

- cittam* = citta

- Trad. lett.: (1) oppure (formendo a) *citta* un soggetto (da contemplare: ad es., un santo preso come modello ideale) che abbia trasceso l'attaccamento (passione).

- (2) oppure (attraverso un) *citta* che abbia trasceso l'attaccamento per (ogni) soggetto (cosa o persona).

- Questa è la terza tecnica raccomandata da Patanjali per "*manasasthitinibandhanam*" (forma neutra dell'espressione aggettivante, in quanto il termine *citta*, che essa qualifica, è neutro), ossia per la stabilizzazione della mente, espressione con cui vanno intesi il presente *sutra* e il successivo.

- La prima interpretazione del *sutra*, avanzata dalla maggioranza degli antichi commentatori, è senz'altro accettabile in quanto quell'effetto stabilizzante, allorchè la mente contempla e medita sulla vita di un santo noto per essere libero da attaccamento e passioni, è sicuro. La ripetizione costante (*bhavanam*) di tale contemplazione, gradualmente plasma la mente del contemplante sui modi di essere di quel modello ideale e ne adotta lo stile. Come risultato, la mente diventa sempre più distaccata e ciò conduce naturalmente alla sua stabilizzazione.

- Tuttavia, se viene compiuto il tentativo di rendere la mente stessa disinteressata, ancora ricorrendo a *bhavanam* (costante riflessione sulle sofferenze che inevitabilmente gli attaccamenti e le passioni producono), la mente così rieducata finisce per obbedire e modellarsi secondo queste istruzioni.

•Via via che le passioni e gli attaccamenti diminuiscono, e alla fine scompaiono, si realizza la sua stabilizzazione. Vista in questo senso, anche la seconda interpretazione del *sutra* risulta validamente applicabile.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:38

- Svapnanidrajnanalambanam va
- *svapna* = sogno;
- *nidra* = sonno;
- *jnana* = conoscenza o esperienza;
- *alambana* = un sostegno, un supporto;
- *va* = oppure.

• *Trad. lett.:* oppure (per stabilizzare la mente, servirsi del) supporto della conoscenza ottenuta attraverso 1) i sogni (e) il sonno; 2) il sonno pieno di sogni.

• La quarta tecnica raccomandata per '*manasasthitinibandhanam*' consiste nel fornire alla mente il supporto o l'appoggio della conoscenza giunta durante gli stati di sonno. Il composto svapnanidra è stato interpretato dalla maggioranza dei vecchi commentatori come *svapna* (sogno) e *nidra* (sonno senza sogni). Sorge immediata una difficoltà nell'accettare questa interpretazione. Nel sonno senza sogni (cioè in *nidra*, quale definito nel sutra I:10 non vi è esperienza né conoscenza, né questo stato può servire da supporto, come vorrebbe l'interpretazione n. 1).

• Evidentemente, deve trattarsi di un sonno contenente dei sogni, dal quale si ottengano delle esperienze equiparabili a delle conoscenze. Perciò il termine '*svapnanidra*' è stato interpretato come 'sonno ricco di sogni'. Patanjali non ha usato il termine più breve (*svapna*, sogno) evidentemente perché esistono anche i cosiddetti 'sogni ad occhi aperti', mentre qui si tratta di sogni durante il sonno.

• Il punto importante di questo *sutra* sta nel capire l'esatto significato di questa tecnica, specialmente dal punto di vista della sua utilizzazione pratica, ai fini della stabilizzazione della mente.

•L'obiettivo è di rendere la mente stabile attraverso i suoi stessi sforzi. Pertanto, la mente deve controllare la propria tendenza a vagabondare, e ogni controllo in tal senso deve essere fatto deliberatamente. Per tale ragione, onde approfittare dell'espedito suggerito in questo *sutra*, è necessario per prima cosa sviluppare la capacità di sognare, cioè di produrre volontariamente dei sogni durante il sonno, oppure di dormire senza sognare. Solo allora la tecnica sarà sotto controllo.

•Tutti abbiamo sperimentato il fenomeno per cui, in occasione di un impegno importante all'alba, possiamo attivare una specie di 'sveglia interiore'. In tali occasioni, una parte di *citta* rimane sveglia a sorvegliare il sonno del corpo e della mente fino al momento fissato per la sveglia automatica. Tale parte del *citta* è nota come *sakshi*, il 'testimone interiore'. Con la pratica, questa abilità può essere sviluppata al punto da ottenere il risveglio al momento esatto stabilito prima di dormire. Essa può venire ulteriormente sviluppata. Se si istruisce la mente, allo stesso modo, a produrre un sogno a un determinato punto della notte, ciò si realizza puntualmente. Ancora, è possibile stabilire che tipo di sogno si vuole avere, cioè istruire la mente circa la storia o lo scenario dettagliato entro il quale attivare il sogno. Il sogno in tal caso sarà esattamente come voluto.

•Una volta sviluppata la capacità di produrre dei sogni, i temi prescelti per tale attività possono essere tali da offrire alla mente un'esperienza molto piacevole e attraente. L'effetto di tali sogni, specialmente quando prodotti volontariamente, è talmente intenso che la mente, anche durante le ore di veglia, rimane interiormente attaccata all'impressione o ricordo lasciato da tali sogni. Tale piacevole atmosfera previene automaticamente ogni intrusione nella mente da parte di fattori disturbanti durante le attività quotidiane. Così lo *sthitibandhana* e il successivo *cittaprasadhana* possono realizzarsi e padroneggiarsi con la maestria in questa pratica..

•La mente può anche essere istruita ad entrare in un sonno privo di sogni che ne interferiscano la continuità. Con una più lunga e persistente pratica anche questa abilità si può sviluppare. Dato che non sorgono dei sogni, come da istruzioni date alla parte di *citta* che rimane desta, cioè al

sakshi, questo (che significa ‘testimone’) sorveglierà l’intero fenomeno del sonno profondo e sarà il testimone o l’osservatore di tale stato di sonno profondo. Esso rimarrà impresso nella mente come un *samskara* e potrà essere rivissuto durante lo stato di veglia. Il grado di precisione di tale revisione a posteriori aumenterà con la pratica e la mente potrà rimanere nello stato piacevole e pacificato (*sattvika*) anche durante le ore di veglia, senza l’intromissione di stati letargici o negativi sempre possibili nel sonno comune (spesso *tamasika*). Questo è il modo in cui la conoscenza-esperienza del sonno senza sogni si può usare per realizzare *cittaprasadana*. Senza dubbio, questa seconda tecnica è molto più difficile dell’altra, del sonno con sogni stabiliti in precedenza, tuttavia è più efficace e agisce più in profondità di quest’ultima. (Il “sonno senza sogni” in realtà ne contiene molti e brevi, che non lasciano alcuna impressione e non vengono ricordati al risveglio, pertanto viene qui considerato, da punto di vista pratico, come sonno profondo privo di attività onirica).

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:39

- Yathabhimatadhyanad-va

- yatha* = come, adatto a, in accordo a;

- abhimata* = gradimento;

- dhyana (ad)* = (da o attraverso) *dhyana*;

- va* = oppure.

- Trad. lett.: oppure (*citta-prasadanam* si può realizzare mediante) *dhyana* secondo il gradimento individuale.

- Patanjali sembra qui sostenere che *dhyana* sia una tecnica o metodo per realizzare *cittaprasadana* il che sarebbe un'affermazione assurda e autocontraddittoria. *Cittaprasadhana*, ovvero lo stato della mente piacevolmente pacificata, è ovviamente un prerequisito di ogni processo meditativo, compreso *dharana* (che precede *dhyana*, v. III:1-2), e quindi non un suo effetto.

- Come può, allora, essere *dhyana* un metodo per realizzare *cittaprasadhana*?

- Vi possono essere due spiegazioni:

- 1. Il termine *dhyana non* è stato impiegato, qui, da Patanjali, nel senso tecnico del settimo elemento dell'Ottuplice sentiero, e quindi non nel preciso significato come definito nel *sutra* III:2, ma come un termine del linguaggio comune avente un senso generico di attività meditativa o concentrata della mente. Questa spiegazione sembra poco probabile, essendo Patanjali un esponente molto scientifico in tutto lo *Yogasutra*. In nessun posto egli usa un termine tecnico in forma generica. Non solo, egli sembra essere molto cauto persino nella scelta degli eventuali sinonimi di parole comuni in determinati *sutra*. E' difficile, pertanto, accettare che proprio qui Patanjali si sia servito di un termine tecnico in forma così generica. Tuttavia, molti degli antichi commentatori hanno interpretato il *sutra* in tal senso, ammettendo quindi l'imprecisione di Patanjali.

•2. Se non accettiamo tale leggerezza da parte di Patanjali, allora dobbiamo riconoscere che il termine *dhyana* sia stato impiegato nel preciso significato inteso dal *sutra* III:2. In tal caso la spiegazione sembra essere che *dhyana* non debba essere vista come una tecnica o metodo per ottenere *cittaprasadhana* come suo risultato o effetto, ma come una semplice constatazione del fatto che una *cittaprasadhana* veramente compiuta, sia raggiunta solo quando lo studente abbia raggiunto lo stadio di *dhyana*. Il *cittaprasadhana* ottenuto mediante i mezzi descritti nei *sutra* I:33-38 sono efficaci nella misura in cui lo studente vi si applichi; tuttavia, anche i migliori risultati ottenuti con quelle tecniche non saranno altrettanto perfetti rispetto al *cittaprasadhana* sperimentato dallo studente che sia riuscito a perfezionare il suo *dhyana* come nel *sutra* III:2.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:40

- Paramanu paramamahattvanto'sya vasikarah

- paramanu* = il più piccolo elemento;

- paramamahattva* = la cosa più grande;

- anta (h-o)* = estremità, terminale, parte finale;

- asya* = di questo;

- vasikara* = completo controllo o soggiogamento (su qualcosa).

- Trad. lett.: (vi è un) completo controllo di questo (del *citta* nello stato di *prasadana*, o della persona che ha realizzato quello stato) sopra la più piccola particella da una estremità (e) la cosa più grande dall'altra.

- Non si può sostenere con certezza che il significato del *sutra* sia letteralmente vero, sebbene generalmente si ritenga, da coloro che hanno tendenze devozionali e religiose, che gli yogi perfetti siano onnipotenti e in grado di operare a volontà su qualunque oggetto, per quanto infinitesimo o enorme esso sia. Ciò è quanto il *sutra* sembri apparentemente sostenere. Esistono storie e leggende di miracoli simili operati da grandi yogi e santi, ma può anche trattarsi di volute esagerazioni aventi lo scopo di sottolineare l'importanza dell'impresa yogica. In tale caso il *sutra* si può interpretare nel senso di evidenziare lo sviluppo delle facoltà raggiungibile da uno yogi, tali da farlo sembrare onnipotente.

- Resta il fatto che i poteri della mente sono riconosciuti ovunque. Molte volte la stessa forza fisica diventa ineffettiva se la mente non coopera con essa. Una mente calma e concentrata è una grande fonte di forza, che può essere considerata come un prerequisito per lo sviluppo delle potenzialità umane.

- Secondo un'altra interpretazione del *sutra*, data da George Feuerstein (1979), la padronanza non va vista come un potere soprannaturale di controllare o fare qualsiasi cosa con l'oggetto della meditazione, piccolo o grande che sia, bensì come la maestria nel fissare e trattenere la mente

stabilmente su qualsiasi oggetto, piccolo o grande che sia. In tal caso il *sutra* diverrebbe una estensione e una precisazione del precedente *sutra* I:39 e avrebbe il vantaggio, non coinvolgendo fenomeni extranormali, di essere più facilmente e razionalmente compreso.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:41

• *Ksinavrtter-abhijatasyeva maner-grahitr-grahana-grahyesu tatsthatadanjanata samapattih*

• *ksinavrtteh (-r)* = di colui (*citta* o persona) i cui *vrtti* siano stati affievoliti o spenti;

• *abhijata (sya)* = (di) colui (che è) di nobile origine, perfetto, senza lacune;

• *iva* = come;

• *maneh (-r)* = di un cristallo o gioiello;

• *grahitr* = (colui che) apprende, comprende, concepisce, percepisce, afferra;

• *grahana* = l'atto di apprendere, comprendere, concepire, percepire, afferrare;

• *grahya* = (soggetto o oggetto: ciò che è) appreso, concepito, afferrato, ecc.;

• *esu* = in (avverbio di luogo);

• *tatsthata* = isotopia, ovvero la condizione di essere al posto dell'altro (del *grahya*);

• *tadanjanata* = capacità e condizione di assorbirne (del *grahya*) il colore (le qualità);

• *samapatti* = (è il) *samapatti*

• Trad. lett.: come un cristallo privo di difetti (quando posto su di una superficie, ne occupa lo spazio e ne assume il colore, cioè le qualità, così), il processo di occupare lo stesso spazio e di assorbire tutte le qualità del *grahya* (il soggetto da essere compreso) da parte del *grahita* (chi comprende, cioè il *citta*), durante l'atto del *grahana* (del comprendere),

nel caso di quello (*citta*) i cui *vr̥tti* siano già stati spenti (sì che il *citta* sia *abhijata*, altamente puro e chiaro), (tale stato è detto) *samapatti*.

- Il termine *samapatti* è stato trattato come sinonimo di *samadhi* da quasi tutti i commentatori, ma ciò non sembra essere esatto. Entrambi sono termini tecnici dello Yoga, e se la cosa da essi indicata fosse la stessa, non sarebbe ammissibile, in un testo scientifico, che si impiegassero due diversi termini. Specialmente Patanjali non avrebbe mai commesso un simile errore: se entrambi gli oggetti indicati fossero identici, il che non è il nostro caso, egli avrebbe impiegato soltanto uno dei due termini. *Samapatti* e *samadhi* sono strettamente correlati, ma si tratta di due fenomeni differenti tra loro. Lo schema che segue mostra chiaramente l'interrelazione tra i diversi *samapatti*, i diversi *samadhi*, ecc.

- Il termine *samapatti* indica letteralmente un processo di completa fusione in qualcosa (che in questo caso sarebbe l'oggetto prescelto per la meditazione, ossia il *grahya*). Pertanto per *samapatti* si deve intendere un processo in cui il *citta* si fonde con il soggetto che intende afferrare e comprendere. Ciò è dichiarato molto esplicitamente nel presente *sutra*.

- Secondo il presente *sutra*, il *samapatti* è quel processo nel quale il *grahita* (colui che vuole comprendere, cioè il *citta* o la persona) intraprende un percorso o un'attività in cui esso prende il posto, ossia 'diventa uno' con il *grahya* (il soggetto da comprendere) assumendone allo stesso tempo tutte le qualità.

- In altri termini, il *citta* viene ad identificarsi completamente col soggetto della sua contemplazione, cioè con il *grahya*. Questa identificazione è così completa che il *citta* non si distingue più dal *grahya* avendone assorbite tutte le qualità. Alla fine del processo, allorchè l'identificazione è completa, colui che comprende (il *citta*) e l'oggetto che della comprensione (il *grahya*) diventano una stessa entità, essendo scomparsa ogni distinzione fra di loro.

- A questo punto, non essendo altro da comprendere, la prosecuzione del processo diventa impossibile, e *grahana*, ovvero il processo della comprensione, a sua volta si fonde con gli altri due. In altri termini, non vi

è più distinzione tra il *citta*, il *grahya* e il *grahana*, ormai completamente fusi l'uno negli altri. Non è possibile ulteriore attività conoscitiva.

- Questa totale identificazione e il relativo assorbimento di tutte le qualità del *grahya* può aver luogo solo nel caso di un *citta* in cui non vi siano quasi più, ovvero siano molto affievoliti, dei *vrtti* che lo possano disturbare. Tali *vrtti* affiorano raramente e anche in tal caso sono così deboli da non costituire una distrazione per la mente. Per esemplificare questo fenomeno, viene usata la similitudine del cristallo trasparente che assume il colore del panno colorato su cui viene posto. Se tale cristallo è puro, sembra indistinguibile dal suo supporto colorato, ovvero esso vi si fonde, 'diventando uno' con il panno colorato.

- Questa fusione del 'gioiello' (*mani*) col suo supporto, risulterà tanto più perfetta quanto più il esso o il cristallo saranno privi di impurità. In un cristallo perfetto, la trasmissione della luce sarà a sua volta perfetta e darà l'impressione che il cristallo abbia assorbito completamente il colore (le qualità) del supporto al punto da non distinguersi da esso. *Abhijata* significa primariamente 'di nobile nascita': nel caso del gioiello o cristallo, la nobiltà cui il termine si riferisce sarà il grado di purezza nella trasmissione della luce, dato che più è privo di imperfezioni, più può considerarsi 'nobile'.

- Molto probabilmente al tempo di Patanjali il vetro non era ancora stato inventato, e questa è la ragione per cui, per il suo esempio, egli parla di un 'gioiello' o di un cristallo di eccezionale purezza che talvolta si trova in natura. Trovare un simile cristallo è cosa rara, e perciò egli aggiunge a '*mani*' l'aggettivo *abhijata* o 'di nobile nascita'.

- Il *samapatti*, quindi, è un processo nel quale avviene una totale identificazione del *citta* che comprende con l'oggetto della comprensione. Un processo è un'attività implicante mutamenti continui, e in tale processo continuo, possono susseguirsi diversi cambiamenti di condizioni o di stadi. Per comodità di studio e di comprensione del processo del *samapatti*, possiamo distinguere e designare, arbitrariamente, un certo numero di stadi.

•Così, il processo del *samapatti* viene suddiviso in quattro stadi, due principali, ognuno dei quali è a sua volta duplice. Abbiamo, pertanto, due *samapatti*, associati rispettivamente a *vitarka* e *vicara*, i quali si suddividono in suddivisioni e cioè in *savitarka-nirvitarka* e *savicara-nirvicara*. Alla fine dell'intero processo, viene raggiunto uno stadio che rimane stabile e invariato per un certo tempo, e questo stadio è in certo senso il termine del processo di *samapatti*.

•Questo stadio stabile è detto *samadhi*, e come indicato in I:46, questo *samadhi* particolare, termine ultimo dei quattro *samapatti*, è detto *Sabija* ('con seme'). Pertanto possiamo dire che il risultato dei processi di *samapatti* è *il samadhi*. Non è sempre vero il contrario, cioè non necessariamente ogni *samadhi* è il risultato o il prodotto di un processo di *samapatti*. Così, almeno secondo Patanjali, il *Nirbija samadhi* (*samadhi* 'senza seme') non è preceduto da alcun processo di *samapatti*.

•Come detto nel *sutra* I:17, in nessuna parte del Trattato Patanjali fa i nomi di tutte quelle varietà di *samadhi*, ovvero *savitarka*, *nirvitarka*, *savicara*, *nirvicara*, ecc.: alcuni commentatori se ne sono serviti per distinguere meglio i differenti stadi del *samadhi*. Gli unici termini quasi equivalenti ai primi due di questi sono, nello *Yogasutra*, le designazioni dei *samapatti*, cioè *savitarka* e *savicara*.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:42

- Tatra sabda artha jnana vikalpaih samkirna savitarha samapattih

- tatra* = in questo, colà;

- sabda* = parola;

- artha* = significato;

- jnana* = conoscenza, l'esperienza e la sua interpretazione da parte della mente (o *citta*);

- vikalpa (aih)* = (con) cose puramente immaginarie (v. I:9);

- samkirna* = mescolate insieme sì da creare confusione;

- savitarka* = con *vitarka*;

- samapatti (h)* = (è) *samapatti*

- Trad. lett.: In questo (nel *sutra* o in *samapatti*) *savitarka (samapatti)* (è ciò che è) una mescolanza dei *vikalpa* delle parole, (i loro) significati (e la loro) conoscenza, causanti una confusione (nella percezione o nella comprensione).

- La definizione generale del processo di *samapatti* è stata data nel *sutra* I:41. Le sue varietà o stadi successivi vengono discusse nei *sutra* I:42-44. Ciò è indicato dal termine «*tatra*», che letteralmente significa «colà» e che va interpretato come «in questo *sutra* o in *samapatti*».

- In questo *sutra*, *sabda*, *artha* e *jnana* sono tutti chiamati *vikalpa*. Dato che Patanjali non usa mai un termine tecnico alla leggera, questo *vikalpa* deve interpretarsi come identico a quello descritto nel *sutra* I:9. Ciò significa che le parole, i loro significati e ciò che da essi comprendiamo, sono tutte cose puramente immaginarie e prive di realtà. Questa affermazione può essere difficile da capire ed accettare, ma una seria riflessione ce lo dimostrerà facilmente. Il nome di una cosa, infatti, non è mai la cosa significata (*artha*), ma si tratta di una convenzione arbitraria. Infatti, i dizionari descrivono i diversi significati che può assumere

ciascuna parola in un dato linguaggio e spesso di una stessa parola vi possono essere persino due significati opposti.

- Lo *jnana*, ovvero la conoscenza, a sua volta non ha alcuna reale connessione con le altre due voci, cioè con *sabda* (parola o nome) e *artha* (suo significato). La stessa parola può avere più significati: dipende da ciò che chi parla ha in mente in quel momento, mentre l'ascoltatore, a sua volta, può capire diversamente. Vediamo così che le parole (*sabda*), il loro significato convenzionale (*artha*) e la comprensione che esse suscitano nella mente (*jnana*) possono essere differenti nella mente di chi le pronuncia e di chi le ascolta. Questa mancanza di connessione naturale reciproca è definita dal termine *vikalpa*. Queste è la ragione per cui spesso, nella vita quotidiana, hanno luogo delle incomprensioni o dei fraintendimenti.

- Dal punto di vista filosofico e yogico, anche una comprensione corretta è in realtà una incomprensione, perché la realtà di un oggetto o di un fenomeno non può mai essere esattamente espressa con delle parole, dato che la Realtà è al di là delle dimensioni spazio-temporali, mentre le parole sono una convenzione umana.

- Da questo punto di vista ogni nostra conoscenza esprimibile a parole è fondamentalmente un malinteso, ovvero una confusione (come indicato dal termine *samkirna*: "mescolato in modo casuale sì da generare confusione").

- Come spiegato in I:17, i *vitarka* – termine tecnico, come quelli da esso derivati: *savitarka*, ecc. - sono le male idee, emozioni, atti e pensieri negativi. Pertanto, l'insieme *savitarka samapatti* dev'essere interpretato come quel *samapatti* nel quale l'emersione dei *vitarka* è l'aspetto dominante. E' già stato evidenziato che i *vitarka* non sono associati col soggetto scelto per la meditazione, quale esso sia.

- I *vitarka* emergono dal deposito di *samskara* o tracce (il *karmasaya*) lasciate dai *karma* passati e in attesa di esplicazione-esaurimento. Quando un *sadhaka* inizia a meditare, cioè si addentra nel processo di volgere la consapevolezza all'interno, la prima esperienza sarà quella

della quantità di *vitarka* affioranti alla coscienza dal *karmasaya*, anche se l'oggetto scelto per la concentrazione è purissimo e santo.

- Secondo Patanjali, la prima parte del processo consisterà di *samapatti* e il primo di questi sarà di tipo "*savitarka samapatti*". Questi *vitarka* sono strettamente associati nella mente con le parole (*śabda*), il loro significato convenzionale (*artha*) e la loro interpretazione (*jñāna*) da parte della mente stessa (*citta*). Infatti, i *vitarka* sono il risultato della confusione causata dai limiti del linguaggio usato abitualmente dall'uomo.

- Dal punto di vista filosofico, le cose in sé non sono né buone né cattive: è il sistema dei valori del singolo individuo, il suo personale modo di interpretare e comprendere - che a sua volta dipende dai significati da lui attribuiti alle parole - che le fa apparire buone o cattive. E' questa la ragione per cui individui diversi la pensano diversamente della stessa cosa o persona.

- Un esempio famoso tratto dal *Mahabharata* illustra perfettamente il fenomeno: quando *Krishna* chiese a *Duryodhana* e a *Dharmaraja* di indicare rispettivamente l'uomo migliore e quello peggiore del vasto assembramento di saggi, re e popolo dei villaggi convenuti, *Duryodhana*, dopo aver esaminato i vari gruppi di persone concluse che ogni persona era cattiva, mentre *Dharmaraja* sentenziò il contrario.

- Come abbia luogo la trascendenza da *vitarka* a *vicara* e quindi, oltre la regione del pensiero intellettuale, a quelle del sentire interiore di *ananda* e *asmita*, e al di là di queste, è già stato spiegato nel *sutra* I:17 e viene ulteriormente chiarito in questi *sutra* relativi ai *samapatti*.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:43

- Smrtiparisuddhau svarupasunyevarthamatranirbhasa nirvitarka

- *smrti* = memoria;

- *parisuddhi (ddhau)* = attraverso la purificazione;

- *svarupa* = la forma originale o naturale di una persona;

- *sunya* = vuoto, privo di;

- *iva* = simile, quasi come;

- *artha* = senso, significato, essenza;

- *matra* = mèro;

- *nirbhasa* = avente un'apparenza chiara;

- *nirvitarka* = un tipo di *samapatti*.

- *Trad. lett.:* Attraverso la completa purificazione (della) memoria (deriva il) *nirvitarka (samapatti)*, (il quale è) come vuotato della sua forma naturale, dando la chiara apparenza di mèra essenza (del *visaya*, ovvero del soggetto del processo meditativo).

- Questo secondo stadio di *samapatti* è detto *nirvitarka*, cioè quello in cui ora non vi sono più dei *vitarka* emergenti nella consapevolezza di *citta*. Patanjali si limita a sottolineare che ciò accade come risultato di una completa purificazione della memoria, senza spiegare, né qui né altrove, come tutto ciò (la scomparsa dei *vitarka* o la purificazione della memoria) si debba realizzare in pratica. La ragione è che ciò accade spontaneamente, come ben spiegato nel sutra I:17.

- In quel *sutra* è stato fatto notare che i *vitarka*, come pure i *vicara*, non sono associati al soggetto prescelto per la meditazione, il quale in realtà non è né buono né cattivo, sebbene il meditante possa avere l'impressione che tale associazione ci sia. I *vitarka* e i *vikara*, infatti,

emergono dal subcosciente, e più precisamente dai *samskara* depositati nel *karmasaya* di *citta*.

- Nel processo del ricordare le esperienze passate, il risveglio della memoria è il risultato dell'eccitazione ed emersione al livello conscio dei *samskara* esistenti nel medesimo deposito. Come detto, la differenza consiste nel fatto che nella memoria c'è un fattore di stimolo immediato, che attiva ed attualizza il *samskara*, mentre nel processo di *samapatti* l'attualizzazione avviene senza un simile stimolo immediato, e quindi è spontaneo. Pertanto, in *savitarka* e *savicara samapatti*, i *samskara* buoni e quelli cattivi affiorano al livello della consapevolezza e si estinguono automaticamente nel processo stesso del *samapatti*. In tal modo, l'esaurimento dei *samskara* porta alla purificazione del loro deposito, cioè del *karmasaya*, il quale è anche, secondo lo yoga, la fonte dalla quale scaturisce la memoria. Ciò è quanto indicato dall'espressione *smrti-parisuddhi*.

- Nello yoga, e in particolare in quello di Patanjali, il raggiungimento di stadi o risultati importanti avviene, di norma, senza sforzi e quasi spontaneamente. Sembra quasi che le cose avvengano da sé, anziché essere fatte. Perciò si è detto che lo yoga è «passivamente attivo». Ciò è in realtà vero anche per quegli *anga*, come *asana* e *pranayama*, che implicano il coinvolgimento del corpo e che fino a un certo punto "si fanno"; ma la perfezione di *asana* e di *pranayama* (la cui caratteristica essenziale è l'arresto del respiro) è ottenuta solo quando le due pratiche sono divenute spontanee, cioè prive di sforzo.

- Questo è viepiù vero per i processi meditativi. Chi dice di 'star facendo' meditazione, probabilmente non lo ha ben capito, oppure non ha raggiunto alcuno degli stadi come descritti da Patanjali. *Dharana*, *dhyana*, *samadhi* e *samapatti* (il quale è strettamente connesso ai primi tre ed è un prerequisito di tale processo in corso) non si «fanno» ma «accadono» quando le condizioni siano maturate. Fino ad allora, si tratti di *asana* oppure di *dyana*, un certo sforzo sarà inevitabile, e tali pratiche saranno perfette solo quando questo sforzo sarà cessato. Per questa ragione, quando vi è il passaggio di *citta* da uno stadio di *samapatti*, per es. *savitarka*, a quello successivo, p.e. *nirvitarka*, esso può realizzarsi solo

quando il primo, *savitarka*, è stato perfettamente, ed 'automaticamente' raggiunto.

- Sebbene la completa cessazione dell'emersione dei *vitarka* in *samapatti*, conduceva al *nirvitarka samadhi*, sia, come spiegato, automatica, e quindi non vi sia molto altro che si possa fare per raggiungere lo stadio successivo, possono a questo punto darsi alcuni utili suggerimenti.

- Molti insegnanti nel campo spirituale raccomandano una meditazione priva di un soggetto o avente una direzione particolare. Ma Patanjali sembra suggerire (sutra I:41,44,45), invece, di scegliere un soggetto ben definito per il processo meditativo, e non sembra accettare una meditazione priva di tale supporto.

- Come è già stato sottolineato, per quanto sacro e puro sia tale soggetto, i *vitarka* affioreranno, e alla fine spariranno nel corso del processo dei *samapatti*. Usualmente, il soggetto prescelto per la meditazione: una divinità, il proprio Guru, ecc., rimane lo stesso giorno dopo giorno. In tale caso, dopo un certo periodo, i *vitarka* (o i *vicara* nel caso di *savicara samapatti*) cessano di affiorare, quando il *citta* non associa più i *vitarka* con il soggetto della meditazione. Se a questo punto il *sadhaka* sceglie per la meditazione un altro soggetto: un'altra divinità, un altro simbolo, ecc., può succedere che alcuni *vitarka*, che non avevano avuto occasione di associarsi al soggetto precedente, e pertanto non abbiano potuto estinguersi, lo facciano con il nuovo soggetto e possano quindi affiorare. E di nuovo, dopo qualche tempo, anche questo secondo soggetto esaurirà gli ulteriori affioramenti. Lo stesso fenomeno si ripeterà se il *sadhaka* sceglierà un terzo soggetto per la meditazione, e così via.

- In questo modo, il *sadhaka* dovrà continuare a cambiare i soggetti per la sua meditazione fino al giorno in cui qualsiasi nuovo soggetto non comporti più alcun affioramento di *vitarka*.

- Questo starà ad indicare che tutti i *vitarka* del *citta* sono stati esauriti e il suo *karmasaya* è stato ripulito o purificato da quelle tossine mentali. Per essere sicuro di ciò, il *sadhaka* può provare a cambiare un cospicuo numero di soggetti e così assicurarsi che, quale che sia il nuovo soggetto

di meditazione, nessuna immagine o sensazione *vaitarkika* compaia più nella sua consapevolezza.

- Questi suggerimenti pratici non si trovano da nessuna parte nello Yogasutra, ma sono istruzioni che vengono impartite nelle scuole di meditazione buddhista, e quindi abbiamo ritenuto di riferirne. Come abbiamo visto, il soggetto usualmente scelto da uno studente di yoga, che per definizione ha interessi di tipo spirituale o religioso, è qualcosa di sacro o di sommamente virtuoso. Ma persino un tale soggetto farà emergere pensieri di tipo *vaitarkika* nella mente del *sadhaka*. Il fenomeno è stato osservato anche nel caso di persone altamente devote, meditanti sul proprio *ista devata*, cioè sulla divinità da essi prescelta come guida e supporto e verso la quale provano il massimo rispetto e la massima reverenza.

- Tuttavia, come è da aspettarsi, l'attivazione e l'attualizzazione, e attraverso di ciò, l'esaurimento dei *vitarka*, non potrà essere rapido. Il raggiungimento dello *smrti-parisuddhi* o purificazione del deposito di *vitarka* e di *vicara*, potrà richiedere il cambiamento di molti soggetti di meditazione e un periodo di mesi o anni.

- D'altra parte, se il soggetto prescelto è tale da associare molto naturalmente le emozioni e i pensieri *vaitarkika* al *citta*, sì da favorire l'affioramento dei *vitarka*, il processo di *vaitarkika-smrti-parisuddhi* potrà essere più veloce. Ma nella tradizione indù questo procedimento – di scegliere soggetti che incoraggino l'affioramento-esaurimento dei *vitarka-vicara* - non viene raccomandato, dato che di solito si tratterebbe di soggetti non desiderabili e impuri. L'idea che sta dietro tale procedimento – raccomandato nelle scuole buddhiste - sarebbe quella secondo la quale, con simili soggetti, i *vitarka* non mancherebbero di emergere in quantità, in tal modo accelerando il processo di svuotamento del *karmasaya*. Questo ci conferma che il termine *vitarka*, che compare nei sutra I:17, 42, 43 significa effettivamente 'attività mentale maligna o negativa' e tale è stata definita da Patanjali stesso nel sutra II:34.

- Il cambiamento che deriva da questo processo è stato descritto come '*svarupa sunya iva nirbhasa*'. *Svarupa* significa letteralmente 'la propria forma (*rupa*)' ovvero 'il suo stato originale e naturale'. In questo

samapatti, lo stato è quello del totale svuotamento di tale stato naturale. Lo svuotamento riguarda il soggetto preso per la meditazione. Ciò che normalmente comprendiamo di un qualsiasi soggetto e che viene afferrato dalla mente è sempre relativo, in quanto complicato dall'associazione ad un nome, forma, ecc. Ora, questa conoscenza empirica del soggetto preso per la meditazione, viene rimossa dalla realtà del soggetto stesso. Via via che i nomi (*sabda*), i significati (*artha*) e l'immagine o l'esperienza prodottasi in *citta* (*jnana*) si dissociano, nel processo meditativo di *samapatti*, dal soggetto preso per la meditazione, gradualmente si manifesta una nuova forma di comprensione del soggetto stesso, molto più chiara e prossima alla sua reale essenza.

- In questo graduale avvicinamento alla realtà del soggetto, *sabda*, *artha* e *jnana* perdono la precedente associazione con il soggetto, esistente in *citta*. Lo stato normale o *svarupa* del soggetto, come abitualmente lo percepiamo, si è estinto ed è ciò che viene indicato dall'espressione *svarupa sunyata*.

- Il soggetto viene ora conosciuto in un modo e ad un livello completamente diverso, precedentemente del tutto sconosciuto al *citta*. Quest'ultimo ha l'impressione di aver raggiunto la comprensione ultima del suo soggetto, il suo reale significato ed essenza e questo è indicato dall'espressione *artha matra nirbhasa*, ovvero chiara visione della pura essenza.

- Ancora un punto va notato. Sebbene il meditante possa inizialmente avere la sensazione, anche in *nirvitarka samapatti*, di aver afferrato o raggiunto la realtà ultima del soggetto scelto per la meditazione, in realtà questa è ancora lontana e il viaggio di *citta* deve continuare ulteriormente. Nei successivi *samapatti* e *samadhi*, il *citta* ripeterà delle simili esperienze, scoprendo ad ogni stadio di star avvicinandosi sempre più alla Realtà Ultima, la quale tuttavia sembra spostarsi in avanti. Essa verrà afferrata soltanto quando il viaggio sarà stato completato, ovvero quando sarà stato ottenuto l'ultimo livello di *samadhi* e realizzato il *Kaivalya*.

- Un altro punto notevole sta nel fatto che la frase usata per descrivere il *nirvitarka samapatti* in questo *sutra* è quasi identica a quella usata per

la descrizione generale del *samadhi* nel *sutra* III:3, con la differenza che l'ordine delle parole risulta invertito.

- Nel *sutra* III:3 il *samadhi* è descritto come “*arthamatranirbhasam svarupa-sunyam-iva samadhi*”, che significa: “il *samadhi* è lo stato in cui c'è una chiara percezione della pura essenza (del soggetto assunto per la meditazione) come se vi fosse una completa perdita della sua forma o natura (cioè non vi sono gli attributi specifici ordinariamente percepiti in quel soggetto). Questa può essere la ragione per cui alcuni vecchi commentatori avevano equiparato il *samapatti* al *samadhi*.”

- Ma i due fenomeni non sono affatto la stessa cosa. Molto spesso il processo e il risultato ottenuto viene necessariamente descritto con le stesse parole in entrambi i casi. Sebbene le frasi impiegate per le descrizioni del *samapatti* (specialmente di *nirvitarka* e *nirvicara* come in I:43 e 44) e del *samadhi* (III:3) siano quasi uguali, vi è una differenza, la quale indica il fatto che nel primo caso si tratta di un processo e il secondo è uno stato, ovvero il risultato finale di quel processo.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:44

- *Etayaiva savicara nirvicara ca suksmavisaya vyakhyata*
- *etaya* = per questi;
- *eva* = anche;
- *savicara* = con *vicara*, con pensieri razionali e quindi buoni;
- *nirvicara* = senza *vicara*;
- *ca* = e;
- *suksma* = sottile;
- *visaya* = soggetti;
- *vyakhyata* = definito, spiegato, esposto, enunciato.

• *Trad. lett.:* Con questi (con i due *sutra* precedenti) vengono spiegati anche i (*samapatti*) *savicara* e *nirvicara* con (la distinzione essendo che) i soggetti (sono) sottili.

I due *samapatti* seguenti (*savicara* e *nirvicara*) stanno nella regione del *vicara*, ossia del pensiero buono e razionale. Il termine *vicara* significa primariamente “pensiero o pensare”, ma il più delle volte implica un pensiero-pensare in maniera razionale, con ragionevolezza.

• Patanjali afferma che i *samapatti savicara* e *nirvicara* sono spiegati anche in questi precisi *sutra* (cioè negli ultimi due, I:42 e 43). Pertanto, i *sutra* corrispondenti ai *samapatti savicara* e *nirvicara* si possono comporre semplicemente sostituendo le parole *savicara* e *nirvicara* al posto di, rispettivamente, *savitarka* e *nirvitarka*.

• La distinzione tra i *samapatti* associati a *vitarka* e quelli associati a *nirvitarka* consiste nel fatto che quest'ultimo è detto essere *suksmavisaya*, cioè i cui soggetti sono sottili, come per il presente *sutra*. Patanjali non precisa alcuna linea di demarcazione tra grossolano e sottile. Nel *sutra* seguente I:45 egli si limita ad indicare il limite ultimo della

sottigliezza. Grossolano e sottile sono concetti relativi: un dato oggetto può essere considerato grossolano in confronto ad un altro più sottile, e viceversa. Così, un'immagine mentale o un'emozione si considerano sottili in confronto ad un oggetto materiale, ma sono grossolani in confronto al "senso di esserci" o consapevolezza.

- Cosa si deve intendere per *suksma visaya* non è una particolare classe o categoria di oggetti "sottili", ma che qualsiasi oggetto preso per la meditazione viene esperito, nei *samapatti savicara* e *nirvicara*, in uno stato sottile, rispetto all'esperienza dello stesso nei *samapatti savitarka* e *nirvitarka*, relativamente più grossolana. Infatti, negli stadi progressivi dei *samapatti* e dei *samadhi* consecutivi, l'oggetto preso per la meditazione e la realizzazione deve rimanere lo stesso per tutta la seduta di meditazione. Tale oggetto viene esperito in modo diverso ad ogni stadio successivo dell'assorbimento meditativo. Le esperienze conoscitive successive dello stesso oggetto, ad ogni stadio successivo si avvicinano sempre di più all'essenza, o Realtà Ultima dell'oggetto, ma non costituiscono la Realizzazione Finale dietro tale oggetto, come spiegato in I:43, la quale sopravviene solo a seguito del *Dharmamega samadhi* e il *Kaivalya*.

- Un'immagine adatta per illustrare tali fenomeni meditativi può essere quella degli strati di una cipolla. Lo strato esterno non è commestibile: se vogliamo utilizzare la cipolla per condire dei cibi, lo dobbiamo togliere. Lo strato seguente è masticabile, succoso e nutriente, ma se la cipolla rimane qualche giorno così esposta all'aria, questo secondo strato diventa immangiabile come lo era il primo, e come quello deve essere rimosso. Sotto di esso compare un terzo strato, perfettamente commestibile, e così via.

- Il processo dei *samapatti* e del *samadhi* è simile per parecchi aspetti. Patanjali sembra suggerire che l'oggetto scelto per i processi meditativi debba rimanere lo stesso a lungo e comunque durante una stessa seduta di meditazione. In tale processo progressivo di meditazione, come sopra spiegato, all'inizio il meditante cerca di riprodurre nella mente un'immagine o un concetto di tale oggetto; tale immagine mentale sarà condizionata, ovviamente, dalle associazioni che il meditante risveglia

circa quel particolare oggetto. Queste associazioni saranno strettamente correlate alle parole (nome, ecc.), al loro significato e alla comprensione dell'oggetto che il meditante ne ricava. Questa immagine o concetto saranno relativamente più sottili dell'esperienza dell'oggetto esterno, particolarmente se si tratta di un oggetto materiale. Via via che il *citta* continua nel suo viaggio interiore, attraverserà diverse regioni o livelli di esperienza di quell'oggetto (I:17-18), descritte come *vitarka*, *vikara*, *ananda*, *asmita* e *anya*, la quale ultima è trascendentale e indescrivibile. In ciascuna di queste regioni o livelli l'oggetto prescelto, pur rimanendo lo stesso, sarà sperimentato ogni volta in modo e ad un livello diverso. E ogni volta, ad ogni passaggio da una sfera alla successiva, e da uno stadio al seguente nella stessa sfera, il meditante avrà una novella esperienza e conoscenza di quel determinato oggetto.

- Ed ogni volta, in tale fresca esperienza, egli avrà la sensazione di aver probabilmente raggiunto la conoscenza della realtà di quell'oggetto, sebbene col prosieguo del processo per un tempo sufficientemente esteso, egli si accorgerà che vi sono ulteriori approfondimenti possibili. Ovviamente, ogni nuova conoscenza dell'oggetto, in questa serie di tappe interiori, avvicinerà sempre di più il meditante alla Realtà finale che si cela dietro l'apparenza dell'oggetto.

- Normalmente, noi cerchiamo di comprendere qualsiasi soggetto mediante il processo del pensiero. Naturalmente, pertanto, la prima parte del processo meditativo (cioè della consapevolezza che si volge al suo interno per comprendere l'Ultima Realtà o Principio giacente dietro l'oggetto scelto per la meditazione, quale che sia), sarà un processo del pensiero.

- In questa prima fase, consistente di un - quasi usuale, ma molto intenso e concentrato - pensiero, avranno luogo alcuni (due o quattro) *samapatti*. Anche in questa attività del pensiero, come nell'esperienza comune e specialmente come testimoniato da numerosi meditanti, i primi *samapatti* dominanti saranno dei *vitarka*, dato che i pensieri e i ricordi negativi sono quasi sempre i primi ad emergere e a dominare. Una volta esauriti queste negatività dal *karmasaya* di *citta*, può iniziare il processo dei pensieri buoni e desiderabili e dei relativi *samapatti*, i quali

prendono il nome di *vicara*. Quando il *citta* supera anche la regione dei *vicara*, il processo ordinario del pensiero giunge alla fine. Nell'atto del "pensare" il processo si svolge sempre utilizzando parole, cioè dei nomi e dei relativi significati e la comprensione o conoscenza della cosa avviene attraverso di essi.

- Noi siamo condizionati a non concepire qualcosa che sia privo di un nome e di una forma, e del relativo significato; pertanto, anche nei *samapatti* di tipo *vicara*, sebbene l'oggetto sia sperimentato ad un livello più sottile che non nei *samapatti* di tipo *vitarka*, essendo il processo sia ancora quello del pensiero, tutta la conoscenza e la comprensione dell'oggetto della meditazione sperimentata dal *citta* rimane ancora associato e confuso con l'apparenza, nome e significati verbali. Per questa ragione Patanjali dice che i *sutra* circa i *samapatti* relativi ai *vitarka* sono applicabili anche a quelli relativi ai *vicara*.

- Il processo o l'attività della mente e *citta*, che normalmente indichiamo col termine "pensiero", cessa quando il *citta* oltrepassa lo stadio dei *samapatti* di tipo *vicara*, cioè quando il *citta* è passato attraverso *savicara* ed è condizionato a rimanere nello stato privo di pensiero del *nirvicara samapatti*. Pertanto, dopo i *samapatti* di tipo *vicara*, non vi è più attività mentale normale, ed inizia uno stadio di pura esperienza. Il *citta* entra in una nuova sfera, descritta col termine *ananda*, caratterizzata dalla c.d. "gioia senza oggetto".

- Il meditante, almeno all'inizio, ha la sensazione che questa *ananda* sorgesse in *citta* dall'oggetto scelto per la meditazione. Ciò assomiglia al nostro usuale guardare a qualcosa o a qualche esperienza piacevole: siamo portati a credere che la fonte della relativa gioia risieda in quella data cosa o circostanza esteriore. Ma una riflessione più profonda ci fa capire facilmente che la gioia non sta in nessuna cosa esterna, altrimenti lo farebbe continuamente e con chiunque, e sappiamo che non è così. La fonte della gioia o felicità sta sempre nella nostra mente e *citta*. Pertanto, via via che il *citta* procede nel suo viaggio interiore, la regione in cui entra, dopo quella del pensiero, è designabile solamente col termine di *ananda* o pura gioia. Per questa ragione, come detto in I:41, e come discusso qui, Patanjali non la definisce più un *samapatti*.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:45

- Suksmavisayatvam calingaparyavasana

- *suksma* = sottile;

- *visayatva (m)* = lo stato di avere un tema o argomento;

- *ca* = e;

- *alinga* = stato privo di ogni attributo e quindi al quale non è possibile attribuire un simbolo;

- *paryavasana (m)* = culmine, punto finale.

- Trad. lett.: E il (grado) di sottigliezza dell'oggetto (che può essere scelto per la meditazione) ha termine in *alinga*.

- Questo *sutra* chiaramente supporta il punto di vista circa gli accadimenti nel processo meditativo come spiegati nel *sutra* precedente. Patanjali dice qui che la sottigliezza dell'oggetto cresce e termina una volta raggiunto lo stadio di '*alinga*'. Ciò significa che la sottigliezza dell'oggetto scelto per la meditazione, come sperimentato nei differenti stadi della stessa, diventa sempre più fine finché l'esperienza che se ne fa giunge allo stadio in cui non può esserci più alcuna attribuzione che lo riguardi. Ciò coincide allo stadio finale della meditazione, ovvero al *samadhi*. Dal punto di vista assoluto, questo stadio non è propriamente l'ultimo, ma il penultimo, poiché dopo di esso, dopo '*alinga*' (in cui c'è la percezione di *mula prakrti* o *pradhana*) viene la realizzazione del *purusa tattva*, altrimenti detto '*kaivalya*'.

- Per intendere il significato di "*alinga*" si può far riferimento al *sutra* II:19, che spiega che i differenti stadi di sviluppo dei *guna* sono: *visesa* (particolare o specializzato), *avisesa* (non particolarizzato), *lingamatra* (avente simbolo o attributo) e *alinga* (senza simbolo o attributo). Sebbene questi stadi di sviluppo o evoluzione siano lì menzionati come stadi dei *guna*, essi sono anche gli stadi o l'evoluzione di *prakrti*, dato che quest'ultima è l'insieme della triade dei *guna*, ossia di *sattwa*, *rajas* e *tamas*. In altre parole, i *guna* non sono le componenti o le qualità di

prakrti, come spesso è detto nelle loro interrelazioni, ma sono essi stessi *prakrti*. Possiamo dire che sono tre aspetti della medesima cosa, cioè di *prakrti*. Ecco perché nessuno di essi può esistere indipendentemente dagli altri due (cfr. B.Gita XIV): sono sempre presenti in proporzioni diverse in tutto ciò che esiste. Quando qualcosa è definita *sattvika* o *tamasica* oppure *rajasica*, ciò che si intende non è che essa è totalmente composta di uno di questi *guna*, ma che quel particolare *guna* è il predominante. Pertanto gli stadi sopra menzionati e indicati dal *sutra* II:19 sono gli stadi di evoluzione di *prakrti*.

- Secondo il *Samkhya* e molto probabilmente lo Yoga, gli elementi dai quali tutta la manifestazione di *prakrti* (quindi fisica e mentale) è prodotta, sono 16: 5 organi di senso, 5 organi di azione, *manas* e i 5 elementi grossolani. Essi sono categorizzati come *visesa*, cioè individualizzati, in quanto la loro differenziazione è netta. Lo stadio precedente della manifestazione, cioè i 5 *tanmatra* e *ahamkara* nel *Samkhya*, e *asmitamatra* in Patanjali, sono i 6 elementi categorizzati come *avisesa*, in quanto la loro differenziazione non è altrettanto netta, in quanto nei 5 *tanmatra* ognuno di essi ne contiene – in un modo misterioso - il precedente più sottile. In tal modo il *tanmatra gandha*, che è il più grossolano dei cinque, comprende gli altri quattro, il *tanmatra rasa* ne comprende gli altri tre ed esclude *gandha*, e così via.

- Lo *ahamkara*, cioè *ahamkara sattviko*, che è pura Consapevolezza di esistere (e non l'ego), che in Patanjali è chiamato *asmitamatra* (letteralmente puro "lo sono") è pure presente come elemento essenziale in tutto ciò che esiste, sia vivente che inanimato. Infatti, è questo *asmitamatra* che dà luogo all'individualizzazione. L'ulteriore precedente evoluto della manifestazione è il *mahat*, spesso detto "la coscienza cosmica". Ciò corrisponde, al livello umano individuale, all'elemento *buddhi*, ovvero la facoltà che rende possibile la discriminazione. E' qui che la differenziazione dei *guna* diventa visibile. Questo è il primo evoluto di *mula-prakrti* o *pradhana* dopo la sua (falsa) unione con *purusa*, ed è qui che la qualificazione di *sattvika*, *rajasika* o *tamasika* acquista per la prima volta significato. Ciò significa che qui per la prima volta è applicabile a qualcosa un attributo che ne qualifichi l'apparenza (*linga*). Ma questa applicabilità di attributo è a sua volta allo

stato nascente, è ciò viene indicato dal termine "*lingamatra*", ovvero "meramente simbolico". Procedendo ulteriormente a ritroso, giungiamo allo stadio di *mula prakrti* dove nessuna qualificazione (*sattvika*, ecc.) è possibile, pertanto questo stato di non-applicabilità di attributo è detto "*alinga*".

- Il processo meditativo è per così dire un percorso all'indietro nello schema del *samkhya-yoga* riguardante l'evoluzione, applicato all'oggetto della meditazione. Secondo il punto di vista del *samkhya-yoga*, tutto ciò che noi possiamo percepire o del quale possiamo pensare, esiste nel regno di *prakrti* ed è giunto al suo stato presente attraverso questo processo evolutivo di *prakrti*. Nello yoga dobbiamo capovolgere questo processo evolutivo e risalire nella nostra consapevolezza alle origini di tutto (cfr. IV:34).

Anche se il meditante scegliesse un oggetto concreto e materiale come supporto alla meditazione, durante il relativo processo lo stesso oggetto verrebbe sperimentato nei suoi aspetti evolutivi sempre più sottili, finché esso finirebbe per sciogliersi in *mula-prakrti*, ossia nel principio informale dal quale si è evoluto. Ciò deve accadere e accade qualunque sia l'oggetto scelto per la meditazione.

- Se la meditazione procede in tal modo bene e senza intoppi, il meditante giunge allo stadio di *mula prakrti*. La sua consapevolezza (*citta*) a questo punto dovrà compiere un ultimo ed importante balzo, quello di oltrepassare la sfera di *prakrti* e realizzare (ovvero "divenire uno con") il *purusa tattva*. Se ci riesce, il meditante attinge il *purusa khyati*, cioè la realizzazione del principio *purusa* nella sua natura originaria, il che equivale al *Kaivalya*. Se invece, sfortunatamente, lo yogi non riesce a compiere quest'ultimo salto, molto probabilmente resterà o diverrà un *prakrti-laya*.

- L'ultimo stadio di sottigliezza raggiunto nel percorso regolare della meditazione o di *pratiprasava* (il processo di contro-evoluzione) è pertanto quello di *mula-prakrti* o *alinga*.

- Il *Purusa* non può essere definito sottile o grossolano, e questo balzo finale della consapevolezza per dissolversi e sparire come tale e il suo

affiorare nel *purusa-tattva* è un passo particolare. *Isvrapranidhana*, in un certo modo, può risultare molto utile nel rendere la consapevolezza capace di compiere quest'ultimo balzo. E' questa la ragione per cui Patanjali ha dovuto introdurre nel suo sistema il concetto di *Isvara* e incluso *Isvrapranidhana* come una tecnica indipendente o parziale, e tuttavia particolarmente importante, del suo sentiero yoga pratico.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:46

- Ta eva sabijah samadhih
- *ta* = questi;
- *eva* = anche;
- *sabija (h)* = con seme;
- *samadhi (h)* = samadhi, integrazione.
- Trad lett.: Anche questi (sono) sabija samadhi.

• Il termine "ta" (questi) si riferisce qui ai quattro *samapatti* descritti dai *sutra* I:42-44. Questi *samapatti* sono anche designati come *sabija samadhi*. Si può anche interpretare nel senso che ognuno dei quattro *samapatti* sia un *sabija samadhi*. Questa è forse la ragione per cui precedenti commentatori hanno pensato che i quattro *samapatti* siano dei *samadhi*. Ma dalla forma singolare in cui sono espressi entrambi i termini, *sabija* e *samadhi*, è chiaro che i quattro *samapatti* non sono dei *samadhi* individualmente, bensì che essi diano luogo ad un unico *samadhi*, il quale è *sabija*. Quest'ultimo è una condizione in cui il *citta* deve rimanere molto a lungo – anche mesi e anni – ed è il culmine dei quattro processi di *samapatti*.

• L'aggettivo *sabija*, che significa «con seme», sta ad indicare, evidentemente, che qualcosa di simile ad un seme - che per quanto minuscolo ha la potenzialità di germinare e svilupparsi in un albero – è presente in questo stato di *samadhi*.

• Questo seme può essere tanto l'oggetto scelto per la meditazione o il *citta* o la consapevolezza stessa. Quando il meditante sceglie un oggetto per la sua pratica, può trattarsi di qualcosa di concreto, cioè di un oggetto preso dal mondo esterno. Infatti, non vi sono restrizioni su ciò che debba essere preso come supporto alla meditazione: in teoria può essere qualsiasi cosa. Tuttavia, qualcosa che susciti un atteggiamento di devozione e di profondo rispetto sarebbe preferibile e faciliterebbe il processo, dato che la mente ha una tendenza spontanea ad attaccarsi a un simile oggetto. Questa è la ragione per cui ci si aspetta che il meditante scelga un oggetto quale il suo

ista devata, il suo *guru*, ecc. come supporto alla meditazione. In tali casi il meditante produce un'immagine mentale dell'*ista devata* o del *guru*. Se invece l'oggetto prescelto è di natura astratta, ad esempio *karuna* (compassione), ecc., il meditante all'inizio conferirà qualche forma concreta a tale tema astratto, riproducendone l'immagine (ad es., nel caso di *karuna*, di un dio compassionevole, ecc.) nella sua mente, e poi "pensare" ad esso a seconda delle associazioni e preconcetti che egli possa nutrire al proposito. In ogni caso, tale immagine mentale sarà comunque più sottile rispetto all'originale oggetto concreto. Alla fine dei *samapatti*, quando il *citta* entra nello stato di *sabija samadhi*, anche questa sottile immagine mentale si dissolve, dato che il processo stesso del pensiero giunge al termine.

- Come è stato spiegato, dopo il *nirvicara samadhi* il *citta* penetra la regione dell'*ananda*, la quale è in realtà il suo stato naturale, sebbene all'inizio il *citta* lo avverta come sorgente dall'oggetto scelto per la meditazione. Perciò in *sabija samadhi* il *citta* sperimenta la gioia-letizia o *ananda* come se scaturisse dall'oggetto. Possiamo dire che ora il *citta* sperimenta l'oggetto della meditazione come fonte di *ananda* o come fosse *ananda* esso stesso.

- Questa più sottile esperienza dell'oggetto in forma di *ananda* cambia nello stadio successivo, in cui rimane la sola pura consapevolezza dell'esistere, o "*asmita-matra*". Si tratta della sensazione in cui l'auto-consapevolezza del meditante si identifica con quella dell'oggetto, e pertanto genera la sensazione che questa auto-consapevolezza sia anche la consapevolezza dell'oggetto della meditazione. Così sia l'*ananda* che l'*asmita-matra* vengono percepite come sorgenti entrambe dall'oggetto stesso.

- Questa esperienza, dell'oggetto - ma in realtà del *citta* stesso -, è la più sottile di tutte, infinitamente più sottile dell'oggetto concreto o della sua immagine mentale. Questa esperienza super sottile dell'oggetto è il "seme" del *sabija samadhi*. Allorchè anche questo seme si dissolve e scompare automaticamente nel processo del *samadhi*, il *citta* entra nello stato "privo di seme" del *nirbija samadhi*.

- Dato che l'*asmitamatra* ovvero la consapevolezza di esistere nella forma più sottile è a sua volta dissolta, non vi è nient'altro di cui si possa avere esperienza. Ciò significa che l'Io che fa le esperienze si è completamente

dissolto. Non vi può essere la possibilità di rimanere coinvolto nel mondo empirico e la pianta del coinvolgimento mondano non può più germinare dal seme. Pertanto la perfezione del *nirbija samadhi* conduce alla liberazione dal *samsara* o ciclo delle esistenze.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:47

- Nirvicaravaisaradya'dhyatmaprasadah

- *nirvicara* = (*nirvicara samapatti* o stato di *nirvicara*) privo di pensiero;

- *vaisaradya(e)* = maestria, perfezione (in);

- *adhyatma* = spirituale, che guida allo spirito;

- *prasada (h)* = piacevole o beata serenità.

- Trad. lett.: Nella perfezione dello stato di *nirvicara* (trascendente il pensiero, sorge) la serenità ineffabile della spiritualità.

- Il *sutra* spiega che il *citta* del meditante penetra realmente nella regione dell'esperienza spirituale una volta realizzata la padronanza perfetta del *nirvicara samapatti* e il *citta* si sia stabilizzato nello stato privo di pensiero. Quando il *citta* entra nello stato di *sabija samadhi*, il quale è lo stato della maestria di *nirvicara samapatti*, ottiene il primo sguardo sul principio della realtà dietro l'apparenza del sé. Questa esperienza dà molta pace ed è assai piacevole. Questo stato di letizia, indicato anche dalla parola *ananda*, è l'inizio delle esperienze spirituali che attendono il sadhaka.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:48

- *Rtambhara tatra prajna*

- *rta (m)* = l'assoluta Realtà, l'eterna incondizionata Verità;

- *bhara* = pieno di;

- *prajna* = la speciale capacità intuitiva di ottenere la conoscenza senza mediazione dei sensi.

- Trad. lett.: Colà (nel *nirvicara vaisaradya* o nel *sabija samadhi*, sorge) *prajna* (la facoltà intuitiva), che è piena dell' assoluta realtà.

- Nello stato di *sabija samadhi*, dopo aver trasceso il livello del pensiero o *vicara*, sorge nello yogi la facoltà di ottenere direttamente la conoscenza. Normalmente noi otteniamo la conoscenza attraverso i sensi, i quali sono come delle finestre della mente. In pochi individui particolarmente evoluti, la conoscenza può essere ottenuta dalla mente senza dipendere molto dai sensi. Ma anche in tali casi, almeno una piccola dipendenza dai sensi rimane implicata.

- Ma *rtambhara prajna*, che compare nel *sabija samadhi*, è una facoltà eccezionale ove il *citta* dello yogi ottiene la conoscenza su qualsiasi cosa senza alcuna mediazione dei sensi (*indriya*) e neppure della mente (*manas*). Ciò è detto *yogi-pratyaksha*.

- Non essendoci intermediazione dei sensi e della mente, la conoscenza non viene distorta ed è quindi più corrispondente alla realtà assoluta dell'oggetto o del soggetto. Ciò è detto *rtam-bhara* ('pieno di di verità').

- Questo (*rtambhara*) *prajna* non conferisce la conoscenza dell'Assoluta Realtà Ultima fin dal suo manifestarsi all'inizio del *sabija samadhi*. *Prajna* si sviluppa gradualmente con l'avanzamento del *sabija samadhi* e probabilmente anche attraverso il *nirbija samadhi*.

- Patanjali afferma con chiarezza nel *sutra* II:27 che questo *prajna* si sviluppa attraverso sette livelli o stadi. Il meditante potrà avere l'impressione di aver afferrato la Realtà Assoluta in ognuno dei sette stadi attraversato. Ma via via che il suo *samadhi* progredisce, scopre che tale Realtà gli sfugge in avanti. L'esperienza finale della Realtà Ultima Assoluta

arà raggiunta solo al completamento del settimo stadio, con lo stadio *dharmamegha* del *nirbija samadhi*. Questa esperienza, che comporta la fusione in tale Realtà Ultima e la realizzazione del principio *purusa* è il *kaivalya*, l'ultimo raggiungimento e obiettivo dello yoga di Patanjali.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:49

- Srutaanumanaprajnabhyamanyavisaya visesarthatvat

- *sruta* = udito, giunto dalla Tradizione, cronistoria;

- *anumana* = deduzione;

- *prajna* = la comune capacità di conoscere;

- *bhyam* = da;

- *anya* = altro, diverso;

- *visaya (a)* = (correlato al) soggetto;

- *visesa* = speciale, particolare;

- *arthatva (at)* = comprensione, significanza (sulla base di).

- Trad. lett.:(Questo *prajna*, sorgente dalla perfezione dello stato di *nirvicara*, è *rtambhara*) in base agli (essendo in grado di fornire conoscenza degli) oggetti diversi da quelli la cui conoscenza può essere ottenuta mediante le parole o l'inferenza (ed essendo in grado di dare) una comprensione speciale (anche di quegli oggetti la cui conoscenza è ottenibile con gli altri mezzi usuali).

- I mezzi usuali per ottenere una conoscenza attendibile (*pramana jnana*) sono già stati menzionati in I:7. Essi sono gli strumenti alla portata di chiunque voglia ottenere una cosiddetta conoscenza corretta, la quale è indubbiamente empirica, corrispondente alla realtà mundana come sperimentata dal percettore.

- La conoscenza, o meglio, la 'realizzazione' di un oggetto, ottenuta mediante *rtambhara-prajna*, appartiene ad un ordine totalmente diverso. Essa è molto più vicina alla realtà dell'oggetto e non è condizionata dalle limitazioni del percettore e dall'atto del percepire. In altre parole, si tratta della **vera e reale comprensione** e conoscenza dell'oggetto. Per questo motivo questo speciale *prajna* (potenzialità di conoscere) è detto *rtambhara*, ossia pieno di *rta*, o di realtà. E' **solo esso**, pertanto, che può

dare la conoscenza o la realizzazione degli oggetti, non accessibile agli ordinari mezzi di conoscenza. Quest'ultima è ciò che viene indicato con *anya visaya* (gli altri oggetti). Ad esempio, la conoscenza di Dio da parte di una persona comune non è certamente un caso di *pratyaksa*, Dio non essendo percepibile mediante i sensi. Gli unici altri modi disponibili sono *anumana* e *agama* (la tradizione e l'insegnamento dei saggi). Ma nel caso di Dio, neanche *anumana* è attendibile, in quanto anche per questo sarebbe stata necessaria una precedente percezione o esperienza, inaccessibile agli uomini. Quindi, resterebbe solo *agama*, cioè il 'sentito dire', a sua volta una conoscenza incompleta. La reale conoscenza o realizzazione potrà aversi unicamente attraverso questo *rtambhara prajna*, il quale sarà sviluppato dai processi meditativi di *samadhi*.

- Ciò che chiamiamo *pramana-jnana*, o conoscenza attendibile circa le cose e i fenomeni, rimane relativa ed empirica, in quanto si basa sull'osservazione mediata dai sensi, anche quando vi fosse coinvolta la deduzione o *agama*. Ma quando *rtambhara-prajna* si manifesta ed è diretta sugli stessi fenomeni o cose, la conoscenza che ne deriva al meditante riguarda l'essenza, ovvero la realtà esistente dietro l'apparenza di queste cose e fenomeni, e quindi appartiene ad un ordine diverso e superiore rispetto a quella ordinariamente definita corretta. Ciò è quanto indicato dall'espressione *visesa-arthatva*.

- Oltre agli usuali mezzi di *pramana-jnana*, ovvero *pratyaksa*, *anumana* e *agama (sabda)*, solo gli ultimi due sono indicati dalla parola *sruta* (udito, cioè *sabda*) e *anumana*. Il terzo mezzo, ovvero *pratyaksa*, la percezione sensoriale, qui è omissa, in quanto *rtambhara prajna* si manifesta soltanto dopo realizzata la perfezione dello stato di *nirvicara*, quando il *sabija samadhi* ha avuto inizio. Evidentemente, *pratyahara* o ritiro dai sensi, deve essere già stato perfezionato, essendo un requisito fin dall'iniziale *dharana*. Pertanto la percezione mediante i sensi, a questo punto, è questione che non si pone.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:50

- Taj-jah samskaro'nya samskara-pratibandhi

- tajjah* (*tat+ja+h*) = da ciò prodotto;

- samskara* (*h-o*) = traccia-residuo di un'esperienza o *karma* depositata nel *karmasaya* (è);

- anya* = altro;

- pratibandhu* = contrastando, prevenendo e rimuovendo.

- Trad. Lett.: Il *samskara* prodotto da questo (*rtambhara prajna*, ovvero *sabija samadhi*) è ciò che rimuove e previene tutti gli altri *samskara*.

- Quando *rtambhara-prajna* si attiva all'inizio del *sabija samadhi*, il meditante incomincia a vedere e a percepire le cose in un modo completamente differente. Egli ora incomincia a comprendere la realtà che si cela dietro le cose e i fenomeni. Ogni conoscenza precedente, basata sui *samskara* accumulati fino ad ora, diventa irreali e quindi non valida. Perciò, gli effetti dei *samskara* fin qua depositati, si annullano.

Senza dubbio, nessun altro *samskara* si può d'ora in poi depositare, pertanto il *sabija samadhi* rimuove gli effetti di tutti i *samskara* del passato. Tuttavia, restano da rimuovere i *samskara* di *citta* stesso, che verrà rimosso nel *nirbija samadhi*, come spiegato dal *sutra* successivo.

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:51

- Tasyapi nirodhe sarvanirodhannirbijah samadhih

- *tasya* = di questo;

- *api* = anche;

- *nirodha (e)* = (nel) limitare, indebolire;

- *sarva* = tutto;

- *nirodha (at)* = per effetto del *nirodha*;

- *nirbija (h)* = senza seme;

- *samadhi (h)* = (è) *samadhi*.

-

- Trad. lett.: «Nella (condizione di) *nirodha* anche di questo (*samskara* di *sabija samadhi*), in virtù del *nirodha* di tutti (i *samskara*), (viene realizzato) il *nirbija samadhi*».

- Nel *sabija samadhi* il *samskara* prodotto dalla realizzazione della «Realtà» è l'unico rimasto, perché come si è visto nel *sutra* precedente, questo *samskara* particolare rimuove tutti quelli precedenti e previene l'accumulazione di altri.

- Come già spiegato in I:48, questa realizzazione della Realtà non è quella della Realtà Finale tutta d'un tratto. Questa Realtà Ultima sarà realizzata solo con la perfezione di *nirbija samadhi*, quando sarà compiuto il *sarva-samskara-nirodha* (l'eliminazione totale di ogni *samskara*).

- Abbiamo già visto che Patanjali non dà alcuna esplicita indicazione circa la scelta dell'oggetto per la meditazione, cioè per il *continuum* di *dharana-dhyana-samadhi*. Da ciò si può dedurre che qualsiasi oggetto possa essere scelto come supporto a tale processo. Ma dalle spiegazioni fin qui date, si potrebbe essere indotti a concludere che qualunque sia l'oggetto scelto per la meditazione, alla fine porti ad *ananda* e *asmita*,

stati che, sebbene il meditante abbia l'impressione che sorgano dall'oggetto stesso prescelto, appartengono alle caratteristiche del suo *citta*. Come già osservato, *ananda* ed *asmitta* si dissolvono col progredire della pratica e alla fine la realizzazione del Reale, che rimane indescrivibile, prende il loro posto nella perfezione del *samadhi* finale, cioè nel *nirbija samadhi* o meglio nell'ultima parte di esso, cioè nel *dharmamegha samadhi*.

- Questa realizzazione assoluta, e quindi l'isolamento del *purusa tattwa*, il quale non ha alcun rapporto – neanche apparente - con *prakrti*, dissoltasi nella perfezione del *dharmamegha samadhi*, conduce allo stato di *kaivalya*, ovvero del puro **isolamento** del principio *purusha*, o Assolutezza.

- Patanjali non dà alcuna precisa indicazione su come procedere in tali processi meditativi, né su come passare da uno stadio al successivo.

- La ragione sta nel fatto che questi processi dell'*antaranga yoga* sono spontanei e avvengono automaticamente, quando le condizioni sono mature. Il meditante non può fare granchè per accelerare tale processo, quale sia lo stadio raggiunto. *Dhyana* e *samadhi* non possono essere «fatti» ma «accadono» quando possono accadere.

- L'unica indicazione data da Patanjali circa ciò che è possibile fare affinché questi fenomeni avvengano si possono trovare nei *sutra* I:20-23. Altre indicazioni pratiche in proposito si possono trovare nel *kriya-yoga* (II:1) negli *astanga* (II:29) e nella preparazione della mente e di *citta* per accedere ai processi meditativi (I:13, 14, 27, 28 e 33-39).

- A questo punto, si può osservare come il sistema yoga di Patanjali possa avere delle consonanze con l'*Advaita Vedanta*, sebbene l'affinità maggiore la mostri con il *darshana Samkhya* (come si può dedurre dai *sutra* II:16-26).

- Indubbiamente, come sistema pratico, quello di Patanjali è uno yoga che accoglie spunti da tutti i punti di vista filosofici, per cui ogni praticante, qualunque sia la propria tendenza, ne può approfittare per il proprio sviluppo spirituale e la propria realizzazione. •Riveduto 27.3.2015